



# S'arrêter, réfléchir et agir

Il peut être difficile et accablant de penser à la santé mentale ou à la consommation de substances d'un.e jeune à votre charge et à l'aide requise. Essayez de vous arrêter un instant et de faire preuve de compassion. Il est essentiel que vous preniez le temps de réfléchir à votre propre bien-être. Vous êtes important, et cela peut vous mettre dans une meilleure position pour soutenir votre jeune.

**Vers qui ou vers quoi pouvez-vous actuellement vous tourner si vous avez besoin d'aide (par exemple, lorsque vous avez besoin d'écoute active, de validation ou d'aide pour vous calmer)?**

Je peux m'adresser à \_\_\_\_\_ Pour obtenir du soutien lorsque...

Je peux m'adresser à \_\_\_\_\_ Pour obtenir du soutien lorsque...

Je peux m'adresser à \_\_\_\_\_ Pour obtenir du soutien lorsque...

Mon réseau de soutien m'apporte

Ce pour quoi j'ai encore besoin d'aide est

Je peux demander à \_\_\_\_\_ ou aller à \_\_\_\_\_ pour plus d'information ou de soutien.

**Stratégies d'adaptation que je peux utiliser dans les cas suivants :**

**Anxiété**

(par exemple, respirer profondément)

**Tristesse**

(par exemple, faire de l'art)

**Engourdissement**

(par exemple, tenir un glaçon)

**Colère**

(par exemple, écrire sur un papier et déchirer)

Ce que je peux faire pour rester en sécurité : (par exemple, appeler un ami):

Quelques activités pour prendre soin de moi que j'aime faire ou que je veux essayer (par exemple, regarder quelque chose qui me fait sourire, danser, faire une méditation guidée, faire une pause des médias sociaux, passer du temps dans la nature):

Une activité que je vais faire maintenant :