MON JOURNAL TROUSSEMENTALE

trousse**mentale**

TrousseMentale

est un site Web créé par et pour les jeunes membres de familles de vétérans afin d'explorer des enjeux liés à la santé mentale.

Découvre TrousseMentale.ca pour en savoir plus.

Tu peux utiliser ce journal comme tu veux. Tu peux y noter tes pensées ou idées, suivre tes objectifs ou tes humeurs, dessiner ou peindre ce que tu ressens, et bien d'autres choses encore! Tu y trouveras des conseils pour t'aider à commencer. Il y a également de nombreuses pages blanches où tu peux faire ce que tu veux.

Bonjour, ici Kayla. Je suis moi aussi membre d'une famille militaire!

Je comprends... c'est parfois difficile, surtout si un parent ou un proche a une blessure de stress post-traumatique (BSPT). Il m'arrive d'avoir des pensées que je ne comprends pas tout de suite ou des questions que je ne me sens pas capable de poser, et le fait d'avoir un espace comme ce journal m'aide à y voir clair. Pour moi, tenir un journal, c'est comme parler à un(e) ami(e) qui me comprend. J'espère que lorsque tu viendras ici pour noter tes pensées, tu te sentiras écouté(e) et moins seul(e), comme si tu étais, toi aussi, avec un(e) ami(e) qui te comprend.

Bonjour, je m'appelle Sam et je suis la fille d'un vétéran qui a une blessure de stress post-traumatique (BSPT).

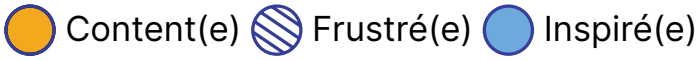
Comme enfant d'un vétéran, je n'ai jamais su à qui parler. Lorsqu'il s'agissait d'exprimer mes pensées ou d'aborder des conversations difficiles, écrire mes idées m'a aidée plus que je ne l'aurais imaginé. Ce carnet ne contient pas toutes les réponses, mais il peut être un excellent moyen de commencer à aborder tes sentiments et tes émotions; un espace sûr pour TOI quand tu en as besoin.

Comment utiliser le journal

Traceur d'humeur :

Il y a trois Traceurs d'humeur. Utilise-les pour suivre tes humeurs quotidiennes pendant un mois. Voici quelques conseils pour commencer :

- *Utilise la légende pour dresser la liste de tes émotions et choisis une différente couleur ou un motif distinct pour chaque émotion. Par exemple :*



- *Note ton humeur quotidienne dans les espaces numérotés.*
- *Examine ton Traceur d'humeur à la fin de chaque mois.* Revoir ce que tu as inscrit peut t'aider à réfléchir à tes émotions et à reconnaître certains déclencheurs ou certaines tendances.

Pages du journal :

Certaines pages du journal sont lignées, d'autres blanches et d'autres encore, à points. Essaye chacune d'entre elles pour voir celles que tu préfères!

Pages lignées :

Tu peux utiliser les pages lignées pour noter tes idées et ce qui te passe par la tête, ou tout simplement ce que tu ressens.
Voici quelques exemples de choses que tu pourrais noter. Tu trouveras des conseils aussi un peu partout dans le journal :

- *Ce que tu ressens*
- *Ce qui te fait sourire*
- *Difficultés ou frustrations récentes*
- *Ce qui t'inspire de la fierté ou de la reconnaissance*
- *Objectifs personnels, académiques ou professionnels*
- *Questions que tu te poses*
- *Citations ou dictons inspirants*
- *Listes de ce que tu préfères (chansons, livres ou films)*
- *Ce que tu dois faire*

Date:

Pages en grille de points :

Ces pages sont destinées à la rédaction de listes. Les points te permettent de tracer des lignes, des cases et des tableaux pour organiser ta page tout en te permettant d'être créatif ou créative. Cela signifie que tu peux écrire, gribouiller, dessiner ou créer tes propres points de suivi et listes, le tout sur la même page.

Pages blanches :

Utilise les pages blanches comme tu le souhaites. Fais preuve de créativité et dessine ou peins ce que tu ressens, ou utilise-le comme album pour y coller ce qui t'aide à t'exprimer. Tu peux également utiliser ces pages pour écrire. Les possibilités sont infinies!

Évaluation par émoji :

Tu trouveras un exercice quotidien d'évaluation de l'humeur à l'aide d'émojis sur différentes pages du journal. Coche l'émoji qui représente le mieux ton humeur du jour. Conseil : Tu peux également réfléchir aux raisons qui expliquent ce sentiment, puis écrire à ce sujet.

Choisis une couleur ou un motif pour chaque émotion que tu ressens et note ton humeur quotidienne dans chaque espace!

Traceur d'humeur

Mois : _____

				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

Légende pour mon humeur :

○ _____ ○ _____

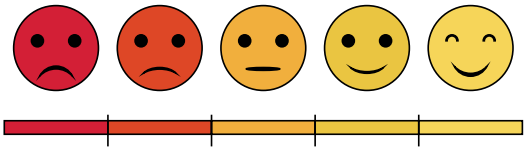
○ _____ ○ _____

○ _____ ○ _____

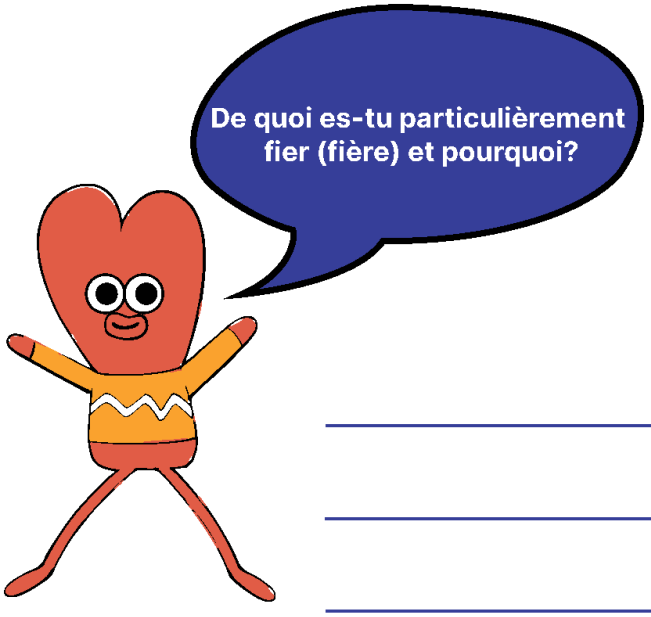
Date :

Cette page est blanche pour que tu l'utilises comme tu veux.

Évaluation par émoji

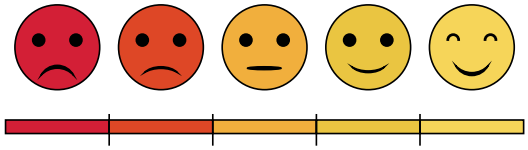


Date :



Date :

Évaluation par émoji



Date :

Écris sur un sujet qui te perturbe ou t'attriste.

Remarque : Avoir une bonne santé mentale ne signifie pas être toujours de bonne humeur. Il n'y a rien de mal à se sentir triste ou en colère de temps en temps et à parler de tous les types de sentiments, y compris ceux qui sont négatifs.

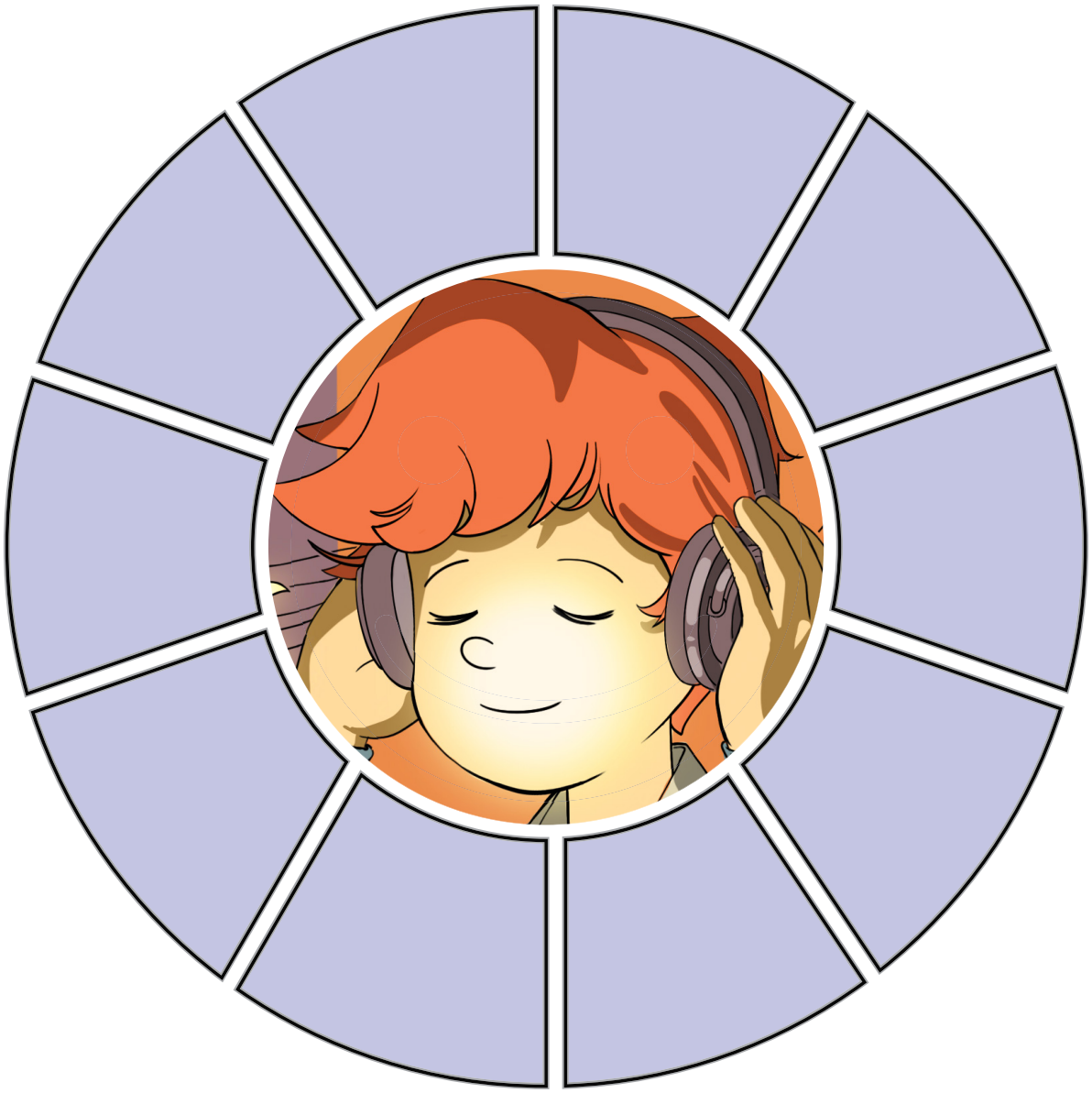
Date :

Cette page est blanche pour que tu l'utilises comme tu veux.

Date :

Date :

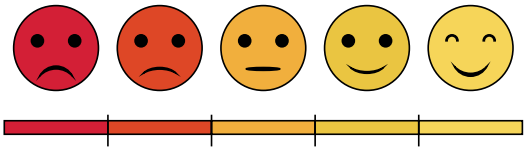
Note 10 choses qui te font sourire :



Date :

Cette page est blanche pour que tu l'utilises comme tu veux.

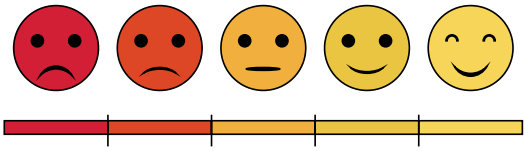
Évaluation par émoji



Date :

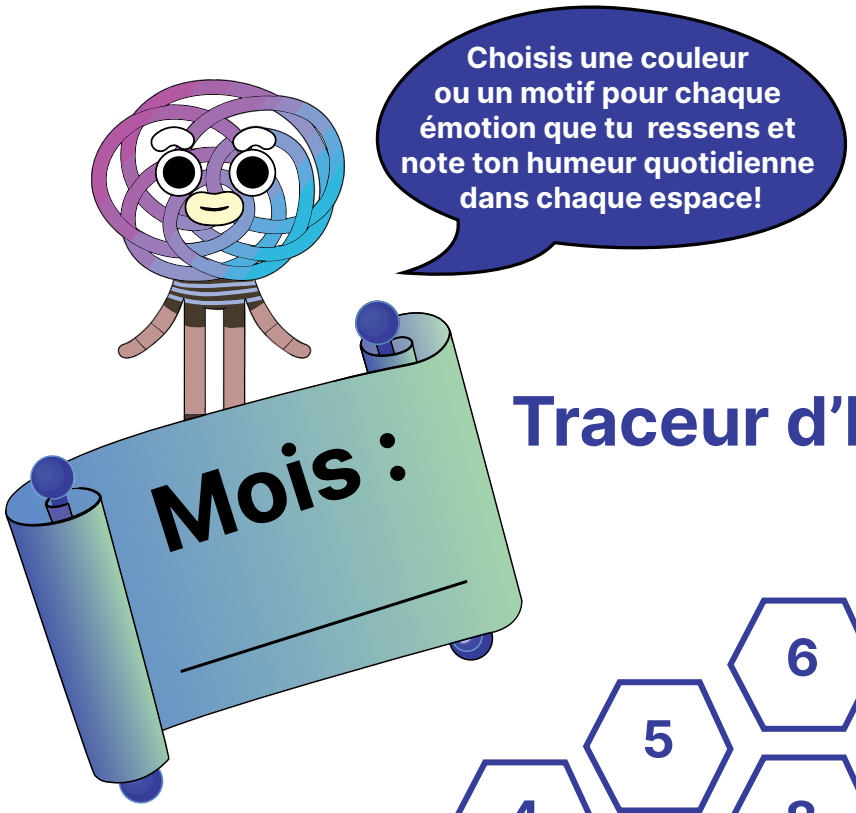
Date :

Évaluation par émoji

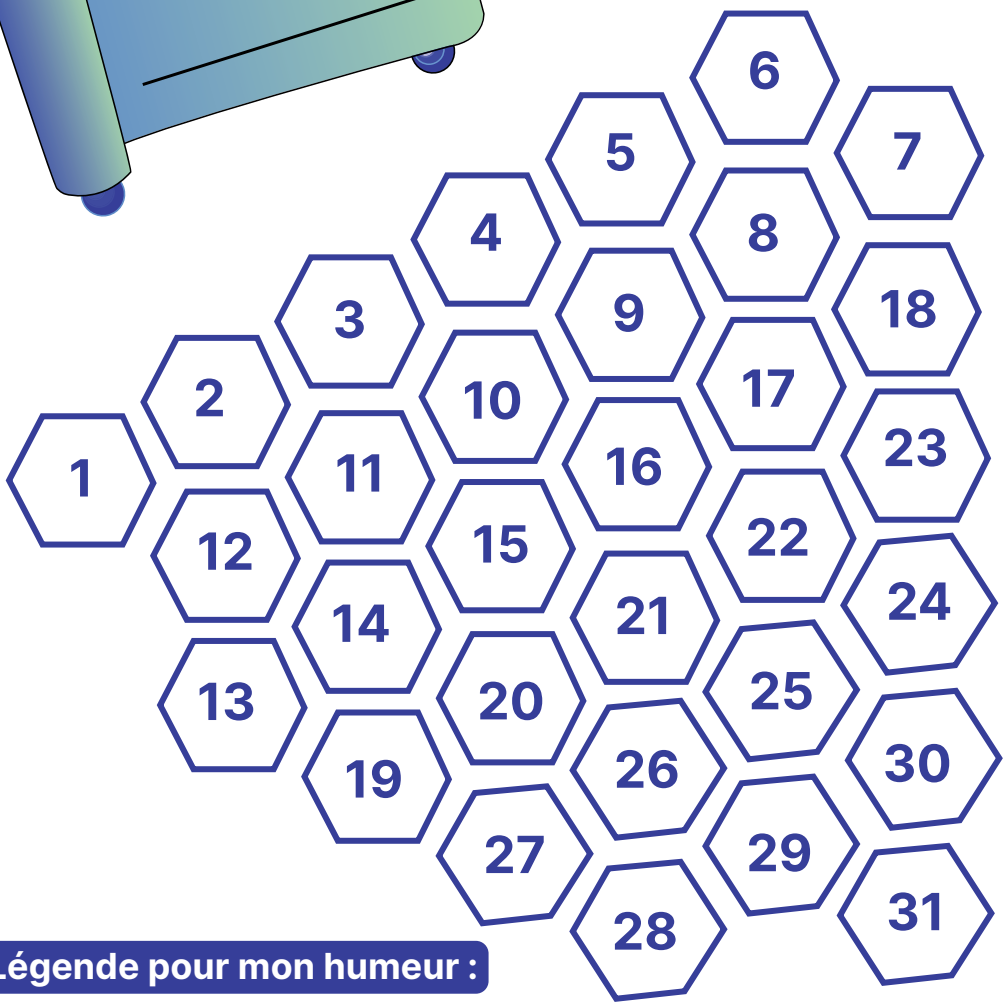


Date :

Quel mot utiliserais-tu pour décrire ta famille et pourquoi?



Traceur d'humeur



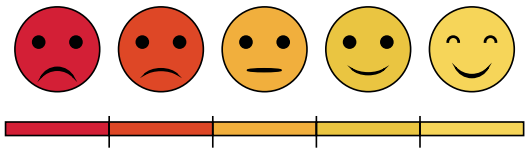
Légende pour mon humeur :

○ _____	○ _____
○ _____	○ _____
○ _____	○ _____

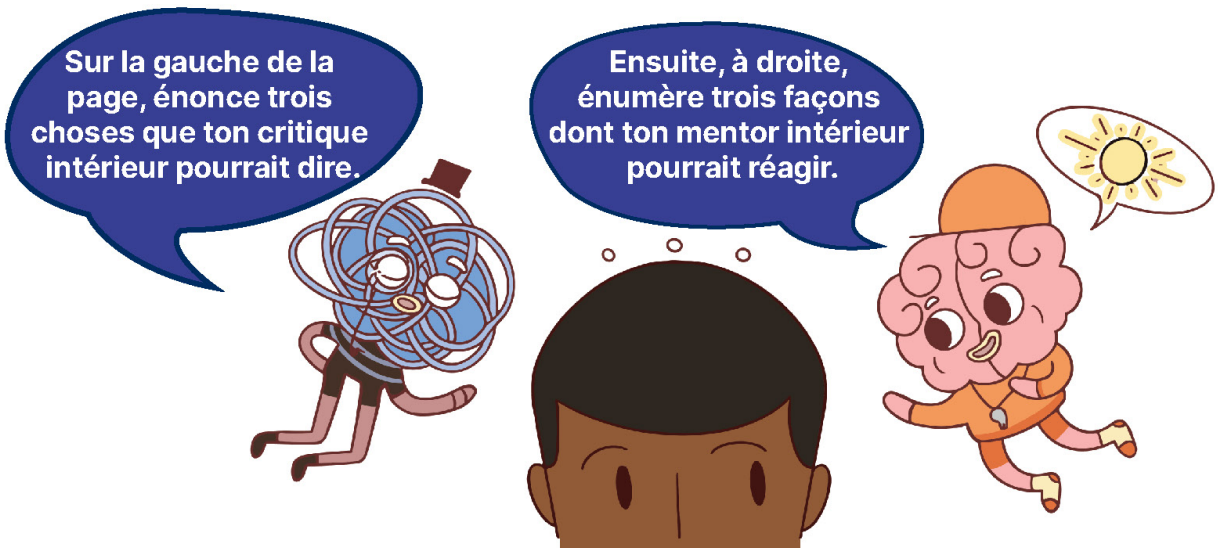
Date :

Cette page est blanche pour que tu l'utilises comme tu veux.

Évaluation par émoji



Date :

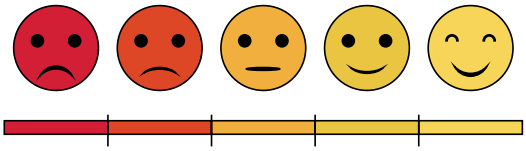


Date :

Cette page est blanche pour que tu l'utilises comme tu veux.

Date :

Évaluation par émoji



Date :

Utilise la méthode RULER pour mesurer rationnellement tes sentiments:

Date :

Reconnaître

Comment te sens-tu aujourd'hui?

Comprendre

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

Que s'est-il passé pour que tu te sentes ainsi?

Libeller/nommer

Quels mots pourraient décrire comment tu te sens?

Exprimer

Comment pourrais-tu montrer ces sentiments aux autres?

Réguler

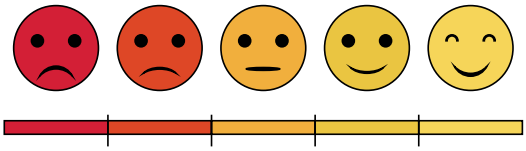
Que peux-tu faire pour réduire les sentiments négatifs ou renforcer les sentiments positifs?

Date :

Cette page est blanche pour que tu l'utilises comme tu veux.

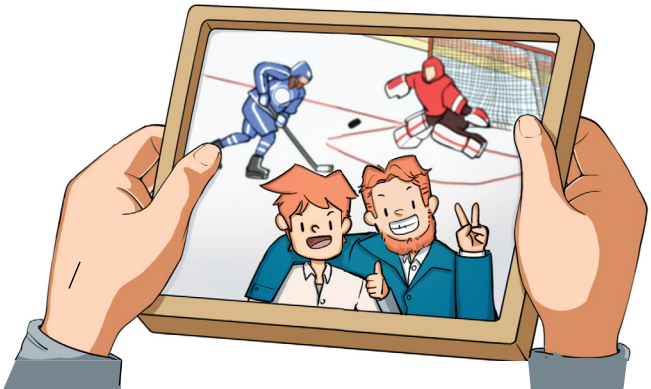
Date :

Évaluation par émoji



Date :

Que souhaiterais-tu que ta famille fasse différemment?



Date :

Cette page est blanche pour que tu l'utilises comme tu veux.

Date :

Rappelle-toi tes outils grâce à l'acronyme PIE!

Passé

Répertorie trois activités que tu as faites dans le passé :

1. _____
2. _____
3. _____

Intérieur

Répertorie trois activités que tu peux faire par toi-même :

1. _____
2. _____
3. _____

Extérieur

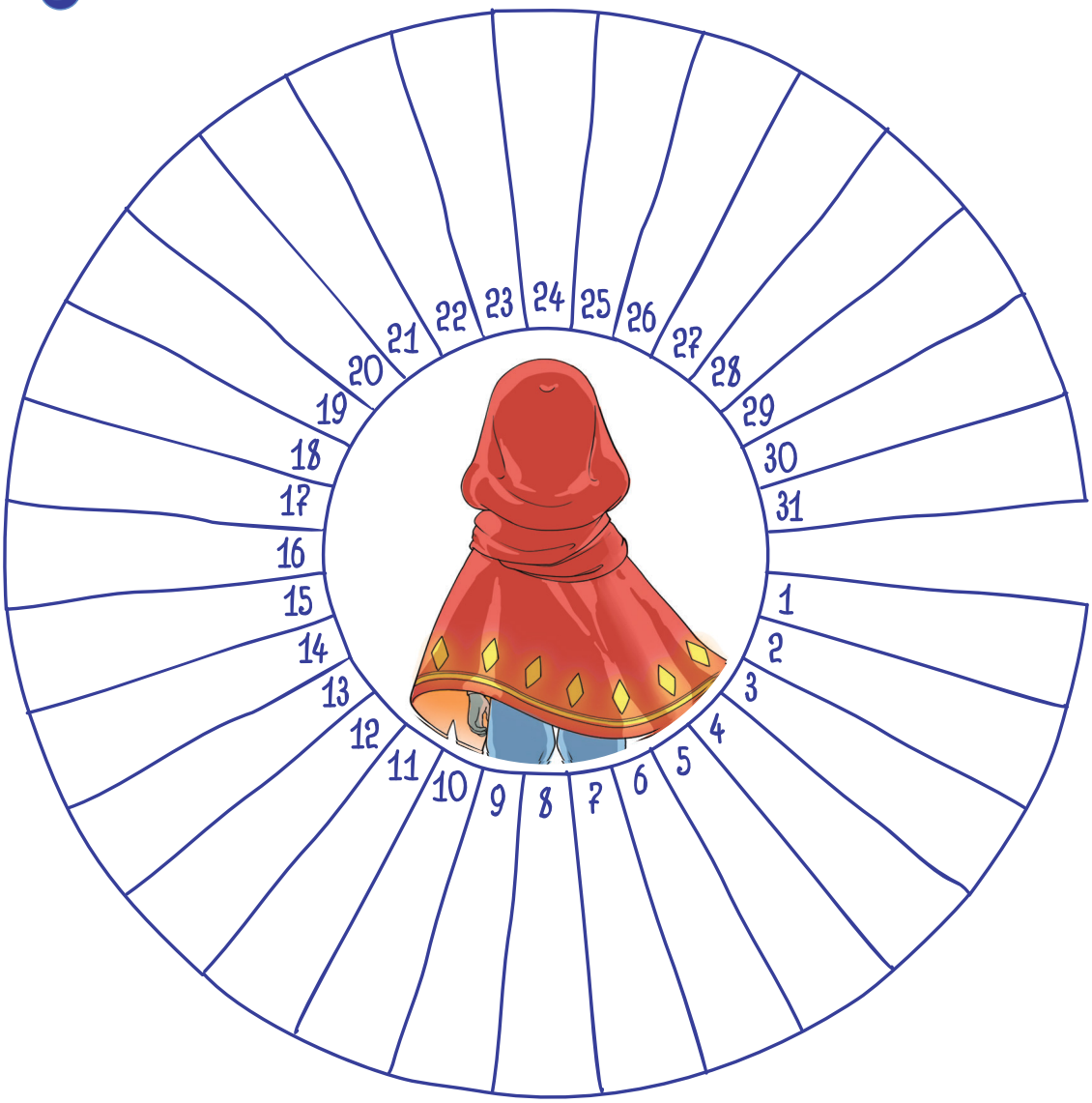
Répertorie trois activités que tu peux faire avec d'autres :

1. _____
2. _____
3. _____

Date :

Mois : _____

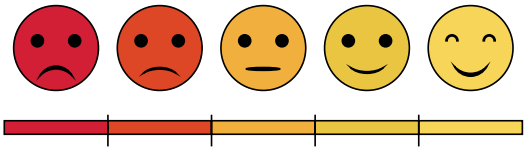
Choisis une couleur ou un motif pour chaque émotion que tu ressens et note ton humeur quotidienne dans chaque espace!



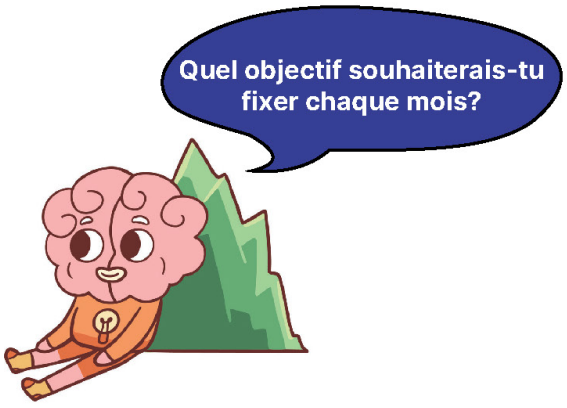
Légende pour mon humeur :

- ○ _____
- ○ _____
- ○ _____
- ○ _____
- ○ _____
- ○ _____

Évaluation par émoji



Date :



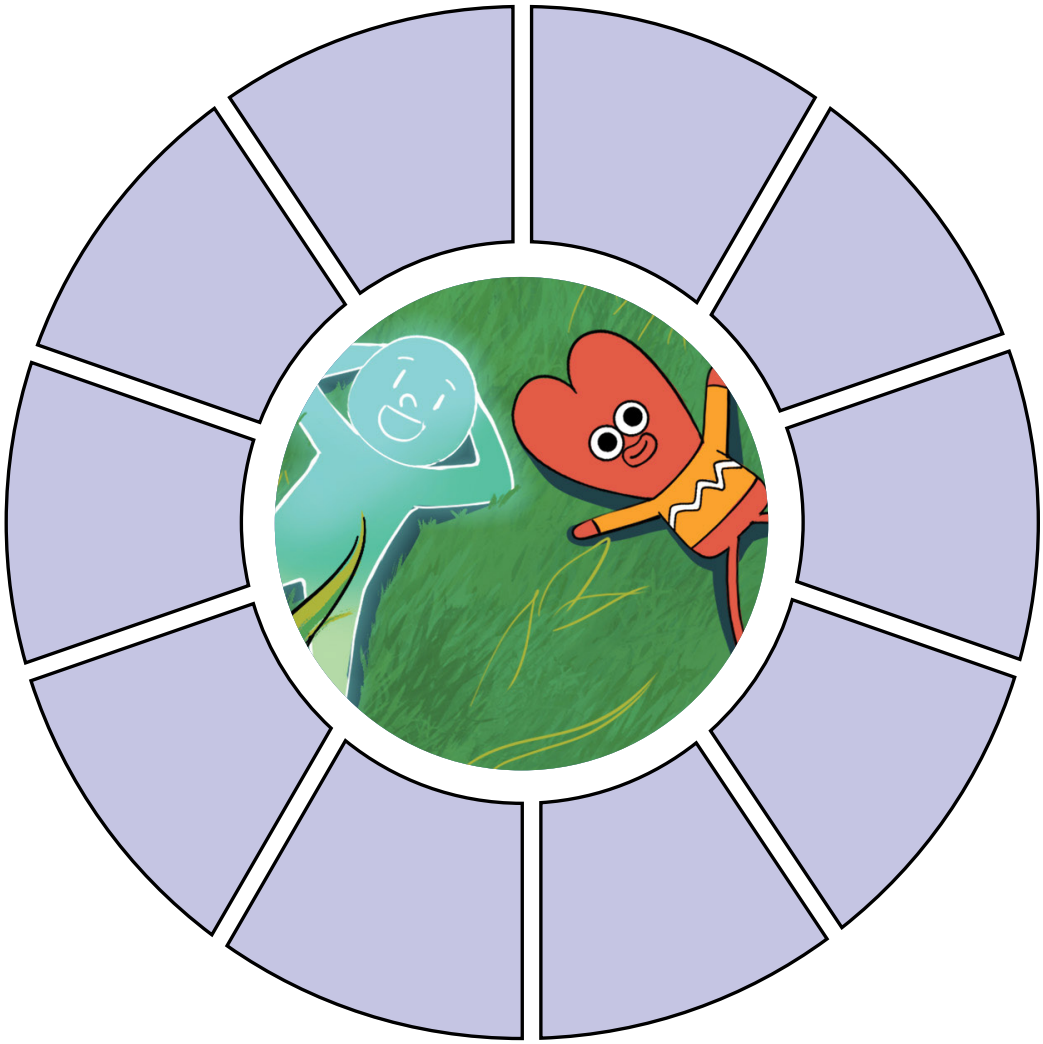
Date :

Date :

Cette page est blanche pour que tu l'utilises comme tu veux.

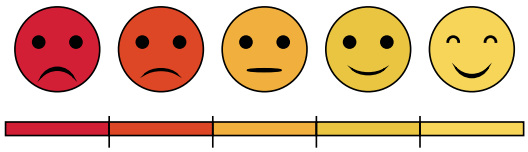
Date :

Liste 10 chansons qui peuvent te faire changer d'humeur :

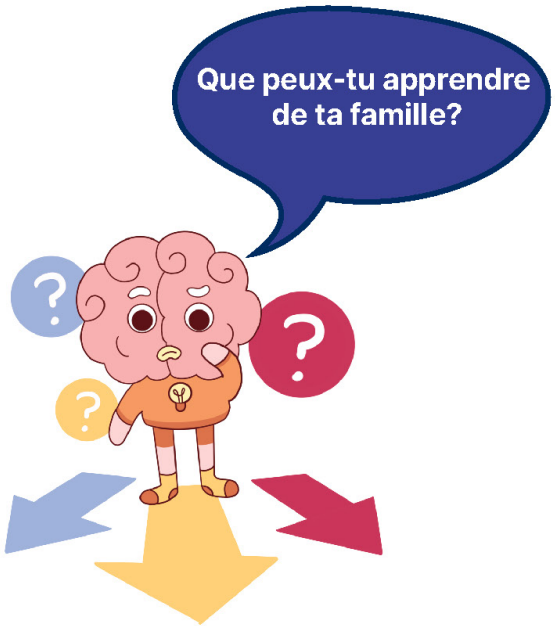


Date :

Évaluation par émoji



Date :

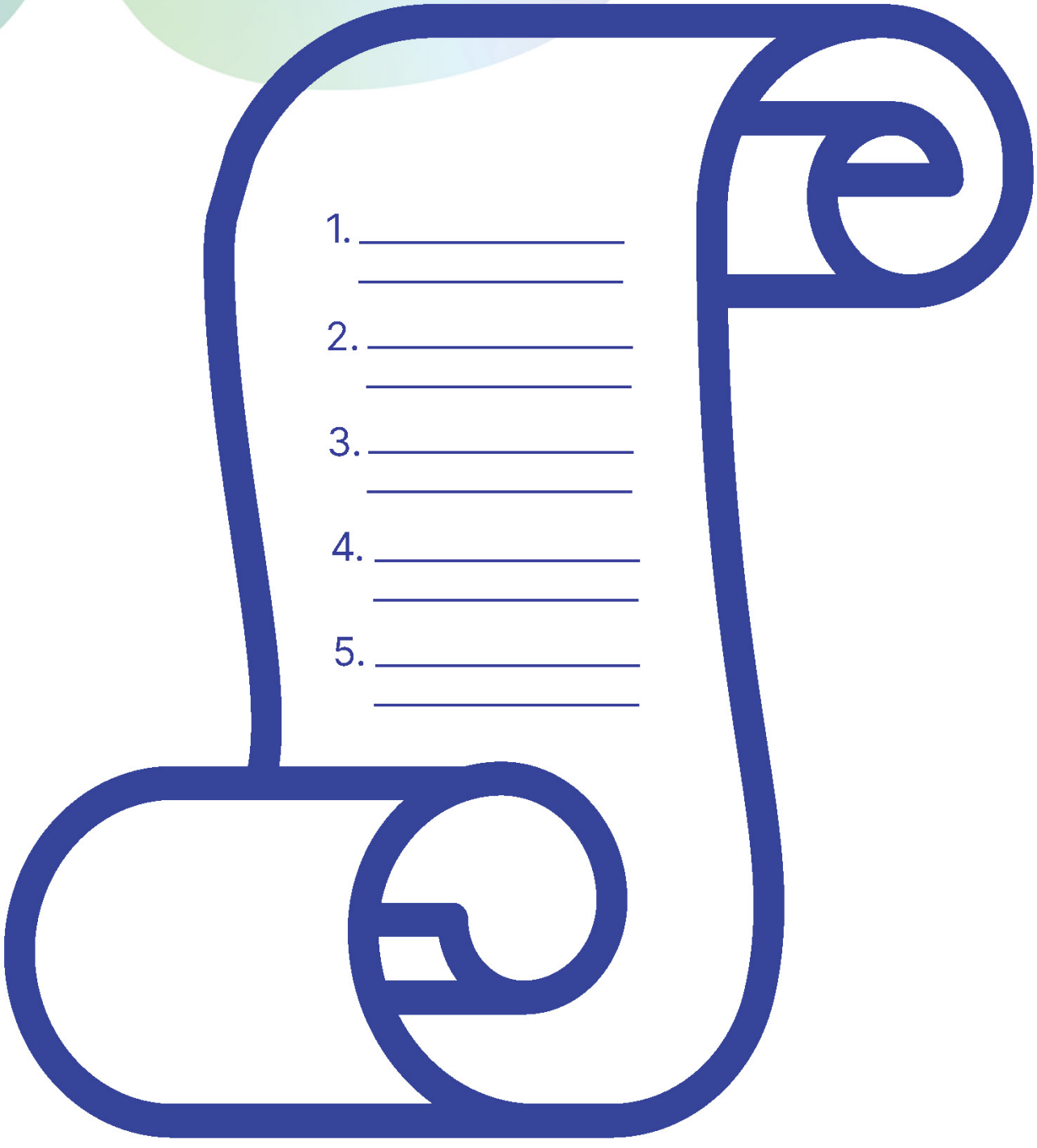


Date :

Cette page est blanche pour que tu l'utilises comme tu veux.

Date :

Liste cinq activités que tu peux faire lorsque tu te sens déprimé(e) :



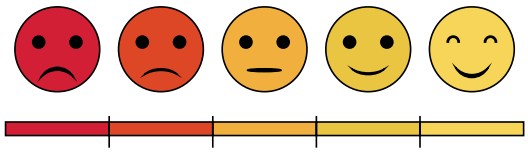
Date :

Date :

Cette page est blanche pour que tu l'utilises comme tu veux.

Date :

Évaluation par émoji

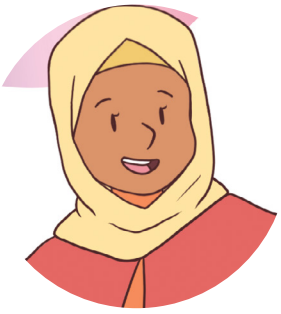


Date :

Mon réseau personnel de soutien

Nomme un adulte avec qui tu peux parler en toute confiance :

Indique une façon de communiquer avec cette personne :



Nomme une personne qui peut t'aider à l'école lorsque tu te sens déprimé(e) :

Indique une façon de communiquer avec cette personne :

Nomme un membre de ta famille qui peut t'aider à te sentir mieux :

Indique une façon de communiquer avec cette personne :

Date :

Cette page est blanche pour que tu l'utilises comme tu veux.

Date :

Compte à rebours

5 Choses que tu peux voir

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

4 Choses que tu peux toucher

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

3 Choses que tu peux entendre

1. _____
2. _____
3. _____

2 Choses que tu peux sentir (odorat)

1. _____
2. _____

1 Chose que tu peux goûter

1. _____

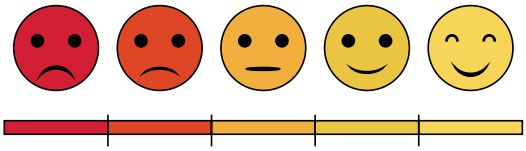
Cet outil fait appel à tes cinq sens pour t'aider à te concentrer sur le présent et à te débarrasser pendant un certain temps des sentiments négatifs. Essaye-le!

Date :

Date :

Cette page est blanche pour que tu l'utilises comme tu veux.

Évaluation par émoji



Date :

trousse**mentale**

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

Liste de contributeurs et citations suggérées :
Balayer le code QR code ou consulter la page à l'adresse **TrousseMentale.ca/contributeurs.**

© 2023 Institut Atlas pour les vétérans et leur famille