



MOUVEMENT SANTÉ MENTALE QUÉBEC
Promouvoir. Soutenir. Outiller.

etrebiendanssate.ca
DÉCOUVRIR C'EST VOIR AUTREMENT

Un voyage en montgolfière peut s'avérer calme, sous un ciel sans nuages. Mais il est aussi possible que la météo vienne perturber ton vol – pluie, vent, orage, brume, neige – et cause des zones de turbulences. Pour les traverser et poursuivre ton voyage, différentes stratégies existent : chauffer l'air pour faire monter le ballon, ouvrir la soupape pour le faire descendre, changer de cap en suivant la force et la direction du vent, ou autres.

Comme un voyage en montgolfière, l'adolescence est semée de zones de turbulences : opinions différentes de celles de ta famille ou tes ami.e.s, apprentissages au travail, questionnements sur ton identité, développement d'amitiés ou de relations amoureuses, changements corporels, intégration dans une nouvelle école...

Quelles turbulences vis-tu ? Comment pourrais-tu t'équiper pour les traverser ? Ce quiz sur la découverte t'amènera à réfléchir à tes stratégies. Quelques exemples : connaître tes forces, t'intéresser aux autres et au monde qui t'entoure, partager tes expériences, acquérir des connaissances.

Consignes

Complète les 10 énoncés suivants en encerclant ta ou tes réponses.

Ouvre le dépliant pour découvrir si tu as vu juste. Va plus loin en répondant aux questions.

10

PARTAGER TES EXPÉRIENCES PERMET...

- A. de traverser un changement en étant soutenu;
- B. d'observer que tu n'es pas seul.e;
- C. de trouver des solutions.

PLUS TU EXERCES TA CRÉATIVITÉ, PLUS...

- A. tu trouves et crées des solutions;
- B. tu es capable d'ajuster tes stratégies selon la situation;
- C. tu as des idées farfelues.

9

SE DÉCOUVRIR, DÉCOUVRIR LES AUTRES, DÉCOUVRIR LA DIFFÉRENCE

DÉCOUVRIR TES FORCES TE PERMET...

- A. d'avoir une vision positive de toi-même;
- B. de progresser;
- C. d'être invincible.

1

DÉCOUVRIR LES AUTRES TE PERMET DE...

- A. créer des liens;
- B. trouver leurs points faibles pour les intimider;
- C. défaire des préjugés.

2

LE CHANGEMENT PEUT ÊTRE UNE SOURCE DE VALORISATION.

- A. Non, il te remet toujours en cause.
- B. Oui, il peut te faire découvrir de nouvelles qualités.
- C. Non, il t'empêche de te découvrir.

8

DÉCOUVRIR DANS LE CHANGEMENT

Les efforts que tu fais et les moyens que tu mets en place pour vivre un changement sont précieux. Ils constituent des acquis et des sources d'apprentissage qui te resserviront ailleurs et autrement. En échangeant avec les autres, tu découvres des stratégies et des solutions qui t'aideront à traverser les turbulences de la vie et à diriger ta montgolfière à travers les vents.

7

LE CHANGEMENT FAIT VIVRE DES ÉMOTIONS...

- A. agréables;
- B. douloureuses;
- C. en dents de scie.

BÉNÉFICES DE LA CURIOSITÉ

La curiosité, ce n'est pas fouiner dans la vie des autres!

Comme la montgolfière qui s'élève dans le ciel, la curiosité peut t'amener à découvrir de nouveaux horizons – apprendre d'autres manières de faire, vivre des expériences variées, découvrir des points de vue différents des tiens, interroger, t'intéresser à ce qui t'entoure, transformer ton quotidien... Tu développes ainsi tes connaissances et tes capacités.

LA CURIOSITÉ EST...

- A. un vilain défaut;
- B. une qualité qui donne du sens à la vie;
- C. une façon de propager des potins.

4

POUR FAIRE FACE À UNE SITUATION...

- A. il n'y a qu'une seule solution possible;
- B. il peut y avoir plusieurs solutions;
- C. Je peux trouver ma propre solution.

5

MOUVEMENT SANTÉ MENTALE QUÉBEC
Promouvoir. Soutenir. Outiller.

Le Mouvement Santé mentale Québec est un regroupement voué à créer, développer et renforcer la santé mentale.



PRÉSENT PARTOUT AU QUÉBEC ET ENGAGÉ DANS LES RÉGIONS PAR L'ACTION DES ORGANISMES MEMBRES :

- SMQ – Bas-Saint-Laurent • SMQ – Chaudière-Appalaches • SMQ – Côte-Nord
- SMQ – Haut-Richelieu • SMQ – Lac-Saint-Jean • SMQ – Rive-Sud
- SMQ – Pierre-De-Saurel • ACSM – Filiale de Québec • ACSM – Filiale Saguenay
- CAP Santé Outaouais • Comité Prévention Suicide L-s-Q • PCSM • RAIDDAT

NOUS REMERCIONS :

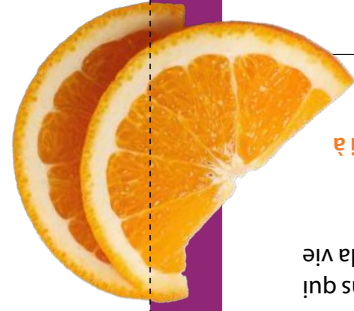
Le ministère de la Santé et des Services sociaux





POUR ALLER PLUS LOIN

Cartons des stratégies d'adaptation.
DUFOUR Geneviève et SANDRA MORIN,
psychopédagogues. Québec,
Editions Midi Trente.



2 : Depuis l'enfance, la curiosité est le moteur qui fait de toi l'être que tu es devenu. Elle te pousse à explorer, à découvrir un monde de possibilités, à entreprendre des actions qui comptent à tes yeux. Elle peut rendre la vie plus intéressante et satisfaisante.

Qu'as-tu découvert de nouveau dernièrement? Qu'as-tu appris sur toi à travers cette découverte?

RÉPONSE
4

6 : Tu peux vivre un malaise la première fois que tu fais quelque chose. Plusieurs essais sont souvent nécessaires pour diminuer le stress ou l'anxiété. La nouveauté demande du temps et de l'adaptation.

Quelle nouvelle activité aimerais-tu essayer? (p. ex., descendre une rivière en canot, faire du rap)

RÉPONSE
6

5 et **7** : La curiosité fait découvrir de nouvelles solutions. Il est possible d'essayer une ou plusieurs. Choisis une situation et prends le temps, seul.e ou avec une personne de ton choix, de trouver cinq solutions. Elles peuvent être drôles ou sérieuses.

Quelle solution souhaites-tu essayer?



RÉPONSE
5

3 : Nous sommes tous et toutes différents.e.s les un.e.s des autres :

A et C : Oser découvrir l'autre, son histoire, ses origines, ses forces, c'est aller au-delà des apparences. Observe, sur la page couverture, l'orange qui cache une montagne! Elle montre qu'en dépassant les apparences, on peut découvrir une autre réalité.

T'es-tu déjà demandé ce qui se cache à l'intérieur d'une personne que tu voyais pour la première fois? Ta première impression s'est-elle transformée quand tu l'as découverte? Raconte.

RÉPONSE
2

8 : En démarrant quelque chose de nouveau ou en vivant une perte, il est possible que tu découvres en toi un talent ou une force cachés!

Accomplir quelque chose de nouveau peut aussi ouvrir la porte à une reconnaissance de la part des autres, à des mots encourageants, à des compliments.



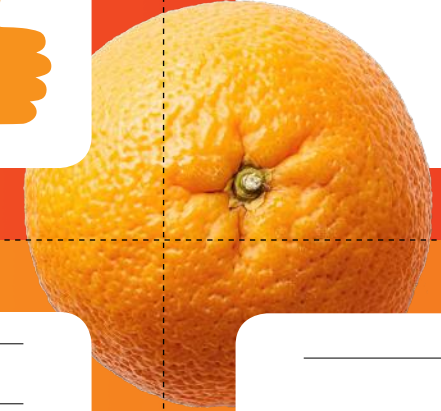
RÉPONSE
8

1 : Lorsqu'on reconnaît ses forces, c'est fou comme on se sent mieux! Tu peux t'y appuyer pour surmonter les difficultés, oser, exprimer tes émotions, dire ce que tu penses. Elles t'apporment de la confiance et te permettent de prendre conscience de ta valeur. N'oublie pas que nous avons tous des points faibles. Si tu te trompes, ce n'est pas grave, tu apprendras! Ce sera une expérience de plus sur laquelle t'appuyer. Pas besoin d'être *Superman* ou *Wonderwoman* dans la vie!

Écris cinq de tes forces :

RÉPONSE
1

9 : Le changement peut te bousculer et remettre en question tes habitudes. Ajuster tes stratégies pour rendre la situation plus tolérable, ou diminuer le stress qu'elle a déclenché, et user de créativité t'aident à faire face au changement. Même les idées les plus farfelues peuvent inspirer des solutions.



RÉPONSE
9

PAUSE POP-CORN
Découvre les capsules vidéo reliées au quiz sur la page Youtube
[youtube.com/user/ACSMQC/videos](https://www.youtube.com/user/ACSMQC/videos)



10 : Le partage est une stratégie importante pour traverser une *turbulence*. En te confiant et en échangeant avec des personnes qui ont vécu une situation semblable, non seulement tu t'aperçois que tu n'es pas seul.e à la vivre, mais les expériences des autres peuvent t'inspirer.

T'es-tu déjà confié.e à quelqu'un? Si oui, cela t'a-t-il aidé.e? Comment?

RÉPONSE
10



DÉCOUVRE LES RESSOURCES
AUTOUR DE TOI

En ligne : Jeunesse J'écoute (jeunesse@écoute.ca/ ou 1-800-668-6868), Tel-Jeune (teljeunes.com ou 1-800-263-2266)
À l'école : psychologue, conseillère d'orientation, Dans ton quartier : Maison des Jeunes, travailleuse sociale ou infirmière du CLSC.



LE SAVIEZ-VOUS?
La santé mentale est un équilibre dynamique entre les différentes sphères de la vie : sociale, physique, spirituelle, économique, émotionnelle et mentale. Elle nous permet d'agir, de réaliser notre potentiel, de faire face aux difficultés normales de la vie et d'apporter une contribution à la communauté. Elle est influencée par les conditions de vie, les valeurs collectives dominantes ainsi que les valeurs propres à chaque personne. Être en bonne santé mentale permet de jouir de la vie.

Le Mouvement Santé mentale Québec est un regroupement voué à créer, développer et renforcer la santé mentale.