

# Crée ta propre TrousseMentale

## Tu peux demander de l'aide!

Si tu vis une situation difficile ou que tu trouves le contenu bouleversant, parle à un parent, à un thérapeute, à un conseiller pédagogique ou à un autre adulte en qui tu as confiance. Ils peuvent te donner des conseils et des idées pour t'aider à te sentir mieux. Il y a aussi d'autres ressources à ta disposition :

- ▶ **Jeunesse, J'écoute** : Compose le 1-800-668-6868 ou texte PARLER ou JEUNESFAC au 686868
- ▶ **Ligne d'information pour les familles** : Compose le 1-800-866-4546 ou envoie un courriel à [FIL@CAFconnection.ca](mailto:FIL@CAFconnection.ca)
- ▶ **Compose le 911** si toi ou quelqu'un que tu connais est en danger immédiat

Il peut être difficile de demander de l'aide, mais du soutien existe si tu en as besoin.

## Des outils pour t'aider à te sentir mieux en période difficile

Les capacités et les stratégies d'adaptation sont des outils spéciaux que l'on peut utiliser lorsqu'on traverse une période difficile ou stressante.

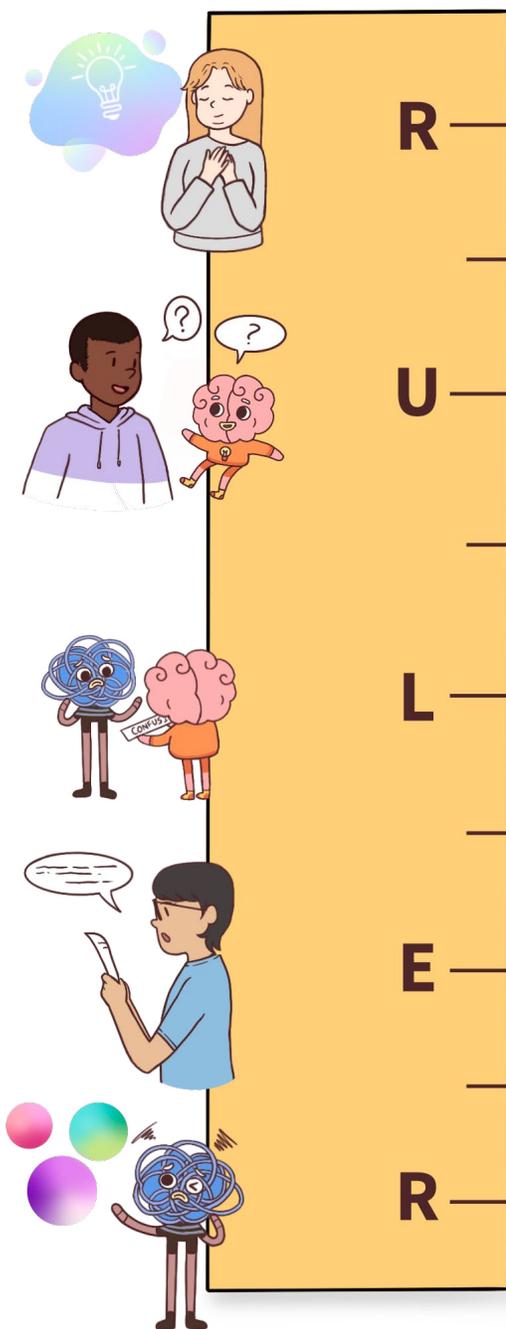
## Devenons des scientifiques des émotions

Avant de savoir quel outil ou quelle stratégie de ta TrousseMentale à choisir, il est bon de faire preuve de curiosité et d'être déterminé à en apprendre davantage sur tes émotions. Prends le temps d'explorer ce que tu ressens, la force de ces émotions et les raisons qui pourraient les justifier. Tu peux ensuite choisir la meilleure façon de gérer tes émotions et de te sentir mieux.



## Une façon de le faire est de recourir à ce qu'on appelle la méthode RULER du Dr Marc Brackett, psychologue.

La méthode RULER est un outil qui t'aide à :



### **R** Reconnaître ce que tu ressens.

Sur une échelle de un à cinq, comment évaluerais-tu ton humeur actuelle? Pense à ton niveau de bonheur et d'énergie en faisant ton évaluation.

### **U** Comprendre (le **U** évoquant le mot « *understanding* », en anglais) pourquoi tu te sens ainsi.

Qu'est-il arrivé pour que tu te sentes ainsi?

### **L** Libeller ou nommer l'émotion précise pour pouvoir parler de tes émotions.

Quels sont les mots qui décrivent le mieux ce que tu ressens?

### **E** Exprimer tes sentiments d'une manière qui fera que les autres pourront comprendre et t'aider.

Quels sont les gestes ou les expressions faciales que tu peux utiliser pour montrer tes sentiments aux autres?

### **R** Réguler tes émotions à l'aide d'outils et de stratégies d'adaptation utiles.

Quelles mesures peux-tu prendre pour aider à changer ou à réduire les émotions difficiles et renforcer ou garder les sentiments positifs?

## Commençons à utiliser ta TrousseMentale en ajoutant quelques outils d'adaptation

Il est important d'apprendre à comprendre ce dont ton esprit et ton corps ont besoin. Tu peux utiliser ces connaissances pour créer une TrousseMentale de stratégies et d'outils qui peuvent t'aider à surmonter les défis et à prendre soin de ta santé mentale. Utilise l'acronyme **PIE!**



### Passé

#### Qu'as-tu utilisé dans le passé?

Qu'as-tu déjà fait qui, selon toi, te rendra heureux, euphorique, insouciant ou joyeux? Aimes-tu le vélo de montagne? La peinture? La lecture?



### Intérieur

#### Que peux-tu faire pour et par toi-même?

Ces outils sont des choses que tu peux faire pour toi-même et par toi-même. Ils sont utiles dans ta TrousseMentale, car tu peux les utiliser à n'importe quelle heure du jour ou de la nuit. Écouter de la musique, tenir un journal, aller faire une promenade, cuisiner, dessiner ou prendre une douche sont des exemples d'outils internes.



### Extérieur

#### Que peux-tu faire avec d'autres personnes?

Ces outils exigent que tu interagisses avec quelqu'un. Passer du temps avec des amis ou des membres de ta famille, ou demander des conseils ou de l'aide à un adulte en qui tu as confiance sont des exemples d'outils externes.



**Il est important de te rappeler que pas tous les outils d'adaptation fonctionneront pour toi. Le truc, c'est d'en essayer autant que tu peux et de créer ta propre TrousseMentale avec ceux que tu préfères.**

Certains outils et certaines stratégies fonctionneront mieux que d'autres, et il se peut que tu doives en combiner selon la situation. Il peut même falloir un certain temps avant qu'un outil commence à fonctionner.

INVENTAIRE D'OUTILS D'ADAPTATION



**N'oublie pas que tu n'es pas seul et que tu peux obtenir du soutien si tu en as besoin**

Demander de l'aide aux autres est tout aussi important que d'apprendre et d'utiliser différents outils d'adaptation pour prendre soin de soi.

**Voici quelques outils pratiques pour commencer!**

Commençons à élaborer ta trousse d'outils! Voici cinq stratégies et outils pratiques pour lancer ta TrousseMentale :

## **1 Dresse des listes de lecture pour différentes émotions et choisis la musique appropriée pour te remonter le moral**

La musique a le pouvoir d'influencer ce que l'on ressent.

### **Instructions:**

- Tout d'abord, détermine ce que tu ressens actuellement.
- Demande-toi ensuite comment tu aimerais te sentir et ce que tu voudrais penser à la place.
- Dresse plusieurs listes de lecture pour ce que tu veux ressentir. Par exemple, si tu te sens triste, tu peux dresser une liste de lecture remplie de chansons qui te font sourire. Si tu te sens impuissant, tu peux dresser une liste de lecture qui te fera sentir solide.

2

## Exerce-toi à penser de façon à ce que ton mentor intérieur prenne le dessus sur ton critique intérieur

Tout le monde a un mentor intérieur (la voix qui t'aide à penser positivement à toi-même) et un critique intérieur (la voix qui te dit toutes les raisons pour lesquelles tu n'es pas assez bon et qui se concentre sur le négatif).

Essaie d'exercer ton mentor intérieur à prendre le dessus sur ton critique intérieur. Tes pensées sont puissantes!

### Instructions:

- Commence par énumérer ce que ton critique intérieur dirait.
- Ensuite, écris comment ton mentor intérieur réagirait.
- N'oublie pas de continuer à t'exercer! La pratique est essentielle pour renforcer ton mentor interne.

Ma vie ne sera plus jamais comme avant que mon papa reçoive un diagnostic de TSPT.

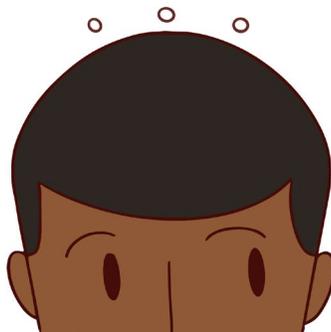
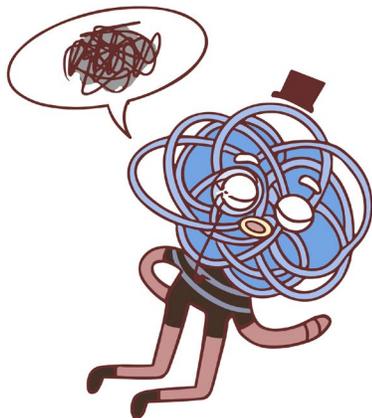
Aujourd'hui, je vis peut-être une mauvaise journée, mais elle ne durera pas éternellement. Ça ira mieux demain!

Je suis nul à l'école.

Je vais élaborer un plan pour étudier après l'école. J'ai compris!

**Cette voix te dit toutes les raisons pour lesquelles tu n'es pas assez bon et se concentre sur le négatif.**

**Cette voix t'aide à penser positivement à toi-même.**



### 3 **Dresse une liste de tes citations ou de tes expressions positives préférées**

Les mots peuvent être un outil puissant pour améliorer ton humeur.

**Instructions:**

- Prends quelques minutes pour écrire quelques-unes de tes expressions préférées qui t'aideront à penser de façon positive.
- Lis-les quand tu as besoin d'un peu d'espoir et d'encouragement.
- Continue d'ajouter des proverbes à ta liste!

### 4 **Définis ton système de soutien personnel**

Il peut être difficile de demander de l'aide aux autres. Déterminer qui fait partie de ton système de soutien est une étape importante.

**Instructions:**

- Dresse une liste de personnes solidaires à qui tu sais que tu peux parler, comme des amis, des membres de ta famille, des enseignants ou des membres de ta collectivité.
  - Nomme un adulte qui peut t'aider à te calmer.
  - Nomme un ami qui peut t'aider à te sentir mieux.
- Ensuite, écris les mesures que tu peux prendre pour demander de l'aide à chaque personne.
- Fais appel aux personnes sur ta liste quand tu en as besoin.

## 5 Essaie de faire un compte à rebours pour te concentrer sur ce qui t'entoure

Te concentrer sur le moment présent peut t'aider à te reconnecter au présent et à te libérer de tout sentiment d'impuissance pendant un certain temps.

### Instructions:

- ▶ Dresse une liste de choses autour de toi qui font travailler tes cinq sens :
  - 5 choses que tu peux voir (p. ex. le ciel, les oiseaux, ton téléphone, une couleur précise, tes mains)
  - 4 choses que tu peux toucher ou ressentir (p. ex. une table, le tapis, le vent sur ton visage, la fourrure d'un animal de compagnie)
  - 3 choses que tu peux entendre (p. ex. un rire, ta propre respiration, les aboiements d'un chien)
  - 2 choses que tu peux sentir (p. ex., une bougie, l'odeur d'une ondée récente)
  - 1 chose que tu peux goûter (p. ex. une tasse de thé)
- ▶ Prends une respiration apaisante entre chaque élément.

***Continue à mettre à jour ta TrousseMentale avec de nouvelles méthodes d'adaptation qui te conviennent le mieux!***

## Références

Brackett, M. A., Bailey, C. S., Hoffmann, J. D., et Simmons, D. N. (2019). RULER: A theory-driven, systemic approach to social, emotional, and academic learning. *Educational Psychologist*, 54(3), 144-161.

Yale Center for Emotional Intelligence. *RULER: An evidence-based approach to social and emotional learning*. [rulerapproach.org/wp-content/uploads/2019/04/RULER\\_Brochure.pdf](https://rulerapproach.org/wp-content/uploads/2019/04/RULER_Brochure.pdf)



TrousseMentale est hébergée par l'Institut Atlas pour les vétérans et leur famille, qui est financé par Anciens Combattants Canada.

**Avertissement :** Les points de vue et opinions exprimés sont uniquement ceux de l'Institut Atlas pour les vétérans et leur famille et peuvent ne pas refléter ceux du gouvernement du Canada.