

Les chroniques de la CrousseMentale

VOL 1



Illustrations de



BioHues
Digital

VISITE NOTRE SITE WEB POUR EN SAVOIR PLUS OU POUR OBTENIR
UNE VERSION ACCESSIBLE DE CETTE BANDE DESSINÉE :

TROUSSEMENTALE.CA

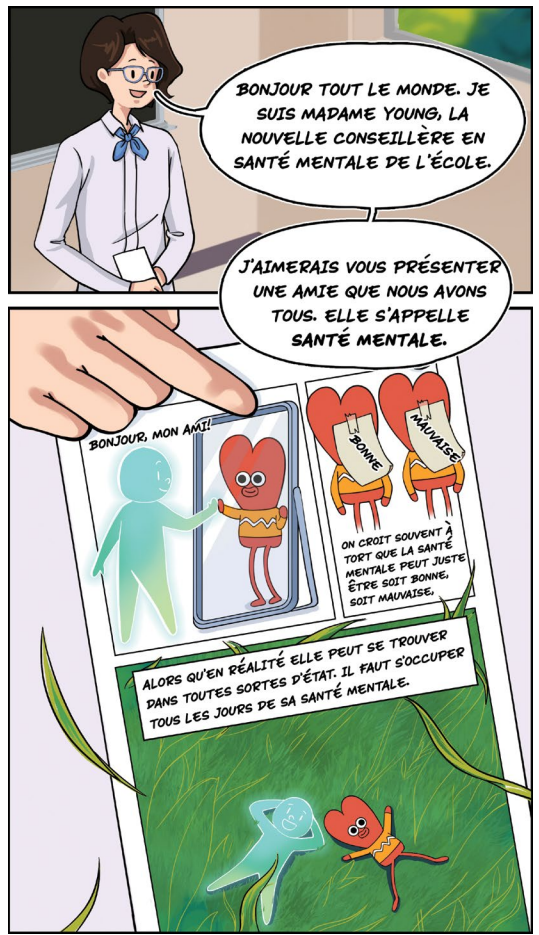


UNE NOUVELLE CONSEILLÈRE EN SANTÉ MENTALE S'ADRESSE À LA CLASSE D'ÉDUCATION PHYSIQUE DE THOMAS.



BONJOUR TOUT LE MONDE. JE SUIS MADAME YOUNG, LA NOUVELLE CONSEILLÈRE EN SANTÉ MENTALE DE L'ÉCOLE.

J'AIMERAIS VOUS PRÉSENTER UNE AMIE QUE NOUS AVONS TOUS. ELLE S'APPELLE SANTÉ MENTALE.



QUI PEUT ME DIRE QUI DEVRAIT S'OCCUPER DE SA SANTÉ MENTALE?

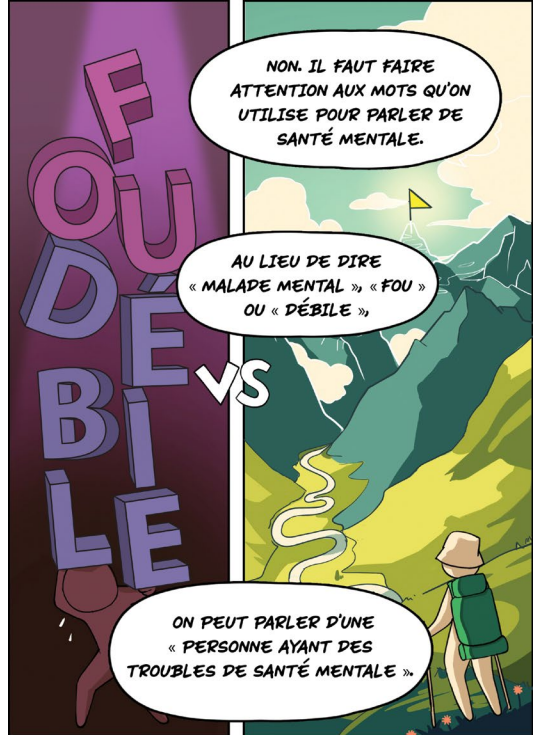


LES MALADES MENTAUX?



NON. IL FAUT FAIRE ATTENTION AUX MOTS QU'ON UTILISE POUR PARLER DE SANTÉ MENTALE.

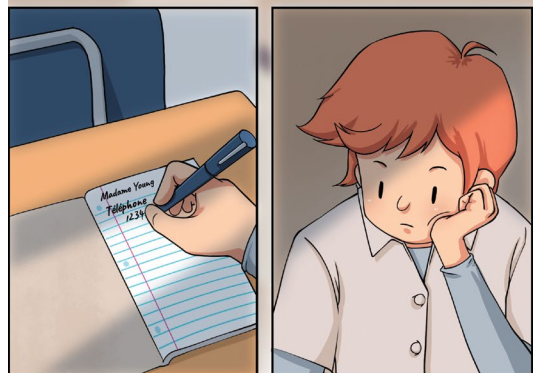
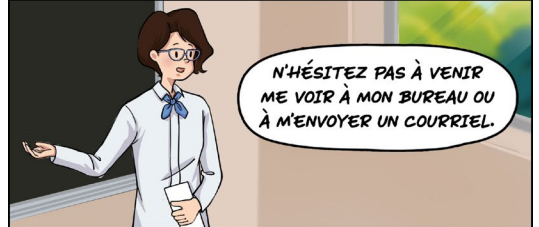
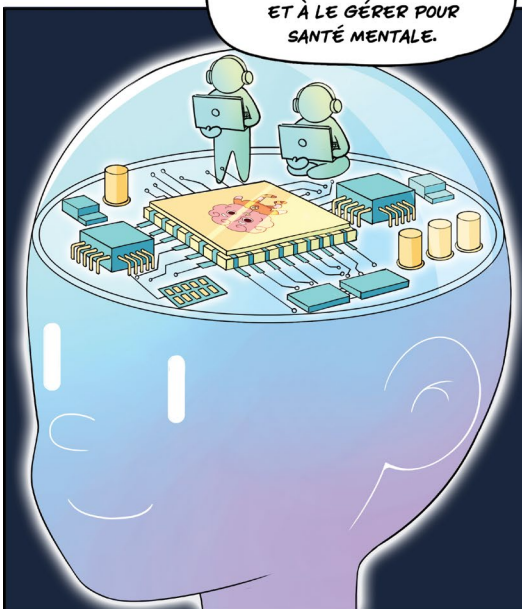
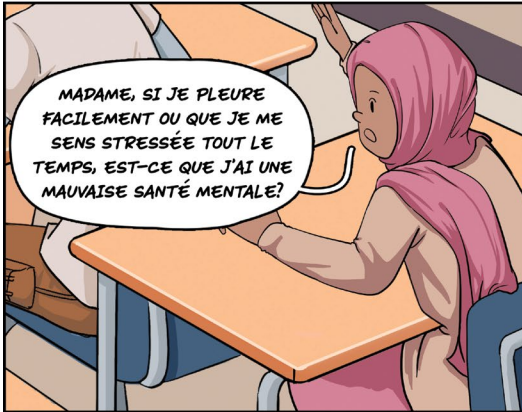
AU LIEU DE DIRE « MALADE MENTAL » « FOU » OU « DÉBILE »

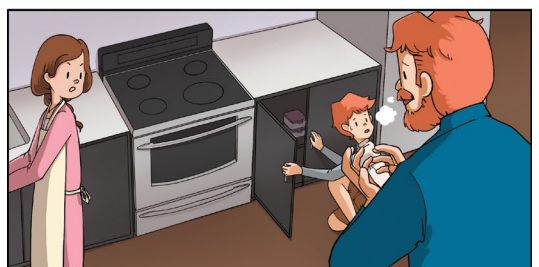
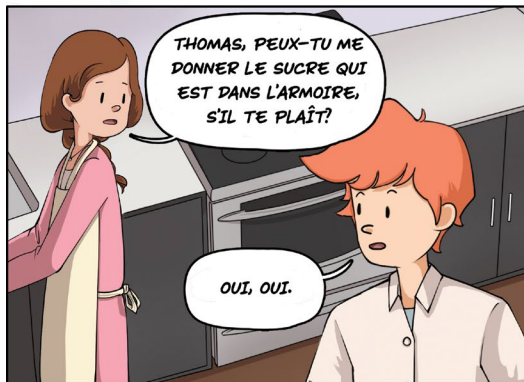
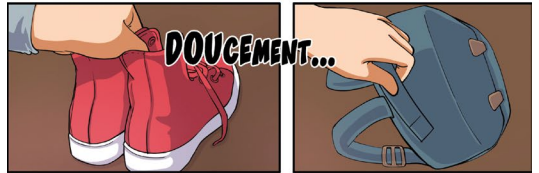
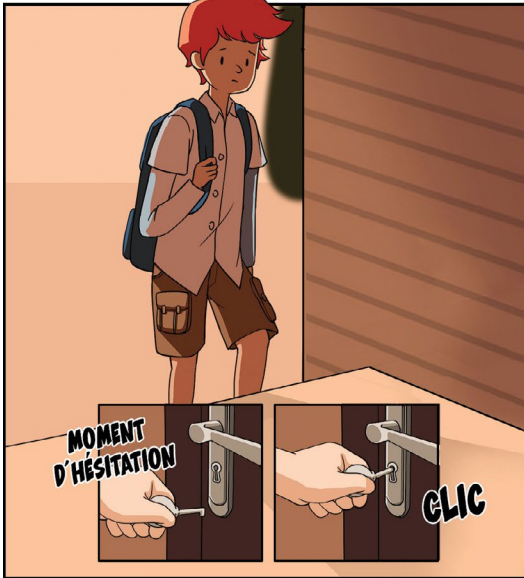
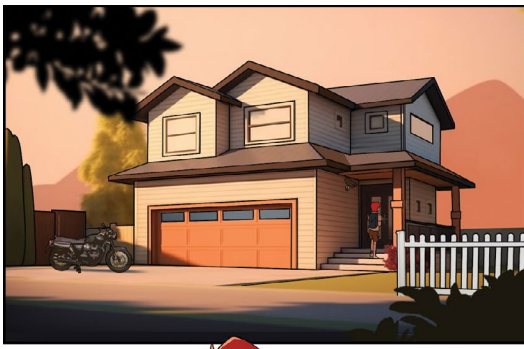


ON PEUT PARLER D'UNE « PERSONNE AYANT DES TROUBLES DE SANTÉ MENTALE »

ON PEUT AVOIR DES PROBLÈMES DE SANTÉ MENTALE.



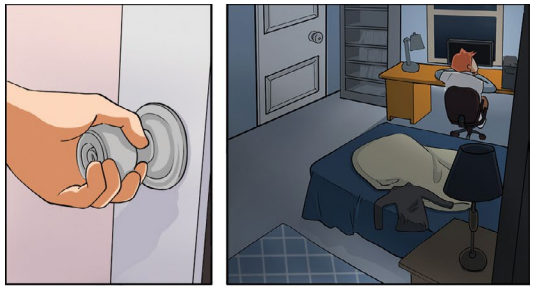






C'ÉTAIT QUOI CE BRUIT? ÇA VA?

DÉSOLÉ PAPA. C'EST JUSTE LA PORTE D'ARMOIRE QUI A CLAQUÉ.



COMBIEN DE FOIS FAUT-IL QUE JE TE RÉPÈTE D'ÉVITER DE FAIRE DES BRUITS COMME ÇA? CE N'EST PAS DRÔLE!



JE ME SOUVIENS QUE PAPA SE LEVAIT AU MILIEU DE LA NUIT POUR VÉRIFIER TOUTES LES PORTES ET LES FENÊTRES DE LA MAISON.



DES FOIS, IL SE RÉVEILLE EN CRIANT PARCE QU'IL FAIT DES CAUCHEMARS.

MAMAN A COMMENCÉ À DORMIR DANS UNE AUTRE CHAMBRE.

AVANT, ON ALLAIT AU HOCKEY ENSEMBLE ET ON FAISAIT DES PIQUE-NIQUES AU PARC.



MAIS TOUT ÇA EST DEVENU TROP STRESSANT. JE ME SENS COMME SI JE NE LE RECONNAISSAIS PLUS.

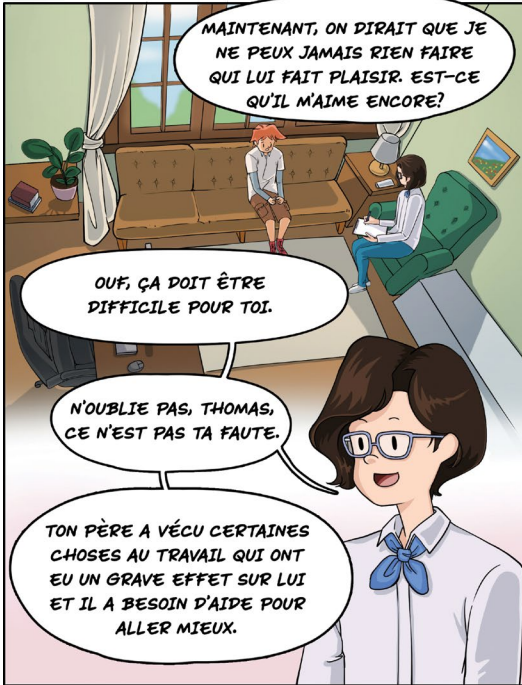


SON REGARD EST ÉTRANGE ET LOINTAIN. ON DIRAIT QU'IL ME DÉVORE DES YEUX.





... ET C'EST COMME ÇA QUE MON PÈRE A CHANGÉ AVEC LE TEMPS. AVANT, ON AVAIT DU PLAISIR ENSEMBLE.

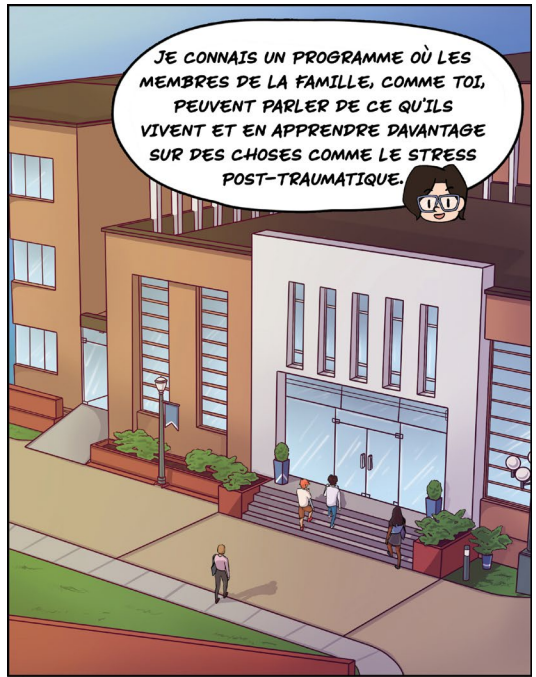


MAINTENANT, ON DIRAIT QUE JE NE PEUX JAMAIS RIEN FAIRE QUI LUI FAIT PLAISIR. EST-CE QU'IL M'AIME ENCORE?

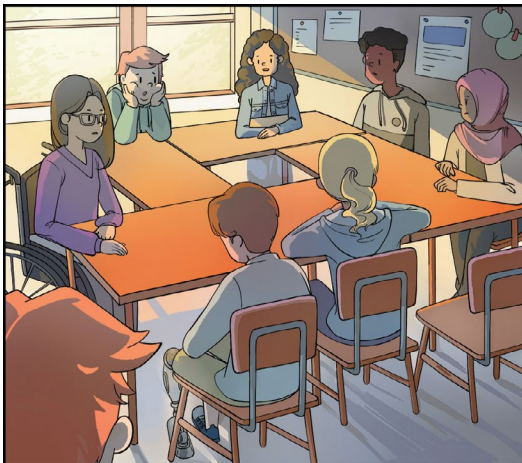
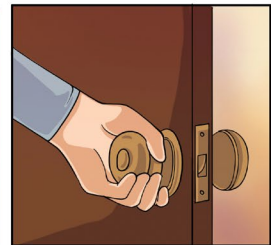
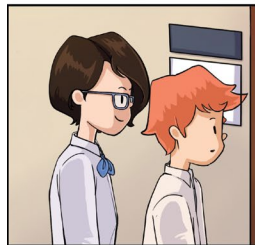
OUF, ÇA DOIT ÊTRE DIFFICILE POUR TOI.

N'OUBLIE PAS, THOMAS, CE N'EST PAS TA FAUTE.

TON PÈRE A VÉCU CERTAINES CHOSSES AU TRAVAIL QUI ONT EU UN GRAVE EFFET SUR LUI ET IL A BESOIN D'AIDE POUR ALLER MIEUX.



JE CONNAIS UN PROGRAMME OÙ LES MEMBRES DE LA FAMILLE, COMME TOI, PEUVENT PARLER DE CE QU'ILS VIVENT ET EN APPRENDRE D'AVANTAGE SUR DES CHOSSES COMME LE STRESS POST-TRAUMATIQUE.



PERSONNE N'A JAMAIS VRAIMENT SU CE QUI SE PASSAIT, MAIS J'AI REMARQUÉ QU'ELLE AVAIT COMMENCÉ À BOIRE BEAUCOUP PLUS QUE D'HABITUDE.



MA TANTE AUSSI ÉTAIT DANS L'ARMÉE ET ELLE A RECOMMANDÉ À MA MÈRE D'ALLER VOIR UN THÉRAPEUTE. ELLE REÇOIT L'AIDE QU'IL LUI FAUT MAINTENANT.



MA MÈRE ÉTAIT DANS L'ARMÉE DE L'AIR, ET ELLE A TROUVÉ ÇA STRESSANT.



JE SUIS VENUE VOUS VOIR PARCE QUE, MOI AUSSI, J'AI BESOIN D'AIDE.

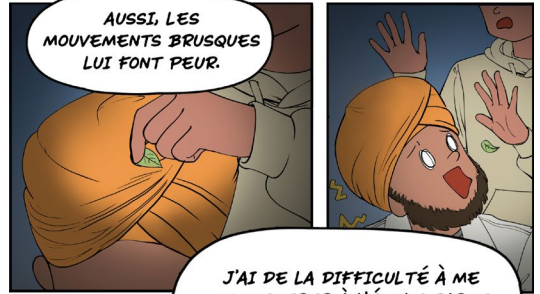


MON GRAND FRÈRE
ÉTAIT DANS LA GRC.

CHAQUE FOIS QUE C'EST L'HEURE
DES NOUVELLES À LA TÉLÉ ET QU'IL
Y A DES CATASTROPHES, IL ÉTEINT
LA TÉLÉ. JE PENSE QUE ÇA LUI
RAPPELLE CE QU'IL A VÉCU.



DES FOIS, MON FRÈRE EST
CHOQUÉ ET, D'AUTRES FOIS,
C'EST COMME SI RIEN NE
L'INTÉRESSAIT.



AUSSI, LES
MOUVEMENTS BRUSQUES
LUI FONT PEUR.

J'AI DE LA DIFFICULTÉ À ME
CONCENTRER À L'ÉCOLE PARCE
QUE JE M'INQUIÈTE POUR LUI — JE
VEUX JUSTE QU'IL AILLE MIEUX.



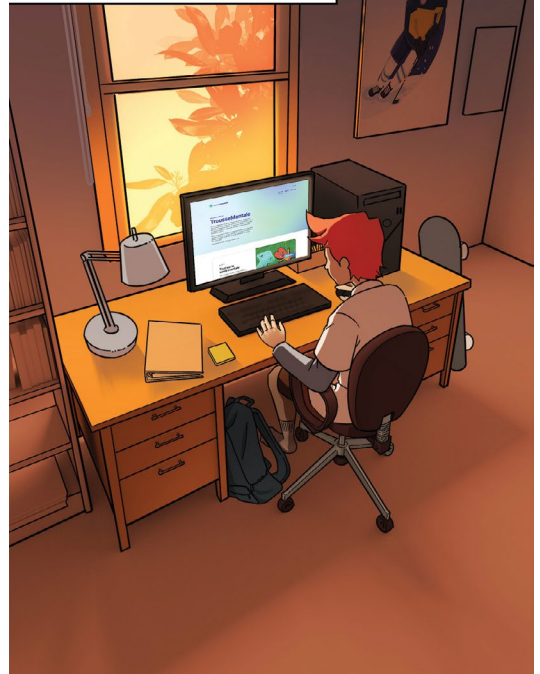
J'AI MAL AU VENTRE
JUSTE À Y PENSER.

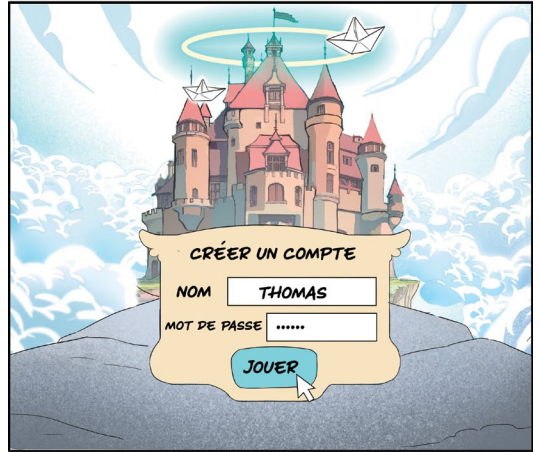


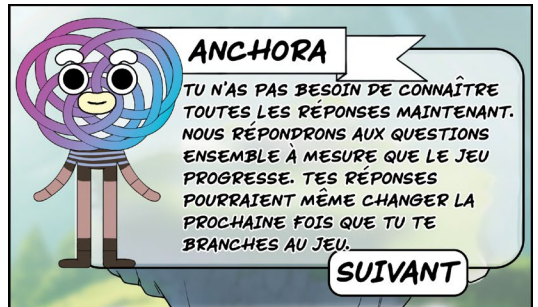
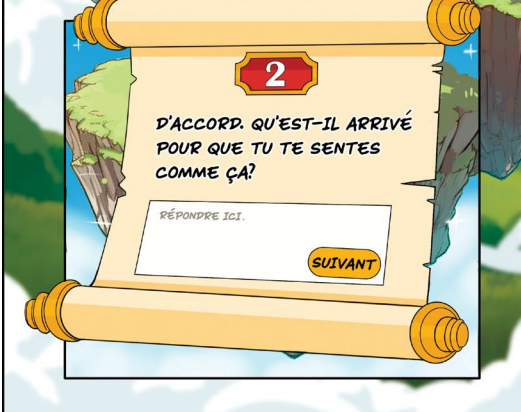
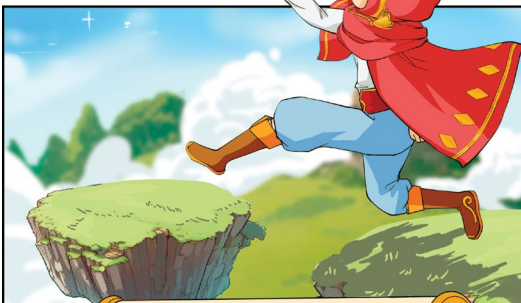
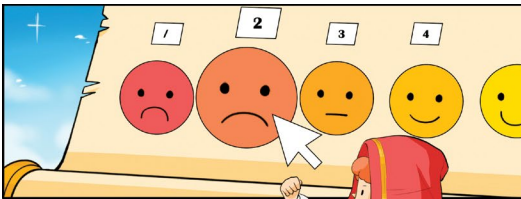
À LA FIN DE LA SÉANCE, THOMAS
REÇOIT UN PORTE-CLÉS...



UNE FOIS CHEZ LUI, THOMAS
DÉCIDE DE CONSULTER LE
SITE TROUSSEMENTALE.CA.







5

QUE PEUX-TU FAIRE POUR CHANGER, RENFORCER OU MAINTENIR CES ÉMOTIONS? ON VEUT CHANGER NOS ÉMOTIONS NÉGATIVES, COMME LA JALOUSIE OU LA TRISTESSE, ET RENFORCER OU GARDER NOS ÉMOTIONS POSITIVES, COMME LA GRATITUDE OU L'ENTHOUSIASME.

JE PEUX

EUH...

JE PEUX

RECHERCHER

ANCHORA

VOYONS QUELQUES OUTILS QUE TU PEUX UTILISER POUR T'AIDER À GÉRER TES ÉMOTIONS! TU TROUVERAS UN COFFRE AUX TRÉSORS À L'INTÉRIEUR DE CE CHÂTEAU. OUVRE-LE!

SUIVANT

OBJETS BONUS



POUVOIR DE LA MUSIQUE



COACH INTÉRIEUR



PAROLES POSITIVES



RÉSEAU DE SOUTIEN

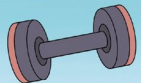


COMPTE À REBOURS

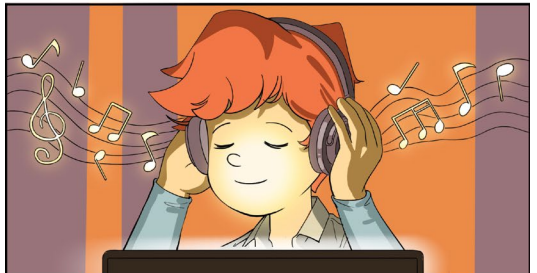
FÉLICITATIONS POUR TES CINQ OBJETS BONUS!



POUVOIR DE LA MUSIQUE



COACH INTÉRIEUR





JE ME SENS UN PEU MIEUX QUAND J'ÉCOUTE CETTE MUSIQUE.

JE DEVRAIS ÉCOUTER DE LA MUSIQUE COMME ÇA QUAND JE ME SENS TRISTE.

JE VAIS ME CHOISIR D'AUTRES CHANSONS PLUS TARD POUR DIFFÉRENTES HUMEURS.



ENSUITE, THOMAS SÉLECTIONNE LE STYLO ET LE PAPIER.

JE VAIS PRENDRE LE STYLO ET LE PAPIER POUR CRÉER UNE LISTE DE PERSONNES À QUI JE PEUX PARLER.

MON RÉSEAU DE SOUTIEN

① JE PEUX ALLER À SON BUREAU SUR L'HEURE DU DÎNER, LUI EXPLIQUER COMMENT JE ME SENS ET LUI DEMANDER DE L'AIDE POUR MON PROBLÈME.

COMME MES AMIS OU MES ENSEIGNANTS, ET POUR NOTER COMMENT FAIRE POUR COMMUNIQUER AVEC ELLES.

JE VAIS GARDER CETTE LISTE EN LIEU SÛR ET L'UTILISER QUAND J'AURAI BESOIN DE PARLER À QUELQU'UN POUR AVOIR DE L'AIDE.



5 CE QUE TU PEUX VOIR

COMTE À REBOURS

4 CE QUE TU PEUX TOUCHER OU RESSENTIR

2 CE QUE TU PEUX SENTIR

1 CE QUE TU PEUX GOÛTER

3 CE QUE TU PEUX ENTENDRE

CET OUTIL FAIT APPEL À MES CINQ SENS POUR M'AIDER À ME CONCENTRER SUR LE MOMENT PRÉSENT ET À OUBLIER MES ÉMOTIONS NÉGATIVES PENDANT UN CERTAIN TEMPS.



JE SENS L'HERBE SUR MA PEAU.

IL Y A UN NUAGE - IL RESSEMBLE À UN ÉLÉPHANT!

IL Y A UN NUAGE - IL RESSEMBLE À UN ÉLÉPHANT!



**J'ENTENDS LES
OISEAUX CHANTER AUSSI!**

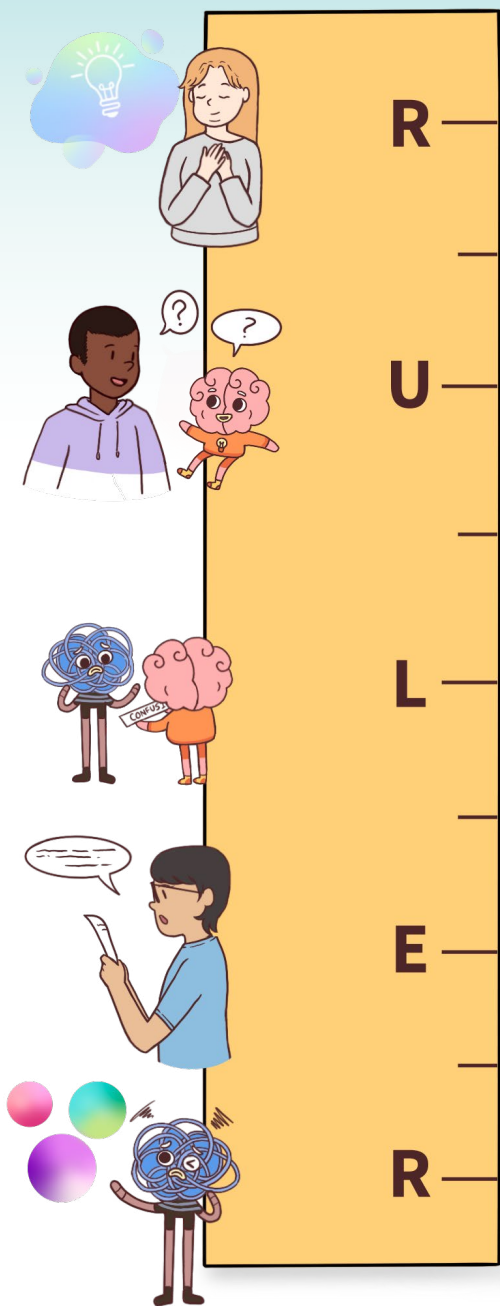
**JE ME DEMANDE CE QUE JE
PEUX REMARQUER D'AUTRE
AUTOUR DE MOI AVEC MES SENS...**



**THOMAS SE SENT PLUS CALME ET REPREND
CONFIANCE EN LUI. IL PRÉVOIT CONSULTER
TROUSSEMENTALE À NOUVEAU PLUS TARD.**



DEVENONS DES SPÉCIALISTES DES ÉMOTIONS GRÂCE À L'OUTIL RULER



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.*

Comprendre (le U évoquant le mot « understanding », en anglais)...

pourquoi tu te sens ainsi. *Qu'est-il arrivé pour que tu te sentes ainsi?*

Libeller (ou nommer)...

l'émotion précise pour pouvoir parler de tes émotions. *Quels sont les mots qui décrivent le mieux ce que tu ressens?*

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?*

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?*



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.



Liste des contributeurs et citation suggérée :

Balayez le code QR ou visitez troussementale.ca/contributeurs.

© 2023 l'Institut Atlas pour les vétérans et leur famille