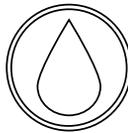


Éléments

Un cahier pour t'aider à t'ancrer, t'énergiser,
te détendre et t'inspirer.



Introduction

Éléments a été réalisé par **mindyourmind** en collaboration avec de nouveaux et anciens jeunes participants au programme Service jeunesse Canada, dont Raphaël, Fama, Ernithe, Élise, Daniel, Maya, Hannah, Bailey, Shania, Jocelyn, Simon, Aniq, Jenna, Kambal et Sarah.

Éléments est là pour t'aider à prendre conscience de tes valeurs, de tes réseaux de soutien et de tes passions, tout en veillant à protéger ta santé mentale et à planifier ton avenir. Chaque section du cahier s'inspire d'un des quatre éléments naturels qui t'incitent à réfléchir aux liens que tu peux établir avec chacun d'eux et à te permettre de trouver en toi et dans ta communauté la force nécessaire pour t'épanouir. Les jeunes qui ont participé à la création du cahier y ont intégré la nature, car elle peut te revigorer, te détendre et t'inspirer.

N'oublie pas que ce cahier t'appartient et que tu peux le remplir comme bon te semble. Pratique l'autoréflexion et reviens au cahier plus tard pour te rappeler tes découvertes. Est-ce que quelque chose a changé? Sois honnête, profite des possibilités créatives et adopte ton élément!



Katimavik



L'APATHIE
C'EST PLATE
Connectez, éduquez
et activez.



Financé par le
gouvernement du Canada

Canada



Table des matières



Terre

Détermine ce qui t'apporte un soutien	4
Arbre de la force	5
Autosoins : Activités d'ancrage	6
Essaie ça : Recettes	8
Recommence cela	9
	12



Feu

Identifie tes passions	14
Suivi des émotions	15
Autosoins : Activités énergisantes	16
Détruis cela	18
	19



Eau

Mène une réflexion personnelle	22
Suivi des habitudes	23
Autosoins : Activités relaxantes	24
Trouve ceci	25
	26



Air

Prends soin de soi tout en aidant un ami	28
Tends la main...	29
Partage tes histoires	30
Autosoins : Activités revigorantes	32
Autosoins : Les choses qui répondent à tes besoins	34
Imagine cela	35
	36

Ressources

38

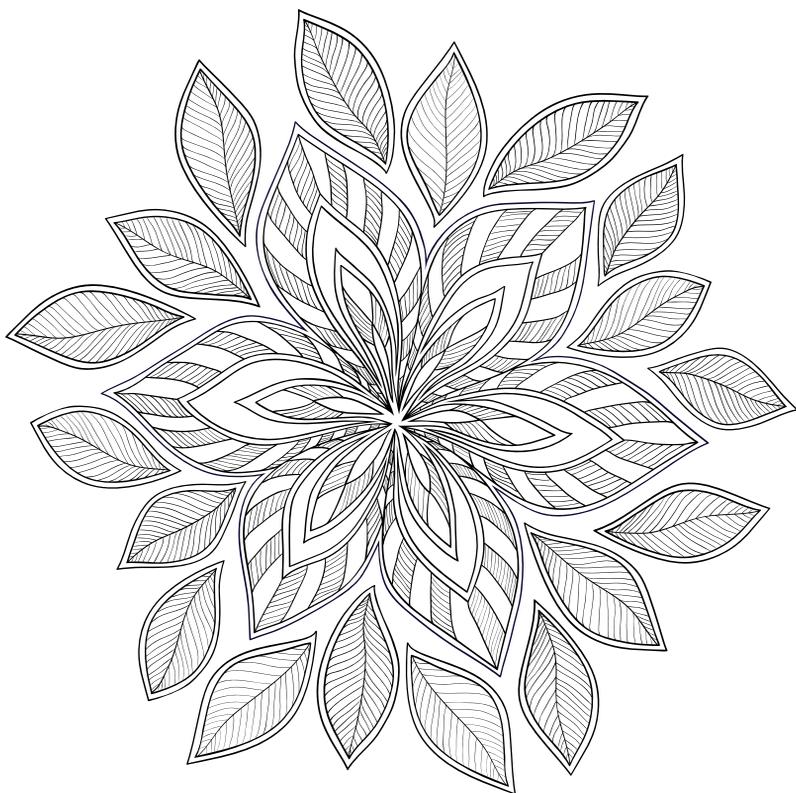


Terre

« Se sentir enraciné dans la terre est apaisant pour le corps. Notre sentiment le plus fondamental d'appartenance, d'abri, de résilience et de sécurité provient de notre lien avec la terre. »

– Jessica Moore

Élément fondateur, ancré, nourricier. Cette section a pour but de t'aider à déterminer tes racines, à trouver ton lieu d'appartenance et à reconnaître l'importance des stratégies d'autosoins. Être ancré signifie vivre dans le moment présent afin de pouvoir se connecter de manière authentique à ce que tu veux et à ce que tu fais.



Arbre de la force

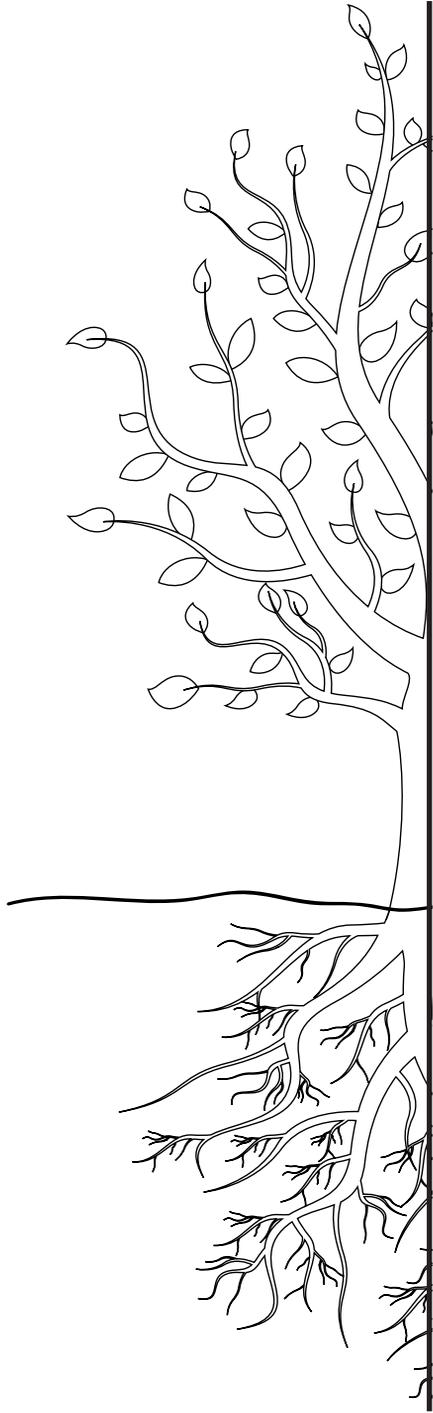
Remplis ce diagramme pour te rappeler que tu as accès à une grande force intérieure, même lorsque tu te sens le plus faible.

À côté des feuilles, inscris les activités que tu aimes ou les stratégies qui t'aident à t'adapter (vélo, danse, cuisine, écriture, casse-tête, bain).

Près des branches, inscris les intervenants extérieurs ou réseaux de soutien auxquels tu peux faire appel (personnes de confiance dans ta vie, groupes communautaires locaux, services de santé mentale particuliers).

À côté du tronc, inscris certaines de tes compétences et forces personnelles (résilience, conscience de soi, aptitude à t'exprimer, créativité).

Près des racines, inscris ce qui constitue le « foyer » pour toi. Il ne s'agit pas nécessairement de ta famille ou de ta ville d'origine, mais de choses, de personnes ou de lieux qui te donnent un sentiment d'appartenance et de sécurité (lieu de culte, sentier dans la nature, meilleur ami).



Autosoins : Activités d'ancrage

Pour puiser l'énergie de la « terre » en toi, essaie une activité d'ancrage comme...

- ☞ Prendre des postures de yoga relaxantes ☞
- ☞ Pratiquer la méditation attentive ☞
- ☞ Passer du temps en plein air ☞
- ☞ Jardiner ☞
- ☞ Ajouter des plantes à ton espace ☞
- ☞ Manger un repas chaud et copieux ☞



Essaie ça : Recettes

Tout vient de la terre, y compris la nourriture pour notre corps. Cette section propose des recettes saines, faciles et faites à partir d'ingrédients qui proviennent directement de la terre. La plupart des exigences relatives aux ingrédients sont approximatives, tu peux donc les adapter à ton goût et utiliser ce que tu as dans ta cuisine.

Guacamole simple et rapide

Guacamole et croustilles tortilla, une collation incontournable! Tu peux préparer le tout en quelques minutes avec la recette suivante.

Ingrédients

- 2 ou 3 avocats, mûrs
- 2 c. à soupe de jus de lime ou de citron
- ½ c. à thé de sel
- Facultatif : 1 à 2 gousses d'ail ou ¼ c. à thé de poudre d'ail, ¼ c. à thé de paprika, ¼ c. à thé de cumin moulu, 1 à 2 tomates coupées en dés, 1 petit oignon blanc (haché finement), piments jalapeño en conserve ou frais

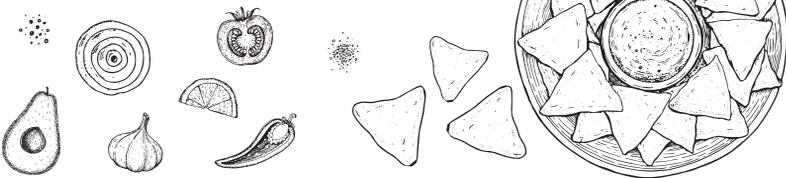
Préparation

Couper les avocats en deux, retirer le noyau et évider la chair dans un bol.

Écraser la chair des avocats avec une fourchette jusqu'à obtention de la consistance voulue.

Ajouter les ingrédients de ton choix et mélanger le tout en ajoutant le sel et les épices au goût.

Déguster le guacamole frais avec des croustilles tortilla.



Chili végétarien aux haricots noirs

Un chili simple que tu peux préparer en moins d'une heure. Ajoute tes légumes préférés et épice-le à ton goût!

Ingrédients

- 1 oignon moyen, haché
- 2 gousses d'ail, hachées
- 3 patates douces moyennes, épluchées et coupées en petits morceaux
- 1 boîte de tomates écrasées ou en purée
- 1 boîte de haricots noirs, égouttés et rincés
- 1 boîte de maïs
- 2 t. de bouillon de légumes
- 2 t. d'eau
- Facultatif : poivron, céleri, courgette, champignons, 1 c. à soupe de poudre de chili, 2 c. à thé de cumin moulu, ½ c. à thé de cannelle moulue, ½ c. à thé de poudre de chipotle, 1 à 2 c. à thé de sauce piquante

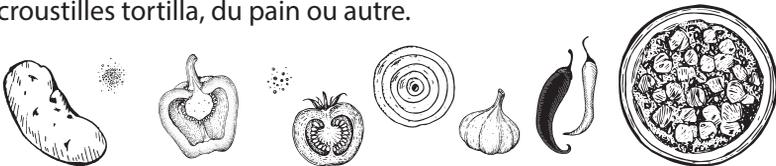
Préparation

Dans un grand chaudron à feu moyen, faire suer l'oignon et l'ail dans 1 c. à soupe d'huile et assaisonner de sel et de poivre. Faire cuire jusqu'à ce qu'ils soient translucides, en remuant au besoin.

Ajouter la patate douce et les légumes ou épices, au goût. Faire cuire pendant trois minutes avant d'ajouter les tomates en conserve, l'eau et le bouillon de légumes.

Porter le mélange à faible ébullition à feu moyen-élevé. Puis laisser mijoter à feu moyen-doux. Ajouter les haricots noirs et le maïs, couvrir et faire cuire pendant 20 à 30 minutes. Les patates douces doivent être tendres et la soupe doit être épaissie. Facultatif : Pour épaissir le chili davantage, ajouter 2 c. à soupe de pâte de tomate.

Pour goûter pleinement la saveur du chili, le laisser reposer quelques heures ou le manger le lendemain. Servir avec des croustilles tortilla, du pain ou autre.



Houmous savoureux

Le houmous constitue un excellent goûter et se déguste avec du pita, des crudités, des bretzels ou des craquelins. Remarque : Cette recette nécessite un mélangeur ou un robot culinaire. Tu peux changer la quantité des ingrédients à ton goût.

Ingrédients

- 1 boîte de pois chiches, égouttés et rincés ou 1 à 2 t. de pois chiches cuits
- ¼ t. de jus de citron ou le jus d'un gros citron
- ¼ t. de tahini bien mélangé (pâte de sésame que l'on trouve dans la plupart des épiceries)
- 1 à 3 gousses d'ail, hachées finement
- 2 c. à soupe d'huile d'olive extra-vierge
- ½ c. à thé de cumin moulu
- ½ c. à thé de sel
- 2 c. à soupe d'eau

Préparation

Dans le mélangeur ou robot culinaire, combiner le tahini et le jus de citron. Mélanger pendant une minute, racler les côtés et le fond du bol, et recommencer.

Ajouter l'huile d'olive, l'ail haché, le cumin et le sel. Mélanger pendant 30 secondes.

Ajouter la moitié des pois chiches et mélanger pendant une minute. Racler à nouveau les côtés et le fond du bol, ajouter les pois chiches qui restent, et mélanger pendant une minute ou deux jusqu'à ce que le mélange soit épais et lisse.

Ajouter lentement les 2 c. à soupe d'eau pendant que le robot est en marche. Ajouter un peu plus d'eau, au besoin, jusqu'à obtention de la consistance voulue.

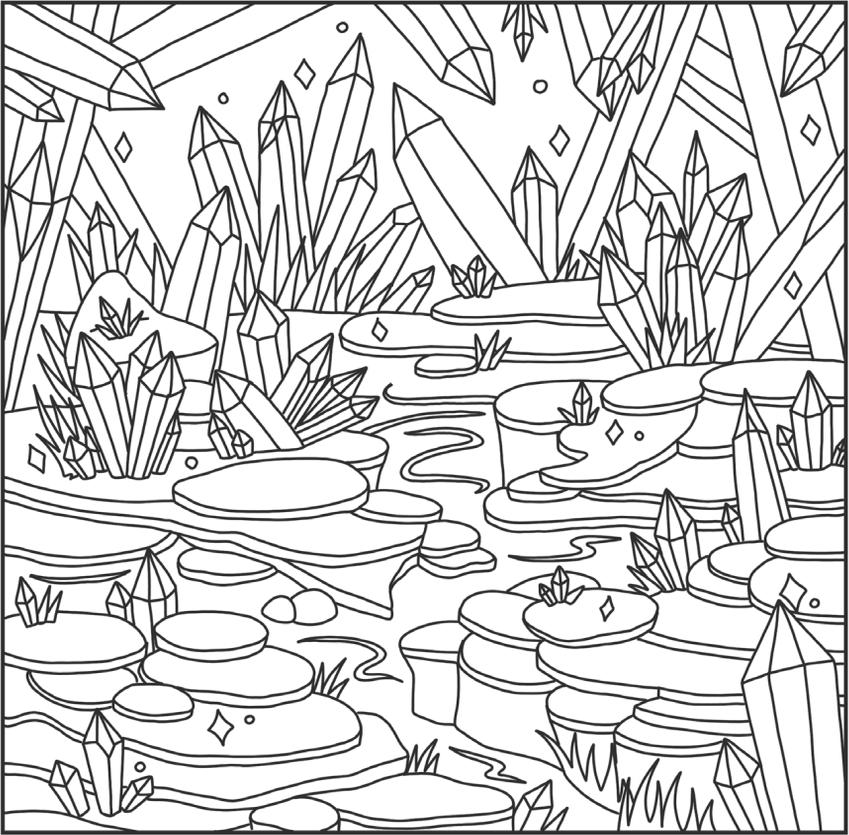
Servir avec un filet d'huile d'olive. Conserver le houmous dans un récipient hermétique et le réfrigérer jusqu'à un mois.



Recommence cela

Le griffonnage est reconnu comme activité d'ancrage : répéter le geste peut favoriser ta concentration sur le mouvement et réduire la pression de « faire » quelque chose.

Sur cette page, choisis un motif simple (comme une étoile, un diamant, un soleil, une fleur ou un bonhomme sourire) et griffonne-le... encore et encore! Tu peux utiliser cette page en une seule fois, ou y revenir et faire quelques petits dessins à la fois.



Œuvre d'Angela Li

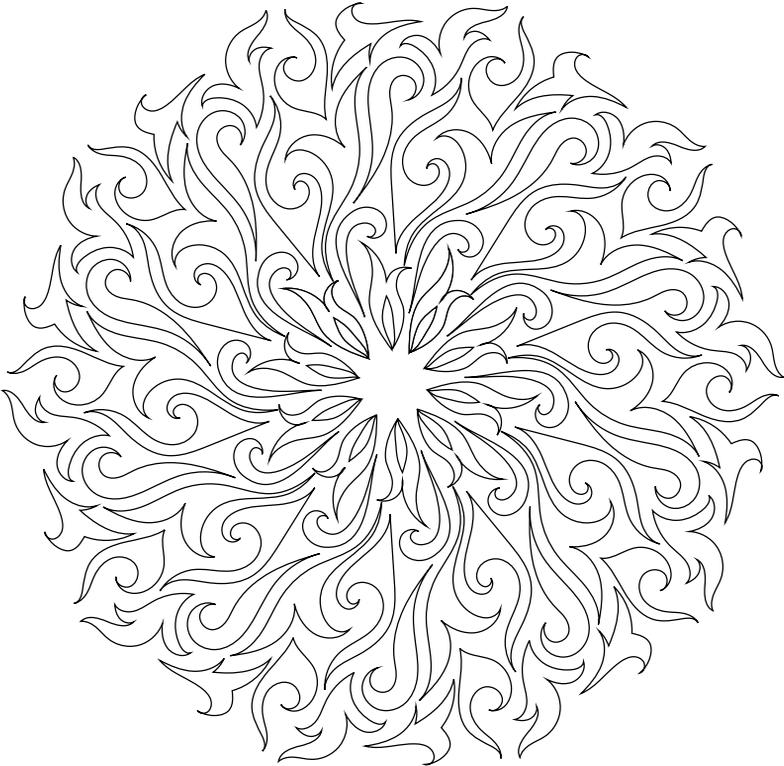
*« Je pense qu'on devrait tous cultiver nos propres aliments.
Dehors, tu te sens ancré, en lien de nouveau avec la terre. »*
– Joy Hall



« *Le feu qui semble éteint souvent dort sous la cendre.* »

– *Pierre Corneille*

Élément émotionnel, passionné, enflammé. Cette section a pour but de t'aider à comprendre la profondeur de tes sentiments et à déterminer les choses qui mettent le feu à ton âme, et propose des activités pour rester énergique.



Identifie tes passions

Identifier tes passions, c'est découvrir ce qui « met le feu à ton âme ». Qu'est-ce qui te motive? Qu'est-ce qui t'enthousiasme? Pour commencer à réfléchir aux réponses à ces questions, remplis les trois colonnes ci-dessous. Rien de ce que tu écris n'est trop grand ou trop petit! Sois honnête avec toi-même et n'oublie pas que cette activité est juste pour toi. Revois cette liste de temps en temps et vois si tu peux changer quelque chose.

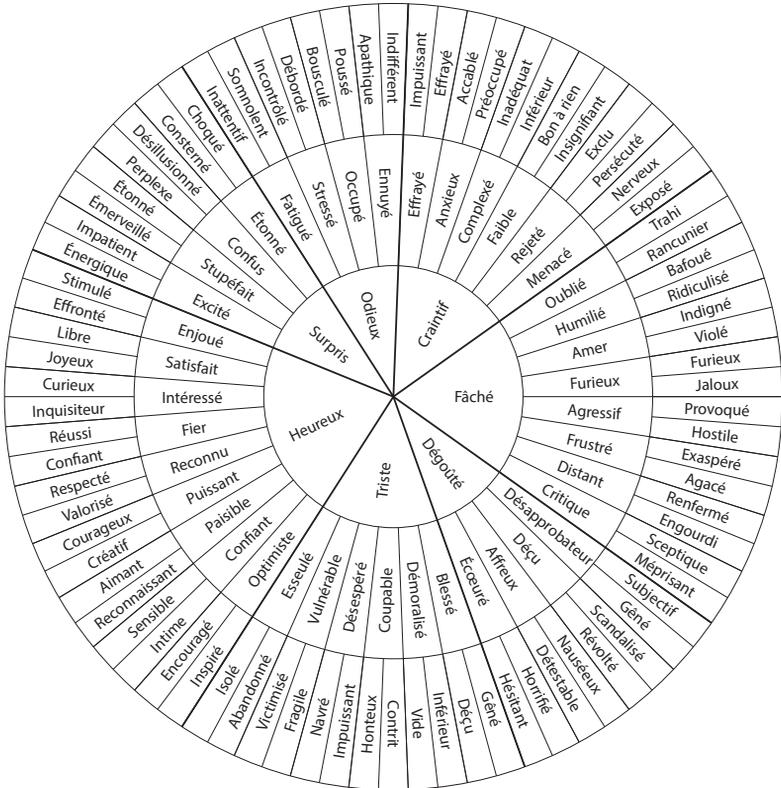
<p>Je considère que je suis habile en...</p> <p>Il peut s'agir de qualités que tu aimes chez toi, d'activités dans lesquelles tu réussis bien d'habitude ou de compétences que tu es en train d'acquérir.</p>	<p>J'aime certaines choses ou activités, dont...</p> <p>Pense à ce que tu fais pendant ton temps libre, à ce qui te rendait heureux quand tu étais plus jeune, ou aux choses que tu effectues pour faire en sorte que le temps passe plus vite ou plus lentement.</p>	<p>Je trouve un sens à la vie dans...</p> <p>Essaie de trouver ce qui t'incite à te sentir bien dans ta tête, te donne envie de te lever le matin, ou te donne de l'espoir pour l'avenir.</p>
---	---	---

Une fois que tu auras complété les trois listes, examine si certains domaines sont apparentés entre eux ou peuvent être combinés les uns avec les autres. Y a-t-il des chevauchements entre tes listes? Si cela t'aide, tu peux tracer des lignes d'une colonne à l'autre pour observer les liens.

Suivi des émotions

Les gens sont compliqués et nos sentiments le sont aussi. Cette roue montre les degrés des sept émotions de base : la joie, la surprise, le mépris, la peur, la colère, le dégoût et la tristesse. Lorsque tu veux examiner tes sentiments, essaie de trouver ton émotion sur la roue et de voir son lien par rapport aux autres émotions. Une meilleure compréhension de tes sentiments peut t'aider à interpréter les motivations derrière tes pensées et actions.

Colorie chaque section du cercle et utilise les mêmes couleurs pour faire le suivi de tes émotions à la page suivante.



	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
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												

Surpris

Odieux

Craintif

Fâché

Dégoûté

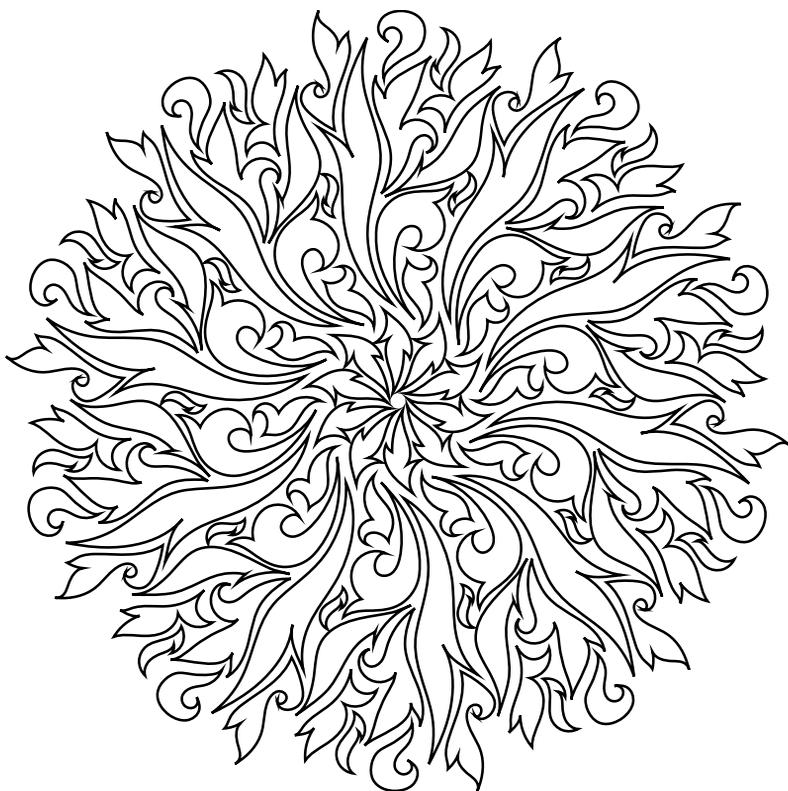
Triste

Heureux

Autosoins : Activités énergisantes

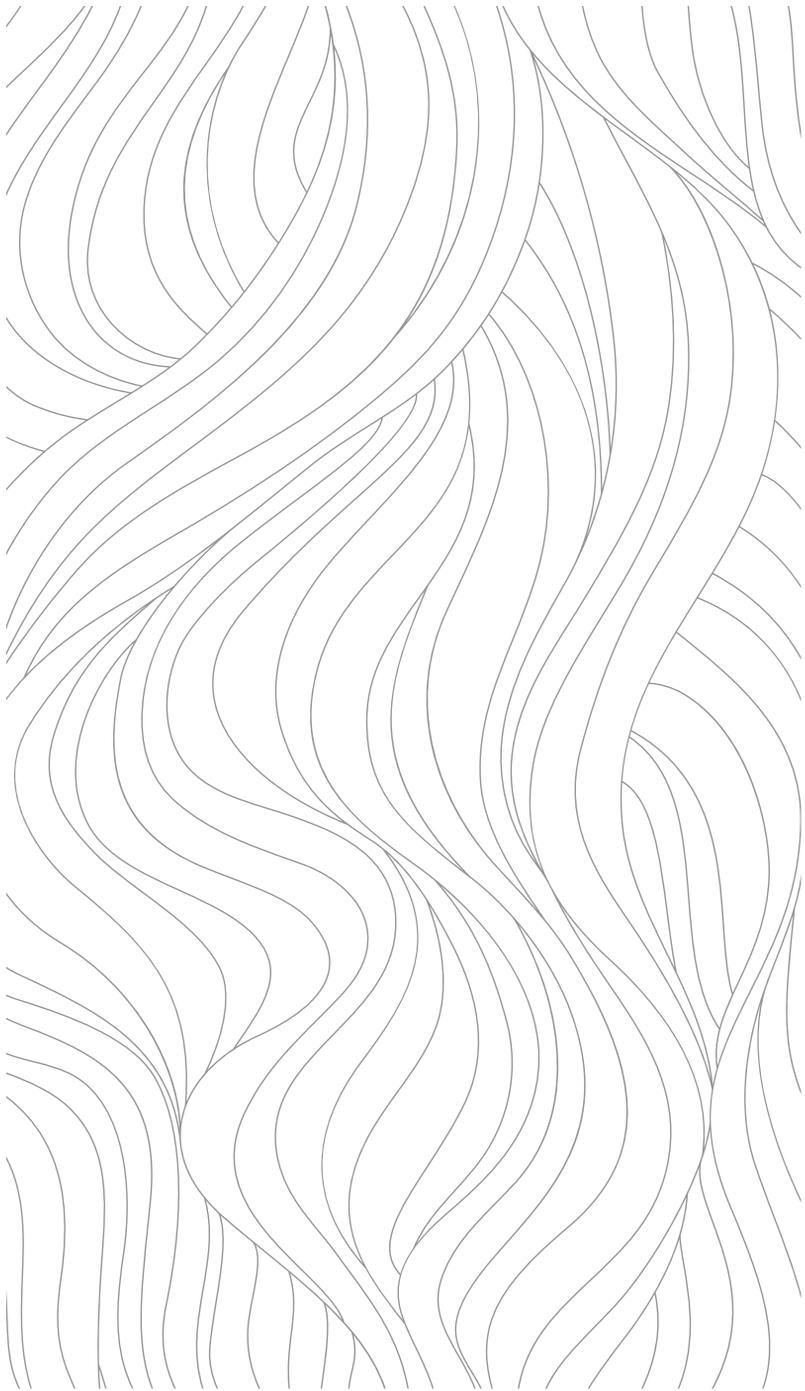
Pour puiser l'énergie du « feu » en toi, essaie une activité énergisante comme...

- ☯ Faire de l'exercice ☯
- ☯ Allumer des bougies ☯
- ☯ Danser ou chanter ☯
- ☯ Planifier une activité nouvelle ou aventureuse ☯
- ☯ Écouter tes ta musique préférée ☯
- ☯ Enfiler ta tenue la plus voyante ☯
- ☯ Dresser une « liste de choses passionnantes »
que tu veux faire ☯



Détruis cela

Dans la mythologie et la culture populaire, le feu est dépeint comme ayant un effet purificateur. En se débarrassant de l'ancien, le feu fait de la place pour que de nouvelles choses se développent. Sur cette page, pense aux choses qui ne te sont plus utiles ou que tu veux oublier. Griffonne-les, inscris-les ou dessine-les, ou imagine-les dans ta tête. Puis, détruis cette page! Le sentiment de soulagement ressenti va peut-être te surprendre.





Œuvre d'Angela Li

« Tout le monde éprouve de la passion, mais les champions savent quand l'attiser. »

– Amit Ray

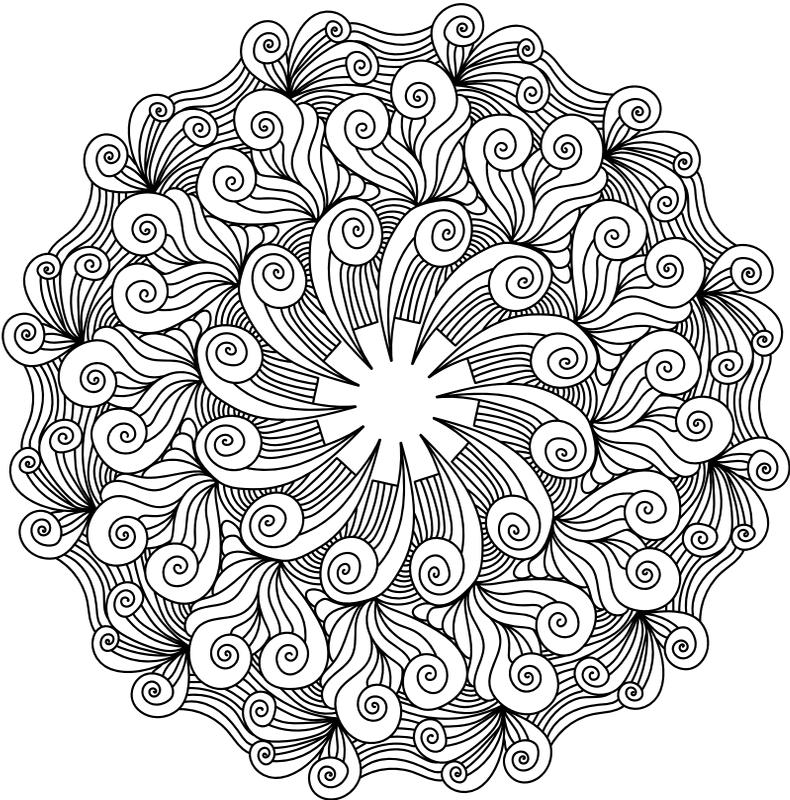


Eau

« Comme des racines à la recherche de l'eau, nous finissons toujours par nous orienter vers ce qui nous fait vivre. »

– Mark Nepo

Élément réfléchi, fluide, guérissant. Cette section a pour objet de t'aider à exploiter ton intuition, à fixer des objectifs et à développer des outils de résilience qui te seront utiles à l'avenir.



Mène une réflexion personnelle

L'eau est un élément lié à l'autoréflexion et à l'intuition. Lorsqu'il s'agit de ta santé mentale, cela peut signifier trouver ce qui fonctionne le mieux pour toi. Commence par utiliser certains de ces messages-guides :

Les types de milieux dans lesquels je fonctionne le mieux sont...

Je dois me ménager au sujet de...

Les parties de moi qui ont besoin d'attention et de guérison sont...

Mon espace idéal est...

Le moment de la journée que je préfère est...

Pour réussir une tâche, j'ai besoin de...

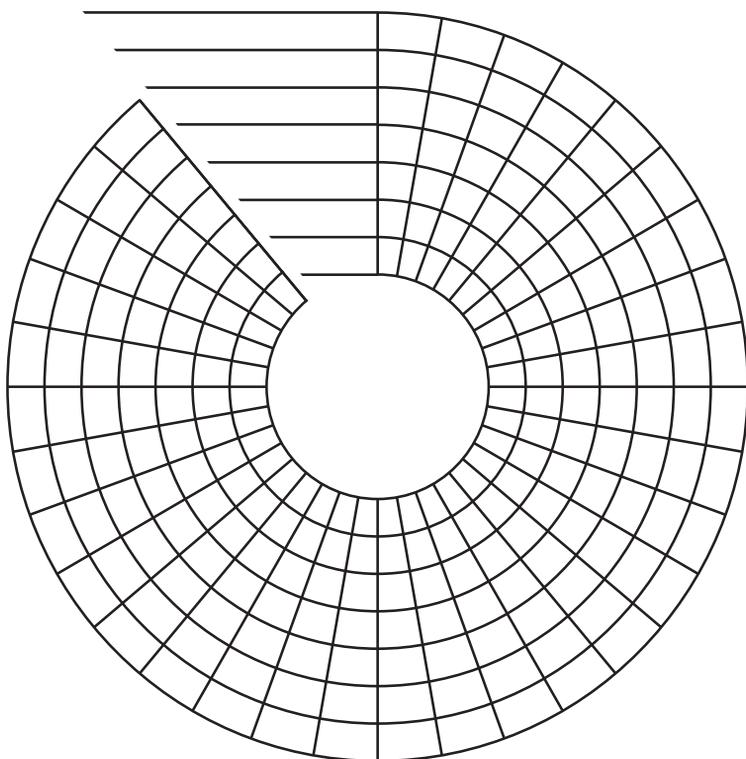
Je suis le plus à l'aise quand je...

Revisite cette page lorsque tu n'arrives pas à te motiver.

Suivi des habitudes

Pendant que tu t'efforces d'atteindre tes objectifs, il est important de prendre soin de toi. Tu peux intégrer des objectifs d'autosoins dans ta vie en les considérant comme des habitudes saines qui t'aideront à rester en bonne santé.

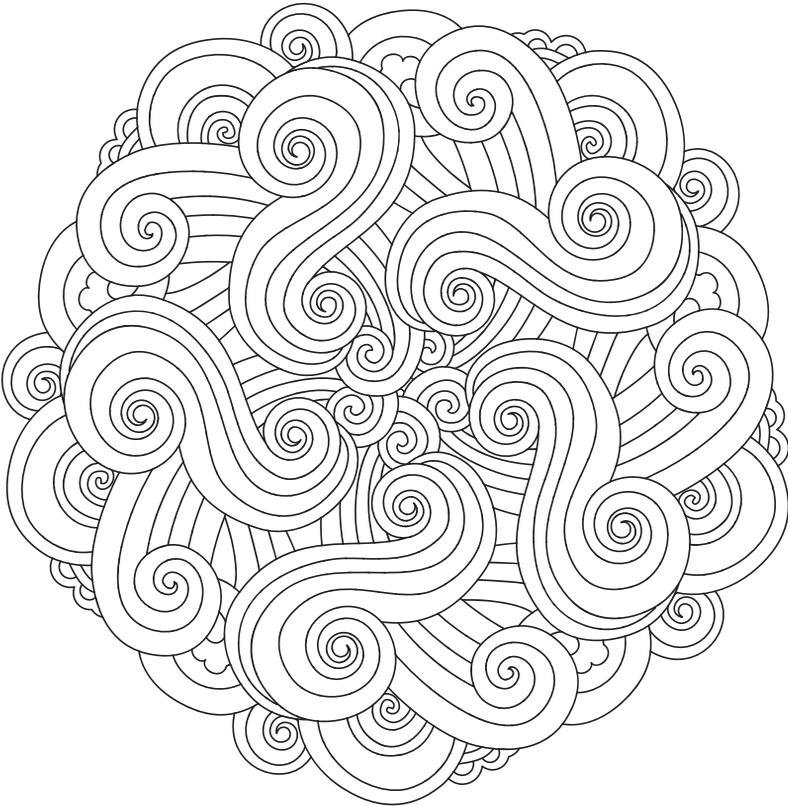
Utilise ce suivi pour enregistrer certaines de tes stratégies d'autosoins. Choisis quelques habitudes qui contribuent à ton bien-être, puis colorie un carré chaque fois que tu en répètes une.



Autosoins : Activités relaxantes

Pour puiser l'énergie de l'« eau » en toi, essaie une activité relaxante comme...

- ◊ Prendre un bain ◊
- ◊ Boire de l'eau ◊
- ◊ Manger un fruit ou un légume ◊
- ◊ Tenir un journal ◊
- ◊ Dessiner, peindre ou griffonner ◊
- ◊ Dresse la liste des personnes, des lieux ou des choses pour lesquels tu éprouves de la gratitude ◊



Trouve ceci

L'eau fait preuve de résilience parce qu'elle flue et reflue, peu importe les obstacles à franchir. Pour développer ta propre résilience, tu dois trouver des outils d'adaptation et des stratégies de planification de la sécurité qui répondent à tes besoins.

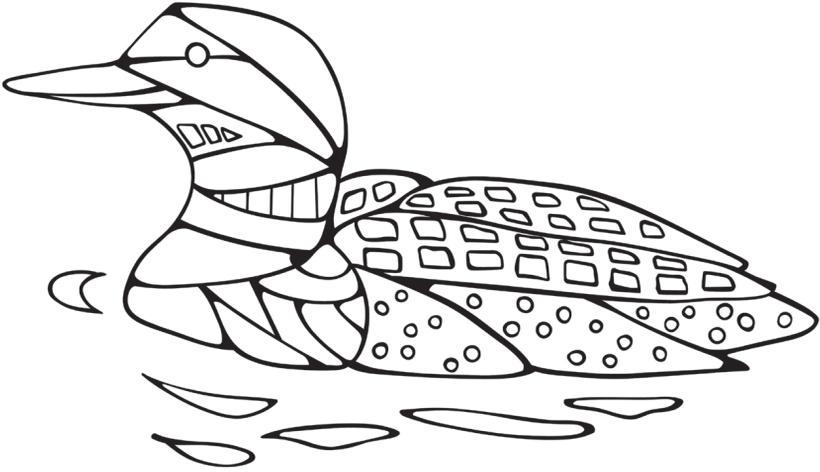
Joue à notre jeu de mots cachés en essayant de découvrir tous les mots de la liste suivante. Remarque qu'ils peuvent être écrits dans tous les sens : à l'endroit, à l'envers, à la verticale, à l'horizontale et en diagonale.

F	R	É	Q	U	E	N	T	A	T	I	O	N	R	A	P	I	E	O	R
S	É	B	Û	W	D	N	I	M	R	U	O	Y	D	N	I	M	M	E	V
F	Ç	I	T	O	B	N	T	H	É	R	A	P	I	E	D	S	L	W	Û
M	M	Y	S	K	É	S	A	N	T	É	E	A	C	K	S	A	N	E	E
A	T	T	P	F	N	E	H	R	Ç	D	W	D	S	É	T	S	T	C	Û
K	B	D	I	R	É	P	D	U	H	A	L	I	C	I	I	N	O	I	I
D	Ê	M	R	Ç	V	I	E	E	C	C	O	U	O	Ô	E	W	V	C	L
E	T	Y	I	S	O	U	M	M	Ç	T	R	N	B	M	T	A	I	R	Ç
M	L	E	T	I	L	Q	A	U	H	I	S	N	A	D	D	Â	O	E	Y
P	E	L	U	T	A	É	N	H	T	O	É	C	Û	G	S	O	S	X	P
L	S	F	A	H	T	G	D	É	Ê	N	I	O	B	E	S	É	E	E	É
O	U	N	L	E	U	P	E	T	S	D	T	S	Ï	T	N	C	D	È	D
I	E	F	I	S	R	O	D	S	É	E	I	E	P	U	I	O	R	N	É
S	R	A	T	Ç	É	S	A	M	Û	J	M	A	Ô	E	O	S	U	A	F
C	U	M	É	V	M	I	I	Ô	È	O	A	Y	T	P	S	P	O	W	E
N	O	I	T	A	T	I	D	É	M	U	R	O	K	A	O	O	M	K	N
Û	M	L	T	W	L	T	E	G	P	R	Y	G	Û	R	T	R	A	W	S
M	A	L	V	Ê	M	S	V	Ç	K	N	T	A	D	É	U	T	Ç	P	E
U	N	E	É	R	D	R	U	O	M	A	N	E	S	H	A	S	W	O	U
Ç	Â	O	Y	C	O	N	S	E	I	L	L	E	R	T	K	A	M	C	R

AMI
AMITIÉ
AMOUR
AMOUR DE SOI
AMOUREUSE
AUTOSOINS
BÉNÉVOLAT
CONSEILLER
DÉFENSEUR

DEMANDE D'AIDE
EMPLOI
ÉQUIPES
EXERCICE
FAMILLE
FRÉQUENTATION
HUMEUR
MÉDICAMENT
MÉDITATION

MINDYOURMIND
RÉDACTION DE JOURNAL
RELATIONS
SÉCURITÉ
SPIRITUALITÉ
SPORTS
THÉRAPEUTE
THÉRAPIE
YOGA



Œuvre de l'artiste dénée Nicole Josie
de la Première Nation de Hatchet Lake
(lac Wollaston, en Saskatchewan),
territoire du traité no 10

« Pour avoir l'eau la plus claire, il faut aller à la source. »

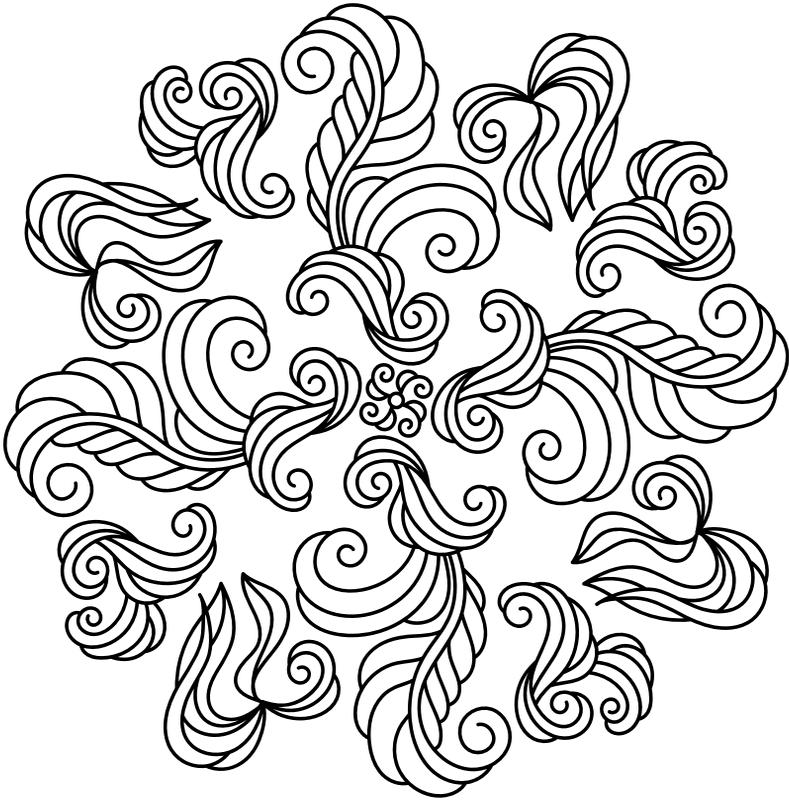
– Proverbe basque



« *Malgré tout, comme l'air, je m'élèverai.* »

– *Maya Angelou*

Élément communicatif, vivifiant, imaginatif. Cette section a pour but de t'aider à comprendre l'importance du partage, à réfléchir au type d'avenir que tu souhaites vivre et à explorer les choses qui t'incitent à regarder en avant.



Tends la main...

Tendre la main pour trouver un soutien peut être difficile, et il peut s'avérer difficile d'entamer la conversation si tu as besoin d'aide. Mais si tu te sens coincé ou hésitant, demander de l'aide peut t'aider à comprendre ce dont tu as besoin. Cette section comprend des idées pour engager un dialogue avec une relation ou contacter un service de crise.

à quelqu'un que tu connais :

Si tu envisages de demander de l'aide à une relation, il est parfois utile de te faire une idée de ce dont tu veux parler. Tu peux aussi indiquer si tu souhaites obtenir un type de soutien particulier de sa part, recevoir certains conseils ou trouver simplement une oreille attentive.

Voici quelques suggestions pour commencer la conversation :

- J'ai passé des moments difficiles dernièrement et je me demandais si tu voudrais bien m'écouter.
- J'ai des troubles de santé mentale. Puis-je t'en parler?
- J'avais envie de parler à un ami de ce que je ressens. Aurais-tu le temps de m'écouter?
- Je ne vais pas très bien. Puis-je te confier certaines choses?

Lorsque tu tends la main, tu peux aussi avoir une option de secours, juste au cas où la personne ne serait pas disponible ou n'aurait pas la capacité de te soutenir comme tu en as besoin. Si c'est le cas, essaie de ne pas le prendre trop à cœur. Tu mérites tout de même d'être entendu et soutenu.

Partage tes histoires

Les histoires ont toujours été un moyen d'échanger des valeurs, des connaissances et des idées entre les personnes. La façon dont nous établissons des liens entre nous, partageons nos expériences et comprenons les problèmes communs est également pertinente.

Parler de tes expériences en matière de santé mentale peut aider les autres à se sentir moins seuls, clarifier la situation pour les personnes qui vivent des situations similaires, et renseigner ceux qui veulent en savoir plus sur l'appui d'alliés ou l'apporter. Le partage d'histoires peut combattre les préjugés, ce qui réduit le nombre de personnes qui souffrent en silence.

Surtout, partager ton histoire peut t'aider toi aussi.

Pourquoi serait-il utile pour toi de parler de ta santé mentale dans un espace sûr?

Comment peux-tu faire attention à toi en partageant ton histoire?

De quelle partie de ton histoire es-tu le plus fier?

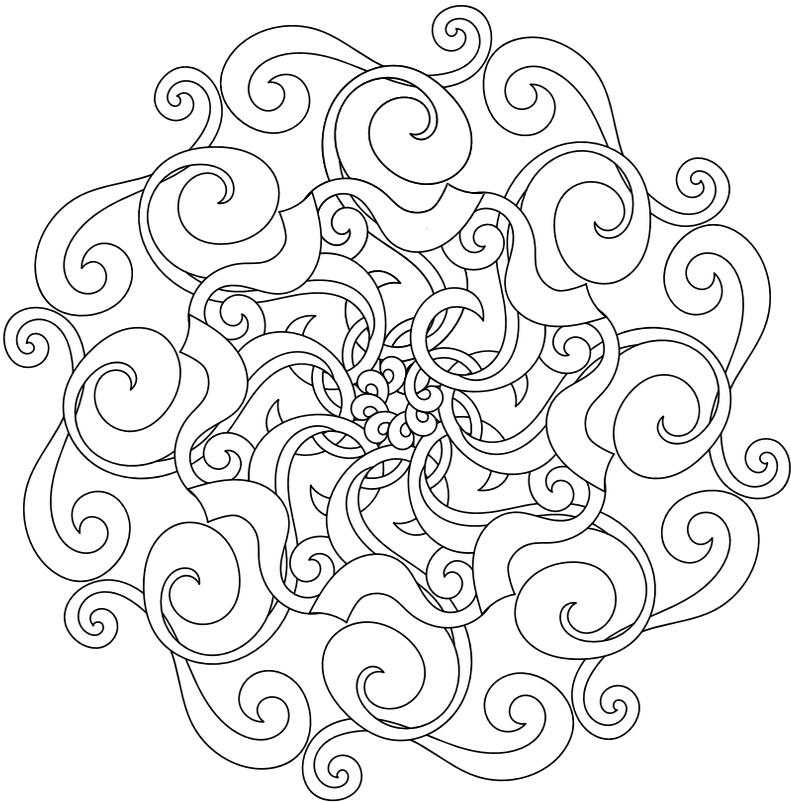
Les 10 meilleurs conseils de **mindyourmind** pour partager ton histoire

1. Pense au soutien dont tu auras besoin. Envisage de parler à quelqu'un qui est déjà passé par là.
2. Reconnais ton état émotionnel. C'est normal d'être nerveux! Essaie de canaliser la nervosité en excitation.
3. N'oublie pas que les réactions des autres, qu'elles soient positives ou négatives, sont hors de ton contrôle. Pense : « Comment cela va-t-il m'affecter? »
4. Tu n'es pas responsable de tout ce qui touche à la santé mentale.
5. Il se peut que les gens te tendent la main (c'est bien) (et c'est génial!), mais tu dois savoir quand quitter la conversation.
6. Tu mérites une compensation et du respect! Tes dépenses doivent être couvertes. Tu fournis ton expertise et cela doit être reconnu.
7. Tu peux changer d'avis. Tu n'es pas obligé de continuer à raconter ton histoire.
8. Ton histoire t'appartient! La façon dont ton histoire est partagée ne dépend que de toi, et elle ne doit JAMAIS être partagée sans ton consentement.
9. La prise de parole en public s'accompagne de grandes responsabilités. Sois attentif à l'âge, à l'environnement, aux déclencheurs possibles et à l'expérience de la personne qui t'écoute. Des détails particuliers sont parfois bouleversants pour certains.
10. C'est ton parcours. En fin de compte, c'est ton histoire. C'est à toi de décider ce qui est bon pour toi. Fais confiance à ton instinct!

Autosoins : Activités revigorantes

Pour puiser l'énergie de l'« air » en toi, essaie une activité revigorante comme...

- ✎ Faire des exercices de respiration ou de méditation ✎
 - ✎ Boire ton thé ou ton café préféré ✎
- ✎ Passer du temps dehors ou près d'une fenêtre ✎
- ✎ Accrocher des carillons éoliens près de toi ✎
- ✎ Planifier une semaine pleine de choses créatives et amusantes ✎



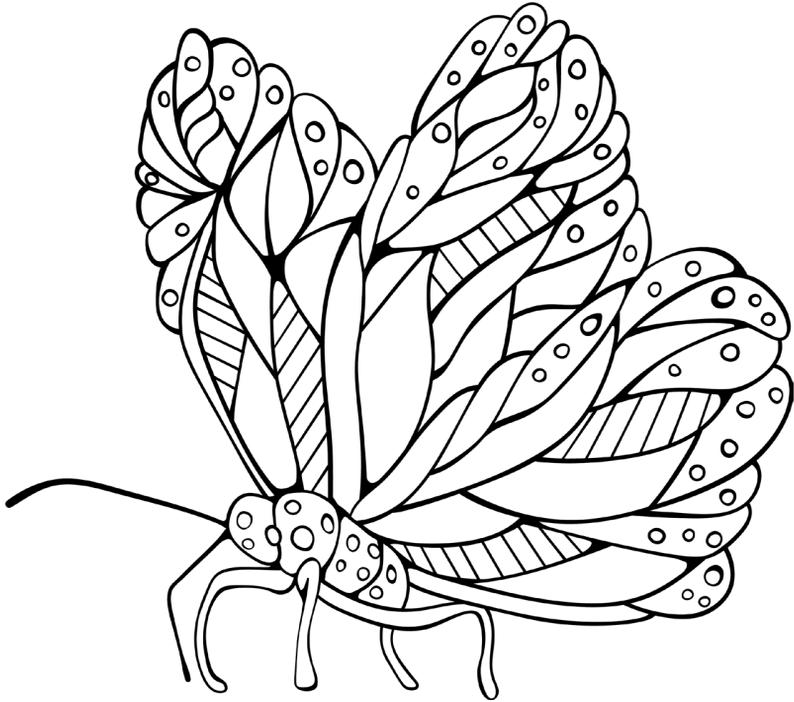
Autosoins : Les choses qui répondent à tes besoins

Maintenant que tu as parcouru ce cahier, quelles sont les stratégies d'autosoins que tu as trouvées et qui pourront te servir à l'avenir? Inscris-les sur cette page. Sois créatif! Tu peux les écrire, les griffonner ou les dessiner.

Imagine cela

Un aspect vivifiant de l'air est qu'il nous incite à regarder au-delà d'aujourd'hui, en imaginant notre avenir.

Prends le temps de feuilleter ce cahier, en pensant à quoi ton avenir pourrait ressembler. Puis utilise cette page blanche pour créer un collage ou un tableau d'images! Tu peux dessiner, coller des illustrations ou utiliser le cahier pour créer un plan numérique ou physique plus grand.



Œuvre de l'artiste dénée Nicole Josie
de la Première Nation de Hatchet Lake
(lac Wollaston, en Saskatchewan),
territoire du traité no 10

*« Quand tu as besoin de quelque chose pour te ragaillardir,
prends une grande respiration. »*

– Nicole Taylor Sterritt

Resources

Partout au Canada

211

Les services sociaux et de santé non cliniques, communautaires et gouvernementaux sont gratuits et confidentiels. Ils sont accessibles 24 heures sur 24, dans plus de 150 langues, par téléphone et clavardage.

Compose le 211 ou visite le site 211.ca

Services de crises du Canada

Ligne d'écoute 1-833-456-4566 (sans frais, 24 heures sur 24)

Pour obtenir du soutien par SMS en cas de crise, texte START au 45645 (de 16 h à 24 h HNE)

crisisservicescanada.ca

Espoir pour le mieux-être

Les peuples autochtones du Canada ont accès à des services de counseling par clavardage et par téléphone, 24 heures sur 24, en français, en anglais, en cri, en ojibwé et en inuktitut.

Ligne d'écoute 1-855-242-3310 (sans frais)

espoirpourlemieuxetre.ca

Jeunesse, J'écoute

1-800-668-6868 (24 heures sur 24, 7 jours sur 7)

Texte CONNECT au 686868 (24 heures sur 24, 7 jours sur 7)

Le clavardage en ligne est disponible à jeunessejecoute.ca

Naseeha

Texte et ligne d'écoute pour les jeunes musulmans en Amérique du Nord.

1-866-627-3342

naseeha.org

Ligne d'aide pour les jeunes Autochtones (en anglais seulement)

Ligne d'écoute téléphonique en cas de crise pour les jeunes Autochtones, 24 heures sur 24, 7 jours sur 7.

1-877-209-1266

Trans Lifeline

Ligne d'assistance téléphonique gérée par les personnes trans et pour elles, 24 heures sur 24, 7 jours sur 7.

1-877-330-6366

translifeline.org

Espace Mieux-être Canada

Portail consacré à la santé mentale et à la consommation de substances, accessible à tous au Canada.

wellnesstogether.ca

Youthspace.ca

Clavardage de soutien émotionnel et de crise pour les Canadiens de 30 ans et moins (de 21 h à 3 h HNE).

mindyourmind

Ressource en ligne pour les jeunes qui fournit des conseils d'autosoins et de bien-être, des outils interactifs et des informations sur la santé mentale.

mindyourmind.ca

Appelez au 811

Le 811 est un service de consultation téléphonique gratuit, confidentiel et accessible 24 heures sur 24, 7/7.

santemontreal.qc.ca

Be Safe App

Grâce à l'application, tu pourras prendre des décisions concernant la demande d'aide en cas de crise pour toi-même ou un ami.

BeSafeApp.ca

Cette application t'aide à :

- créer un plan de sécurité;
- trouver des ressources locales de soutien;
- te préparer en cas de situation de crise.

Téléchargement gratuit sur iOS et Android.



© 2021 **mindyourmind**. Tous droits réservés. **mindyourmind** est un programme de **ConnexOntario**.

Les jeunes ainsi que les partenaires nationaux de Service jeunesse Canada sont autorisés, pour des fins personnelles, à reproduire la totalité ou une partie du présent livret.

Pour discuter des possibilités de licences à des fins d'utilisation par les organisations, info@mindyourmind.ca.