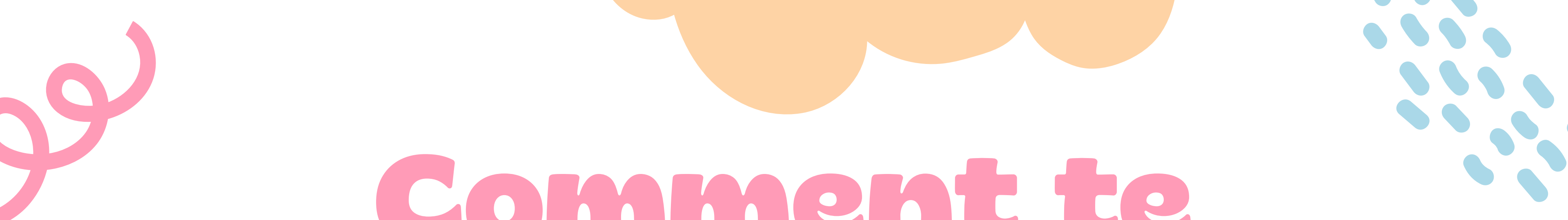




Accorde-moi 15 minutes



Comment te sens-tu ?

Colorie les carreaux si tu en as envie

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

1
Je suis calme

5
**J'ai les émotions à l'envers
et je me sens anxieuse, mais
encore en contrôle**

10
**Je panique et mes émotions
veulent exploser**

Besoin de parler ?

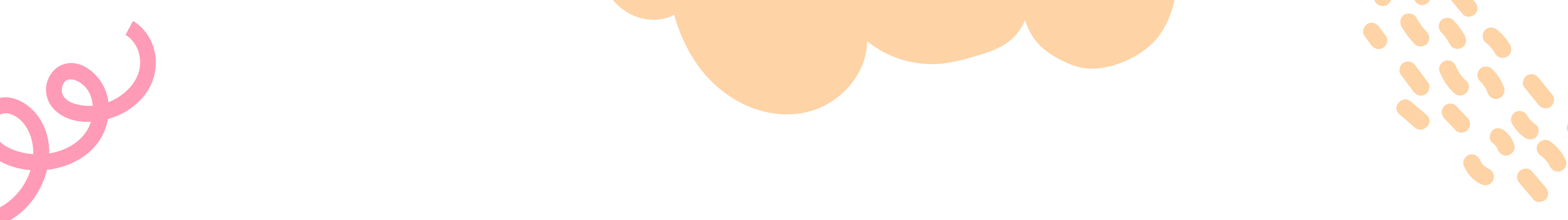
Jeunesse, J'écoute – envoie le mot PARLER au 686868

Tel jeune – texto au 514-600-1002 ou appelle au 1-800-263-2266

811 option 2

Centre de prévention du suicide – 1 866 APPELLE (1 866 277-3553)

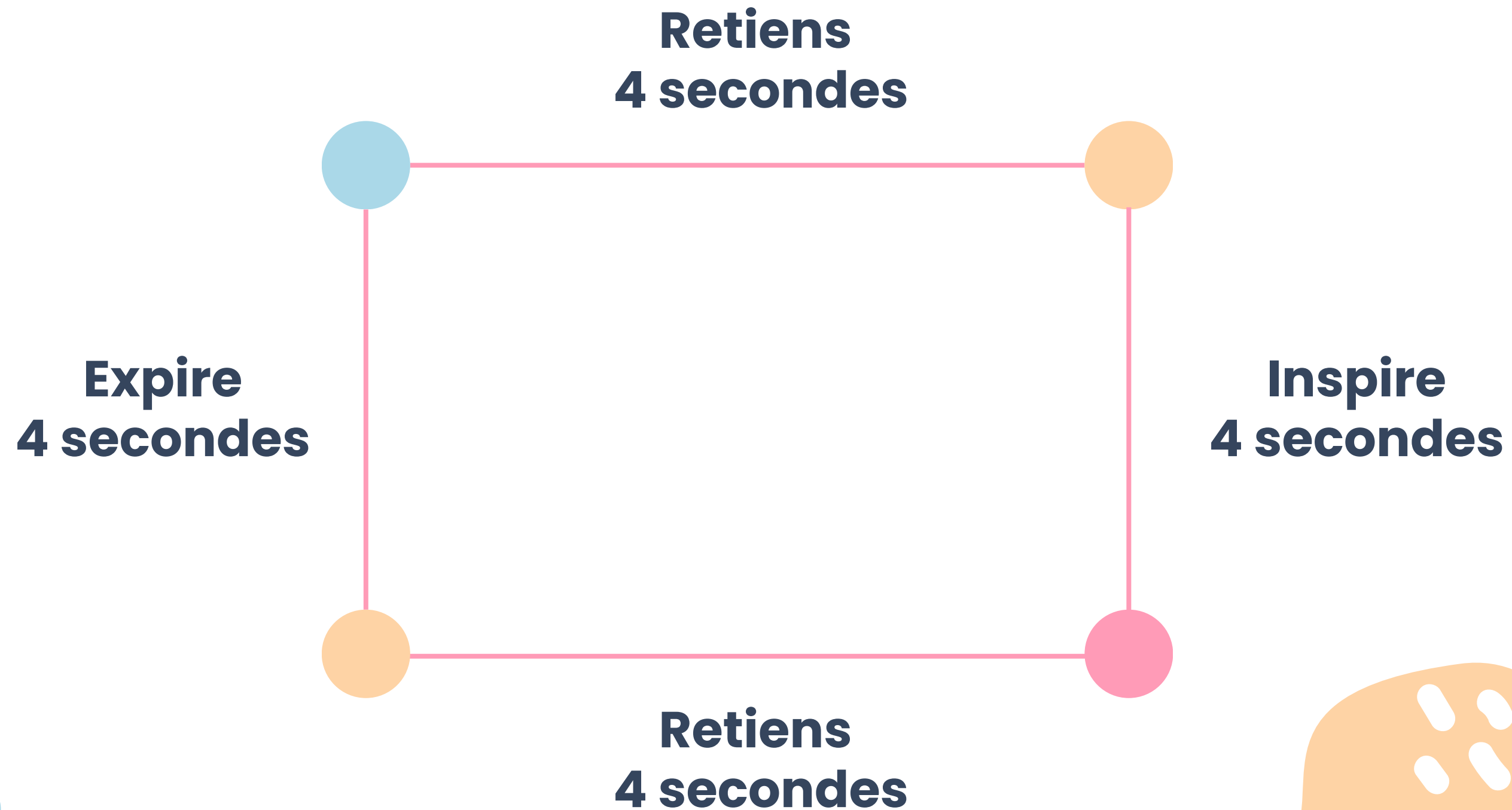
Application – My Tools



Techniques de respiration

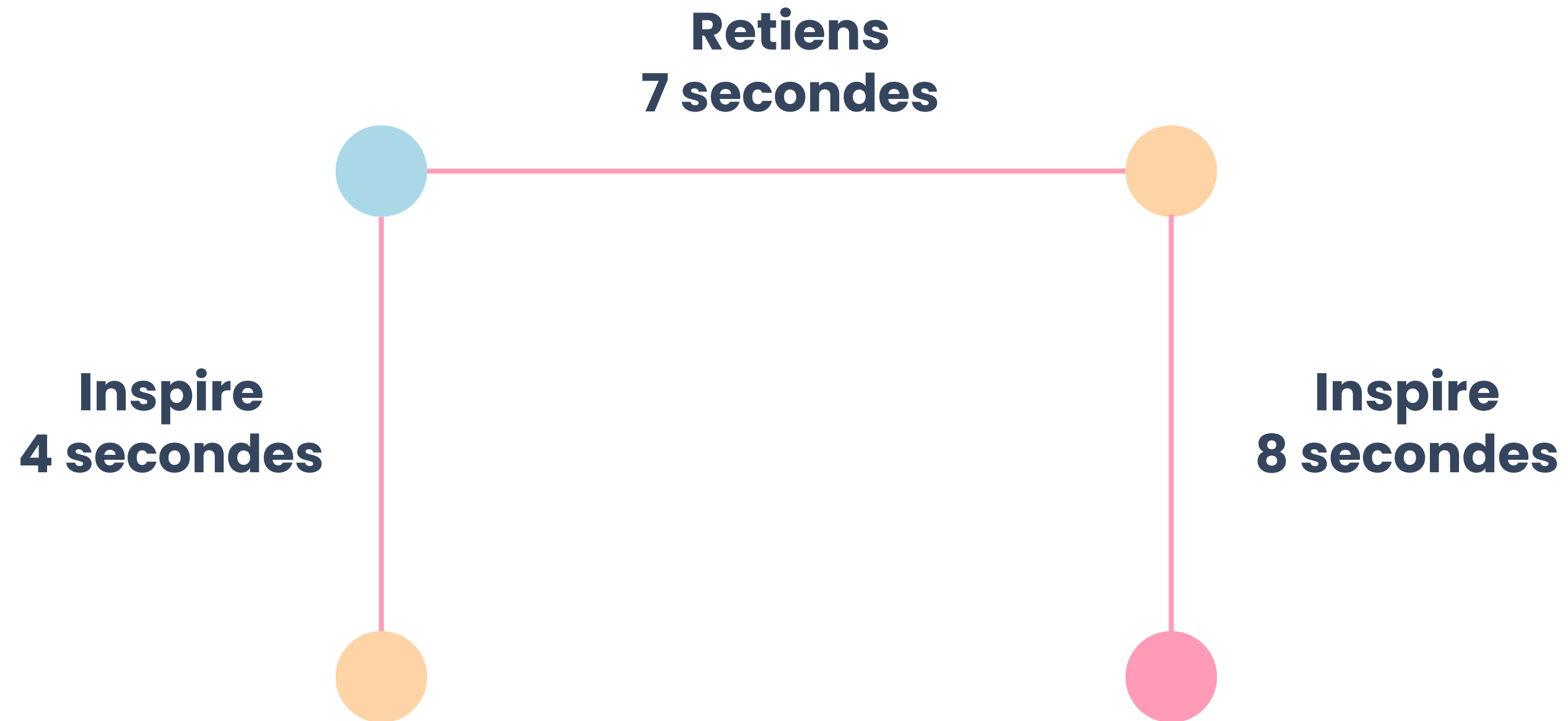
Le carré

Suis la ligne avec ton doigt et respire en suivant les indications



Le 4-7-8

Suis la ligne avec ton doigt et respire en suivant les indications





Techniques d'ancrage



Les 5 sens

Nomme-moi...

**5 choses que
tu vois autour
de toi**

**4 choses que
tu entends
autour de toi**

**3 choses que
tu touches
autour de toi**

**2 choses que
tu sens autour
de toi**

**1 chose que tu
goutes autour
de toi**

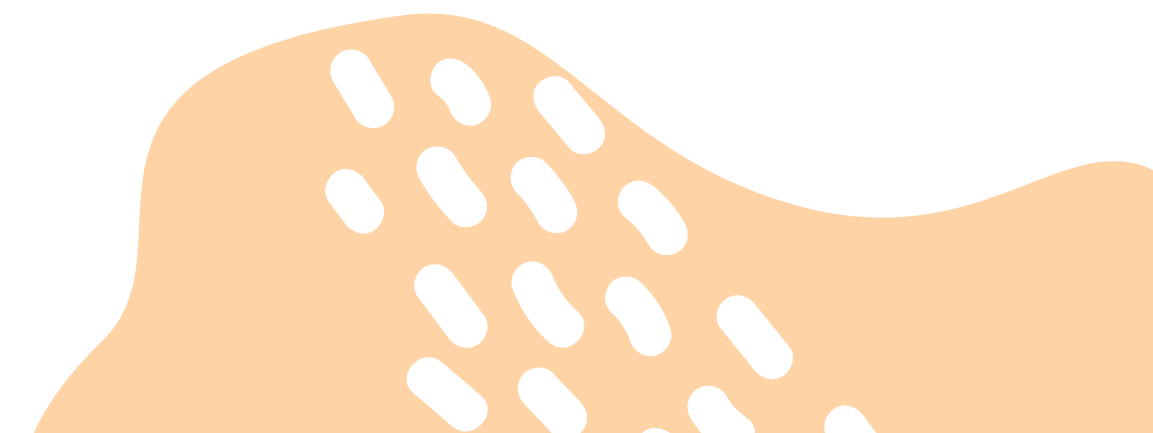


Une phrase réconfortante

Écris ici, sur un papier ou enregistre-toi en
train de la dire



Ensuite, lis ou écoute la
phrase autant de fois que tu
en as besoin.



L'arc en ciel

**Nomme-moi 5 choses
rouges autour de toi**

**Nomme-moi 5 choses
orange autour de toi**

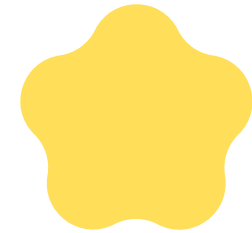
**Nomme-moi 5 choses
jaunes autour de toi**

**Nomme-moi 5 choses
vertes autour de toi**

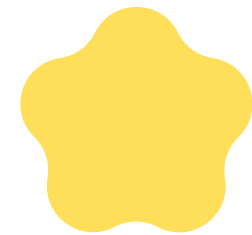
**Nomme-moi 5 choses
bleues autour de toi**

**Nomme-moi 5 choses
mauves autour de toi**

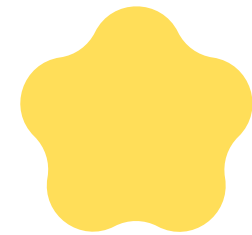
Les épices



**Va sentir trois sortes
d'épices et reviens me voir**



**Quelle a été ta senteur
préférée ?**



**Est-ce que ça sentait
sucré ou salé ?**



Des frissons

Si tu as des glaçons dans ton congélateur, va en chercher un et serre le fort dans ta main.
Laisse le fondre comme ton émotion.

Si non, laisse couler de l'eau froide sur tes mains. Tu peux même en mettre sur ton visage.

Une petite marche

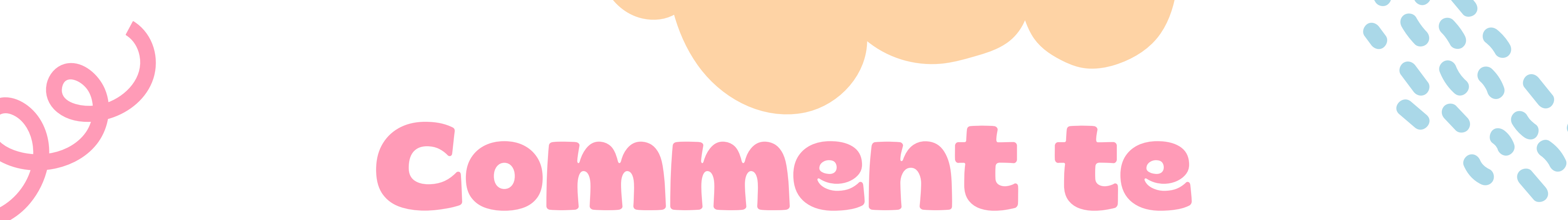
Maintenant, j'aimerais que tu ailles marcher dehors 5 minutes. Si tu aimes la musique, mets-en dans tes oreilles.



La ligne des émotions

Sur la prochaine page, dessine une ligne continue et pense à toutes les émotions que tu vis en ce moment. Laisse tes émotions guider ton trait.





Comment te sens-tu maintenant ?

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

1
Je suis calme

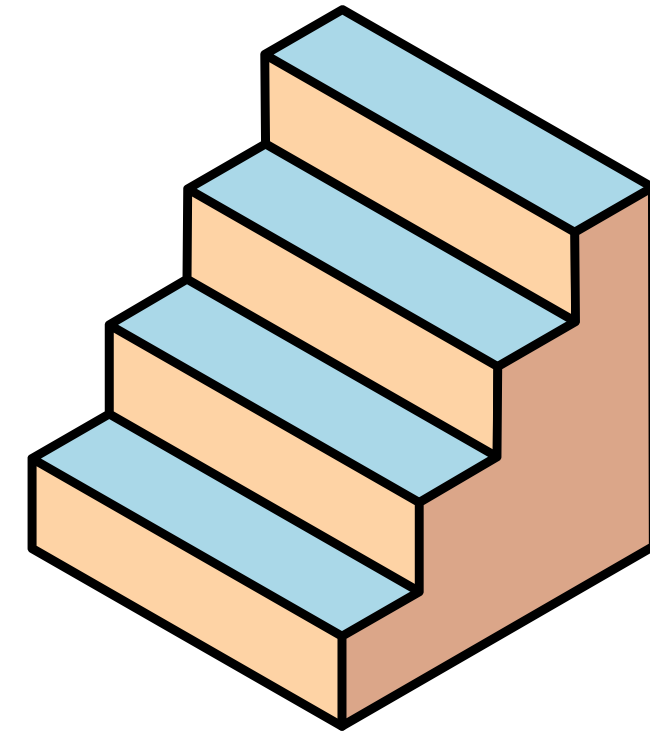
5
**J'ai les émotions à l'envers
et je me sens anxieuse, mais
encore en contrôle**

10
**Je panique et mes émotions
veulent exploser**

Le futur

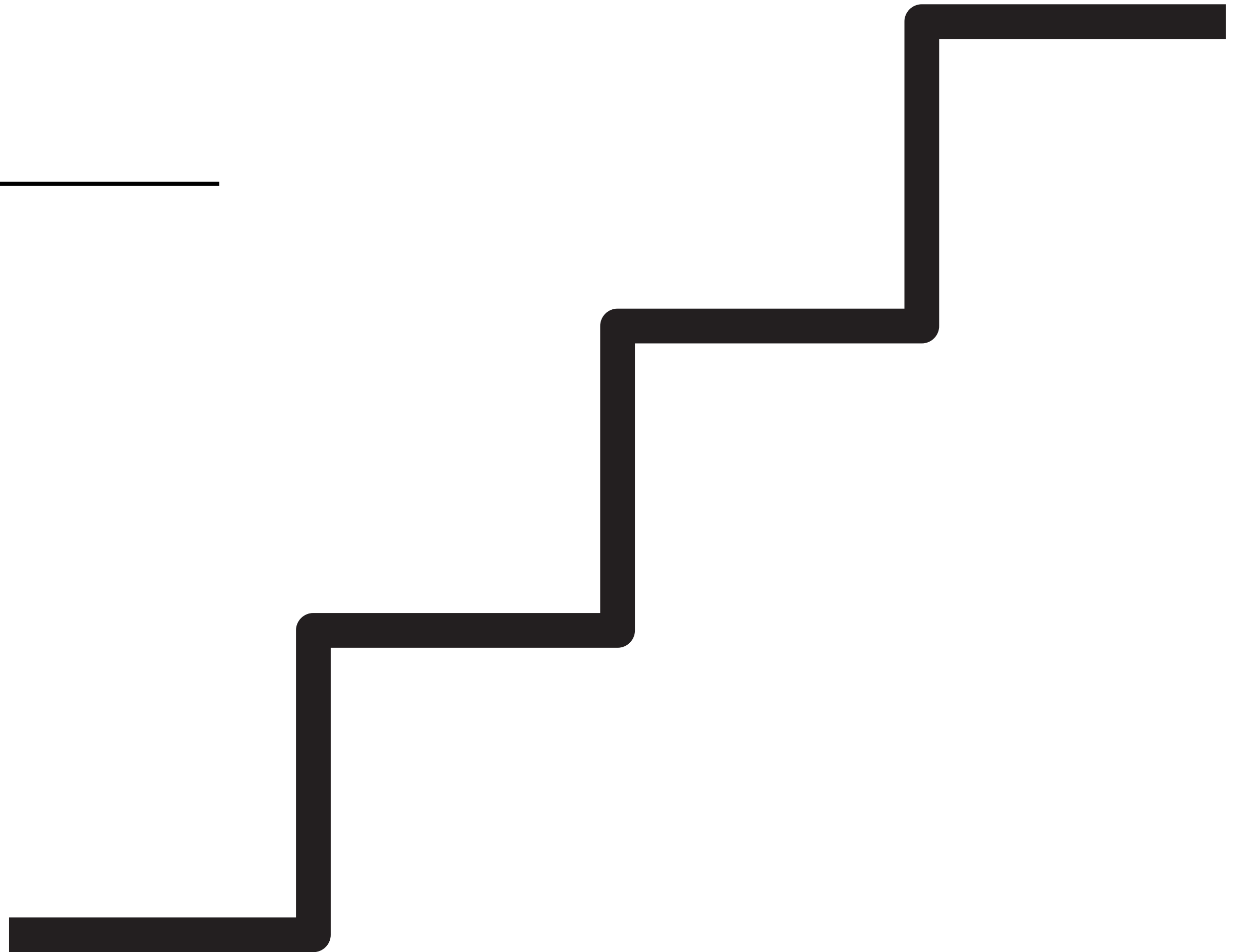
Le futur peut sembler gros et anxiogène puisque les étapes semblent géantes.

Il est important d'avoir des rêves et des objectifs dans la vie, car c'est cela qui nous permet d'avancer. Par contre, on peut avoir peur, car notre objectif a l'air énorme à atteindre. C'est important de se fixer de petits objectifs pour se rendre tranquillement au gros objectif.

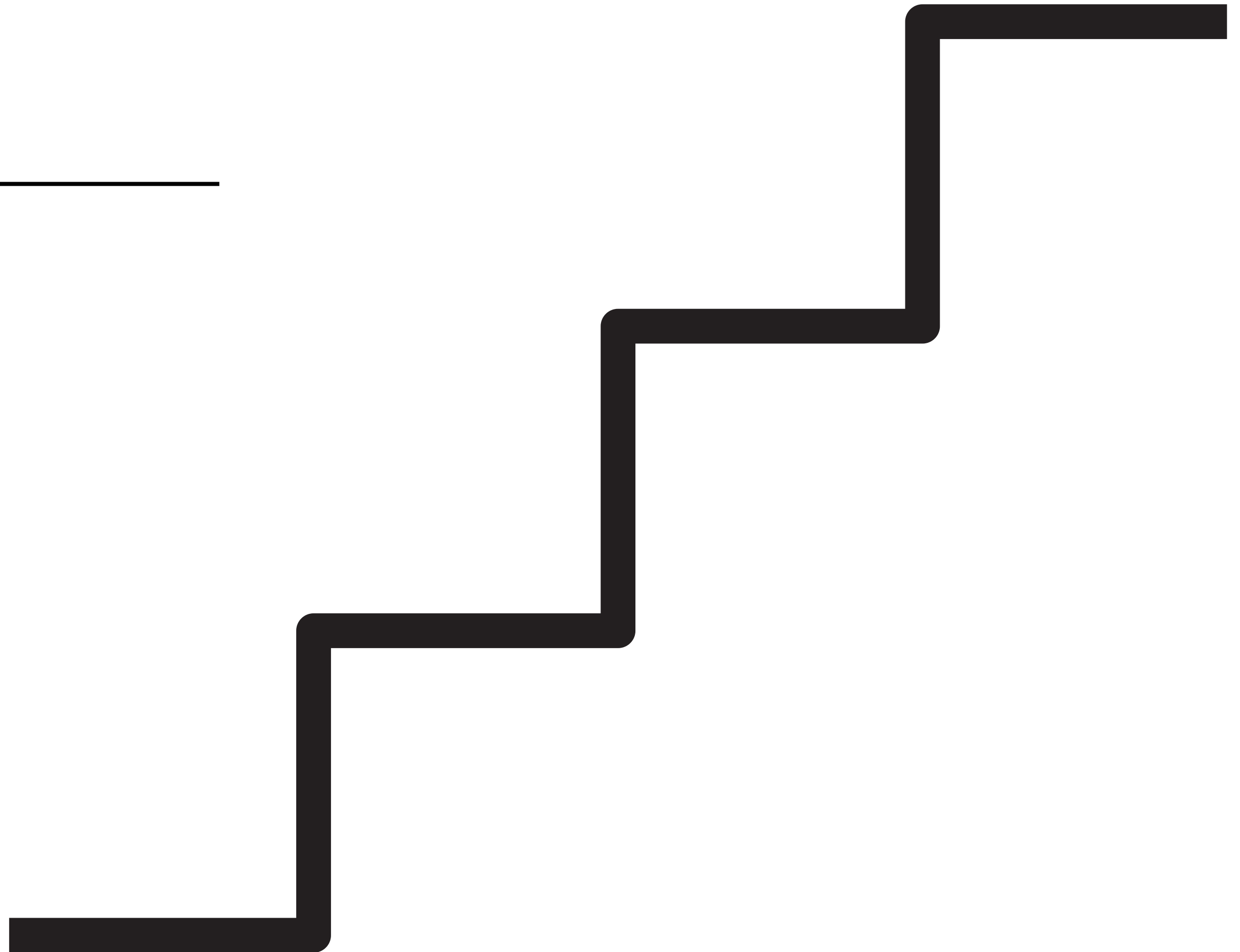


Définie tes objectifs et sur chaque marche d'escalier, écris les étapes que tu dois entreprendre pour réaliser tes rêves.

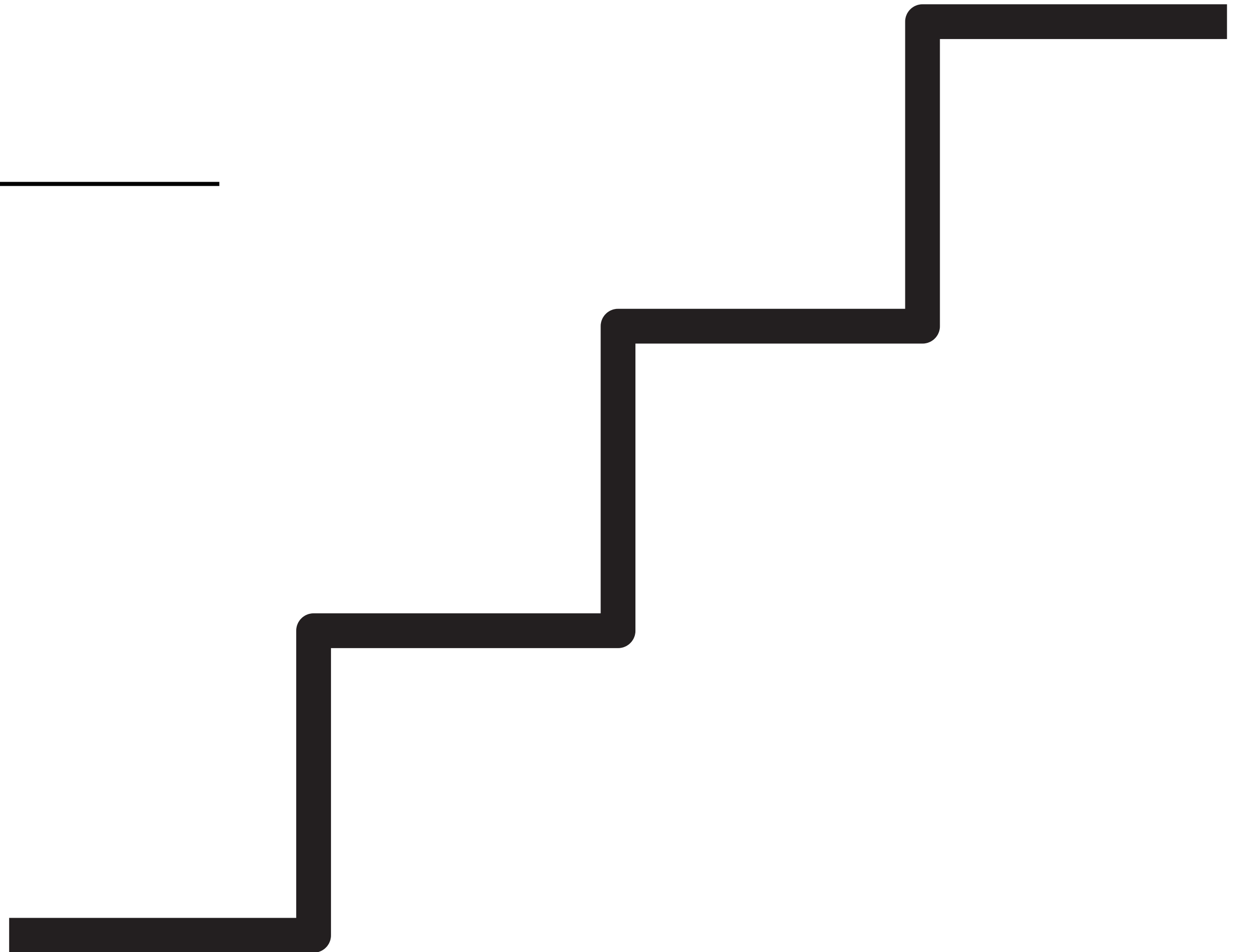
Nom de ton projet



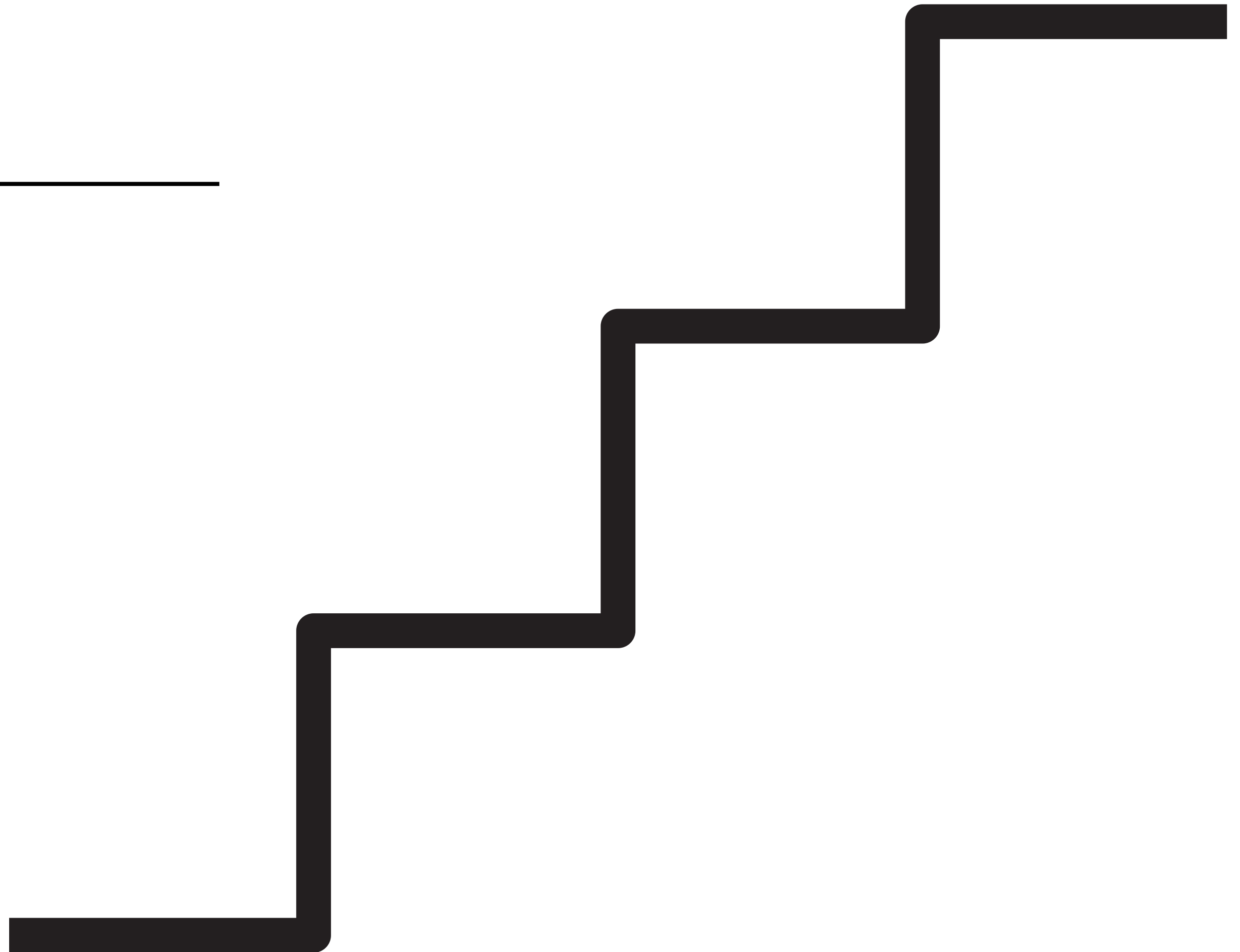
Nom de ton projet



Nom de ton projet



Nom de ton projet



Le tableau des rêves

Un projet qui est amusant à faire c'est le tableau des rêves. Il s'agit de mettre plein de photos qui représentent ceux que t'aime, tes passions et tes rêves futurs.

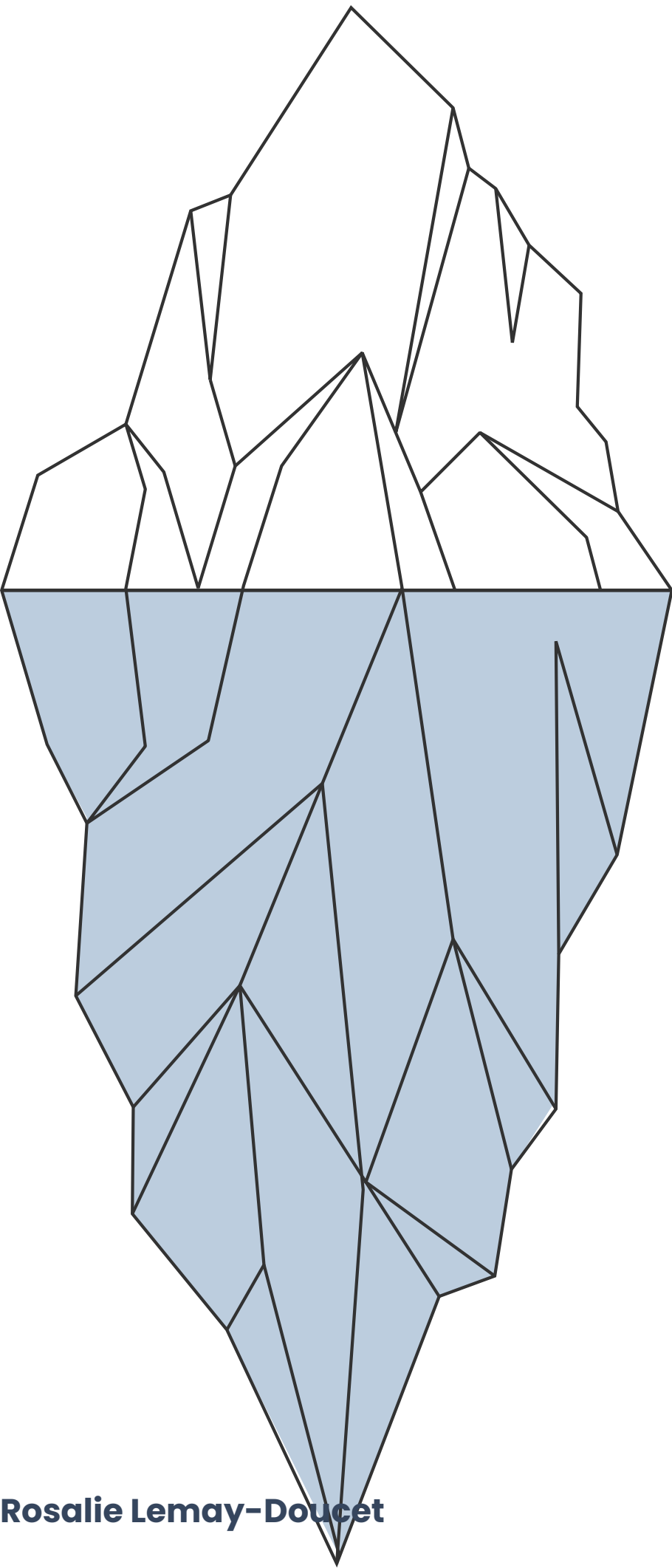
En gros, tu mets tout ce qui est positif pour toi et qui te rend heureux.se.

***N'oublies pas que ce n'est pas grave si des choses changent sur ton tableau. Le changement est signe d'évolution.**

Sur la prochaine page, fait un brouillon de ton tableau des rêves et écris-moi tout ce que tu aimes et toutes les personnes qui sont là pour toi (les animaux comptent).

Le iceberg

Écris-moi comment se forme
ton iceberg



La pointe de l'iceberg est ce qu'on peut voir, tes symptômes physiques, etc.

Au contraire, la pointe cachée sous l'eau est souvent des choses qu'on ne peut pas voir et dont on ne parle pas comme les émotions, les pensées, etc.

Besoin de parler ?

Jeunesse, J'écoute – envoie le mot PARLER au 686868

Tel jeune – texto au 514-600-1002 ou en appelle au 1-800-263-2266

811 option 2

Centre de prévention du suicide – 1 866 APPELLE (1 866 277-3553)

Application – My Tools