

Semaine de prévention des dépendances

CHOISIS DES
SOLUTIONS
GAGNANTES



CHOISIS DES SOLUTIONS GAGNANTES



Comme tu le sais, dans la vie, on doit parfois faire face à des défis ou à des changements importants.

Par exemple, tu as peut-être déjà rencontré des difficultés dans une matière à l'école, eu des disputes avec tes parents ou tes amis, vécu un déménagement qui t'a demandé de changer d'école et de te faire de nouveaux amis.

Ces situations peuvent être stressantes et te faire vivre toutes sortes de réactions et d'émotions. Mais sais-tu quoi?



Tout le monde fait face à des défis et tout le monde trouve ces situations parfois difficiles.

Heureusement, on peut découvrir de bons trucs et des solutions pour arriver à traverser plus facilement ces changements!



D'abord, il faut comprendre comment on réagit dans certaines situations afin de choisir des solutions qui sont gagnantes pour soi.

Le stress peut provoquer plusieurs effets différents selon la personne.

Voici des exemples :

Effets sur le corps

Lorsque je rencontre de nouvelles personnes ou que je fais un exposé oral, il peut arriver que mon cœur batte plus vite, que je respire rapidement, que j'aie un peu mal au ventre ou souvent envie d'aller aux toilettes.

Effets sur le cerveau

Lors d'un examen, même si j'ai étudié, il m'arrive d'avoir peur d'échouer. Je peux avoir de la difficulté à me concentrer, je peux oublier une partie de la matière et il peut m'arriver d'être indécis dans les choix de réponses.

Effets sur les émotions

Quand j'ai entendu mes parents se disputer, plusieurs émotions m'ont envahi : tristesse, surprise, colère, déception, questionnements, etc.

Effets sur la façon d'agir

En période de tournoi, il m'est déjà arrivé d'avoir moins faim qu'à mon habitude. Une fois le tournoi terminé, tout mon appétit est revenu !



Il y a beaucoup d'outils qui peuvent t'aider à t'adapter au changement et à évacuer le stress. En voici quelques-uns :

Te divertir

Parfois, une bonne chose à faire est simplement de se changer les idées. Lis un livre, va marcher, écris, dessine, chante, cuisine, regarde un film ou joue à un jeu.

Respirer

Gonfle lentement ton ventre comme un ballon en inspirant, et expire doucement ensuite jusqu'à ce qu'il n'y ait plus d'air. Répète cela trois fois.



Exprimer ce que tu vis

Peu importe ce que tu vis, ça fait du bien d'en parler à une personne avec qui tu te sens à l'aise (un parent, un ami, un professeur, un entraîneur, etc.). Tu peux lui expliquer la situation et les sentiments que tu éprouves. Il est très probable que tu te sentes mieux après et que ça t'aide à trouver des solutions si nécessaire.

Câliner ton animal de compagnie

Ce n'est pas pour rien qu'on dit que le chien est le meilleur ami de l'homme. Être en présence d'animaux fait réellement du bien. Si tu n'as pas d'animaux à la maison, tu peux peut-être aller chez un ami ou un membre de ta famille qui en a.

Rire

Ça fait du bien à tout le corps. Alors, quand tu fais face à une situation stressante, tu peux par exemple lire une bande dessinée, aller voir ton ami pour qu'il te raconte une blague ou regarder des vidéos et des émissions que tu trouves drôles!

Aider quelqu'un

Juste le fait d'aider un ami ou de faire une bonne action diminue le stress. On pense à l'autre et on prend une distance par rapport à notre situation pour un moment. C'est le bon temps de pelleter pour aider un voisin ou de donner un coup de main à ta grand-mère pour l'entretien de son jardin. Pendant ces activités, il se peut même que des solutions surgissent dans ta tête : c'est doublement gagnant!

Bouger

Se maintenir en forme et activer son corps aident à réduire le stress. Par exemple, si c'est possible, tu peux te rendre à l'école à pied ou à vélo pour faire de l'exercice avant un examen le matin.

Écouter de la musique

La musique peut aider à relaxer, à se défouler ou à s'extérioriser, comme lorsqu'on danse sur notre musique préférée! Le style de musique n'est pas important. C'est l'effet positif de la musique sur toi qui compte.

« J'ai réalisé l'an dernier que, quand j'étais stressée, ce qui me faisait du bien était de jouer du piano. Je peux m'asseoir et pianoter pendant plusieurs minutes juste pour le plaisir et ça me fait oublier mes soucis. »

– Dahlia

Toi, quels sont les
moyens qui
te font du bien ?



Voici quelques exemples de solutions que tu peux choisir pour mieux traverser des situations difficiles et résoudre des problèmes.

Reconnaître ses émotions

Même si certaines émotions sont parfois désagréables – personne n’aime être en colère ou triste, par exemple –, elles sont normales et il est préférable de les reconnaître plutôt que de les ignorer.

«Avant, quand j’avais peur, je faisais comme si ça ne me faisait rien, mais le soir chez moi je pleurais souvent. Maintenant, j’accepte d’avoir peur. Je me pose aussi des questions : est-ce que j’ai peur parce que cette situation est nouvelle ? est-ce que j’ai peur qu’une personne ne m’aime pas ? etc. Ça m’aide à mieux comprendre et à faire en sorte que la peur ne prenne pas toute la place dans mes pensées.»
– Anouk

Parler à quelqu’un

Parler à quelqu’un en qui tu as confiance t’aide à accepter et à apaiser les émotions que tu vis. De plus, expliquer ce qui t’arrive t’aidera à mieux réfléchir pour trouver des solutions.

Dans ta vie, tu es entouré de plusieurs personnes. Certaines sont proches de toi, d’autres le sont moins. Toutes ces personnes font partie de ton réseau social. Les gens en qui tu as confiance sont là quand tu en as besoin, ils peuvent t’écouter et t’aider à prendre des décisions lorsque tu rencontres des difficultés.

Décider ce qu’on veut

Quand tu es plus calme, il est plus facile de décider ce que tu veux vraiment. Tu peux alors penser au résultat que tu souhaites atteindre.

«Quand mon meilleur ami m’a dit qu’il allait déménager et changer d’école, j’étais très triste. Arrivé à la maison, j’en ai parlé à ma mère et ça m’a calmé. J’ai alors pu lui dire que j’aimerais continuer à voir mon ami. Ma mère a donc appelé sa maman pour savoir où ils déménageront précisément. Comme ce n’est pas trop loin, nos parents ont accepté qu’on puisse se voir la fin de semaine !»
– Mathieu

Qui est dans ton réseau social ?

- Tes parents, tes frères ou sœurs, tes cousins ou cousines.
- Tes amis : ceux que tu vois souvent, mais aussi ceux que tu as du plaisir à retrouver à l’occasion, par exemple des amis d’école, des amis qui demeurent près de chez toi, ou encore ceux qui pratiquent des loisirs ou des sports avec toi.
- D’autres adultes que tu apprécies et avec qui tu te sens bien : tes grands-parents, tes oncles et tantes ou encore un professeur, un entraîneur, un voisin.



Inscris le nom des personnes qui peuvent t’aider ou t’écouter dans une période de changement ou de stress.

Famille : _____

Amis : _____

Autres adultes : _____

Utiliser positivement sa voix intérieure

Tout le monde a une petite voix intérieure qui murmure autant de suggestions positives que de pensées négatives. Sois attentif à ces pensées et lorsqu'elles sont plutôt négatives (ex. : je ne suis pas capable d'avoir de bonnes notes en mathématiques, je suis trop timide, j'ai peur de parler devant la classe, etc.), souviens-toi que tu peux décider de les transformer en pensées positives en utilisant des verbes comme les suivants : je veux, je souhaite, j'aimerais, etc. (ex. : j'aimerais avoir de meilleures notes en mathématiques, je veux être moins timide, je souhaite m'exprimer avec confiance devant la classe, etc.).

Avec le temps et un peu de pratique, les comportements changent, on devient de plus en plus capable d'accomplir ce qu'on souhaite et on se sent plus confiant, plus détendu.

Décider d'agir

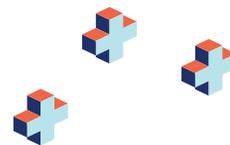
Après avoir défini son objectif et formulé des pensées positives, on doit passer à l'action pour transformer sa réalité. Tu peux alors te poser la question suivante : « qu'est-ce que je peux faire maintenant pour que ma pensée positive se réalise ? » Une fois la réponse trouvée, on se met en action !

Par exemple, la pensée positive « je veux devenir meilleur au basketball » devient « qu'est-ce que je peux faire maintenant pour devenir meilleur au basketball ? » La réponse à cette question peut être : « je m'entraîne plus souvent », « je demande des trucs à mon professeur d'éducation physique ou à mon entraîneur », « je regarde des vidéos de mes joueurs préférés pour apprendre des mouvements précis », etc.

« Je voulais gagner un concours de bande dessinée à l'école. J'ai demandé de l'aide à mon cousin qui adore les bandes dessinées. J'ai aussi regardé des vidéos sur le dessin et je me suis exercé. Je n'ai pas gagné la première place, mais j'ai quand même fini troisième ! C'est vraiment super ! Je suis fier de moi et meilleur en dessin ! »

– Alec

Comme Alec, il se peut que tu n'atteignes pas exactement ou parfaitement ce que tu voulais. Mais tout ce que tu feras pour atteindre ton but t'aidera à développer tes habiletés et améliorera ta confiance en toi. Tu n'es jamais perdant quand tu te mets en action, car tu agis positivement sur la situation !



Choisis une pensée positive et pose-toi la question suivante : qu'est-ce que je peux faire maintenant pour la réaliser ?

Pensée positive :

Ce que je peux faire pour réaliser ma pensée positive :

Comme tu peux le voir, il existe plusieurs ✚ moyens de relever plus facilement les défis. Tu peux apprendre à reconnaître ce qui te stresse et mettre en application des solutions gagnantes 📖 pour toi.

N'oublie pas que tu n'es pas seul à vivre cela et que plusieurs personnes de ton entourage peuvent t'épauler 🪜 et t'offrir des conseils pour faire face aux situations difficiles.

Si jamais tu te sens seul ou que tu ne te sens pas à l'aise de parler à quelqu'un de ton entourage, tu peux aussi appeler Tel-jeunes, un service d'aide téléphonique confidentiel spécialement créé pour aider les jeunes.

TEL-JEUNES
1 800 263-2266
TELJEUNES.COM