



Soyez branché à la vie
www.w.gnb.ca/sante

1 L'estime de soi

Comment accroître l'estime de soi?
Pour réponse voir 7

2 La colère

Que faire pour mieux maîtriser la colère?
Pour réponse voir 6



« la santé mentale »
www.acsm.com

8 Le deuil

Comment s'en sortir lorsqu'on perd une personne ou quelque chose que nous aimons?
Pour réponse voir 4

1

- Discutez avec un adulte (parent/enseignant)
- Si vous ne vous sentez pas en mesure de le faire, composez le 9-1-1

Parce qu'elle influe sur :

- comment vous vous sentez mentalement et physiquement;
- votre apparence;
- ce que vous dites;
- ce que vous faites.

2

- Faites régulièrement des exercices
- Suivez le Guide alimentaire
- Prenez votre vie en mains
- Dormez pendant huit heures chaque nuit

3

- Troubles du sommeil
- Sentiment de solitude
- Pleurer plus souvent
- Difficulté à se concentrer
- Peu d'énergie

3 Les sentiments

Quelles sont quelques-unes de nos émotions?
Pour réponse voir 5

7 Le suicide

À qui parler si vous avez des pensées suicidaires?
Pour réponse voir 1

6

- Concentrez-vous sur vos forces
- Soyez votre meilleur ami
- Développez de nouvelles habiletés
- Aimez-vous vous-même

- Prenez le temps de vous calmer
- Éloignez-vous de la situation
- Parlez à quelqu'un de vos sentiments

4

- Parlez à quelqu'un
- Faites un album de découpures
- Souvenez-vous des bons moments
- Permettez-vous un peu de temps pour être triste

4

- Bonheur
- Solitude
- Tristesse
- Chagrin
- Colère
- Peur

4 L'attitude

Pourquoi votre attitude est-elle si importante?
Pour réponse voir 8

la ligne d'aide Chimo
1 800 667-5005
Jeunesse, J'écoute
1 800 999-0808

6 Le stress

Comment réduire votre niveau de stress?
Pour réponse voir 2

5 La dépression

Quels sont certains signes de dépression?
Pour réponse voir 3



WWW.
PROGRAMME
.com