

Mouvement Santé mentale Québec

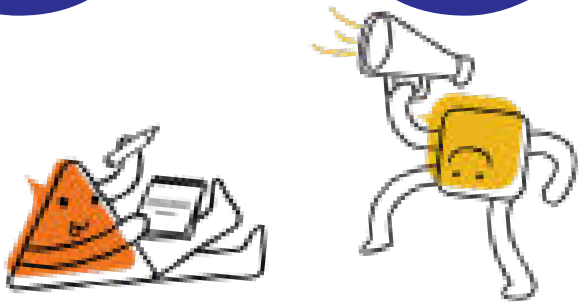
Avec nos **7 astuces pour se recharger**, nous te proposons des gestes à faire au quotidien. Passer pas à pas à l'action peut t'aider à reprendre du pouvoir sur ce que tu vis et à nourrir l'espoir, même dans des moments difficiles.

Pour en savoir plus :

mouvementsmq.ca

MOUVEMENT SANTÉ MENTALE QUÉBEC

Promouvoir. Soutenir. Outiller.



Mouvement Jeunes et santé mentale

Nous te proposons des actions pour te mobiliser au sein de ta collectivité. Choisis des actions qui respectent tes champs d'intérêt, tes forces, ton énergie. Demande du soutien au besoin.
Si, comme nous, tu veux t'impliquer pour la santé mentale des jeunes, rejoins-nous :

mouvementjeunessm.com

MOUVEMENT jeunes et santé mentale

Décris un petit geste que tu souhaites faire.

Cette semaine,
j'essaie de...

N'oublie pas d'enregistrer ce document ou de faire une capture d'écran pour garder ton geste!

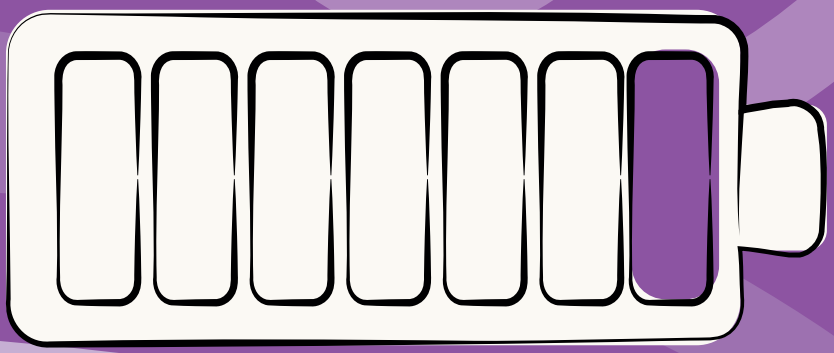
Pour inspirer d'autres personnes, envoie-nous des photos de :

- l'action que tu as décrite au verso
- l'action réalisée
- ton paquet de cartes
- l'endroit où tu as posé tes collants



défi

AGIR



Découvres les
autres défis ici :

Nomme 3 choses agréables que tu as vécues aujourd'hui.

Ça peut être n'importe quoi : un sourire, un bon moment, une chanson, une remarque positive à ton endroit. Tu peux même les écrire et les déposer dans un bocal pour y revenir les jours où ça va moins bien !

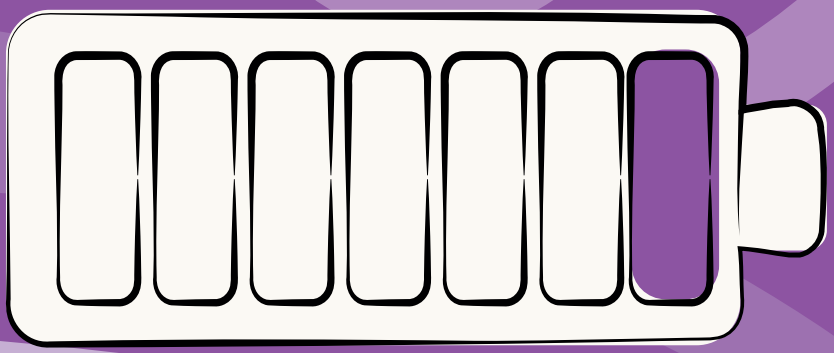
Tu as accompli l'action ? Passe ta carte à une autre personne !





défi

AGIR



Découvres les
autres défis ici :

Fixe-toi un objectif réalisable à court terme.

P. ex.: lire 1 livre par mois; réduire ton temps d'écran; économiser des sous.

Note 3 petits pas concrets à faire dès cette semaine pour te rapprocher de ton objectif.

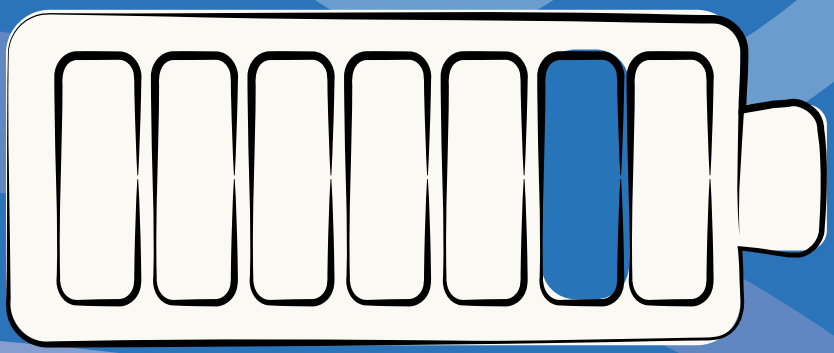
Tu as accompli l'action? Passe ta carte à une autre personne !





défi

RESSENTIR



Découvres les
autres défis ici :

Prends un moment dans la journée pour observer, sans te juger, ce qui se passe dans ton corps et dans ta tête.

Tes émotions t'informent sur tes besoins ! Tu peux les noter dans un carnet, ton agenda ou une app comme Daylio. Y porter attention peut aussi t'aider à mieux percevoir celles des autres.

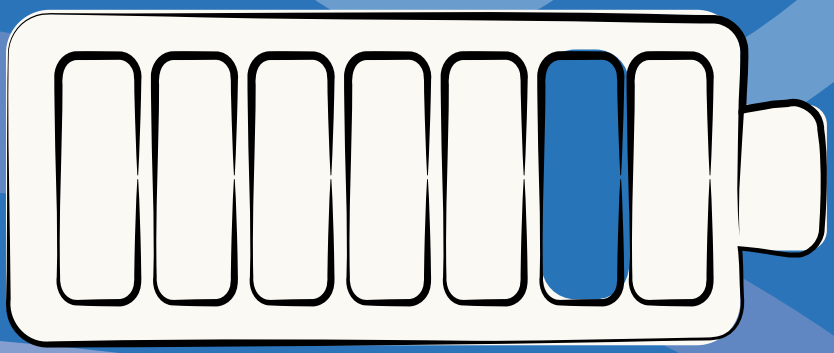
Tu as accompli l'action ? Passe ta carte à une autre personne !





défi

RESSENTIR



Découvres les
autres défis ici :

Aide quelqu'un·e à comprendre et à exprimer ses émotions.

Tu peux demander à cette personne : « Dis-moi, sincèrement, comment vas-tu ? », et prendre le temps d'écouter sa réponse. Si tu te sens en confiance, essaie aussi de répondre avec honnêteté quand on te pose cette question.

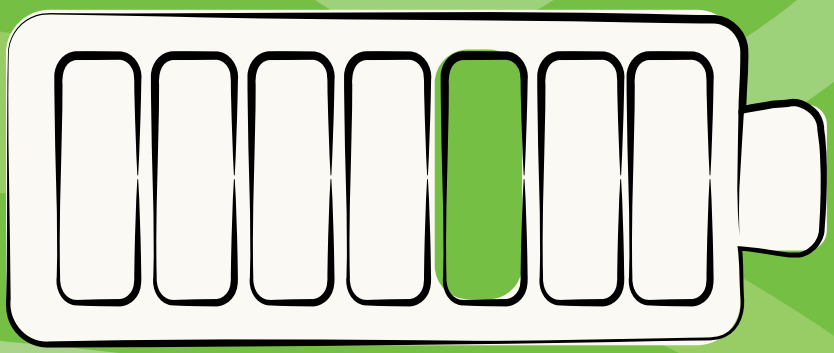
Tu as accompli l'action ? Passe ta carte à une autre personne !





défi

S'ACCEPTER



Découvres les
autres défis ici :

Nomme 3 de tes forces que tu apprécies.

Pour t'aider à t'en souvenir au quotidien, écris tes forces et mets-les en évidence (p. ex.: dans ton agenda, sur ton fond d'écran, près de ton lit, sur ton miroir, dans les rappels de ton téléphone).

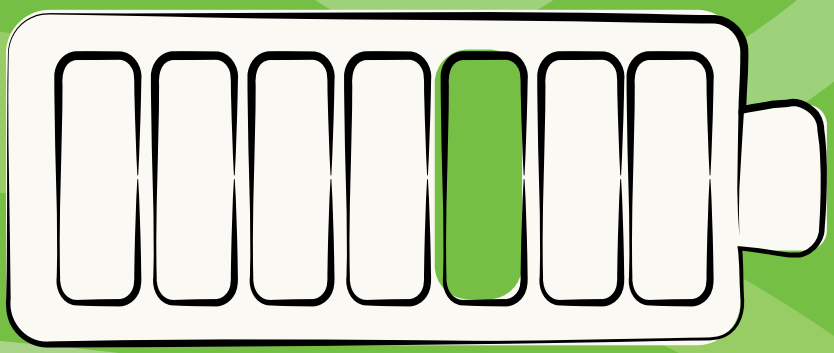
Tu as accompli l'action? Passe ta carte à une autre personne !





défi

S'ACCEPTER



Découvres les
autres défis ici :

Dis à une personne de ton choix (ami·e, membre de la famille, prof...) 3 de ses forces que tu apprécies.

Tu peux les lui dire en sa présence ou par message (texto, courriel, réseaux sociaux, lettre, carte postale...).

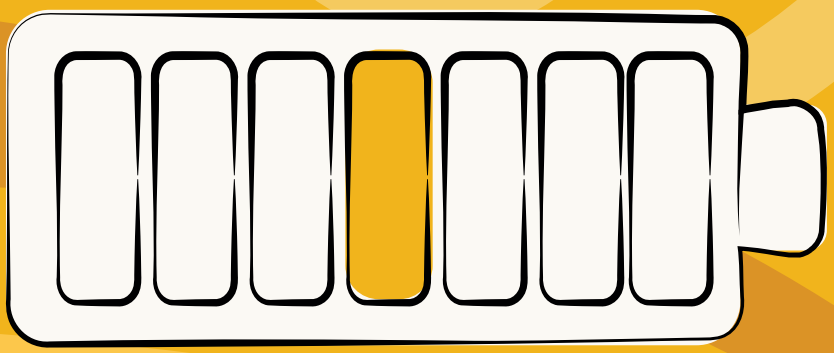
Tu as accompli l'action ? Passe ta carte à une autre personne !





défi

SE RESSOURCER



Découvres les autres défis ici :

Passe entre 20 et 30 minutes dans la nature.

Où pourrais-tu aller cette semaine ? Tout type de nature fait l'affaire — un parc, une ruelle verte, une serre, une forêt. Tu peux inviter quelqu'un·e à t'accompagner.

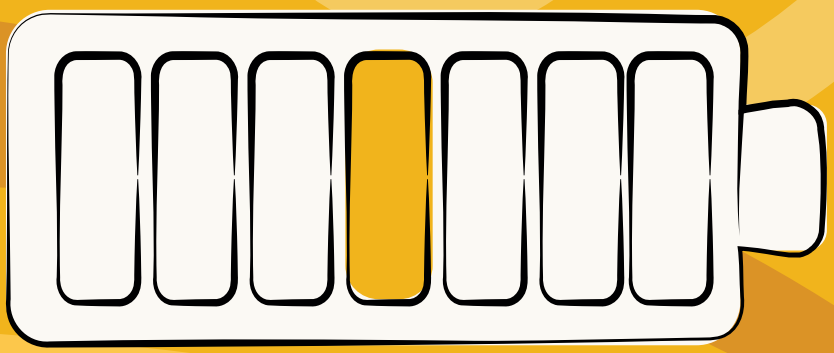
Tu as accompli l'action ? Passe ta carte à une autre personne !





défi

SE RESSOURCER



Découvres les autres défis ici :

Choisis une activité qui te fait du bien, mais que tu ne pratiques pas assez.

P. ex.: écouter ta musique préférée, marcher dehors, jouer à un jeu, dessiner, t'étirer, ne rien faire.

Planifie-la, inscris-la à l'agenda ! Si tu manques de temps, commence petit (2 à 5 min) ou pense à ce que tu as envie de prioriser dans ta journée (incluant ton temps d'écran).

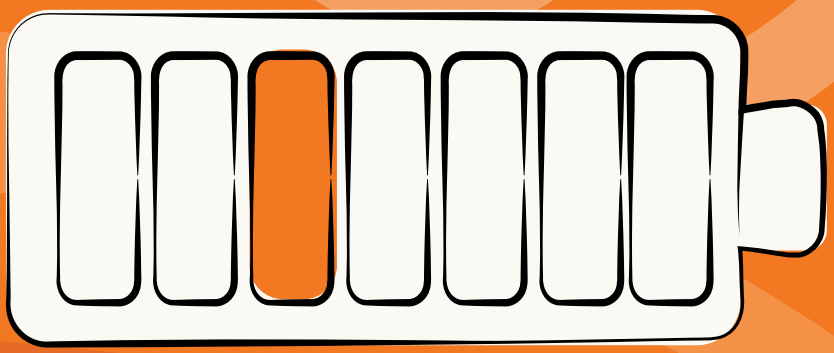
Tu as accompli l'action ? Passe ta carte à une autre personne !





défi

DÉCOUVRIR



Découvres les
autres défis ici :

Essaie une nouvelle activité.

Par exemple, as-tu déjà essayé le dessin, la photo, le basketball, le bénévolat, l'implication dans un comité ? Pour te motiver, choisis une nouvelle activité avec un·e ami·e ou joins-toi à un groupe.

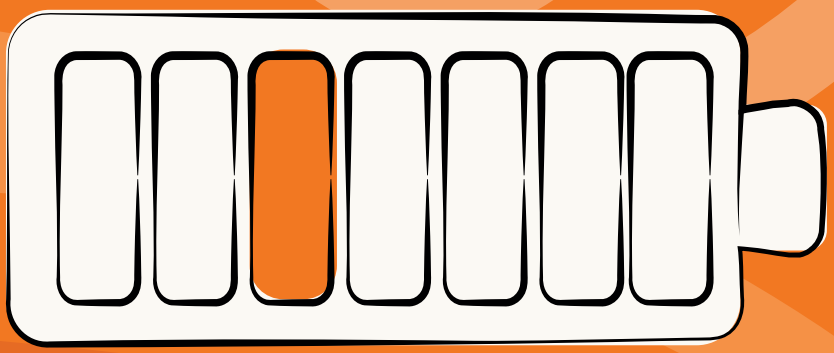
Tu as accompli l'action ? Passe ta carte à une autre personne !





défi

DÉCOUVRIR



Découvres les
autres défis ici :

Explore un sujet que tu ne connais pas et partage ce que tu as appris avec d'autres.

Tu peux faire une recherche à la bibliothèque, dans le journal ou sur internet :

faitque.ca
TikTok : faitque

BONNES NOUVELLES | MAJ
TikTok : majmonactu

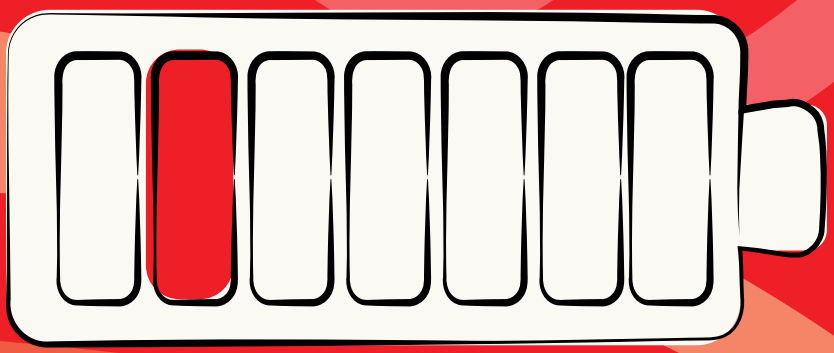
Tu as accompli l'action ? Passe ta carte à une autre personne !





défi

CHOISIR



Découvres les
autres défis ici :

Choisis une valeur importante pour toi et place-la au cœur d'une action à mener, même toute petite.

Exemples de valeurs : amitié, justice, plaisir, santé, entraide, courage, créativité, famille, partage, discipline, paix.

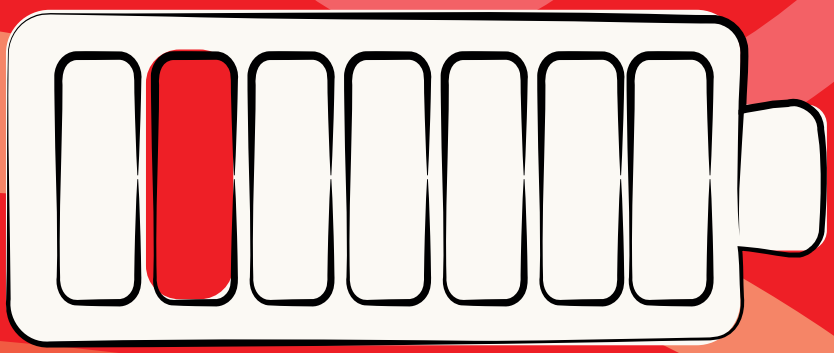
Tu as accompli l'action ? Passe ta carte à une autre personne !





défi

CHOISIR



Découvres les
autres défis ici :

Trouve 3 choses qui te motivent dans la vie.

Elles peuvent être reliées à l'amitié, au sport, à la famille, à l'environnement, aux études ou à toute autre question qui t'importe.

Tu peux les mettre en mots, en images, en dessins ou sous une autre forme, comme dans un tableau de visionnement (visionboard). Ça peut t'aider à faire des choix qui te ressemblent et à les traduire en action.

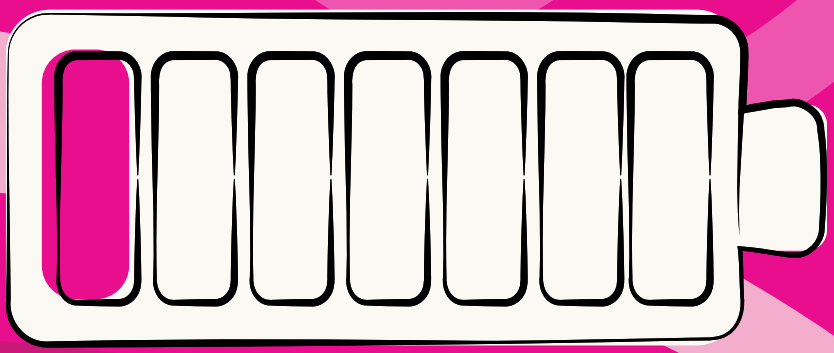
Tu as accompli l'action ? Passe ta carte à une autre personne !





défi

CRÉER DES LIENS



Découvres les autres défis ici :

Interagis avec une personne que tu croises, mais à qui tu ne parles habituellement pas.

Par exemple : à l'école, chez le dépanneur, dans ton voisinage.

Un geste suffit — un sourire, un signe de tête, un « bonjour » ou « bonne journée ».

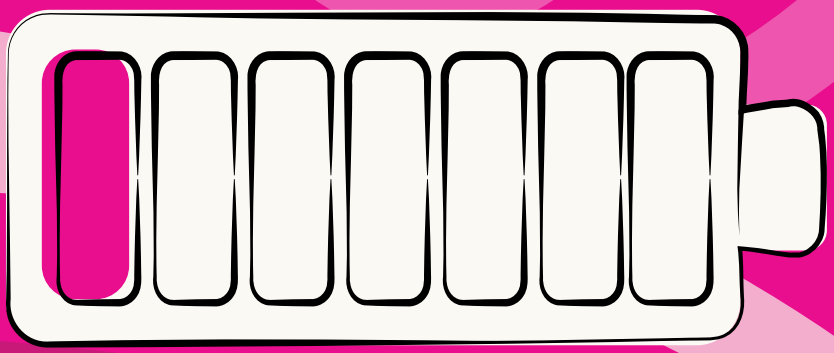
Tu as accompli l'action ? Passe ta carte à une autre personne !





défi

CRÉER DES LIENS



Découvres les autres défis ici :

Fais quelque chose de gentil pour une autre personne

P. ex. : faire un compliment sincère, aider quelqu'un·e à faire ses tâches ou ses devoirs, remercier, préparer une collation.

Tu as accompli l'action ? Passe ta carte à une autre personne !





défi

SE MOBILISER

MOUVEMENT jeunes et santé mentale



Découvres les autres défis ici :

Découvre un enjeu qui touche ta communauté.

Lire les nouvelles de ta municipalité (en ligne ou sur papier), participer aux projets de ton quartier, assister à un conseil municipal, etc.

Tu as accompli l'action ? Passe ta carte à une autre personne !





défi

SE MOBILISER

MOUVEMENT jeunes et santé mentale



Découvres les autres défis ici :

Trouve une façon de t'impliquer dans ton milieu.

Explorer les comités de ton école, le monde du bénévolat (par exemple: JeBénévole.ca, Centres d'action bénévole), les groupes de défense de droits (par exemple: le bottin de l'AGIDD-SMQ ou les comités de logement locaux)

Tu as accompli l'action? Passe ta carte à une autre personne !



