


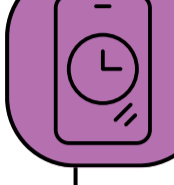
Prendre soin de soi

- Prendre soin de soi, c'est **prendre soin de sa santé mentale, physique, émotionnelle, sociale et spirituelle.**
- La pratique des soins personnels peut impliquer un large éventail d'activités et peut être différente pour chacun.



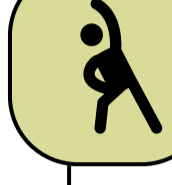
Bon sommeil

- Faites de votre mieux pour dormir 8 à 10 heures par nuit.
- Maintenez un horaire de sommeil régulier
- Évitez la caféine, surtout en fin de journée.
- Limitez le temps d'écran à deux heures avant le coucher



Utilisation des technologies


- Limitez le temps d'écran à 1 ou 2 heures par jour.
- Remarquez comment la comparaison sociale et la peur de manquer affectent votre bien-être.
- Faites une pause si la technologie affecte négativement votre humeur ou votre estime de soi.



Activité physique

Essayez de pratiquer une heure d'activité physique par jour.

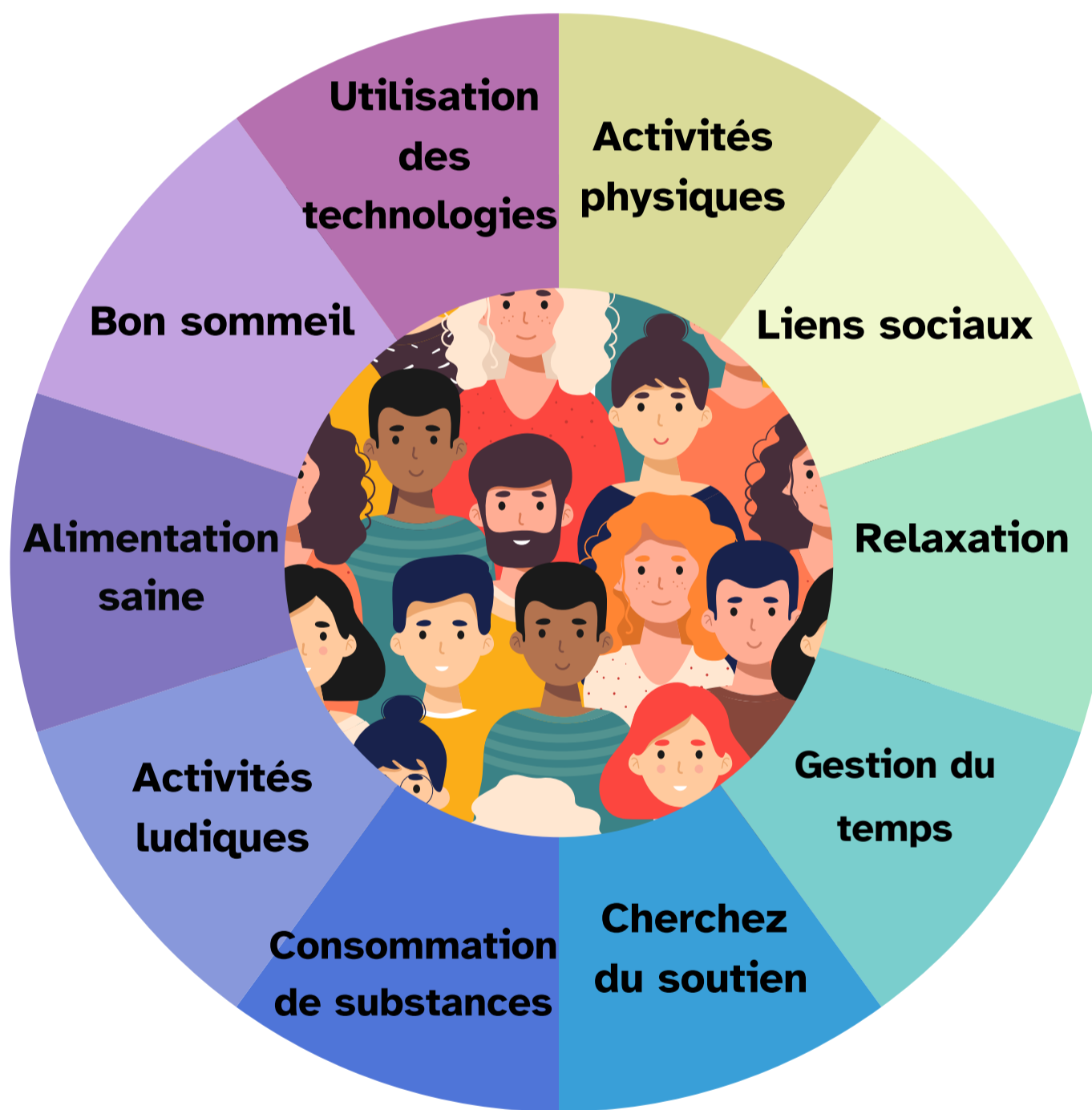

- Pratiquez un sport
- Promenez-vous
- Nagez
- Allez à la salle de sport
- Faites du vélo
- Faites de la randonnée



Mangez sainement

- Essayez de manger un régime équilibré la plupart du temps.
- Mangez une variété de fruits, légumes, graines et aliments riches en protéines
- Buvez beaucoup d'eau et limitez les boissons sucrées


Pratiquez les soins personnels

Liens sociaux

Passez du temps avec des personnes qui vous soutiennent et vous encouragent.


- Communiquez avec la famille et les amis
- Rejoignez un club, une équipe sportive ou un bénévole au sein de la communauté



Activités ludiques

Consacrez du temps à des activités qui vous plaisent.


- Écoutez de la musique
- Regardez un film
- Voyez un.e ami.e
- Essayez un nouveau passe-temps
- Lisez un livre



Relaxation

Chaque jour, consacrez un peu de temps à la relaxation:


- Prenez un bain
- Coloriez ou dessinez
- Pratiquez la pleine conscience
- Écrivez dans votre journal



Réduisez ou évitez la consommation de substances

Essayez d'éviter de consommer des substances non médicales.


- Si vous consommez des substances, limitez votre consommation et ne les consommez pas seule
- Pour en savoir plus sur la réduction des risques, consultez le site Decyde.ca/fr/materiel-educatif/#sante-et-consommation-de-substances



Cherchez du soutien

Parlez à une personne de confiance de ce que vous ressentez.

- Parlez à un.e ami.e ou à un membre de la famille
- Utilisez les services d'assistance par téléphone et par SMS
- Parlez à un.e professionnel.le de la santé



Gestion du temps

Réservez du temps chaque jour pour planifier vos activités.

- Dressez une liste des choses à faire ou inscrivez les tâches sur un calendrier

Les bienfaits de l'autogestion de la santé

Meilleure santé mentale

Prendre soin de soi peut réduire le stress et favoriser le bien-être psychologique.



Relations saines

La promotion du bien-être nous permet d'être plus présents dans nos relations.



Énergie accrue

Prendre soin de soi peut vous donner plus d'énergie pour faire les choses que vous aimez.



Aptitude à résoudre des problèmes

Prendre soin de soi améliore la prise de décision et favorise les choix sains.



Résilience

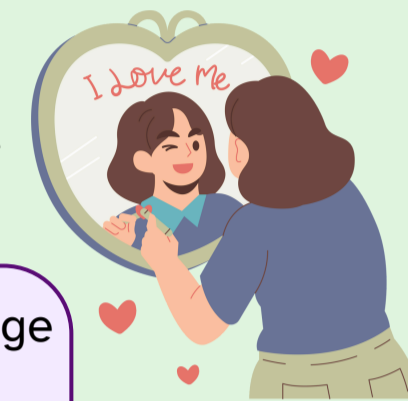
Prendre soin de soi nous prépare à mieux faire face aux défis et à gérer le stress.



Image positive de soi

Le bien-être favorise une image positive de soi.

Pour en savoir plus sur l'image de soi, cliquez ici : Decyde.ca/fr/materiel-educatif/#sante-mentale



Prendre soin de soi peut constituer un facteur de protection contre l'usage problématique de substances.

- Une santé mentale et une image de soi positives sont associées à des taux plus faibles de consommation de substances psychoactives.
- Les compétences en matière de résolution de problèmes et de prise de décision **favorisent le refus des drogues et une consommation plus sécuritaire.**
- Les pratiques pour prendre soin de soi peuvent **servir de techniques d'adaptation** plus saines pour gérer le stress et les émotions difficiles.

Pour plus d'informations, consultez notre infographie sur les facteurs de protection et de risque:

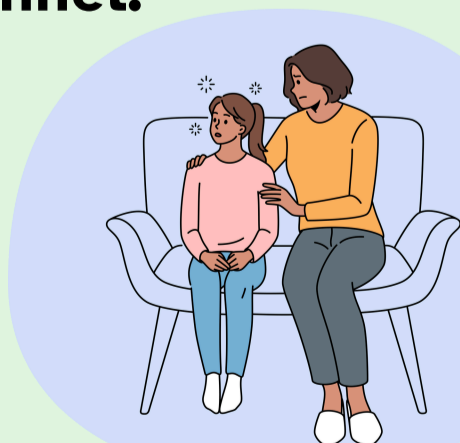


Decyde.ca/fr/materiel-educatif/#sante-mentale

Autosoins pour les adultes qui soutiennent les jeunes

- **Prendre soin de soi n'est pas égoïste !** Les adultes qui accordent la priorité aux soins et au bien-être personnels sont mieux équipés pour soutenir les jeunes.
- Quand les adultes prennent le temps de s'occuper d'eux-mêmes, ils **peuvent donner l'exemple de comportements sains** aux jeunes.
- Prendre le temps de s'occuper de soi régulièrement peut aider à **prévenir le stress élevé et l'épuisement professionnel.**

Pour en savoir plus sur la pression empathique, cliquez ici : Decyde.ca/fr/materiel-educatif/#conseils



Ressources pour les jeunes

Liste de contrôle pour prendre soin de soi

Ligne d'aide téléphonique aux enfants

Jeunes et santé mentale 101 : Prendre soin de soi

Centre de toxicomanie et de santé mentale (CAMH)

Ressources qui changent la vie

Centre de toxicomanie et de santé mentale (CAMH)

Ligne d'aide téléphonique aux enfants

Soutien à la santé mentale disponible 24 heures sur 24 et 7 jours sur 7

Appeler : 1-800-668-6868 Texte : 686868

Pour en savoir plus, cliquez sur les liens ci-dessus ou consultez la liste de référence ci-dessous.

Références

1. American Psychological Association. (2023). *Health advisory on social media use in adolescence*. <https://www.apa.org/topics/social-media-internet/health-advisory-adolescent-social-media-use>
2. Canadian Education Association. (2019). *Educator well-being: Self-compassion as the ultimate act of self-care*. <https://www.edcan.ca/articles/educator-well-being-self-compassion-as-the-ultimate-act-of-self-care/>
3. CDC Healthy Schools. (2020). *Sleep in middle and high school students*. Center for Disease Control and Prevention. <https://www.cdc.gov/healthyschools/features/students-sleep.htm>
4. Center for Disease Control and Prevention. (2018). *Screen time vs. lean time infographic: 15-18 age group*. <https://www.cdc.gov/nccdphp/dnpao/multimedia/infographics/getmoving.html>
5. Centre for Addiction and Mental Health. (2023). *Youth and mental health 101: Self-care*. <https://moodle8.camh.ca/moodle/mod/book/view.php?id=189&chapterid=451>
6. Centre for Addiction and Mental Health. (2023). *Game changers resources*. <https://www.camh.ca/en/driving-change/game-changers/game-changers-resource>
7. Health Canada. (2018). *Problematic substance use in youth*. <https://www.canada.ca/content/dam/phac-aspc/documents/corporate/publications/chief-public-health-officer-reports-state-public-health-canada/2018-preventing-problematic-substance-use-youth/2018-preventing-problematic-substance-use-youth.pdf>
8. Kids Help Phone. (2018). *Self-care checklist*. <https://kidshelpphone.ca/get-info/kids-help-phones-self-care-checklist/>
9. School Mental Health Ontario. (2024). *Self-care 101 for students*. <https://smho-smso.ca/online-resources/self-care-101-for-students/>



Donner les moyens à la jeunesse pour qu'elle



Pour en savoir plus, visitez notre site:

www.decyde.ca/fr