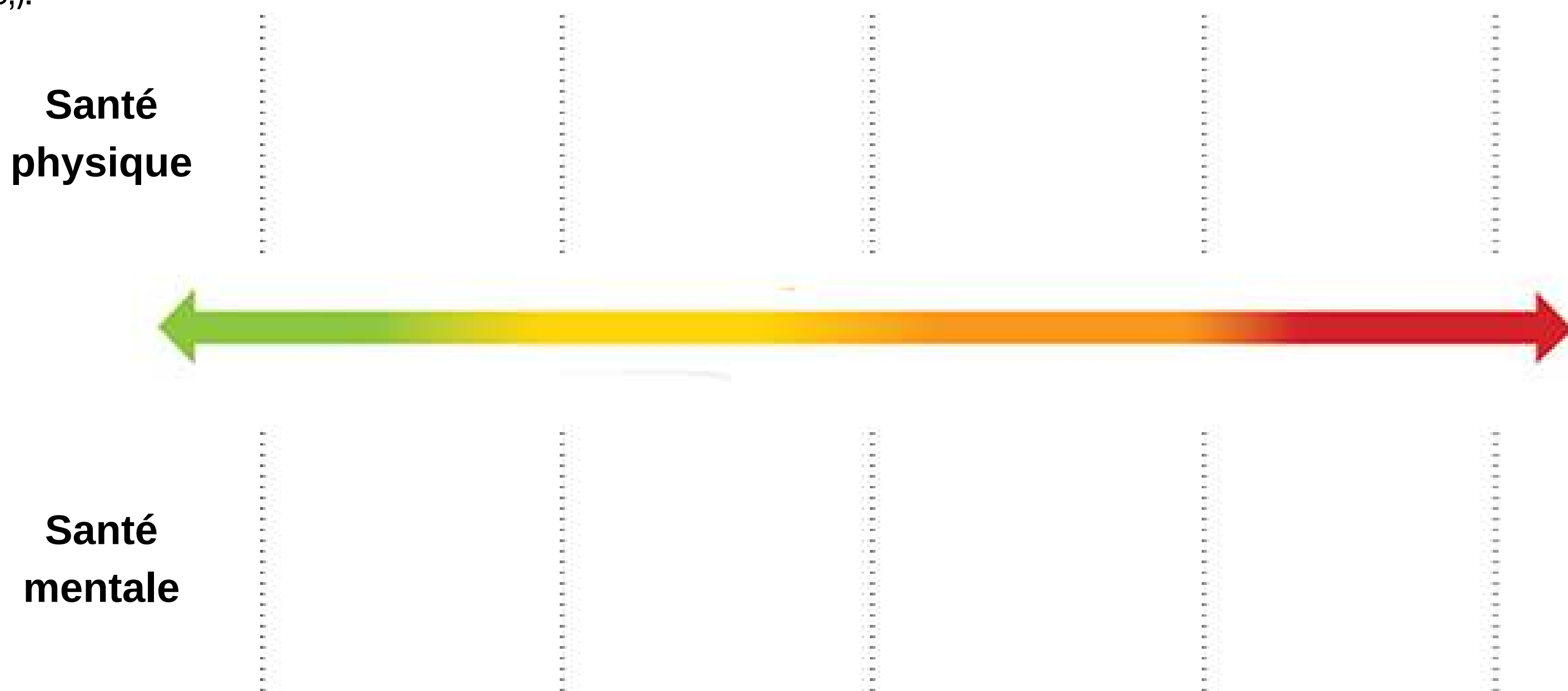


**Vue d'ensemble :** Utilisez ce document pour suivre la présentation en participant à l'atelier virtuel en direct **Bien-être** de YNRA OU mettez vous au défi d'en apprendre davantage et d'approfondir votre compréhension par la suite.

## **PARTIE A : Comprendre la santé mentale**

**Instructions :** Voici ce que nous appelons le **spectre du bien-être**. Il nous montre que la santé est beaucoup plus compliquée que juste bon ou mauvais, malade ou en bonne santé, etc., Comme nous sommes tous des individus uniques, la santé semble également différente pour différentes personnes. Remplissez les espaces à travers le spectre ci-dessous en fonction de la façon dont vous vous sentiriez dans chaque zone (par exemple, une personne « jour vert » pourrait ressembler à se lever tôt, se sentir rempli d'énergie, et aller pour une course du matin, tandis qu'une journée d'une autre personne pourrait ressembler à se présenter en classe à l'heure, voir leurs amis, et se souvenir de faire un petit déjeuner, etc.).



### **Réflexion :**

- Quels sont des facteurs qui vont influencer votre santé mentale de façon **positive** (p.ex. des choses qui pourrait vous mettre vers la zone verte)?

- Quels sont des facteurs qui vont influencer votre santé mentale de façon **négtative** (p.ex. des choses qui pourrait vous mettre vers la zone rouge)?

- À qui pourriez-vous aller **chercher de l'aide** si vous ou un ami se trouvait dans les zones orange ou rouge?

## PARTIE B : Comprendre la stigmatisation

**Instructions :** Observez les **mythes et faits** suivants à propos de la santé mentale et identifiez les correctement. N'hésitez pas d'en parler avec les autres avant de prendre une décision.

Déclaration	Vrai ou faux
1. Tout le monde a une « santé mentale ».	
2. La santé mentale et la santé physique sont indépendants l'un de l'autre..	
3. On peut toujours conclure que quelqu'un vie avec un trouble de santé mentale simplement par leur ce qu'ils ont de l'air et comment ils agissent.	
4. Prendre soins de sa santé mentale est aussi important que de prendre soins de sa santé physique.	
5. Une personne qui vie avec un trouble de santé mentale peut quand même être en bonne santé mentale.	
6. Plusieurs jeunes ne demandent pas de l'aide puisqu'ils ne savent pas où aller.	
7. Les personnes qui ont des difficultés avec leur santé mentale sont juste à la recherche d'attention et pourrait tout simplement s'en sortir s'ils le voulaient.	
8. Demander pour de l'aide pour ma santé mentale est un signe de faiblesse.	

\*\*\*Tu penses que tu as eu 8/8 correctement? Nous allons partager des nouveaux faits à propos de la santé mentale sur notre Instagram, alors Abonnez-vous à notre page @CHEOyouthnet pour les découvrir!\*\*\*

**Discussion :** Il est important de comprendre les raisons pour lesquelles nous avons tendance à traiter la santé mentale différemment de la santé physique et pourquoi il peut être plus difficile d'en parler et de demander de l'aide. Discutez avec vos pairs les questions suivantes :





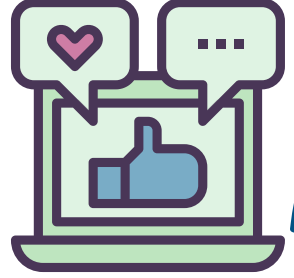
- Qu'est-ce que la stigmatisation?
- Comment est-ce que la stigmatisation pourrait le rendre plus difficile qu'une personne demande de l'aide avec leur santé mentale?
- Quelles sont des façons dont nous pouvons employer pour réduire les effets de la stigmatisation?



## PARTIE C : Défi d'autoévaluation de comment prendre soins de soi

**Instructions :** On vous donne le défi de créer votre propre **jeu de bingo** en regard à comment vous prenez soins de vous-mêmes et de compléter le plus de choses que vous pouvez pendant la prochaine semaine. Besoin d'inspiration? Nous avons rempli quelques boîtes déjà, mais utilisez les questions suivantes pour penser à ce qui est important pour vous et votre bien-être :

- Comment se sent mon corps? Qu'est-ce qui me rendrait calme, détendu et équilibré? (physique)
- Quelles sont les émotions que je ressens? Comment puis-je mieux les comprendre et les gérer? (émotionnel)
- Comment puis-je me préparer pour réussir cette semaine? (pratique)
- Qui dois-je tendre la main pour rendre cette semaine géniale ou tout simplement d'y passer à travers? (social)

		 <p>Allé pour une longue marche</p>		<p>A essayé quelque chose de</p>  <p>NOUVEAU</p>
<p>Écouté mon corps</p> 		<p>ESPACE GRATUIT Ne rien faire!</p>		
			<p>Rangé mon cellulaire 1hre avant de me coucher</p>  <p>ZZZ</p>	
	 <p>Vérifié sur l'état d'un proche</p>			

\*\*\*Partagez votre carte de bingo et mentionnez @CHEOyouthnet sur Instagram pour une chance de gagner un prix!\*\*\*

Allez visiter [ynra.ca](http://ynra.ca) pour plus de conseils et astuces sur l'entretien de la santé mentale et pour s'inscrire à nos programmes virtuels d'automne!

Envoyez un courriel [youthnet@cheo.on.ca](mailto:youthnet@cheo.on.ca) pour plus d'informations.

## Centre d'apprentissage virtuel

Il peut être difficile de trouver les ressources disponibles pour vous aider, que vous ayez besoin d'accéder à des services de santé mentale, à un groupe de soutien par les pairs ou simplement à quelqu'un à qui **parler**.

Explorez notre **Centre d'Apprentissage en ligne** (créé par des jeunes, pour des jeunes) pour plus d'informations, d'activités et de ressources. Et gardez cette page pour une liste des ressources disponibles pour **VOUS** !



[ynra.ca/fr/centre-dapprentissage/](https://ynra.ca/fr/centre-dapprentissage/)



### CounselingConnect.org/fr

- Séances de conseil gratuites par téléphone ou par vidéo
- Pas de liste d'attente
- Multilingue



### Youth Services Bureau (YSB)

- [ysb.ca/fr/services/sante-mentale/](https://ysb.ca/fr/services/sante-mentale/)
- Ligne d'écoute téléphonique 24/7: 613-260-2360
- Santé mentale, emploi, logement, etc.
- Pour les jeunes de 12 à 18 ans
- Bilingue (ANG & FR)



### 1Appel1Clic.ca

- Simplifie la recherche des soins de santé mentale et de toxicomanie qui vous conviennent
- Pour les enfants, les jeunes et les familles

### MaListeMaSanta.ca

- Une liste de ressources créée par les jeunes, pour les jeunes francophones d'Ottawa incluant des ressources d'intervention de crise, de counseling et de soutien, des services en dépendances et beaucoup d'autres.

**MaListeMaSanté.ca**

Une liste de ressources en santé mentale pour les francophones

Suivez-nous sur les médias sociaux @CHEOyouthnet ou envoyez-nous un courriel à [ynra@cheo.on.ca](mailto:ynra@cheo.on.ca) pour plus d'informations sur nos programmes et services pour la jeunesse