

JEUNESSE

Prenez
UNE
PAUSE

Dégagez votre esprit



L'important n'est pas tant la pause que tu prends mais les bénéfices que tu en retires. À chacun de trouver la pause qui lui convient. On te propose ici un voyage au cœur de tes racines et de tes besoins.

PRENDS UNE PAUSE...

POUR
RESSENTIR
TES BESOINS



1. MANGER

(conseils de l'organisme ÉquiLibre)

- Tu n'arrives plus à te concentrer, tu te sens faible ou tu as un creux au ventre? Il est temps de prendre une pause pour manger et refaire le plein d'énergie! Ton corps t'envoie des signes lorsqu'il manque de carburant pour nourrir ton cerveau. L'écoutes-tu?
- C'est prouvé : lorsqu'on a faim, il faut manger. Alors, pas question de sauter des repas ou de jeûner! En fait, être à l'écoute de nos signaux de faim et de satiété (sensation d'être comblé-e) est l'une des bonnes façons de gérer sainement son poids.
- Après avoir mangé, tu te sentiras revigoré-e et prêt-e à reprendre toutes tes activités.

2. SE REPOSER



SAVAIS-TU QUE...

De bonnes nuits de sommeil permettent à ton **corps** de se développer à un rythme plus rapide et de se régénérer, à ta **mémoire** de se fortifier, à tes **humeurs** de se stabiliser¹;

Quand on ne dort pas assez, on est plus enclinE à **se sentir impatient-e**, on **se concentre** plus difficilement en classe, on est **peu motivé-e**, on s'adonne peu à **des activités**, notre **niveau de stress est plus élevé**, on se sent **plus dépriméE** que d'habitude²;

Pour donner le meilleur de toi-même, tu peux avoir besoin en moyenne de **9 à 10 heures de sommeil** par jour. Si tu n'es pas toujours en mesure de dormir autant d'heures, une **sieste** peut alors te faire du bien.

EXEMPLES DE SIESTE —

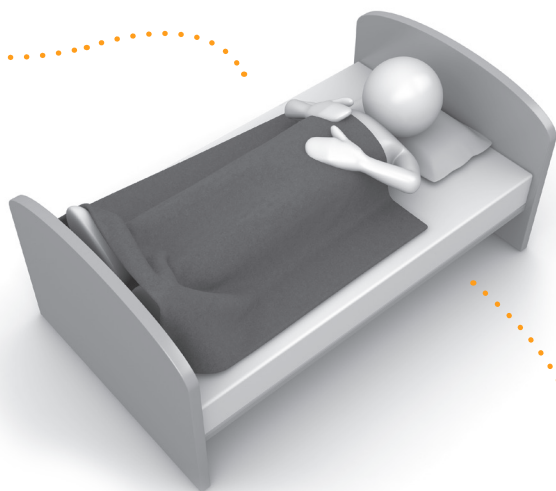
- **Moins de 10 minutes** : elle permet de détendre ton corps et ton esprit, peut t'aider à terminer un travail urgent, à préparer un examen plus efficacement ou autre ;
- **De 10 à 20 minutes** : elle stimule ton énergie et ta vigilance ;
- **60 minutes** : elle augmente ta capacité d'apprendre³ ;
- **90 minutes** : elle correspond à un cycle complet de sommeil; elle favorise ta créativité et ta mémoire.



1/ JEUNESSE, J'ÉCOUTE. « Qui a besoin de sommeil? ». [www.jeunessejecoute.ca/]
2/ SOCIÉTÉ CANADIENNE DE PÉDIATRIE. « Les adolescents et le sommeil : Pourquoi tu en as besoin et comment ne pas en manquer ». [<http://www.soinsdenosenenfants.cps.ca/>]
3/ ESPRIT SCIENCE MÉTAPHYSIQUES. « Faire une sieste peut augmenter considérablement l'apprentissage, la mémoire, la conscience, et plus ». [<http://www.espritsciencemetaphysiques.com/>]

« JE N'ARRIVE PAS À TROUVER LE SOMMEIL⁴... »

- Fais une activité physique (mais pas immédiatement avant l'heure du coucher) pour **dissiper les tensions accumulées au cours de la journée et te vider la tête**. Une simple marche de 20 minutes peut aider ta digestion et favoriser l'endormissement ;
- Ménage-toi **30 minutes de détente avant d'aller au lit** : boire un verre de lait chaud, lire une revue, prendre un bain, écouter de la musique ou autre ;
- **Évite les boissons contenant de la caféine** (cola, café, thé, boisson énergisante et autres produits similaires) ou n'en consomme pas après 14 h.



LES
S
A
A



3. BOUGER

APRÈS AVOIR FAIT UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE, QUELS BIENFAITS RESENS-TU ?

- Je suis de meilleure humeur ;
- J'ai plus confiance en moi ;
- Je me sens moins stressé-e, plus détendu-e ;
- Je dors mieux ;
- J'ai plus de facilité à me concentrer ; sur mes tâches ou mes devoirs.



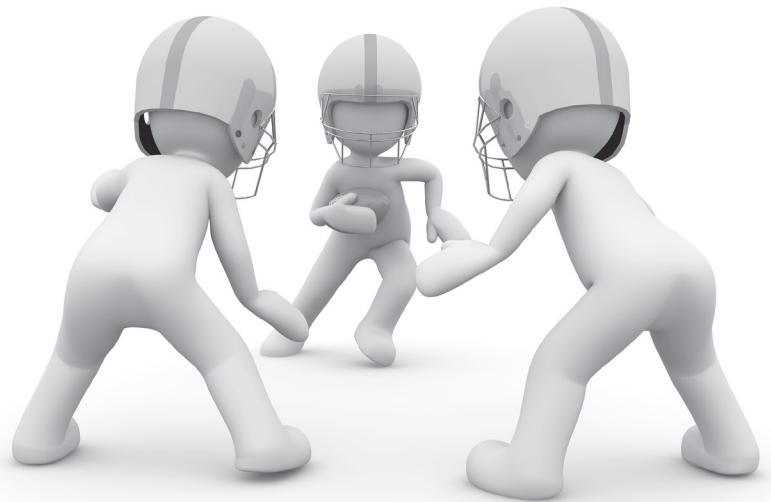
BOUGER...

- fortifie ton cœur, tes poumons et tes os ;
- améliore ta mémoire ;
- te fait rencontrer de nouvelles personnes ;
- t'apporte une image plus positive de ton corps.



SAVAIS-TU QUE...

« Bouger » libère des hormones appelées endorphines qui sont responsables de l'**augmentation de la sensation de plaisir et de la diminution de la douleur**. Lorsque l'activité physique inclut des exercices cardiovasculaires, de flexibilité et d'endurance (comme la course, la marche, le vélo, le soccer, le hockey), on note une **diminution de l'anxiété et de la dépression** ainsi qu'une **amélioration de l'estime de soi**⁵. En somme, bouger permet le **déroulement d'émotions** difficiles à extérioriser.



EXEMPLE — Mathieu vit une rupture compliquée. Chaque jour, il continue de faire son jogging de 20 minutes. Grâce à cet **exercice** quotidien, il se sent **moins triste**. Il **prend du recul** quant à la relation et sa situation.

NOTE MAINTENANT TA « PAUSE POUR BOUGER » PRÉFÉRÉE :

.....

.....

.....

.....

.....


.....

.....

.....

.....

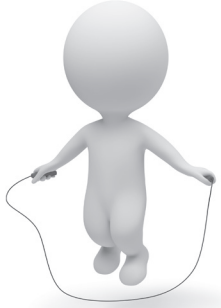
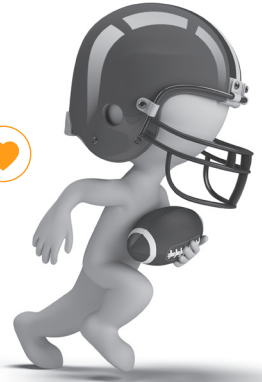
.....



5/CHORNY, D. "The need to re-conceptualize physical and health education in schools", *Physical and Health Education Journal*, vol. 77, no. 2, 2011, p. 6-14.



#TOUT CE QUE J'AIME!



MA MUSIQUE!



MA FAMILLE!

JOURNAL DE MES RACINES

« Savoir d'où l'on vient pour
savoir où l'on va. »

— PROVERBE AFRICAÏN



CONSIGNES...

COCHE LA CASE
QUAND TA RÉPONSE
EST AFFIRMATIVE.

ÉCRIS LA RÉPONSE
À L'ENDROIT INDICUÉ.

CONSERVE CETTE
FEUILLE.

D'OÙ VIENS-JE ?

AS-TU DÉJÀ PRIS LE TEMPS DE...

- demander à tes grands-parents
et à tes parents de te raconter...

comment ils se sont rencontrés ?

le meilleur souvenir de leur enfance ?

l'activité qu'ils préféraient (sport ou autre) ?

les difficultés qu'ils ont rencontrées
dans leur vie et les solutions qu'ils ont trouvées ?

- regarder avec eux des photos de leur enfance,
de leur vie adulte, de leurs anniversaires, etc. ?

Qui sont les gens sur ces photos
que tu ne connais pas ?

- leur demander...

comment tu es né-e ?

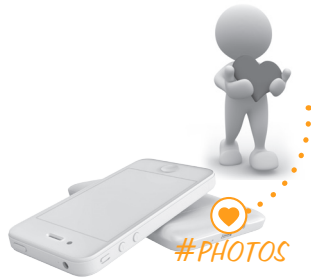
où et à quelle heure ?

quel type de bébé tu étais ?



QUI SUIS-JE ?

PRENDS-TU PARFOIS LE TEMPS DE...



- reconnaître tes forces et la façon dont tu peux être utile aux autres ? (ton écoute, ton humour, ton sens du partage ou autre)
.....
.....
- préciser qui sont tes amiEs les plus proches et ce que tu souhaites partager avec eux ?
Écris leurs noms :
.....
.....
- échanger avec ton entourage sur ce qui se passe dans ta vie ? (tes plaisirs, tes goûts, tes peurs, tes insécurités ou autre)
.....
.....
- faire le point sur ce que tu aimes et n'aimes pas ?
.....
.....
- voir les gens que tu aimes ? (tes ami-es, grands-parents, ta famille, autre)
.....
.....
.....
.....

OÙ VAIS-JE ?

PRENDS-TU PARFOIS LE TEMPS D'IMAGINER...



- ce que tu souhaites faire dans quelques années ? (voyages, travail, études, rencontres, activités, etc.)
.....
- ce que tu souhaites apprendre et développer comme connaissances ?
Si ta réponse est affirmative, précise ta pensée :
.....
- quel travail pourrait te plaire ? (mécanicien-ne, chercheur ou chercheuse, professeur-e, sculpteur-e, policier-e, autre)
.....
En as-tu déjà discuté avec...
 - un-e intervenant-e social-e ?
.....
 - un membre de ta famille ?
.....
 - un-e ou des ami-es ?
.....
 - autre ?
.....
- d'autres loisirs que ceux que tu pratiques actuellement et auxquels tu aimerais t'adonner
 - Lesquels ?
.....
 - Quels sont tes loisirs actuels ?
.....
.....



MES AMI-ES!



Produit par le



Promouvoir. Soutenir. Outiller.

Le Mouvement Santé mentale Québec est le seul regroupement québécois d'organismes communautaires voué spécifiquement à la promotion et la prévention en santé mentale. Nous voulons outiller la population du Québec pour qu'elle développe et renforce sa santé mentale et pour en faire un projet collectif et social.

SMQ — Bas-Saint-Laurent

SMQ — Chaudière-Appalaches

SMQ — Côte-Nord

SMQ — Haut-Richelieu

SMQ — Lac-Saint-Jean

SMQ — Pierre-De-Saurel

SMQ — Rive-Sud

ACSM — Filiale Québec

ACSM — Filiale Saguenay

CAP Santé Outaouais

Centre Accalmie

Comité de prévention du suicide Lebel-sur-Quévillon

L'Ensoleillée

Perspective communautaire en santé mentale (PCSM)

Raiddat

Avec la collaboration de :



Merci au commanditaire :

**Ministère de la Santé
et des Services sociaux**

etrebiendanssatete.ca