

GUIDE DU PARTICIPANT

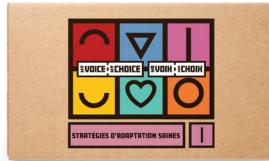


STRATÉGIES D'ADAPTATION SAINES

QU'EST-CE QUE J'EN RETIRE?

TROUSSE D'INSCRIPTION

Ce guide contient de l'information sur les stratégies d'adaptation saines auxquelles tu peux recourir en temps difficile. Il contient aussi une liste de sites Web que tu peux consulter pour obtenir d'autres ressources utiles. Si toi ou une connaissance vivez des moments éprouvants et avez besoin d'aide, n'hésitez pas à en parler à un conseiller ou à un ami ou un proche de confiance.



Le stress : parlons-en!

Le stress, ça fait partie de l'expérience humaine, et beaucoup de choses peuvent en provoquer, par exemple les travaux scolaires, les problèmes à la maison ou les conflits avec les amis. Chaque personne compose avec le stress différemment; il est possible qu'une situation qui te bouleverse ne semble pas si grave aux yeux d'une autre personne, comme il se peut que tu n'arrives pas à comprendre pourquoi quelqu'un d'autre ne va pas bien. Parfois, on arrive à composer avec beaucoup de stress; d'autres fois, la moindre des choses peut nous chambouler.

Le stress peut parfois être positif parce qu'il nous pousse à accomplir des choses extraordinaires; il peut même nous inciter à nous protéger en situation dangereuse. Mais parfois, le stress, c'est juste vraiment désagréable!

Quels sont les effets du stress?

Le stress a toutes sortes d'effets sur le corps et le cerveau. Il peut nous rendre tristes et de mauvaise humeur, nous donner l'impression d'être malades et même changer nos habitudes alimentaires, de sommeil et d'apprentissage. Et si on ne sait pas comment gérer sainement ce stress, on peut finir par se sentir vraiment mal. Voici quelques signes qui t'indiquent que ça ne va pas.

MÂCHOIRE CONTRACTÉE**DIFFICULTÉ À DORMIR****DIFFICULTÉS DE CONCENTRATION****DOULEURS À LA POITRINE****RESPIRATION COUPÉE****MAUX DE VENTRE****CHANGEMENTS À L'ALIMENTATION****DOULEURS MUSCULAIRES****MAUX DE TÊTE****SAUTES D'HUMEUR****Surmonter ses difficultés**

On le sait, la vie, c'est parfois difficile. Si tu comprends ce qu'est le stress et connais ses effets sur le corps et l'esprit, il te sera plus facile de trouver des solutions pour composer avec celui-ci.

STRATÉGIES D'ADAPTATION PROBLÉMATIQUES

- Passer trop de temps devant les écrans
- Manger trop ou pas assez
- Consommer de l'alcool ou des drogues
- Se disputer avec les autres
- Tenter de tout gérer soi-même
- S'automutiler
- Exclure de ta vie des gens qui veulent ton bien

Quelles sont les autres stratégies qui pourraient être malsaines selon toi?

Il existe différentes façons de gérer sainement ses problèmes. Pose-toi les questions suivantes pour comprendre comment tu peux y arriver :

Quelles sont les activités saines que j'aime faire (lire, créer des œuvres d'art, faire du sport, passer du temps en nature, cuisiner, etc.)?

Y a-t-il des activités saines que j'aimerais découvrir?

Qui sont les gens de confiance vers lesquels je peux me tourner si j'ai besoin d'aide?

Quelles sont les stratégies d'adaptation saines que j'ai déjà utilisées pour aller mieux?

5-4-3-2-1 : on se recentre!

Voici un exercice de recentrage que tu peux faire n'importe où et n'importe quand pour te calmer.



Peux-tu nommer cinq choses que tu vois?



Peux-tu nommer trois choses que tu entends?



Peux-tu nommer deux choses que tu sens?



Peux-tu nommer une chose que tu goûtes?



Peux-tu nommer quatre choses que tu ressens?

Obtenir de l'aide

Parfois, pour aller mieux, il faut consulter un professionnel ou prendre des médicaments. On a tous besoin de soutien, et ce qui fonctionne pour une personne ne fonctionnera pas nécessairement pour une autre. Voici quelques conseils à garder en tête si tu songes à demander de l'aide professionnelle :

- Tu as le droit d'exiger des services de qualité.
- Tu mérites qu'on te traite avec gentillesse et respect lors de tes rendez-vous.
- Tu as le droit de poser des questions sur ton traitement.
- Si tu prends un rendez-vous, assure-toi d'avoir un moyen de transport pour t'y rendre.
- Parfois, il y aura du retard lors de ton rendez-vous ou il te faudra faire des arrêts en chemin quand tu t'y rendras; essaie donc de te préparer à ce genre de situations déplaisantes.

► **Parfois, c'est un ami ou un proche qui vit des moments difficiles. N'oublie pas que tu n'as pas à « régler » les problèmes des autres. Si tu crois qu'un proche traverse une période difficile, tu peux le soutenir en l'écoutant sans juger et en l'orientant vers des gens ou des ressources qui pourront l'aider.**

Autres ressources

Pour en savoir plus sur les stratégies d'adaptation saines, tu peux consulter les sites Web et les ressources communautaires qui suivent (en les cherchant en ligne).

ARCTIC FOXY

Il s'agit d'une organisation qui conseille les jeunes des TNO sur la santé sexuelle et d'autres sujets importants.

<https://arcticfoxy.com/>

ESPACEVITAL^{MC}

Cette expérience multimédia conçue pour les jeunes vise à les aider à améliorer leur santé mentale. L'application peut être téléchargée dans Google Play ou l'App Store (saisir le code XXQTGPUE pour le plein accès).

[https://app.breathingroom.me/
register?code=XXQTGPUE](https://app.breathingroom.me/register?code=XXQTGPUE)

PROGRAMME DE COUNSELING COMMUNAUTAIRE

Trouvez un conseiller communautaire dans votre région sur le site suivant :

www.hss.gov.nt.ca/fr/contact/communiquez-avec-votre-conseiller-communautaire

JEUNESSE, J'ÉCOUTE

Il s'agit d'un service de soutien virtuel en santé mentale qui est accessible en tout temps et qui s'adresse aux jeunes et aux jeunes adultes canadiens.

<https://jeunessejecute.ca>

Téléphone : 1 800 668 6868

Message texte : 686868

Service d'intervention Clavardage en direct :

<https://jeunessejecute.ca/service-dintervention-clavardage-en-direct>

LIGNE D'AIDE DES TNO

La Ligne d'aide des Territoires du Nord-Ouest propose des services d'écoute gratuits et confidentiels aux Ténois qui vivent des difficultés (gestion du stress, mauvais traitements, problèmes de santé mentale, pensées suicidaires, etc.).

<https://www.hss.gov.nt.ca/fr/services/ligne-d'aide-des-tno>

Téléphone : 1 800 661 0844

RAINBOW COALITION OF YELLOWKNIFE

Cet organisme d'intervention établi à Yellowknife soutient les jeunes 2ELGBTQQIA+ des TNO.

<http://www.rainbowcoalitionyk.org/>

Téléphone : 1 867 444 7295

Courriel : info@rainbowcoalitionyk.org

7 CUPS

Ce site propose des services de soutien affectif et de thérapie en ligne sur demande. Les gens peuvent y avoir des conversations individuelles et de groupe, participer à des forums et obtenir des conseils d'experts.

<https://www.7cups.com/>

HOME BASE YELLOWKNIFE

<https://www.homebaseyk.com/>

Téléphone : 867 766 4673

Autres ressources (suite)

TEEN TALK

Ce site Web manitobain comporte de l'information et des activités sur de nombreux sujets, dont les stratégies d'adaptation saines.

<http://teentalk.ca/>

THE TREVOR PROJECT

Il s'agit d'une plateforme de ressources pour les jeunes issus de la pluralité des genres ainsi que pour leurs proches.

<https://www.thetrevorproject.org/>

ESPACE MIEUX-ÊTRE CANADA (GOUVERNEMENT DU CANADA)

Ce site Web propose différentes ressources gratuites qui favorisent le bien-être mental. Les utilisateurs obtiennent des conseils personnalisés selon leurs besoins et peuvent faire le suivi de leurs progrès.

<https://wellnesstogether.ca/fr-CA>

YWCA Northwest Territories

Cet organisme offre des programmes communautaires et des services de soutien en situation de crise aux personnes de tous âges.

<https://www.ywcanwt.ca/>

Ligne d'aide en tout temps : 1 866 223 7775

Courriel : giving@ywcanwt.ca

YOUTHSPACE

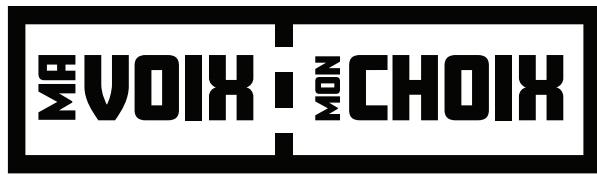
Ce site Web propose des services en ligne d'aide en cas de crise et de soutien affectif aux personnes de moins de 30 ans. Les utilisateurs peuvent clavarder avec des bénévoles formés et consulter plusieurs ressources sur toutes sortes de sujets.

<https://youthspace.ca/>

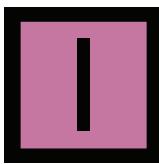
YOUTH WELLNESS QUEST (CENTRE DE TOXICOMANIE ET DE SANTÉ MENTALE)

Ce site interactif vise à aider les jeunes à déterminer le genre de ressources dont ils ont besoin pour mieux gérer leurs problèmes et à trouver comment y accéder dans leur collectivité.

https://moodle8.camhx.ca/moodle/course/view.php?id=20&lang=fr_ca



STRATÉGIES D'ADAPTATION SAINES



NOTES



Government of | Gouvernement des
Northwest Territories
Territoires du Nord-Ouest

