



La Fondation Jeunes en Tête a pour mission de prévenir la détresse psychologique des jeunes de 11 à 18 ans au Québec.

Parce que le bien-être de vos jeunes est une condition essentielle de leur réussite : découvrez notre programme de sensibilisation !



Des outils en ligne pour les ados, les familles et le personnel scolaire



Des ateliers de sensibilisation gratuits dans les écoles



Tout au long de l'année, offrez à vos jeunes des conseils pour les aider à garder l'équilibre et développer leur bien-être grâce à ces phrases à intégrer à leur agenda chaque semaine.

- 1 À l'adolescence, notre état d'esprit et nos préoccupations changent beaucoup. Ça peut s'expliquer en partie par le fait que le cerveau se développe jusqu'à l'âge de 25 ans !
- 2 C'est normal de vivre des hauts et des bas au quotidien, tu n'es pas seul-e ! Notre santé mentale peut être excellente à certains moments, et moins bonne à d'autres.
- 3 Le sommeil influence ta concentration, ta mémoire, ton humeur et ta joie de vivre. Dormir 8 à 10h par nuit t'aidera à passer de meilleures journées. 
- 4 L'activité physique est un antidépresseur naturel grâce aux hormones naturelles qu'elle produit. L'important c'est de bouger chaque jour pour en ressentir les bienfaits !
- 5  Manger sainement et de façon équilibrée te permettra de te sentir mieux dans ton corps mais aussi mieux dans ta tête !
- 6 As-tu déjà pensé à la place que les écrans occupent dans ta vie ? Décide du temps que tu veux y accorder chaque jour et organise des activités en personne avec tes proches.
- 7 Rappelle-toi que les doutes, les peurs et toutes les émotions parfois douloureuses sont des expériences normales de la vie et que tu n'es pas seul-e à les ressentir.
- 8 Dans un moment difficile, trouve une activité qui te permet de te défouler : écris, dessine, colorie, joue, cours, danse ou chante spontanément pendant 15 minutes, sans réfléchir.
- 9 La méditation te permet de faire une pause dans tes pensées en te concentrant sur le moment présent, tes sensations physiques et ce qui t'entoure. As-tu déjà essayé ? 
- 10 Tu vis un conflit avec des ami-e-s ou des proches ? Tente de faire preuve d'empathie et de te mettre à la place de l'autre pour comprendre la situation de son point de vue.

11

Il est important de chercher de l'aide quand on se sent mal parce que plus on attend, plus les problèmes s'aggravent et peuvent devenir longs à soigner par la suite.

12

Tu peux pratiquer la pleine conscience en portant ton attention sur tes 5 sens: ce que tu vois, sens, entends, goûtes, touches, tout cela en même temps ou quelques sens à la fois.

13

Quand tu traverses un moment difficile, commence par observer et nommer tes émotions, tes pensées et tes comportements. En faisant ça, tu vas déjà commencer à ressentir un léger soulagement.

14

Peur d'échouer au prochain test ? Rappelle-toi qu'on va à l'école pour apprendre, et qu'on apprend en faisant des erreurs. C'est donc normal de ne pas tout réussir parfaitement !

15

Se sentir bien avec son corps, pas si simple face aux diktats de beauté de notre société ! Souviens-toi que la vraie beauté se retrouve dans l'unicité et la diversité.

16

Cuisiner avec plaisir pour partager des moments en famille ou entre ami-e-s, découvrir des nouvelles saveurs et t'entraîner à l'alimentation intuitive peut t'aider à améliorer ton image corporelle.

17



Prends soin de ton corps : observe-le avec bienveillance en te connectant à tes sensations physiques par la pleine conscience ou l'activité physique.

18

Nous avons parfois des pensées qui agissent en véritables parasites dans notre esprit. En pratiquant la pleine conscience, tu fais une pause dans tes pensées en te concentrant sur l'instant présent.

19

Relativise les notes : elles représentent ton niveau de compréhension sur une matière, ce que tu as maîtrisé et appris. Avec de l'étude et du soutien, tu peux t'améliorer !

20

Une note ne représente pas ta valeur comme personne. Tu as des forces, des compétences et des qualités humaines dans de multiples domaines autres que les matières scolaires !

21

Une note ne représente pas ta réussite dans la vie future. Les résultats sont importants pour progresser et passer au niveau supérieur, mais ils ne dictent pas ton succès.

22

Un conflit ? En étant ouvert-e à la discussion et en écoutant vraiment l'autre, tu te donneras une chance de mieux comprendre la personne et trouver un compromis avec elle.

23

Tu ne te sens pas bien ? Le premier pas pour aller mieux, c'est d'en parler. La majorité des gens qui vont chercher de l'aide en santé mentale s'en sortent.



24

Tu vis une rupture amoureuse ? Préserve ton estime de toi : concentre-toi sur les gens présents pour toi, rappelle-toi tes qualités, fais des activités qui te font sentir bien.

25

Les difficultés d'apprentissage ne signifient pas qu'on n'est pas intelligent-e. Chaque cerveau est différent, certain-e-s ont plus de difficultés en mathématiques, d'autres en lecture, d'autres avec l'apprentissage par cœur.

26

Stressé-e, anxieux-se ? Écoute ta petite voix intérieure et transforme tes pensées négatives en te concentrant sur ce que tu peux faire concrètement pour affronter la situation de manière positive.

27

La clé pour se sentir zen : la fierté du travail accompli.
Ce qui compte au final, au-delà des notes, c'est d'avoir le sentiment d'avoir fait de ton mieux.



28

Quand tu te sens vraiment en colère, essaye de prendre un pas de recul avant de t'exprimer pour éviter de dire des paroles blessantes que tu ne penses pas réellement.

29

Toutes les formes corporelles sont valides et ont droit au respect. Le corps humain est diversifié par sa couleur, sa grosseur, sa forme, sa grandeur et toutes ses autres caractéristiques.

30

Déconstruis tes préjugés liés à l'apparence : essaye de ne pas te fier à tes premières impressions, informe-toi, souviens-toi que tes préjugés déforment la réalité et dénonce toute forme d'intimidation, c'est essentiel !

31



Pense à prendre soin de toi et relaxer en réalisant des activités qui te font du bien : écouter de la musique, lire, bouger, ne rien faire, cuisiner, créer ...

32

Stressé-e lors d'un examen ou d'une situation difficile ? Prends une pause et respire lentement au niveau du ventre pour que tu puisses te calmer et changer de perspective.

33

Focalise-toi sur les petits bonheurs de la vie : chaque jour, écris tes 3 meilleurs moments de la journée, les choses pour lesquelles tu ressens de la gratitude aujourd'hui.

34

Toi ou un-e ami-e n'allez pas bien ? Plusieurs ressources à l'école, à l'extérieur de l'école et à distance sont disponibles pour t'aider, n'hésite pas à t'informer.

35

Apprends à connaître tes limites : tu seras davantage en mesure de les respecter, de les exprimer, et de t'affirmer pour les faire respecter par les autres.

36

Tu as de la difficulté à aimer ton apparence physique ? Demande-toi : qu'est-ce qui fait que je suis moi ? Tu es bien plus qu'une enveloppe corporelle



37

Pour soutenir un-e proche en détresse : sois à l'écoute sans porter sa souffrance avec toi, montre-lui que tu es là et surtout respecte tes propres limites pour te préserver.

38

Fais le ménage sur tes réseaux sociaux des contenus qui te créent du stress, de l'anxiété et minent ton estime personnelle et suis des comptes qui font te sentir bien.

39

Avant d'exprimer ton avis, vérifie si la personne veut vraiment l'entendre.
Si oui, comment l'exprimer sans la blesser ? Si non, est-ce nécessaire, surtout si cela peut la blesser ?

40

Si tu es témoin ou victime de situations d'intimidation ou d'actes de discrimination, il faut agir et les dénoncer ! Ne reste pas seul-e et trouve de l'aide pour te soutenir.

41

Souviens-toi : il n'y a aucune obligation à être en couple ou à en ressentir le besoin.
Le plus important est que tu te sentes bien et libre de faire tes propres choix !

42

Faire le tri entre tes pensées utiles et tes pensées parasites, te parler avec bienveillance ou faire une méditation sont de bons trucs pour t'aider à gérer ton stress.

43

Si un-e proche te confie sa détresse et te demande de ne pas en parler, ne reste pas seul-e.
Demander de l'aide dans les situations difficiles, ce n'est pas trahir.

44

Une relation saine, amoureuse ou amicale, est basée sur le respect mutuel, une communication ouverte et honnête, de l'écoute, de la liberté, de la confiance, et du plaisir !



45

Pensée en cas de déception amoureuse : « Je ressens de la tristesse, de l'injustice.
C'est inconfortable, mais je sais que c'est temporaire, ça va passer et je vais aller mieux bientôt... »

46

Tu peux pratiquer la pleine conscience au quotidien. Par exemple : quand tu marches dans la rue, relèves la tête pour observer ton environnement et les sensations de ton corps.

47

Dans un moment difficile, tente de te changer les idées : appelle un-e ami-e, écoute un épisode de série ou une vidéo, va bouger dehors en nature, lis un livre...

48



Dans une tempête émotionnelle, écoute la chanson qui te donne une bouffée d'air frais ou qui t'énergise et laisse-toi emporter !

49

Pour avoir une meilleure image corporelle, réfléchis aux parties de ton corps que tu aimes et concentre-toi sur celles-ci plutôt que sur les parties que tu aimes moins.

50

Quelques étapes pour désamorcer un conflit : se calmer, se parler, trouver une solution ensemble, tenter de l'appliquer, évaluer son efficacité et en trouver une autre ensemble, au besoin.

51

Et oui...les émotions désagréables font partie de la vie. Pourquoi ne pas leur laisser un peu de place ?
Avec de la pratique, tu réussiras à avancer... malgré ton inconfort !

52

Développe un discours intérieur bienveillant quand tu vis une difficulté : observe tes pensées, tes émotions sans les juger. Tente de te reconforter comme tu le ferais avec un-e ami-e.