



# À SAVOIR AVANT DE PARTIR



# À SAVOIR DE PARTIR

# AVANT

## TeenMentalHealth.org



youtube.com/teenmentalhealth1



fb.com/tmentalhealth



info@teenmentalhealth.org



@TMentalhealth

Créé et écrit par

Le Dr Stan Kutcher, ONS, MD, FRCPC, FCAHS

Professeur en psychiatrie et titulaire de la chaire Sun Life Financial sur la santé mentale des adolescents du centre de santé IWK, Université Dalhousie

Avec la contribution de

l'équipe titulaire de la chaire Sun Life Financial sur la santé mentale des adolescent

Vanessa Bruce Little

Mina Hashish

Yifeng Wei

Ministère de l'Éducation et du Développement de la petite enfance de la Nouvelle Écosse

Rola AbiHanna

Kelly Campbell

Steven Carrington

Natalie Flinn

Jude Gerrard

Peter Oldreive

Joanne Syms

Des remerciements particuliers à The Youth Project, Nouvelle-Écosse



@WeUsThemInc  
hello@weusthem.com

© Ce document est protégé par les droits d'auteur détenus par TeenMentalHealth.org

Ce document ne peut pas être altéré, modifié ou vendu. Les adolescents et les parents sont invités à utiliser ce matériel à des fins qui leur sont propres. Les intervenants en matière de santé sont invités à utiliser ce document pour fins de prestation de soins de santé. Les éducateurs sont invités à utiliser ce document pour fins d'enseignement ou autres raisons semblables. Toute question sur d'autres utilisations de ce document, autres que celles décrites ci-dessus, peut être transmise à info@teenmentalhealth.org.

# TABLE DES MATIÈRES



Identité I

I



Devenir autonome

14



Établir des relations

19



Éducation 30

30



Santé mentale

40



Santé en matière de sexualité

69

## CHAPITRE 1

# IDENTITÉ

L'identité est l'ensemble de vos caractéristiques qui font de vous qui vous êtes. En réalité, vous avez plusieurs identités, pas seulement une, et vous jouez plusieurs rôles dans tous les aspects de votre vie. Votre identité changera également à mesure que vous évoluerez dans votre vie. Vous n'êtes pas défini(e) d'une seule façon. Toutes les différentes caractéristiques qui vous définissent travaillent ensemble, et chaque aspect de ce que l'on appelle votre identité influe sur chacune des autres caractéristiques et y contribue. Parfois, déterminer qui vous êtes dépend en grande partie de vous et peut parfois être influencé par les autres, ce qui peut, à certains moments, prêter à confusion et s'avérer difficile. Explorons certains éléments de l'identité.

# IDENTITÉ RACIALE ET ETHNIQUE

Le ou les groupes raciaux et ethniques particuliers auxquels vous avez le sentiment d'appartenir sont susceptibles d'avoir une influence sur votre identité. Cela peut avoir une incidence sur votre langage et les vêtements que vous portez, et sur la façon dont vous interagissez et communiquez avec d'autres personnes appartenant ou non à votre groupe racial ou ethnique. Certaines personnes peuvent être avantagées dans la vie en raison de leur race ou de leur origine ethnique tandis que d'autres, en raison de leur race ou de leur origine ethnique, peuvent être désavantagées et faire face à des défis. Bien que l'établissement de l'identité raciale ou ethnique puisse être parfois source de confusion, cela peut également être valorisant et vous donner un sentiment du soi et d'appartenance à la communauté.

## Éléments à prendre en compte :

- 1 Est-ce que vous vous identifiez à une race ou une origine ethnique particulière?
- 2 De quelles façons avez-vous l'impression d'être avantagé(e) par votre race ou votre origine ethnique?
- 3 De quelles façons avez-vous l'impression d'être désavantagé(e) par votre race ou votre origine ethnique?  
De quelles façons vous définissez-vous par ce que les autres pensent de vous ou ressentent à votre égard ou par la façon dont votre race ou votre origine ethnique est communément présentée?
- 4 Comment votre race ou votre communauté ethnique influence-t-elle qui vous êtes?
- 5 Comment votre race ou votre origine ethnique a-t-elle une incidence sur les autres éléments de votre identité?

# IDENTITÉ CULTURELLE

---

**U**n ou plusieurs groupe(s) culturel(s) en particulier auquel/auxquels vous vous sentez connecté(e) peut influencer votre identité. Cela peut inclure une zone géographique, comme un pays, une province ou une communauté où vous vivez. Cela peut également inclure appartenir à la communauté LGBTQ+, à une race ou une communauté ethnique particulière, à un groupe spirituel ou religieux, ou à une communauté de personnes handicapées, par exemple. Votre identité culturelle peut également être façonnée par une communauté axée sur l'intérêt comme la musique, l'art, la pratique des jeux vidéo ou des sports. Et, pour compliquer encore plus les choses, vous avez probablement un certains nombres d'identités culturelles différentes en même temps (par exemple, votre ville, votre école, votre équipe sportive, votre synagogue.

---

## Éléments à prendre en compte :

---

- 1** Comment définissez-vous votre famille et votre communauté?
- 2** Comment votre famille et votre communauté influencent-elles la façon dont vous interagissez avec d'autres personnes?
- 3** De quelles façons votre famille et votre communauté influencent-elles votre perception du monde qui vous entoure?
- 4** Comment votre famille et votre communauté influencent-elles ce que vous jugez important?
- 5** De quelles façons agissez-vous de la même manière que votre famille et votre communauté et de quelles façons êtes-vous différent(e)?
- 6** De quelles façons votre famille et votre communauté ont-elles un impact sur les autres éléments de votre identité?

# FAMILLE ET COMMUNAUTÉ

Les personnes que vous considérez comme votre famille et votre communauté joueront un rôle important par rapport à votre identité. Elles exerceront une influence sur ce que vous faites, votre façon de penser, les choses qui comptent pour vous et plus encore. Parfois, cette influence signifie que vous agissez de la même manière que votre famille ou votre communauté, ou cela peut signifier que vous faites les choses différemment. Comprendre votre famille et votre communauté et le rôle qu'elles jouent dans votre vie vous permettra de mieux comprendre qui vous êtes et vous aidera à naviguer les expériences qui se présentent à vous.

## Éléments à prendre en compte :

- 1 Comment définissez-vous votre famille et votre communauté?
- 2 Comment votre famille et votre communauté influencent-elles la façon dont vous interagissez avec d'autres personnes?
- 3 De quelles façons votre famille et votre communauté influencent-elles votre perception du monde qui vous entoure?
- 4 Comment votre famille et votre communauté influencent-elles ce que vous jugez important?
- 5 De quelles façons fonctionnez-vous de la même manière que votre famille et votre communauté et de quelles façons êtes-vous différent(e)?
- 6 De quelles façons votre famille et votre communauté ont-elles un impact sur les autres éléments de votre identité?



# PERSONNALITÉ

---

**V**os traits de personnalité, qui sont nombreux, contribueront à façonner votre identité. Un aspect de votre personnalité peut inclure que vous préférez la tranquillité et accordez de l'importance à la solitude ou que vous préférez avoir une vie sociale et être entouré(e) d'autres personnes. Votre sens de l'humour, dans quelle mesure vous êtes animé(e) et expressif(ve), si vous préférez la routine à la spontanéité, si vous êtes prudent(e) ou aimez prendre des risques et si vous êtes plutôt optimiste que pessimiste, ne sont que quelques autres des aspects de la personnalité à prendre en considération. Voici un endroit pour obtenir de plus amples renseignements sur les traits de personnalité communs :



[www.verywell.com/the-big-five-personality-dimensions-2795422](http://www.verywell.com/the-big-five-personality-dimensions-2795422)



## Éléments à prendre en compte :

---

1

Comment décririez-vous votre personnalité?

2

À votre avis, comment les autres décriraient-ils votre personnalité?

3

Si la façon dont vous vous décrivez diffère de la façon dont les autres vous décrivent, quelle en est la raison, selon vous?

4

Comment votre personnalité influence-t-elle la façon dont vous interagissez avec les autres?

5

De quelles façons votre personnalité influence-t-elle votre perception du monde qui vous entoure?

6

Comment votre personnalité influence-t-elle ce que vous jugez important?

7

De quelles façons votre personnalité a-t-elle un impact sur les autres éléments de votre identité?

# VALEURS

---

Les valeurs sont les principes ou jugements sur ce qui est important pour vous et pour les autres. Elles peuvent aider à façonner vos points de vue et vos comportements et avoir une incidence sur votre croissance et votre développement personnels. Les valeurs dérivent de notre foyer, de nos parents, de notre communauté, de notre école, de nos pairs, de notre culture, de nos enseignements religieux et spirituels, des gens que nous aimons, respectons et chérissons, et de la société en général. Parfois, il peut exister un « conflit » entre les différentes valeurs et il peut s'avérer difficile de décider quoi faire dans une telle situation.



## Éléments à prendre en compte :

---

- 1 Qu'est-ce qui vous importe?
- 2 D'où viennent vos valeurs?
- 3 Comment vous sentez-vous lorsque vos valeurs sont différentes de celles des autres?
- 4 Les valeurs peuvent-elles changer?
- 5 Comment les valeurs peuvent-elles avoir une incidence sur votre perception du monde?
- 6 Quelles valeurs sont les plus importantes pour vous?



# POINTS FORTS ET DÉFIS

**N**ous avons tous des choses qui viennent naturellement et qui sont plus faciles pour nous, de la même façon que nous avons des choses qui demandent plus de temps et d'attention avant de les atteindre. Il est important d'avoir une bonne notion de quels sont vos points forts et les défis auxquels vous faites face, de même que la façon dont ils sont rattachés aux autres aspects de votre personnalité. Les points forts et les défis ne nous rendent pas plus ou moins intelligents ou compétents — seulement différents et uniques.

## 💡 Éléments à prendre en compte :

- 1** Comment décririez-vous vos points forts et vos défis?
- 2** Comment partageriez-vous vos points forts et les défis auxquels vous faites face avec les personnes dans votre vie?
- 3** Comment vos points forts et les défis auxquels vous faites face influencent-ils la façon dont vous interagissez avec les autres?
- 4** Comment vos points forts et les défis auxquels vous faites face influencent-ils comment vous vous sentez face à vous-même?
- 5** Comment vos points forts et les défis auxquels vous faites face ont-ils une incidence sur votre relation avec ou votre engagement envers l'école?
- 6** De quelles façons vos points forts et les défis auxquels vous faites face ont-ils un impact sur les autres éléments de votre identité?

# IDENTITÉ SOCIALE

---

Toutes les personnes ont une identité personnelle et plusieurs identités sociales – contribuant toutes à l'image de soi. Nos identités personnelles, comme notre nom, notre famille particulière et notre rang dans la famille, notre âge, notre personnalité, nos intérêts et nos talents sont des attributs qui nous donnent un sens d'individualité. Notre identité sociale, contrairement à notre identité personnelle, se rapporte aux catégories importantes du groupe qui nous sont assignées par la société au sein de laquelle nous grandissons et vivons et que nous partageons avec plusieurs autres personnes. Celles-ci incluent des composants de l'identité que nous avons déjà décrits, comme notre identité raciale/ethnique/culturelle, notre identité sexuelle et religieuse, de même que les identités concernant la classe économique, les identités géographiques et les identités relatives à la sexualité. Toutes les personnes naissent dans des identités sociales et il est important de noter que nos identités sociales peuvent et vont certainement changer au cours de notre vie.



## Éléments à prendre en compte :

---

1

À quelles identités sociales vous associez-vous le plus?

2

Dans quelles identités sociales êtes-vous né(e)?

3

De quelles façons votre identité sociale a-t-elle changé au cours de votre vie?

4

De quels aspects de votre identité sociale êtes-vous fier/fière? Y a-t-il des aspects de votre identité sociale (maintenant ou dans le passé) qui sont ou qui ont été une épreuve?

5

Comment votre identité sociale a-t-elle une influence sur votre propre capacité ou vos difficultés à atteindre les buts que vous vous êtes fixés dans la vie?

6

De quelles façons votre ou vos identités sociales ont-elles une incidence sur vos valeurs?

7

De quelles façons votre identité sociale vous offre-t-elle un sentiment du soi et/ou d'appartenance?

# SPIRITUALITÉ ET FOI

---

La spiritualité est un sentiment d'identification à quelque chose de plus grand que soi. Elle existe sous plusieurs formes différentes et est considérée comme une expérience humaine universelle. C'est un regard à notre moi intérieur et notre façon d'être dans nos relations avec ce qui nous entoure, y compris les interactions avec les autres et notre environnement. Nous cherchons habituellement un sens à notre spiritualité. Certaines personnes se décrivent comme étant hautement spirituelles tandis que d'autres ne se considèrent pas du tout spirituelles. Il n'y a pas de « juste » degré de spiritualité. La foi, ou la religion, est une profonde conviction qui est partagée par une communauté et qui aide les disciples à trouver un sens dans leur monde. La spiritualité et la foi/religion sont deux phénomènes distincts, mais courants. Elles contribuent toutes les deux à façonner qui vous êtes et peuvent nous offrir une communauté tout en nous aidant à déterminer nos valeurs et nos directions dans la vie.



## Éléments à prendre en compte :

---

1

Où pouvez-vous trouver un sens?

2

Comment vous sentez-vous en relation avec les autres?

3

Comment pensez-vous que vous devriez vivre?

4

Quels rituels suivez-vous?

5

Comment déterminez-vous ce qui est bien et ce qui est mal?

6

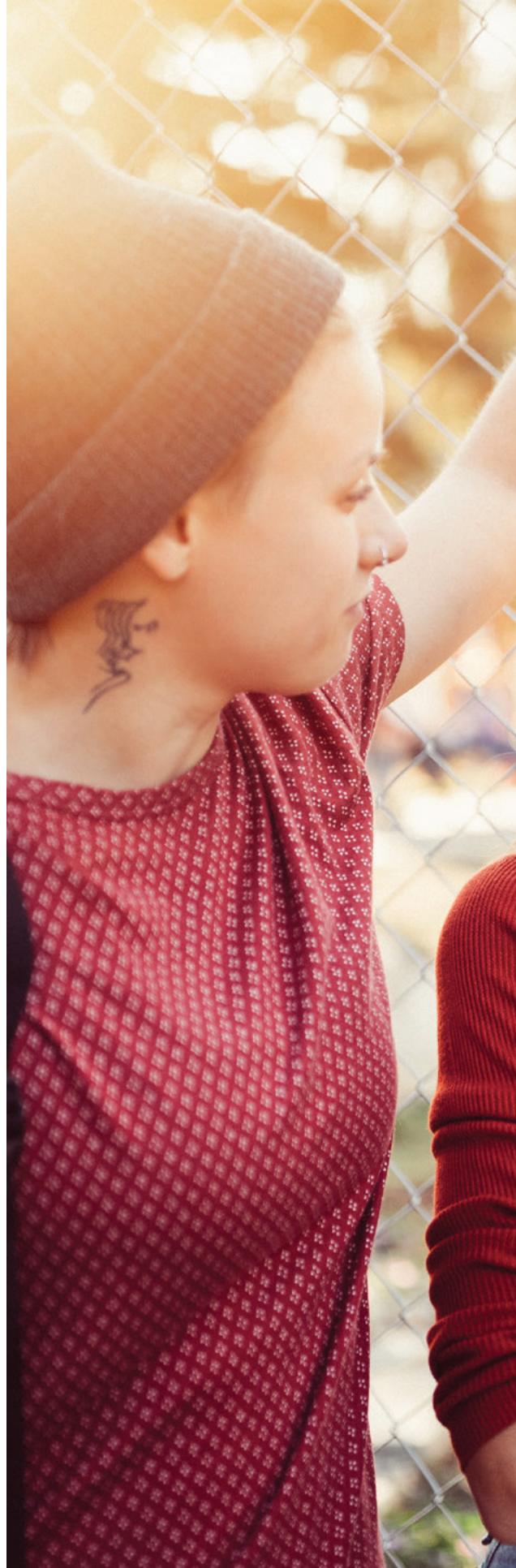
En quoi croyez-vous et pourquoi?

# SEXUALITÉ

La sexualité est une partie importante de qui nous sommes. Elle englobe le sexe, l'orientation sexuelle (par qui nous sommes attirés sexuellement), les identités de genre et les rôles, l'érotisme, le plaisir, l'intimité et la reproduction. La sexualité est vécue et s'exprime dans nos pensées, valeurs, comportements, fantasies, désirs, croyances et attitudes. Notre sexualité est personnelle et peut être influencée par des aspects comme notre famille, culture, groupe social, notre religion et/ou nos croyances spirituelles. Parfois, des composants de notre sexualité peuvent ne pas s'aligner; par exemple, nos croyances religieuses peuvent ne pas appuyer nos fantasies sexuelles ou nos notions de plaisir.

## Éléments à prendre en compte :

- 1 D'après vous, quels seraient les différents composants de votre sexualité?  
Parmi les possibilités qui suivent, lesquelles ont exercé une forte influence sur votre sexualité : la famille, la culture, le groupe social, la religion et/ou les croyances religieuses?
- 2 Y a-t-il des aspects de votre sexualité qui vous rendent mal à l'aise? Le cas échéant, comment pouvez-vous efficacement répondre à cet inconfort?



# IDENTITÉ DE GENRE ET EXPRESSION

L'identité de genre est un sentiment inné d'une personne d'être un homme, une femme, les deux ou ni l'un ni l'autre. Il s'agit des sentiments internes d'une personne sur son identité et cette identité peut être différente de son sexe biologique. D'autre part, l'expression de genre est la façon dont nous nous présentons ou affichons notre genre au monde. Le monde autour peut souvent faire pression sur les personnes de définir et d'exprimer leur genre d'une façon particulière (par exemple, les garçons devraient se vêtir comme des garçons et les filles comme des filles). Cela peut limiter la façon dont les gens expriment leur genre.



## Éléments à prendre en compte :

**1**

Comment identifiez-vous votre genre?

**2**

Comment aimez-vous exprimer votre genre?

**3**

Avez-vous l'impression que l'expression de votre genre est limitée par la société?

**4**

Quels aspects de votre vie influencent comment vous exprimez votre genre (comme la famille, les amis, la religion, les médias sociaux, la culture ou le groupe ethnique)? Parmi ces possibilités, lesquelles pourraient avoir le plus d'influence?

## CHAPITRE 2

# DEVENIR AUTONOME



Devenir de plus en plus autonome fait partie du processus normal et naturel du parcours de vie de chaque personne et exige le développement de nouvelles compétences et la confiance de les utiliser pour nous aider à façonner notre propre destinée. Même s'il s'agit d'un processus étalé sur toute la vie, l'adolescence et le début de l'âge adulte constituent une période clé de ce parcours. Devenir plus autonome vous donnera la liberté de faire vos propres choix et permettra d'accroître les possibilités de vous frayer votre propre chemin.

En devenant plus autonome, vous assumerez davantage vos responsabilités et commencerez à développer certaines solutions originales aux défis quotidiens de la vie. Vous apprendrez également à mettre à profit la sagesse et les conseils des autres qui vous seront utiles dans votre cheminement. Ce faisant, certaines décisions que vous prendrez seront correctes et vous commettrez aussi quelques erreurs. C'est normal. Tirer des leçons de nos erreurs est l'une des façons les plus courantes de déterminer ce que nous devons et ne devons pas faire dans notre vie.



# CATÉGORIES

---

## Accroître la résilience

La résilience signifie avoir les compétences permettant de mieux s'adapter au stress inévitable de la vie quotidienne. Lorsque les difficultés de la vie, l'adversité ou même les traumatismes frappent, vous pouvez ressentir toute une gamme de pensées bouleversantes et d'émotions négatives. La résilience vous aidera à continuer à fonctionner, physiquement et psychologiquement, pendant ces périodes difficiles. Cependant, la résilience ne signifie pas seulement relever les défis de la vie par vos propres moyens. Pouvoir solliciter l'aide des autres est un élément essentiel à la résilience, comme c'est le cas de tirer des leçons de ses échecs.





## **b** Conditions de logement

Le respect d'autrui et la communication claire sont deux aspects importants pour faire en sorte que la condition de logement fonctionne. Un autre aspect important est d'avoir conscience de et d'accommoder de façon raisonnable les besoins des autres. Au collège, à l'université ou lorsque vous commencez à travailler, vous pouvez créer un espace de vie indépendant, souvent partagé avec d'autres. Il est important de bien choisir vos colocataires ou vos compagnons de chambre. Tout en élaborant vos plans, il est judicieux de discuter de toute préoccupation particulière que vous pourriez avoir (par exemple : besoins nutritionnels, espace pour faire la fête par rapport à espace pour étudier, invités, etc.) ou de rédiger un contrat qui énonce clairement les responsabilités et les conditions de chacun avant d'emménager avec d'autres personnes.

## **c** Gestion du stress

Il est normal de subir du stress et il s'agit d'un élément inévitable de la vie. La plupart du stress quotidien n'est pas nocif. Au contraire, il peut être sain et il fait partie de la façon dont nous apprenons à devenir résilients et à développer les compétences dont nous avons besoin pour nous adapter aux défis que la vie nous lance. Il faut comprendre que lorsque nous ressentons la sensation que nous appelons le stress, il s'agit d'un signal que nous avons un problème à résoudre ou un défi à relever. Le fait de résoudre le problème réduit ou met fin aux sentiments de stress et notre solution devient alors une nouvelle compétence qui peut nous aider à l'avenir. Éviter le stress ou se concentrer seulement à réduire nos sentiments de stress peut changer le stress quotidien positif en un stress négatif chronique à long terme parce que nous n'avons pas réglé de façon satisfaisante le défi que nous avons rencontré, même si nous avons réduit nos sentiments de stress. Plusieurs stratégies utiles peuvent être envisagées pour la gestion du stress normal de la vie. Cela inclut changer la façon dont nous pensons au stress. Regardez la vidéo ci-dessous du Dr Stan Kutcher:



[youtu.be/0Rrclj7LeRg](https://youtu.be/0Rrclj7LeRg)

---

## Prendre des décisions

Chaque jour nous devons prendre des décisions - parfois par nous-mêmes et parfois ensemble avec les autres. Certaines sont simples et d'autres sont complexes. Il n'existe aucune formule pour prendre la meilleure décision et souvent, nous ne sommes en mesure de connaître les résultats de cette décision que plus tard dans l'avenir. Au moment de prendre une décision qui est importante pour vous, il est souvent préférable de ne pas précipiter les choses et de plutôt prendre le temps d'évaluer ses options, les résultats probables de votre décision et les conseils des personnes en qui vous avez confiance. Ne vous attendez pas à toujours prendre les bonnes décisions. Nous pouvons tirer de bonnes leçons de toutes les mauvaises décisions que nous avons prises! Il est bon de garder à l'esprit cette citation d'un inventeur célèbre



---

**Je n'ai pas échoué. J'ai juste trouvé 10, 000 moyens qui ne fonctionnent pas.**

—Thomas Edison

---

## Gestion financière

Il est important de comprendre le total de vos dépenses par rapport au montant d'argent dont vous disposez pour vous aider à établir votre budget. L'élaboration d'un budget est un bon point de départ, mais le respecter peut présenter un défi. Il est important de savoir où va votre argent! Une bonne planification peut vous aider à éviter de vous retrouver dépassé(e) par les dettes. Voici un site Web utile que vous pouvez utiliser pour vous aider



---

[fcacafc.gc.ca/Eng/forConsumers/lifeEvents/payingPostSecEd/Pages/StudentB-Grillepo.aspx](http://fcacafc.gc.ca/Eng/forConsumers/lifeEvents/payingPostSecEd/Pages/StudentB-Grillepo.aspx)

---

## Relations avec la famille, les amis et la communauté

Un soutien positif de la famille, des amis et de la communauté favorise une meilleure santé tout au long de votre vie. La culture, les coutumes, les traditions et les croyances de la famille et de la communauté peuvent tous contribuer à votre santé. Cependant, en tant qu'êtres humains, nous sommes en évolution constante et les relations que nous entretenons avec la famille, les amis et la communauté peuvent changer au fil du temps. Et ce ne sont pas toutes les influences familiales, culturelles et communautaires qui sont nécessairement utiles ou qui vous soutiennent. En devenant plus autonome, vous ferez des choix importants qui détermineront comment ces différentes influences interagissent pour vous aider à devenir la personne que vous êtes et que vous deviendrez.

## CHAPITRE 3

# ÉTABLIR DES RELATIONS

Lorsque nous vivons un changement dans notre vie, comme un nouvel emploi ou partir faire ses études, il s'agit d'une occasion de rencontrer de nouvelles personnes et d'établir de nouvelles relations. Ne pas connaître beaucoup de personnes peut sembler un peu effrayant au début, mais ne laissez pas votre « signal de stress » vous empêcher de vous faire de nouveaux amis. La plupart des gens ressentent un certain stress lorsqu'ils rencontrent de nouvelles personnes et se font de nouveaux amis. Au lieu de penser au fait de rencontrer d'autres personnes comme étant un « stress », imaginez à quel point il peut être passionnant de nouer de nouvelles amitiés et de découvrir de nouvelles façons de voir le monde. Et n'oubliez pas que chaque nouvelle personne que vous rencontrez ne deviendra pas automatiquement un(e) ami(e). Vous avez la possibilité de choisir qui seront vos amis! Plus vous rencontrez de gens, plus il y a de chances que vous trouviez une autre personne qui deviendra un(e) ami(e).

# RENCONTRER DE NOUVELLES PERSONNES

---

20





## a Impliquez-vous

Cherchez des occasions de vous impliquer dans des activités qui vous intéressent. Il peut s'agir d'une équipe de sport, d'un club, d'un groupe confessionnel ou d'une organisation bénévole. Votre participation peut vous amener à rencontrer des gens qui ont des intérêts semblables aux vôtres. N'attendez pas que les gens fassent le premier pas, prenez les devants et cherchez des occasions de rencontrer d'autres personnes.

## b Gardez l'esprit ouvert

À mesure que vous rencontrez de nouvelles personnes, vous serez exposé(e) à de nouvelles cultures, valeurs et croyances. Elles peuvent être différentes de celles auxquelles vous avez été exposé(e) dans votre ville natale, votre famille ou avec vos amis de l'école secondaire. Si vous allez au collège ou à l'université, l'un des aspects les plus passionnants de cette expérience est d'être exposé(e) à des idées qui sont différentes des vôtres. Le fait d'être exposé(e) à différentes idées peut vous rendre inconfortable, mais ne vous laissez pas intimider par les idées qui sont nouvelles pour vous ou différentes des vôtres. Essayez de garder l'esprit ouvert. Faites preuve de curiosité et d'intérêt envers les autres et leur vie. Considérez les choses de façon critique à la fois aux nouvelles idées auxquelles vous faites face et à celles qui vous accompagnent. Cela contribuera à vous mener vers de nouvelles expériences de la vie et de nouvelles relations potentiellement enrichissantes.

## c Communication

Faites tout ce que vous pouvez pour être accueillant(e) et ouvert(e) avec les nouvelles personnes. Échangez avec les autres et écoutez ce que les autres ont à dire, leurs histoires et leurs points de vue. Selon votre niveau de confort souriez, établissez un contact visuel, riez et profitez de vos interactions avec les autres. Par la même occasion, soyez conscient(e) que tout le monde ne salue pas de la même façon. Par exemple, étreindre une personne lorsque vous la saluez est chose courante dans certaines cultures, mais pas dans d'autres. Soyez respectueux/respectueuse et courtois(e), tout en étant vous même.

# ÊTRE SEUL(E) AVEC SOI-MÊME

## a Solitude

Le changement n'est jamais facile et il est normal de vous sentir seul(e) si vous vous trouvez dans un nouvel endroit et que vous cherchez à établir de nouvelles relations. Si vous êtes accablé(e) par la solitude sur une longue période, essayez de changer vos habitudes de vie quotidiennes et d'établir davantage de liens avec les gens. N'ayez pas peur de faire appel aux personnes en qui vous avez confiance et de leur faire savoir comment vous vous sentez!

## b Rôle de la solitude

Lorsque nous traversons une période de transition dans notre vie, passer un certain temps seul(e) peut nous aider à faire une pause, recharger nos batteries et réfléchir sur la vie. Ces pauses peuvent nous aider à réfléchir sur ce qui va bien, aux changements que nous aimerions apporter et aux plans sur la façon d'aller de l'avant. Les besoins en matière de solitude varient selon les personnes, alors optez pour ce qui semble convenir à votre situation.

## c Conscience de soi

Être conscient(e) de soi peut aider à traverser des moments difficiles de la vie. Cela peut aussi être important pour les types de relations que vous choisissez, comment vous agissez dans ces relations et quelles sont vos attentes et quels sont vos besoins par rapport à ces relations. Prenez le temps d'apprendre à vous connaître — c'est du temps utilisé à bon escient.







**RELATIONS  
ABUSIVES**

---

# Qu'est-ce qu'une relation abusive?

Les relations abusives surviennent lorsqu'un partenaire contrôle l'autre partenaire par la violence, l'intimidation et/ou les menaces. Les relations abusives ne se produisent pas du jour au lendemain. Au début, les signes peuvent être subtils et vous pouvez espérer que la relation change et s'améliore au fil du temps, mais les relations abusives ont tendance à empirer et à devenir plus violentes ou plus dominantes avec le temps.

## Formes d'abus

### **a** Violence psychologique

L'utilisation de critiques constantes, d'insultes, de menaces et d'intimidation pour isoler l'autre personne et faire en sorte qu'elle craigne de quitter la relation ou de demander de l'aide.

### **b** Abus sexuel

Tout type d'acte sexuel forcé, allant de l'attouchement sexuel aux rapports sexuels (viol). Certaines personnes croient qu'il n'est pas possible d'être violé(e) par quelqu'un avec qui vous avez une relation; ce n'est pas le cas. Si vous ne consentez pas à avoir des relations sexuelles, c'est un viol. Peu importe qui est la personne ou la relation que vous avez avec cette personne.

### **c** Violence physique

Tout type d'agression avec le corps (p. ex., donner un coup de poing, frapper avec le pied) ou avec un objet (p. ex., un pistolet, un couteau, un bâton de baseball) avec l'intention de causer des dommages physiques.

### **d** Exploitation financière

Restriction de l'accès à des ressources financières (p. ex., de l'argent liquide, des comptes bancaires, des cartes de crédit) de manière à limiter ta capacité à quitter une relation ou pour avoir le contrôle au sein d'une relation.

# Signes précurseurs de la violence

**N**'oubliez pas — les signes précurseurs peuvent être subtils et vous pouvez espérer que la relation s'améliore, mais les relations abusives s'aggravent souvent avec le temps. Et n'oubliez pas, l'abuseur dans une relation n'est pas déterminé en fonction du sexe, de la richesse ou d'autres caractéristiques permettant de l'identifier.

**1** Votre partenaire vous isole, limitant le temps que vous pouvez passer avec votre famille et vos amis.

**7** Votre partenaire est violent(e) et peut crier après vous, vous pousser ou vous frapper.

**2** Votre partenaire est jaloux/jalouse et vous accuse de choses que vous n'avez pas faites.

**8** Votre partenaire vous demande d'avoir des relations sexuelles même si vous refusez.

**3** Votre partenaire essaie de contrôler plusieurs aspects de votre vie (p. ex., vos décisions, vos finances, votre tenue vestimentaire, vos amis, etc.).

**9** Votre partenaire menace de se faire du mal, de vous faire du mal ou de faire du mal à votre famille ou vos amis si vous ne faites pas ce qu'il/elle veut.

**4** Votre partenaire vous critique et vous fait ressentir de la honte.

**10** Vous vous sentez toujours obligé(e) de vous comporter d'une certaine façon pour plaire à votre partenaire (p. ex., marcher sur des œufs).

**5** Votre partenaire vous insulte ou vous ridiculise.

**11** Votre partenaire vous rabaisse ou vous humilie souvent devant les autres (cela peut être fait sous forme de « blague »).

**6** Votre partenaire utilise l'intimidation pour vous rendre effrayé(e) de lui/d'elle ou pour contrôler votre comportement.



Il est très important que vous vous confiiez à quelqu'un en qui vous avez confiance si vous êtes victime de ces signes précurseurs. Vous trouverez plus de renseignements sur ce sujet ici :

---



[www.lfcc.on.ca/warning\\_signs.html](http://www.lfcc.on.ca/warning_signs.html)

---

## Obtenir de l'aide

---

Si vous craignez de vous trouver dans une relation abusive, n'attendez pas que quelque chose de terrible se produise. Prenez rendez-vous avec un fournisseur de soins de santé (comme un infirmier/une infirmière ou un(e) psychologue) sur le campus et partagez votre situation avec lui/elle. Vous pouvez également consulter les sites Web suivants :

---



[www.theredflagcampaign.org](http://www.theredflagcampaign.org)

.....



[www.nsdomesticviolence.ca](http://www.nsdomesticviolence.ca)

---



# SORTIR AVEC QUELQU'UN, RELATIONS ROMANTIQUES ET RENCONTRES :

**T**out au long de notre vie, nous formons différents types de relations avec des gens. Nous avons parfois des rencontres intimes qui peuvent être de courte durée, parfois nous sortons avec quelqu'un, nous tissons parfois des liens d'amitié et d'autres fois nous entretenons des relations romantiques à long terme plus sérieuses. Il arrive parfois que nous entretenions une relation avec plus d'une personne à la fois. Peu importe le type de relation que nous formons avec les autres, il y a certains points importants à prendre en considération.



## Éléments à prendre en considération :

**1**

Soyez prudent(e) et choisissez des partenaires qui vous respectent et que vous respectez

**2**

Trouvez un équilibre qui vous convient et qui vous permet d'accorder du temps à vous-même, vos amis et votre famille, et aux choses que vous aimez

**3**

Communiquez vos attentes, vos besoins et vos limites à vos partenaires

**4**

N'oubliez pas que vous n'êtes pas la seule personne dans la relation, par conséquent, il est essentiel d'être à l'écoute et de respecter vos partenaires et vos amis

**5**

Si une relation ne fonctionne pas pour vous, envisagez des options sûres et saines pour y mettre fin

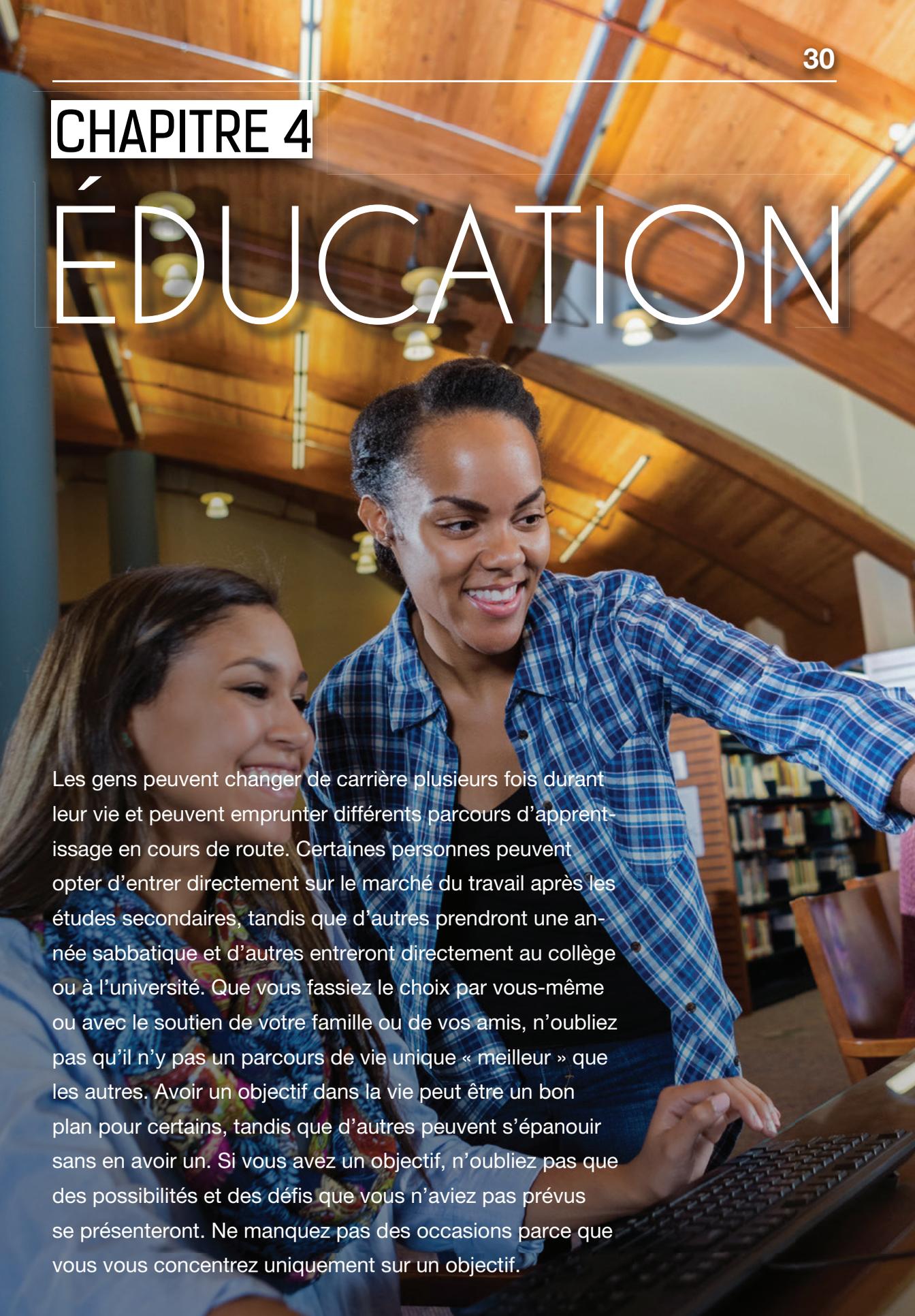
Pour plus d'informations sur la façon d'établir des relations, consultez ce document complet sur les transitions ici :



[www.teenmentalhealth.org/toolbox/transitions/](http://www.teenmentalhealth.org/toolbox/transitions/)

## CHAPITRE 4

# ÉDUCATION

A photograph of two young women in a library setting. One woman, with dark hair pulled back and wearing a blue plaid shirt, is leaning over a computer desk, pointing at the screen with a smile. The other woman, with long brown hair and wearing a colorful patterned shirt, is sitting at the desk, looking at the screen and smiling back. The background shows bookshelves and a wooden ceiling with exposed beams and lights.

Les gens peuvent changer de carrière plusieurs fois durant leur vie et peuvent emprunter différents parcours d'apprentissage en cours de route. Certaines personnes peuvent opter d'entrer directement sur le marché du travail après les études secondaires, tandis que d'autres prendront une année sabbatique et d'autres entreront directement au collège ou à l'université. Que vous fassiez le choix par vous-même ou avec le soutien de votre famille ou de vos amis, n'oubliez pas qu'il n'y pas un parcours de vie unique « meilleur » que les autres. Avoir un objectif dans la vie peut être un bon plan pour certains, tandis que d'autres peuvent s'épanouir sans en avoir un. Si vous avez un objectif, n'oubliez pas que des possibilités et des défis que vous n'aviez pas prévus se présenteront. Ne manquez pas des occasions parce que vous vous concentrez uniquement sur un objectif.

# UNIVERSITÉ

## Choix de cours

**V**otre première année à l'université ou au collège est une année de découverte. Choisir un cours ou un programme peut s'avérer à la fois ambitieux et passionnant. Certaines personnes savent exactement ce qu'elles veulent étudier, mais ce n'est pas le cas pour tout le monde. Au moment de choisir, il peut s'avérer utile de vous demander : qu'est-ce qui m'intéresse le plus? Quels sont mes passe-temps? Quels sont les cours que j'ai aimés le plus à l'école secondaire? Quels sont les domaines où j'excelle? Quels sont les domaines où je ne suis pas vraiment doué(e)? Est-ce qu'il y a des cours que je dois prendre pour m'aider à atteindre mon objectif? Il peut également d'avérer utile de demander à votre famille, des enseignants et des amis quels cours ils ont pris et aimés.

Une fois que vous avez une bonne idée de ce qui vous intéresse, vous devriez vérifier les exigences d'admission pour les programmes pertinents afin de savoir quels cours vous devez prendre au secondaire avant d'obtenir votre diplôme. Certains programmes peuvent exiger que certains cours soient pris dans un certain ordre, cela réduit donc le nombre de choix.

**Lisez attentivement le calendrier scolaire ou le**

**1** **site Web de l'école** – il vous fournira une description sommaire des cours.

**Taille des classes** – Est-ce que vous préférez des classes plus grandes, de type cours magistraux?  
**2** Ou préférez-vous des classes plus petites, de type discussions?

**Heure de cours** – Est-ce que vous êtes un(e) lève-tôt et travaillez mieux le matin? Ou est-ce que vous préférez suivre des cours l'après-midi ou le soir?  
**3**



# Styles d'apprentissage

**T**out le monde n'apprend pas de la même façon. Les styles d'apprentissage sont simplement les méthodes que nous utilisons pour apprendre et comprendre de nouvelles informations. Il est possible que plus d'un style d'apprentissage vous convienne. Certaines personnes sont :

## **a** Apprenants auditifs

Apprendre en écoutant. Discuter des idées apprises ou répéter à haute voix peut vous aider à vous rappeler les points clés lorsque vous étudiez.

## **b** Apprenants visuels

Ces personnes apprennent à l'aide de représentations visuelles des connaissances, des pensées, des idées et des concepts. Des dessins, des graphiques et des tableaux peuvent vous être utiles.

## **c** Apprenants par la lecture/l'écriture

Ces personnes apprennent en lisant et en écrivant. Une bonne stratégie pour ce type d'apprentissage est de passer en revue vos notes après le cours, de faire un résumé et de les récrire pour créer une nouvelle série condensée de notes d'étude.

## **d** Apprenants tactiles/kinesthésiques

Ces personnes apprennent par l'action. Les apprenants tactiles aiment l'apprentissage pratique.

Il est important de se rappeler que plusieurs étudiants voient leurs notes scolaires baisser durant le premier ou le deuxième trimestre de collège ou d'université. Cela n'est pas inhabituel et, dans la plupart des cas, ce n'est qu'une question de temps pour s'ajuster à un nouvel environnement d'apprentissage. Tenez compte de ces conseils et demandez de l'aide si vous en avez besoin en cours de route.



---

## Plus d'informations sur les styles d'apprentissage

---

La façon dont vous recevez et traitez les informations peut contribuer pour beaucoup à définir qui vous êtes et les autres aspects de votre personnalité. Il existe plusieurs sortes de styles d'apprentissage. Par exemple, vous pouvez apprendre mieux en regardant, en écoutant ou en manipulant les informations. Vous pouvez avoir plusieurs styles d'apprentissage et non pas juste une façon d'apprendre.



### Éléments à prendre en compte :

---

**1**

Comment décririez-vous votre ou vos styles d'apprentissage?

**2**

Comment partageriez-vous votre ou vos styles d'apprentissage avec vos enseignants?

**3**

Comment votre ou vos styles d'apprentissage ont-ils une influence sur la façon dont vous vous engagez ou communiquez avec les autres?

**4**

De quelles façons votre ou vos styles d'apprentissage influencent-ils votre perception du monde qui vous entoure?

**5**

Comment votre ou vos styles d'apprentissage ont-ils une incidence sur votre relation avec ou votre engagement envers l'école?

**6**

De quelles façons votre ou vos styles d'apprentissage ont-ils un impact sur les autres éléments de votre identité?

# Conseils d'étude

**1** Posez des questions. Posez-vous des questions sur ce que vous lisez. Cela peut vous aider à déterminer les points les plus importants sur lesquels mettre l'accent.

**2** Testez-vous. Utilisez les questions de révision des chapitres pour renforcer ce que vous savez et déterminer ce que vous devez réviser.

**3** Bûcher n'est pas une situation idéale. Cela risque d'avoir des répercussions négatives sur le sommeil et la concentration. De plus, cela ne favorise pas l'apprentissage à long terme. Dosez vos périodes d'étude.

**4** Soulignez les principaux points. Cela peut vous aider à reconnaître les éléments les plus importants et à faire une révision à la dernière minute.

**5** Prenez des pauses prévues. Engagez-vous à prendre une pause à intervalles réguliers lorsque vous étudiez. Il peut parfois être rafraîchissant de s'éloigner pendant quelques minutes.

**6** Groupe d'étude. Étudier avec vos camarades de classe peut parfois aider pour des sujets que vous trouvez difficiles.

**7** Évitez les distractions. Étudiez dans un endroit où vous ne serez pas distrait(e). N'oubliez pas, la télévision et votre téléphone sont considérés comme des distractions!

**8** Sommeil. Le temps que vous consacrez à étudier sera beaucoup moins efficace si vous êtes fatigué(e). Essayez d'avoir une bonne nuit de sommeil ou faites une sieste (de 20 à 30 minutes) si vous êtes fatigué(e).

**9** Soyez prudent(e) avec la caféine. Consommer trop de caféine peut augmenter les sentiments d'anxiété et de fébrilité. Toutefois, consommer de la caféine avec modération peut faire du bien (assurez-vous de connaître vos limites!)

**10** Ne remettez pas les choses à plus tard. Cela pourrait vous amener à devoir bûcher et cela n'aide en rien. Cependant, certaines personnes étudient mieux en situation de stress et elles remettent les choses à plus tard comme un moyen de se retrouver dans leur zone d'étude optimale. Déterminez quelle est votre zone d'étude idéale!

**11** Réduire votre niveau de stress. Si vous commencez à vous sentir stressé(e), prendre quelques respirations profondes peut vous aider à vous détendre. Faire de l'exercice et une bonne gestion du temps peuvent aussi aider. Et, n'oubliez pas que le sentiment de stress est là pour vous encourager à étudier!

# Organisation

---

Être organisé(e) au moment de la transition à la vie après les études secondaires vous aidera à gérer votre temps, à réduire le stress et vous aidera à rester sur le chemin de la réussite. Vous serez probablement responsable de vos repas, de votre lessive, de vos factures et de plusieurs autres choses pour lesquelles vous receviez de l'aide par le passé. Voici quelques conseils pour vous aider à rester organisé(e) :

## a Se fixer des objectifs

Fixez-vous des objectifs réalistes pour votre première année scolaire et subdivisez-les en de plus petits objectifs plus faciles à gérer. Le fait de les écrire peut les rendre plus concrets et vous aider à vous garder motivé(e).

## b Utilisez des listes de tâches

Consacrez quelques minutes chaque soir à préparer une liste des choses que vous devez accomplir le lendemain.

## c Utilisez un agenda étudiant

Les écoles en distribuent pour une raison – ils fonctionnent! Vous pouvez aussi utiliser votre téléphone pour vous aider à faire le suivi de vos devoirs, votre horaire de travail, vos heures de cours, des groupes/périodes d'étude, de même que les événements amusants comme les activités de vie scolaire, les réunions, etc.

## d Restez en bonne santé

Essayez de prendre trois repas par jour et des collations saines. Consommez des légumes, des fruits, des grains entiers et des protéines maigres autant que possible.

## e Utilisez des codes de couleur sur votre calendrier

Par exemple, soulignez tous vos tests en jaune, vos devoirs en violet, vos périodes d'étude en bleu, etc.

## f N'oubliez pas de vous récompenser.

Le fait d'atteindre les objectifs que vous vous êtes fixés est un accomplissement. Lorsque vous vous fixez des objectifs, décidez également de la récompense que vous vous accorderez une fois que cet objectif sera atteint. Assurez-vous de vous récompenser également pour tous les petits objectifs tout au long du parcours qui mènent aux principaux objectifs! Cela peut aider à vous garder motivé(e).



## Défis en matière d'apprentissage

(handicaps, anxiété devant les tests, attentes scolaires, etc.)

---

Plusieurs défis peuvent faire obstacle à l'apprentissage. La clé est de trouver des stratégies qui fonctionnent pour alléger ou réduire ces défis.

### **a** Anxiété liée aux tests

Fixez-vous des objectifs réalistes pour votre première année scolaire et subdivisez-les en de plus petits objectifs plus faciles à gérer. Le fait de les écrire peut les rendre plus concrets et vous aider à vous garder motivé(e)

### **b** Troubles d'apprentissage

Consacrez quelques minutes chaque soir à préparer une liste des choses que vous devez accomplir le lendemain.

# Résilience

Les choses dans la vie ne se passent pas toujours comme prévu. Personne ne vit une vie sans soucis. Essayer des revers vous apprend comment vous en remettre et passer à autre chose. Il est important d'apprendre à composer avec les défis scolaires et plusieurs étudiants éprouveront des difficultés scolaires lorsqu'ils commenceront le collège ou l'université.

1

Leçons à apprendre. Demandez-vous « qu'aurais-je pu faire différemment et comment puis-je mettre en pratique ce que j'ai appris dans d'autres situations? »

2

Acceptez ce fait. Vous ne pouvez pas toujours contrôler ce qui s'est produit, mais vous pouvez contrôler comment y faire face. Concentrez-vous sur ce que vous avez appris et non pas sur ce

3

Soyez réaliste. Mettez les choses en perspective et ne prenez pas tout au sérieux. Tous les facteurs de stress ne sont pas la fin du monde. En effet, la plupart d'entre eux sont bons pour vous.

4

Les relations sont importantes. Un bon réseau de soutien peut contribuer grandement à vous aider à composer avec les facteurs de stress.

5

Pensez à vous en premier. Prendre soin de vous avec de la bonne nourriture, de l'exercice, du repos et des amitiés est un élément important pour vous préparer à composer avec les agents stressants.

6

Ayez confiance en vous. Sachez que vous êtes capable de réussir, et que certains domaines peuvent simplement exiger plus d'efforts que d'autres.

7

Tirez des leçons de vos échecs. Nous avons tendance à apprendre davantage de nos échecs que de nos réussites. Lorsque vous échouez quelque chose (et cela vous arrivera), utilisez cette expérience pour vous aider à développer de nouvelles compétences et de nouvelles stratégies. Prenez note de ce qui suit :



.....  
[www.7ideas.net/21-ways-to-learn-from-failures/](http://www.7ideas.net/21-ways-to-learn-from-failures/)

# PLANIFICATION DE CARRIÈRE

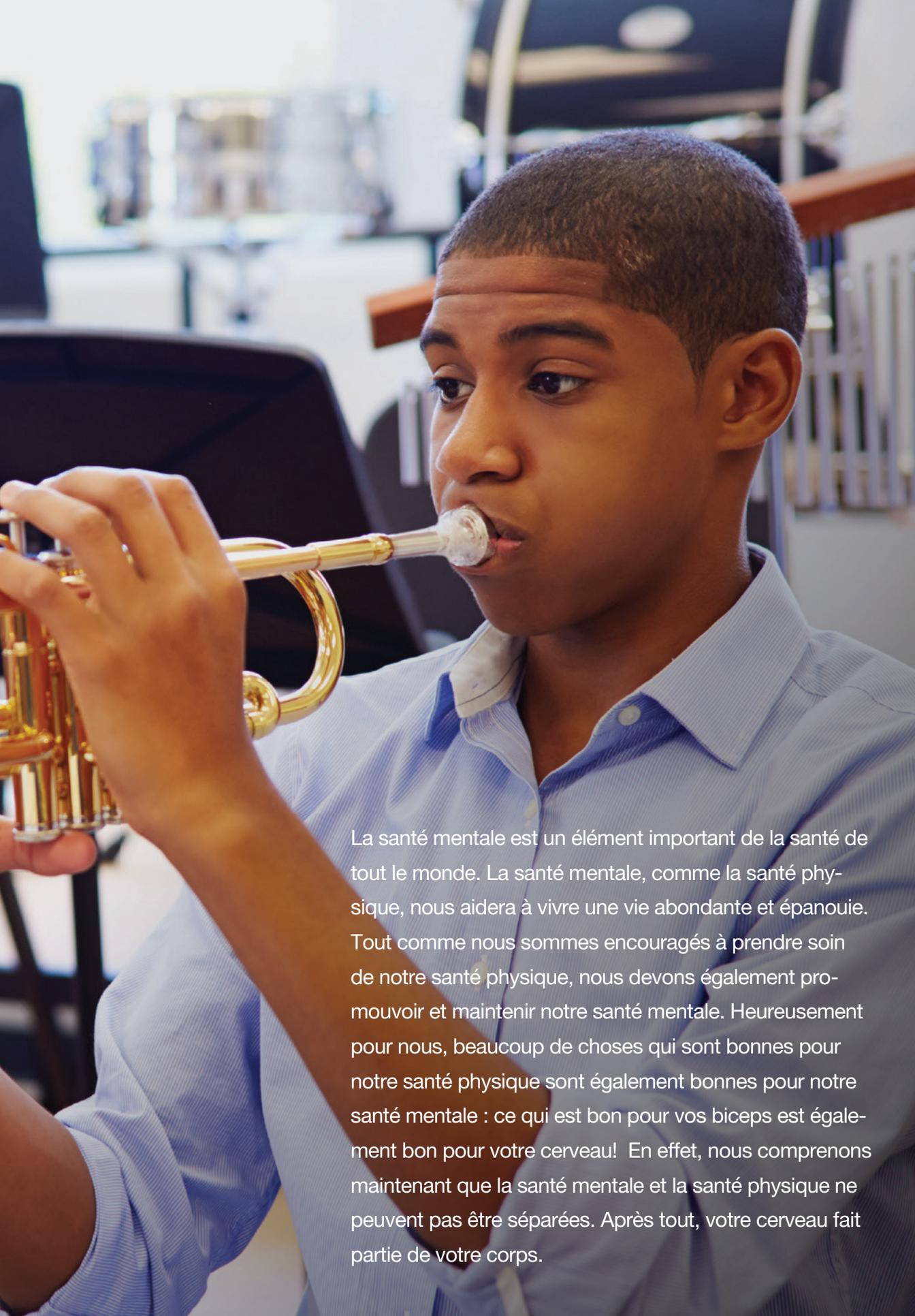
**L**orsque vous faites des choix de carrière, il peut être utile de passer en revue les sections Identité et Devenir autonome de ce document. Il peut également être utile de penser à ce qui suit :

- 1** Quel cheminement est-ce que je veux emprunter? Directement au collège ou à l'université? Prendre une année sabbatique? Entrer directement sur le marché du travail ou dans un programme d'initiation au travail?
- 2** S'agit-il de mon propre choix ou est-ce que ma famille et mes amis font partie de la décision? À qui puis-je demander conseil?
- 3** Quelle est ma situation financière et quelle incidence aura-t-elle sur mes études et mes choix de carrière?
- 4** Où est-ce que je veux travailler ou étudier?
- 5** Quelles sont les possibilités à l'endroit où je veux étudier ou travailler?
- 6** Quels sont mes objectifs actuels et futurs?
- 7** Qu'est-ce qui me passionne et est-ce que je peux combler ces passions d'une autre manière ou seulement par le travail?
- 8** Comment et où puis-je obtenir toutes les informations dont j'ai besoin pour m'aider à prendre les décisions les plus éclairées?

**CHAPITRE 5**

SANTÉ  
MENTALE





La santé mentale est un élément important de la santé de tout le monde. La santé mentale, comme la santé physique, nous aidera à vivre une vie abondante et épanouie. Tout comme nous sommes encouragés à prendre soin de notre santé physique, nous devons également promouvoir et maintenir notre santé mentale. Heureusement pour nous, beaucoup de choses qui sont bonnes pour notre santé physique sont également bonnes pour notre santé mentale : ce qui est bon pour vos biceps est également bon pour votre cerveau! En effet, nous comprenons maintenant que la santé mentale et la santé physique ne peuvent pas être séparées. Après tout, votre cerveau fait partie de votre corps.

# INTRODUCTION

---

Il est utile de penser aux différentes catégories de la santé mentale. Ces catégories sont de la détresse psychologique, les problèmes de santé mentale et les troubles mentaux. La détresse psychologique est normale, attendue et nécessaire à la croissance et à la résilience. Elle est caractérisée par la réponse au stress, votre corps signale que quelque chose dans votre environnement a besoin d'attention (par exemple : se préparer en vue d'un examen final ou fréquenter une nouvelle école). Ce signal (souvent appelé stress) vous aide à réunir vos ressources pour résoudre le problème et apprendre de nouvelles compétences. Un problème de santé mentale découle d'un défi beaucoup plus grand dans votre vie (par exemple, le décès d'un être cher) et peut exiger des ressources et du soutien supplémentaires pour vous aider à relever ce défi. Un trouble mental est une maladie diagnostiquée qui exige des interventions professionnelles au moyen de traitements efficaces pour vous aider. Toutes ces catégories (la détresse psychologique, les problèmes de santé mentale et le trouble mental) incluent des difficultés quant à comment nous nous sentons, pensons et nous comportons. Il est très important de ne pas confondre ces différentes catégories. Le fait que vous vous sentiez triste, abattu(e) ou déprimé(e) ne veut pas dire que vous ayez un trouble mental! Et une personne peut se trouver dans plus d'une catégorie à un moment donné! Une personne peut avoir un problème de santé mentale et un trouble mental en même temps.

Voici quelques exemples de ces différentes catégories :

- 1** Ressentir de la déception ou de la tristesse après une rupture amoureuse ou l'échec de quelque chose d'important (comme ne pas avoir été choisi(e) pour faire partie de l'équipe de l'école) – c'est ce que l'on appelle la **détresse psychologique**.
- 2** Le chagrin et la capacité plutôt limitée de fonctionner à l'école après le décès d'un proche – c'est ce que l'on appelle un problème de **santé mentale**.
- 3** Une tristesse intense accompagnée de pensées négatives (comme le désespoir), la fatigue et les troubles du sommeil qui nuisent à la capacité de vivre sa vie – c'est ce que l'on appelle un **trouble mental**.





---

# DÉVELOPPER UNE BONNE SANTÉ MENTALE

---

## **a** Exercice

L'activité physique quotidienne contribue à améliorer votre santé physique et mentale. Toute forme d'activité physique est préférable à l'inactivité, mais 30 minutes par jour d'exercice qui accélère le rythme cardiaque à un niveau assez élevé (p. ex., courir, jouer au soccer) est recommandé.

## **b** Sommeil

Le sommeil est un aspect important du maintien d'une bonne santé. Bien que la quantité de sommeil varie d'une personne à l'autre, la plupart des adolescents ont besoin entre 8 et 9 heures de sommeil par nuit. Il est important d'adopter une bonne hygiène du sommeil – consultez *Sommeil sain* pour obtenir des conseils sur la façon de développer votre propre routine pour une bonne hygiène du sommeil.



[www.teenmentalhealth.org/toolbox/healthy-sleeping/](http://www.teenmentalhealth.org/toolbox/healthy-sleeping/)

---

## **c** Prendre le temps de se détendre

Il est important, pour votre santé mentale, de prendre du temps chaque jour pour faire quelque chose que vous trouvez relaxant. Il peut s'agir d'écouter ou de jouer de la musique, lire un livre, parler à un ami ou méditer – n'importe quoi que vous trouvez relaxant. Prendre régulièrement le temps de vous détendre peut vous 'aider à reconnaître les stratégies que vous utilisez lorsque vous vous sentez stressé(e) ou dépassé(e). Vous pouvez également trouver utile de mettre en pratique des stratégies comme la respiration profonde (Inspirez pendant 4 secondes. Par le nez, si possible). Retenez votre respiration pendant 4 secondes (le but n'est pas de vous priver d'air; il s'agit simplement de donner quelques secondes à l'air pour remplir vos poumons). Expirez lentement par la bouche pendant 4 secondes. Faites une pause de 4 secondes (sans parler) avant d'inspirer à nouveau. Répétez ce processus autant de fois que vous en avez besoin ou pratiquez la relaxation de la main [Serrez les muscles de votre main gauche pour créer un poing très serré pendant 5 secondes. Relâchez graduellement votre poing (pendant environ 15 secondes) tout en respirant lentement et en vous concentrant sur votre main. Répétez en utilisant votre main droite.] pendant les moments de stress. Normalement, trois cycles (la relaxation de la main gauche et de la main droite constitue un cycle) suffisent pour aider à réduire la réponse au stress.]

## Gestion du temps

Avoir une structure en place dans votre journée et bien comprendre quelles sont les activités et les échéances à venir peut vous aider à éviter le stress inutile, vous aider à rester d'humeur égale et vous aider à éviter de vous sentir dépassé(e). Garder un emploi du temps ou un horaire quotidien peut s'avérer utile – même s'il n'inclut que les simples activités quotidiennes, par exemple quand faire de l'exercice. Pour obtenir de l'aide pour commencer, consultez



Prendre votre santé en main :

[www.teenmentalhealth.org/toolbox/taking-charge-health-daily-checklist/](http://www.teenmentalhealth.org/toolbox/taking-charge-health-daily-checklist/)

## Manger sainement

Avoir une alimentation équilibrée donne à votre corps l'énergie nécessaire pour l'aider à se rétablir et rester en santé. Essayez de ne pas sauter de repas et limitez la consommation de malbouffe. Il existe plusieurs applications gratuites et des outils en ligne que vous pouvez utiliser pour vous assurer que vous consommez chaque jour le bon équilibre de nutriments sains. Consultez ce site Web pour de plus amples informations et pour avoir accès à une application :



[www.healthycanadians.gc.ca/eating-nutrition/healthy-eating-saine-alimentation/food-guide-aliment/my-guide-mon-guide/index-eng.php](http://www.healthycanadians.gc.ca/eating-nutrition/healthy-eating-saine-alimentation/food-guide-aliment/my-guide-mon-guide/index-eng.php)

## Limitez/évitez l'alcool ou les drogues (y compris la cigarette et la caféine)

Bien que vous puissiez temporairement vous sentir mieux, l'alcool, la marijuana et les autres drogues ne vont pas résoudre vos problèmes et peuvent même les aggraver à long terme. Limiter votre consommation de caféine peut s'avérer utile.

## Établir des relations saines

Avoir un bon réseau de soutien, des personnes à qui vous pouvez parler au besoin pour obtenir de l'aide ou des conseils joue un rôle important dans le maintien d'une bonne santé mentale. De plus, aider les autres est une bonne façon d'améliorer votre santé. Consultez la section sur les relations pour de plus amples informations.

# TROUBLES MENTAUX ET AUTRES PRÉOCCUPATIONS CONNEXES

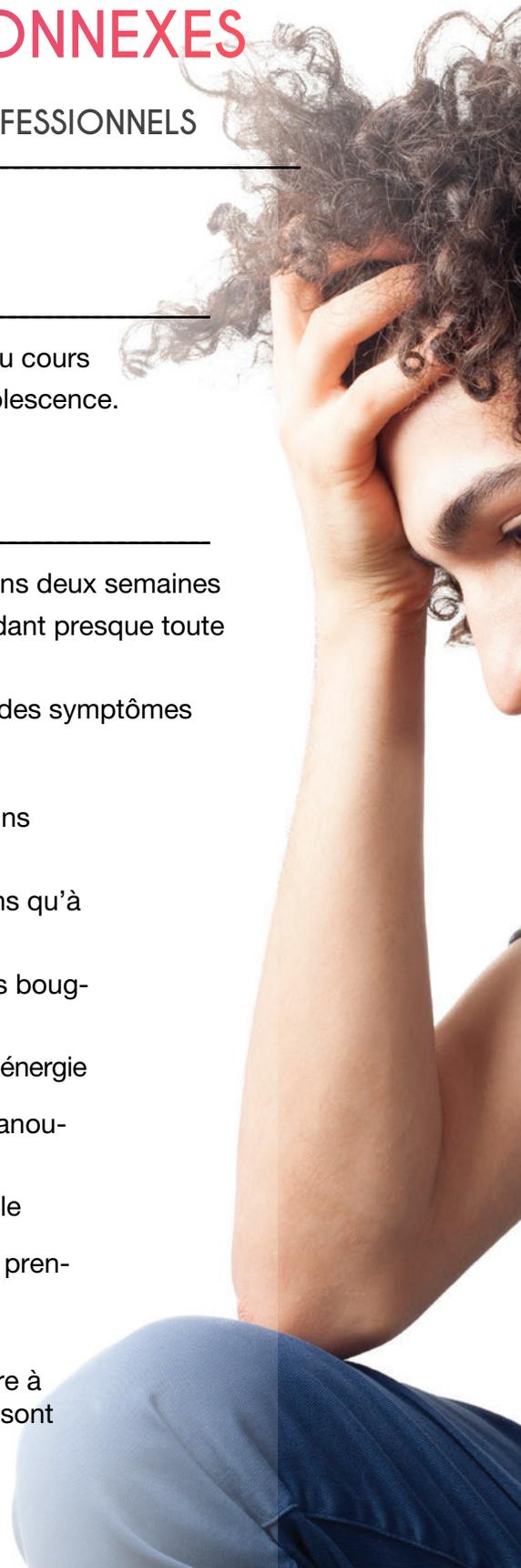
QUI PEUVENT NÉCESSITER DES SOINS PROFESSIONNELS

## Dépression

La dépression touche environ 7 % des personnes au cours d'une année. Elle commence souvent pendant l'adolescence.

### Symptômes

- 1** Un épisode dépressif majeur qui dure au moins deux semaines où vous vous sentez triste et déprimé(e) pendant presque toute la journée et ce, presque tous les jours.
- 2** Vous pourriez également ressentir la plupart des symptômes suivants :
  - Manger beaucoup plus ou beaucoup moins qu'à la normale
  - Dormir beaucoup plus ou beaucoup moins qu'à la normale
  - S'agiter nerveusement ou presque ne pas bouger du tout
  - Se sentir vraiment fatigué(e) ou manquer d'énergie
  - Perdre les sentiments de plaisirs ou d'épanouissement
  - Se sentir inutile, impuissant(e) ou coupable
  - Avoir de la difficulté à se concentrer ou à prendre des décisions
- 3** Ces symptômes vous empêchent de bien faire à l'école, au travail ou dans vos relations et ne sont pas dus à une cause évidente.



## Pour de plus amples



[www.teenmentalhealth.org/learn/mental-disorders/depression/](http://www.teenmentalhealth.org/learn/mental-disorders/depression/)



[www.teenmentalhealth.org/toolbox/transitions/](http://www.teenmentalhealth.org/toolbox/transitions/)



[www.teenmentalhealth.org/toolbox/tmh-speaks-depression/](http://www.teenmentalhealth.org/toolbox/tmh-speaks-depression/)



[www.teenmentalhealth.org/toolbox/parent-depressed/](http://www.teenmentalhealth.org/toolbox/parent-depressed/)



# Trouble d'anxiété sociale

Le trouble d'anxiété sociale touche environ 4 % des personnes âgées de 15 à 24 ans.

## Symptômes

- 1** Peur intense des situations sociales, qui dure au moins 6 mois, où les gens pourraient vous juger ou où vous pourriez ressentir de la gêne.
- 2** Éviter ces situations sociales lorsque cela est possible
- 3** La peur ou l'anxiété est beaucoup plus forte qu'elle devrait être pour ce type de menace
- 4** Ces symptômes vous empêchent de bien faire à l'école, au travail ou dans vos relations et ne sont pas dus à une cause évidente.

## Pour de plus amples informations

-  [www.teenmentalhealth.org/learn/mental-disorders/social-anxiety-disorder/](http://www.teenmentalhealth.org/learn/mental-disorders/social-anxiety-disorder/)
-  [www.teenmentalhealth.org/toolbox/transitions/](http://www.teenmentalhealth.org/toolbox/transitions/)
-  [www.teenmentalhealth.org/toolbox/tmh-speaks-social-anxiety/](http://www.teenmentalhealth.org/toolbox/tmh-speaks-social-anxiety/)
-  [www.teenmentalhealth.org/toolbox/parent-anxiety-disorder/](http://www.teenmentalhealth.org/toolbox/parent-anxiety-disorder/)



# Abus de drogues et d'alcool

Plusieurs personnes abusent des drogues et de l'alcool, ce qui peut avoir une incidence non seulement sur elles-mêmes, mais aussi sur d'autres personnes dans leur vie. Si quelqu'un de votre famille a un problème de drogues ou d'alcool, vous pourriez être vulnérable à l'abus.

## Symptômes

- 1** La consommation d'alcool ou de drogues qui a une incidence sur votre capacité de bien réussir à l'école, au travail ou dans vos relations.
- 2** Dans une période de un an, au moins deux des éléments suivants:
  - Envie irrésistible de consommer de l'alcool ou des drogues
  - Boire plus d'alcool ou prendre plus de drogues que vous n'en aviez l'intention
  - Difficulté à réduire la quantité d'alcool ou de drogues que vous consommez
  - Passer beaucoup de temps à essayer d'obtenir, de consommer de l'alcool ou des drogues ou de régler des problèmes d'alcool ou de drogues
  - Ne pas faire ce que vous êtes censé(e) faire à la maison, à l'école ou au travail à cause de la consommation d'alcool ou de drogues
  - Continuer à boire ou à prendre des drogues, même lorsque cela cause ou fait empirer des problèmes sociaux, physiques ou psychologiques
  - Choisir constamment la consommation d'alcool ou de drogues plutôt que d'autres activités sociales, professionnelles ou de divertissement.
  - Consommer de l'alcool ou des drogues dans des situations qui pourraient vous faire du mal
  - Besoin de boire plus d'alcool ou de prendre plus de drogues qu'avant pour ressentir les mêmes effets
  - Ressentir le sevrage de l'alcool ou d'une drogue

A close-up photograph of a hand holding a tall, clear glass filled with golden beer and a white head of foam. The glass is held against a dark, textured wooden bar. In the background, other glasses and a person in a blue shirt are blurred, suggesting a social setting like a bar or pub.

Pour de plus amples informations



[www.ccsa.ca/Pages/default.aspx](http://www.ccsa.ca/Pages/default.aspx)



[www.teenmentalhealth.org/toolbox/transitions/](http://www.teenmentalhealth.org/toolbox/transitions/)



[www.teenmentalhealth.org/toolbox/parent-addiction/](http://www.teenmentalhealth.org/toolbox/parent-addiction/)

# Trouble bipolaire

Le trouble bipolaire touche environ 1 % des personnes au cours de leur vie et souvent avant l'âge de 25 ans. Lorsqu'une personne souffre du trouble bipolaire, elle éprouve des épisodes dépressifs caractérisés et des épisodes maniques ou hypomaniaques.

## Symptômes

- 1** Un épisode dépressif majeur qui dure au moins deux semaines où vous vous sentez triste et déprimé(e) pendant presque toute la journée et ce, presque tous les jours.
- 2** Vous pourriez également ressentir la plupart des symptômes suivants
  - Manger beaucoup plus ou beaucoup moins qu'à la normale
  - Dormir beaucoup plus ou beaucoup moins qu'à la normale
  - S'agiter nerveusement ou ne presque pas bouger du tout
  - Se sentir vraiment fatigué(e) ou manquer d'énergie
  - Perdre les sentiments de plaisirs ou d'épanouissement
  - Se sentir inutile, impuissant(e) ou coupable
  - Avoir de la difficulté à se concentrer ou à prendre des décisions
  - Perte d'intérêt pour des activités que vous aimez normalement
  - Penser à la mort, y compris des
  - Pensées suicidaires et des plans de suicide
  - Tentatives de suicide
- 3** Un épisode maniaque qui dure au moins une semaine pendant lequel votre humeur a été extrêmement exaltée ou extrêmement irritable, et vous êtes beaucoup plus actif/active et énergique que d'habitude.
- 4** Ces symptômes vous empêchent de bien faire à l'école, au travail ou dans vos relations et ne sont pas dus à une cause évidente

- 5** Vous ressentirez également la plupart des symptômes suivants:
- Vous sentir très confiant(e), comme si vous pouviez faire n'importe quoi (même si cela est impossible)
  - Avoir le sentiment de ne pas avoir besoin de sommeil, et ne pas dormir beaucoup
  - Volubilité excessive, comme s'il y avait une accumulation de mots à l'intérieur de vous qui avaient besoin de sortir, et parler beaucoup plus que d'habitude
  - Avoir l'impression que vos pensées défilent et sauter d'un fait à un autre très rapidement
  - Se laisser facilement distraire par des petits détails sans importance
  - Se sentir motivé(e) à bouger et faire avancer les choses, souvent sans atteindre d'objectifs
  - Avoir l'impression que rien de mal ne peut arriver, même lorsque vous faites des choses très risquées, comme avoir des rapports sexuels non protégés, consommer des drogues, faire de la vitesse ou dépenser tout votre argent

**6** Les personnes ont parfois des épisodes hypomaniaques, qui sont une forme moins grave d'épisodes maniaques. Les personnes atteintes du trouble bipolaire I connaissent des épisodes maniaques et les personnes atteintes du trouble bipolaire II connaissent des épisodes hypomaniaques.

## Pour de plus amples



[www.teenmentalhealth.org/learn/mental-disorders/bipolar-disorder/](http://www.teenmentalhealth.org/learn/mental-disorders/bipolar-disorder/)



[www.teenmentalhealth.org/toolbox/transitions/](http://www.teenmentalhealth.org/toolbox/transitions/)



[www.teenmentalhealth.org/toolbox/tmh-speaks-bipolar-disorder/](http://www.teenmentalhealth.org/toolbox/tmh-speaks-bipolar-disorder/)



[www.teenmentalhealth.org/toolbox/parent-bipolar/](http://www.teenmentalhealth.org/toolbox/parent-bipolar/)

# Trouble panique

Le trouble panique touche environ 2 % des personnes âgées entre 15 et 24 ans.

## Symptômes

- 1** Crises de panique intenses et incontrôlables qui se produisent sans raison évidente.
- 2** Les crises de panique sont des sensations intenses de peur qui sont à leur paroxysme pendant environ 10 minutes. Elles peuvent inclure
  - Peur de perdre le contrôle, de devenir fou/folle ou même de mourir
  - Avoir l'impression de ne pas pouvoir respirer ou d'étouffer
  - Avoir l'impression de ne pas se trouver dans son propre corps, comme si vous vous voyiez en train de perdre la boule
  - Transpiration, frissons ou bouffées de chaleur
  - Tremblements ou secousses musculaires
  - Se sentir étourdi(e) ou faible
  - Engourdissements ou picotements
  - Douleur à la poitrine
  - Cœur qui débat
  - Nausées
- 3** Crainte d'avoir une autre crise de panique
- 4** Éviter les endroits d'où il serait difficile de vous échapper si vous aviez une crise de panique (p. ex., les foules, les autobus).
- 5** Ces symptômes vous empêchent de bien faire à l'école, au travail ou dans vos relations et ne sont pas dus à une cause évidente.



## For More Information



[www.teenmentalhealth.org/learn/mental-disorders/panic-disorder/](http://www.teenmentalhealth.org/learn/mental-disorders/panic-disorder/)



[www.teenmentalhealth.org/toolbox/transitions/](http://www.teenmentalhealth.org/toolbox/transitions/)



[www.teenmentalhealth.org/toolbox/tmh-speaks-panic-disorder/](http://www.teenmentalhealth.org/toolbox/tmh-speaks-panic-disorder/)



[www.teenmentalhealth.org/toolbox/parent-anxiety-disorder/](http://www.teenmentalhealth.org/toolbox/parent-anxiety-disorder/)

---

# Suicide

---

Le suicide, bien qu'il soit rare (environ 5/100 000 adolescents canadiens) est l'une des principales causes de décès chez les jeunes. La plupart des personnes qui tentent de se suicider souffrent d'un trouble mental, et traiter ce trouble mental est l'une des étapes les plus importantes dans la réduction du risque de décès par suicide.

---

## Signes précurseurs

---

- 1 Désespoir et tristesse intenses
- 2 Préoccupations liées à la mort
- 3 Parler de comment ce sera une fois qu'ils seront partis
- 4 Faire don d'effets personnels précieux
- 5 Perte d'intérêt pour les activités normales
- 6 Retrait de la famille et des amis

### Pour de plus amples

---



[www.teenmentalhealth.org/learn/suicide/](http://www.teenmentalhealth.org/learn/suicide/)

---



[www.teenmentalhealth.org/toolbox/transitions/](http://www.teenmentalhealth.org/toolbox/transitions/)

---

---



[www.rightbyyou.ca/](http://www.rightbyyou.ca/)

---

---



[www.suicideprevention.ca/](http://www.suicideprevention.ca/)

---

# Automutilation

L'automutilation est une stratégie d'adaptation malsaine souvent utilisée pour composer avec des émotions accablantes. Il ne s'agit pas d'une tentative de mourir et ce n'est pas la même chose qu'un suicide, cependant, l'automutilation peut entraîner un décès non intentionné. Une personne qui s'automutile a généralement besoin d'apprendre de nouvelles stratégies d'adaptation saines (souvent en ayant recours à des services de consultation ou de thérapie) avant d'être en mesure de cesser de

## Signes précurseurs

- 1 Coupures, brûlures, ecchymoses ou erraflures inexplicables ou mal expliquées, en particulier sur les bras, les jambes ou le ventre
- 2 Port de vêtements qui ne conviennent pas à la météo ou à la situation mais couvrent la majeure partie du corps (p. ex., manches longues et pantalon par une journée très chaude)
- 3 Possession de rasoirs/couteaux et autres objets pouvant être utilisés pour automutilation

### Pour de plus amples



[www.teenmentalhealth.org/understanding-self-injury-self-harm/](http://www.teenmentalhealth.org/understanding-self-injury-self-harm/)



[www.teenmentalhealth.org/toolbox/transitions/](http://www.teenmentalhealth.org/toolbox/transitions/)



[www.sioutreach.org/](http://www.sioutreach.org/)



[www.insync-group.ca/for-youth/](http://www.insync-group.ca/for-youth/)

# Dépendance au jeu

**M**ême si de nombreuses personnes sont capables de jouer à des jeux de hasard sans connaître de problèmes, certains étudiants jouent des sommes importantes dans les casinos et en ligne.

## Signes précurseurs

- 1 Problèmes financiers continus en raison du jeu.
- 2 Emprunter constamment de l'argent à des amis.
- 3 Éviter les amis à qui vous devez de l'argent.
- 4 Problèmes relationnels en raison du jeu ou des pertes d'argent suite au jeu.
- 5 Ces symptômes vous empêchent de bien faire à l'école, au travail ou dans vos relations.
- 6 Agir dans le secret ou mentir au sujet du jeu.
- 7 Nervosité ou anxiété, habituellement au sujet de l'argent.
- 8 Parler sans cesse du jeu ou de l'argent.
- 9 Négliger vos responsabilités en raison du jeu.
- 10 Choisir de jouer plutôt que de passer du temps avec des amis ou la famille.





Pour de plus amples informations



<http://www.problemgambling.ca/gambling-help/fr/HomePage.aspx>



[www.teenmentalhealth.org/toolbox/transitions/](http://www.teenmentalhealth.org/toolbox/transitions/)



# Troubles de l'alimentation

Les troubles de l'alimentation touchent environ 3 % des Canadiennes au cours de leur vie et incluent l'anorexie mentale (AM), la boulimie nerveuse, l'hyperphagie boulimique et d'autres troubles de l'alimentation déterminés et indéterminés. Bien qu'ils soient beaucoup plus fréquents chez les femmes, les troubles de l'alimentation peuvent également affecter les hommes.

## Symptômes

- 1 Devenir tellement centré(e) sur votre poids et vos habitudes alimentaires que cela nuit à vos émotions, vos pensées, votre comportement et tous les aspects de votre vie.
- 2 En fonction du trouble particulier, vous pourriez :
  - Utiliser des stratégies malsaines pour essayer de perdre du poids
  - Vous sentir hors de contrôle lorsque vous mangez
  - Baser une grande partie de votre estime de soi et de la conscience de votre propre valeur sur votre apparence et votre poids
  - Vous sentir souvent déprimé(e) et malheureux/malheureuse

### Pour de plus amples informations



[www.teenmentalhealth.org/toolbox/parent-eating-disorder/](http://www.teenmentalhealth.org/toolbox/parent-eating-disorder/)



[www.teenmentalhealth.org/toolbox/transitions/](http://www.teenmentalhealth.org/toolbox/transitions/)



[www.keltyeatingdisorders.ca/](http://www.keltyeatingdisorders.ca/)

# Trouble d'anxiété généralisée

Le trouble de l'anxiété généralisée touche environ 9 % des personnes pendant leur vie, touchant deux fois plus de femmes que d'hommes.

## Symptômes

- 1** Inquiétude excessive et persistante sur beaucoup de choses qui dure pendant au moins 6 mois
- 2** Vous ressentirez également la plupart des symptômes suivants :
  - Fébrilité et nervosité
  - Difficulté à avaler
  - Difficulté à se concentrer
  - Difficulté à s'endormir
  - Tremblements ou tics
  - Bouffées de chaleur
  - Nausées
  - Faiblesse
  - Visites fréquentes aux toilettes
  - Sensation de manquer d'air
  - Difficulté à se détendre
  - Sursauter facilement
  - S'attendre au pire pour toute situation
  - Inquiétudes et préoccupations excessives envers les activités de tous les jours
- 3** Ces symptômes vous empêchent de bien faire à l'école, au travail ou dans vos relations et ne sont pas dus à une cause évidente.

### Pour de plus amples informations



[www.teenmentalhealth.org/learn/mental-disorders/generalized-anxiety-disorder/](http://www.teenmentalhealth.org/learn/mental-disorders/generalized-anxiety-disorder/)



[www.teenmentalhealth.org/toolbox/transitions/](http://www.teenmentalhealth.org/toolbox/transitions/)



[www.teenmentalhealth.org/toolbox/parent-anxiety-disorder/](http://www.teenmentalhealth.org/toolbox/parent-anxiety-disorder/)

# Schizophrénie

La schizophrénie touche environ 1 % des personnes au cours de leur vie et se manifeste habituellement avant l'âge de 25 ans.

## Symptômes

- 1** **Idées délirantes** : croire à quelque chose qui n'est pas vrai, même lorsque confronté(e) à la preuve
- 2** **Hallucinations** : entendre, voir ou détecter autrement quelque chose qui ne se passe pas vraiment
- 3** Autres symptômes :
  - Pensées et élocution désorganisées qui sont difficiles à comprendre ou à suivre
  - Mouvements anormaux (mouvements répétitifs ou bizarres) ou absence de mouvement (absolument rigide)
  - Absence d'émotions
  - Perte d'activités orientées vers un but ou significatives
  - Perte de la parole
  - Perte du plaisir
  - Désintérêt à l'égard des interactions sociales

### Pour de plus amples



[www.teenmentalhealth.org/learn/mental-disorders/schizophrenia/](http://www.teenmentalhealth.org/learn/mental-disorders/schizophrenia/)



[www.teenmentalhealth.org/toolbox/transitions/](http://www.teenmentalhealth.org/toolbox/transitions/)



[www.teenmentalhealth.org/toolbox/parent-schizophrenia/](http://www.teenmentalhealth.org/toolbox/parent-schizophrenia/)

A young man with dark hair and glasses, wearing a bright yellow long-sleeved shirt, is leaning over a stainless steel sink in a public restroom. He is washing his hands under a stream of water from a modern faucet. The background shows a tiled wall and a mirror reflecting part of the sink area.

# Trouble obsessionif-compulsif

Le trouble obsessionif-compulsif (TOC) touche environ 1 à 2 % des Canadiens pendant leur vie. Il commence souvent en fin de l'enfance pour les garçons et un peu plus tard pour les filles. Une personne atteinte d'un TOC ressent des obsessions, des compulsions ou les deux, ce qui peut être à l'origine de beaucoup de détresse, prendre beaucoup de temps et l'empêcher de bien réussir à l'école, au travail ou dans ses relations.

**1** Les obsessions sont des pensées très fréquentes qui semblent hors de votre contrôle et qui occasionnent une détresse et une anxiété importantes. Elles peuvent être ou non réalistes. Quelques exemples pourraient inclure :

- La contamination par les germes
- Doutes quant à savoir si une action particulière a été réalisée (p. ex., est-ce que la porte d'entrée a été verrouillée)
- Garder les choses dans un certain ordre
- Impulsions à commettre un acte violent
- Et plus encore

**2** Les compulsions sont des comportements répétitifs et fréquents ou des rituels. Bien que les compulsions servent à diminuer l'anxiété causée par une obsession, elles ne font que l'aggraver à long terme. Il est très difficile de résister aux compulsions. Quelques exemples pourraient inclure :

- Lavage ou nettoyage
- Vérifier si une chose a été faite
- Mettre les choses dans un certain ordre
- Compter des objets
- Répéter des actions
- Besoin d'être réassuré(e)

## Pour de plus amples



[www.teenmentalhealth.org/learn/mental-disorders/obsessive-compulsive-disorder-ocd/](http://www.teenmentalhealth.org/learn/mental-disorders/obsessive-compulsive-disorder-ocd/)



[www.teenmentalhealth.org/product/tmh-speaks-ocd/](http://www.teenmentalhealth.org/product/tmh-speaks-ocd/)



[www.teenmentalhealth.org/toolbox/transitions/](http://www.teenmentalhealth.org/toolbox/transitions/)



# Deuil et perte

Tout le monde expérience une perte à un moment donné de leur vie. Bien que le deuil soit une expérience très douloureuse, cela fait naturellement et normalement partie de la vie. Il n'existe aucune manière idéale de faire le deuil – chacun vit son deuil à sa façon. Pour certaines personnes, le processus de deuil peut durer quelques semaines ou quelques mois jusqu'à ce qu'elles puissent s'ajuster et s'adapter à la perte. D'autres personnes peuvent ne montrer aucun signe extérieur de deuil et sembler passer rapidement à autre chose. D'autres encore peuvent faire le deuil pendant beaucoup plus longtemps et avoir besoin d'aide professionnelle pour effectuer la transition.

**1**

Si vous vivez un deuil et que la douleur que vous ressentez ne s'affaiblit pas ou ne diminue pas avec le temps, envisagez de parler à votre médecin de ce que vous vivez. Il pourrait être avantageux de parler à un professionnel de la santé mentale.

**2**

Pour de plus amples informations



[www.teenmentalhealth.org/toolbox/transitions/](http://www.teenmentalhealth.org/toolbox/transitions/)



[www.cmha.ca/mental\\_health/grieving/#.V2mF0tIrdU](http://www.cmha.ca/mental_health/grieving/#.V2mF0tIrdU)

# POÙ S'ADRESSER POUR OBTENIR DE L'AIDE

Si vous êtes en crise ou avez besoin d'une aide immédiate

- 1 Appelez le 911 ou rendez-vous au service des urgences
- 2 Appelez Jeunesse, J'écoute : 1 800 668-6868
- 3 Appelez l'équipe mobile d'intervention d'urgence en santé mentale : 1 888 429-8167

## Autres ressources locales

- 1 Laing House : 902 425-9018
- 2 IWK Central Referral (pour les moins de 19 ans) : 902 464-3008
- 3 Infirmier des ressources disponibles pour le deuil de l'IWK : 902 470-8942
- 4 Centre antipoison régional de l'IWK : 1 800 565-8161
- 5 Équipe d'intervention pour les traumatismes et abus présumés (pour les moins de 16 ans) : 902 470-8222
- 6 The Youth Project : 902 429-5429
- 7 Centre d'aide aux victimes d'agression sexuelle Avalon : 902 425-0122
- 8 Mi'kmaw Native Friendship Centre : 902 420-1576

**9** Phoenix Centre for Youth : 1 866 620-0676  
Phoenix Youth Shelter : 1 888 878-5088

**10** Native Council of Nova Scotia : [www.ncns.ca](http://www.ncns.ca)

Des informations supplémentaires sur la santé mentale sont offertes à :

 [www.teenmentalhealth.org](http://www.teenmentalhealth.org)

## Conseils sur la façon d'obtenir de l'aide

Si vous êtes inquiet/inquiète au sujet de votre santé mentale ou de la santé mentale de quelqu'un que vous connaissez, la première chose la plus importante que vous devez faire est de vous confier à une personne de confiance. Un médecin (médecin généraliste/de famille) peut vous aider à déterminer ce qui se passe et vous aider à recevoir le traitement approprié. Beaucoup trouvent utile de se confier d'abord à un membre de la famille, un enseignant ou un conseiller scolaire, un entraîneur, un ami afin d'avoir une personne de soutien pour l'accompagner chez le médecin.

Les maladies mentales sont faciles à traiter, à condition que la personne reçoive des soins fondés sur des données probantes :

 [www.teenmentalhealth.org/toolbox/evidence-based-medicine-patients/](http://www.teenmentalhealth.org/toolbox/evidence-based-medicine-patients/)

Pour de plus amples informations sur la médecine fondée sur des données probantes, consultez :

 [www.teenmentalhealth.org/toolbox/evidence-based-medicine-youth/](http://www.teenmentalhealth.org/toolbox/evidence-based-medicine-youth/)

Pour des questions à poser à votre médecin ou au fournisseur de soins de santé, consultez :

 [www.teenmentalhealth.org/toolbox/communicating-health-care-provider-every-person-ask/](http://www.teenmentalhealth.org/toolbox/communicating-health-care-provider-every-person-ask/)

## CHAPITRE 6

# SANTÉ EN MATIÈRE DE SEXUALITÉ

La santé en matière de sexualité est un état de bien-être physique, mental et social par rapport à la sexualité (consultez la définition ci-dessous). Elle exige une approche positive et respectueuse de la sexualité et des relations sexuelles, de même que la possibilité d'avoir des expériences sexuelles sans risques et agréables, exemptes de contraintes, discrimination et violence (OMS, 2006a). Cette section a été incluse pour vous aider à prendre des décisions éclairées et sans risques qui contribueront à votre propre santé en matière de sexualité ainsi qu'à celle de votre ou vos partenaires.

# RAPPORTS SEXUELS PLUS SÛRS

---

Définition de la sexualité par l'OMS :

...un aspect central de la personne humaine tout au long de la vie et comprend l'appartenance sexuelle, l'identité et les rôles sexuels, l'orientation sexuelle, l'érotisme, le plaisir, l'intimité et la reproduction. La sexualité est vécue et s'exprime dans nos pensées, fantaisies, désirs, croyances, attitudes, valeurs, comportements, pratiques,

“ rôles et relations. Bien que la sexualité puisse inclure toutes ces dimensions, celles-ci ne sont pas toujours toutes vécues ou exprimées. La sexualité est influencée par des facteurs biologiques, psychologiques, sociaux, économiques, politiques, culturels, éthiques, juridiques, historiques, religieux et spirituels.

— OMS, 2006a

Disposer de renseignements sur des rapports sexuels plus sûrs peut contribuer à prendre des décisions éclairées et sans risques qui contribuent à des résultats liés au sexe positifs et minimiser le risque de grossesse non désirée et d'infections transmissibles sexuellement (ITS).



[www.srhweek.ca/sexual-health/sex-positivity/](http://www.srhweek.ca/sexual-health/sex-positivity/)



[www.cdc.gov/sexualhealth/](http://www.cdc.gov/sexualhealth/)





La consommation d'alcool et/ou de drogues associée à une activité sexuelle augmente le risque de relations sexuelles non protégées et de préjudices à la santé comme votre capacité à donner votre consentement, les maladies transmises sexuellement et la grossesse non désirée, les agressions sexuelles, la pornographie juvénile et l'impact émotionnel/social/physique de la publication d'images à caractère sexuel en ligne. Lorsque vous consommez de l'alcool dans des lieux où il existe une possibilité d'expériences sexuelles, soyez soucieux/soucieuse de veiller à ce que votre verre reste avec vous. Être accompagné(e) d'un ami lorsque vous sortez ou établir un système de surveillance mutuelle peut aider à assurer votre sécurité lorsque vous consommez de l'alcool ou des drogues. (Consultez le haut de la page 45 dans Transitions pour de plus amples informations sur les drogues du viol.)



[www.teenmentalhealth.org/toolbox/transitions/](http://www.teenmentalhealth.org/toolbox/transitions/)

---

# Contraception

---

Plusieurs types différents de méthodes de contraception sont offerts. Vous pourriez juger bon de discuter des options avec votre médecin afin de prendre une décision éclairée sur ce qui convient le mieux à votre situation. La contraception diminuera de manière significative votre risque de grossesse non désirée et certaines formes de contraception protégeront vous et votre/vos partenaire(s) contre les ITS.



[www.teenmentalhealth.org/toolbox/transitions/](http://www.teenmentalhealth.org/toolbox/transitions/)

Page 36 à 38

# Maladies transmises sexuellement (ITS)

---

Un aspect de la santé en matière de sexualité et de sexe sans risque concerne comprendre et mettre en pratique des comportements sains qui protégeront vous et un partenaire contre les maladies transmises sexuellement (qui peuvent causer des préjudices à la santé si elles ne sont pas traitées). Il est important, lorsque vous vous engagez dans une relation sexuelle, même brève, de décider ensemble la meilleure façon d'éviter le risque de contracter une ITS. Les risques de contracter une ITS augmentent lorsqu'aucune mesure de protection n'est prise, en particulier lorsque la consommation d'alcool et/ou de drogues a un impact sur la capacité d'une personne à prendre des décisions judicieuses.



[www.teenmentalhealth.org/toolbox/transitions/](http://www.teenmentalhealth.org/toolbox/transitions/)

Page 40 à 42

# Grossesse non désirée

---

Une relation sexuelle vaginale peut donner lieu à une grossesse. Si vous ou votre partenaire tombez enceinte de façon inattendue, sachez qu'il existe des options au Canada qui peuvent appuyer la prise de décision, à savoir si vous souhaitez poursuivre ou non la grossesse. Il n'existe aucune limite sûre généralement reconnue de consommation d'alcool ou de drogues pendant la grossesse.



[www.teenmentalhealth.org/toolbox/transitions/](http://www.teenmentalhealth.org/toolbox/transitions/)

Page 38 à 39



# Consentement

---

Une activité sexuelle est légale uniquement lorsque toutes les parties y consentent. Le consentement est défini dans le Code criminel du Canada dans le paragraphe 273.1(1), comme l'accord volontaire de se livrer à l'activité sexuelle en question. La loi est axée sur ce que la personne pensait et ressentait au moment de l'activité sexuelle. Une personne a le droit de dire « non » et de se faire entendre en tout temps. Il est essentiel de connaître l'âge de consentement. Pour plus de clarté sur ces informations, visitez :



[www.justice.gc.ca/eng/rp-pr/other-autre/clp/faq.html](http://www.justice.gc.ca/eng/rp-pr/other-autre/clp/faq.html)

---



<https://www.srhweek.ca/fr/sexualite-saine-re-lations-saines/la-demarche-du-consentement/>

---

## Pour de plus amples informations

---

Pour de plus amples informations sur la contraception, des rapports sexuels plus sûrs, la grossesse non désirée, le consentement, les ITS et/ou quoi faire si vous ou un(e) ami(e) avez besoin d'aide concernant la suppression de photos ou d'informations d'Internet, visitez :



<https://www.actioncanadashr.org/>

---



[r/a-propos/qui-sommes-nous](https://www.actioncanadashr.org/fr/a-propos/qui-sommes-nous)

---

# HARCÈLEMENT ET AGRESSION SEXUELS

L'agression sexuelle n'est pas une question de sexe. Il s'agit d'un acte de violence et de pouvoir sur une autre personne. 1 femme sur 4 en Amérique du Nord peut être la cible d'agression sexuelle au cours de sa vie.

1 homme sur 6 peut être la cible d'agression sexuelle avant l'âge de 18 ans. 82 % des agressions sexuelles signalées sont commises par une personne connue de la victime. On estime que les données statistiques relatives aux agressions sexuelles sont une sous-estimation de la fréquence à laquelle les agressions sexuelles surviennent, car plusieurs cas ne sont pas signalés.

## De quoi s'agit-il?



[www.teenmentalhealth.org/toolbox/transitions/](http://www.teenmentalhealth.org/toolbox/transitions/)

Page 44

Le consentement — où toutes les parties concernées sont à l'abri de tout préjudice émotionnel, social et physique — constitue un élément essentiel des rapports sexuels positifs qui incluent le partage et/ou la publication d'images et/ou de vidéos à caractère sexuel en ligne. Pour de plus amples informations sur le consentement, visitez :



[www.srhweek.ca/healthy-sexuality-healthy-relationships/navigating-consent/](http://www.srhweek.ca/healthy-sexuality-healthy-relationships/navigating-consent/)

Que faire si vous pensez avoir été agressé sexuellement?

Effets secondaires courants - ce que vous ressentez et/ou vivez.



[www.teenmentalhealth.org/toolbox/transitions/](http://www.teenmentalhealth.org/toolbox/transitions/)

Page 45

# ? OÙ S'ADRESSER POUR OBTENIR DE L'AIDE

**C**onfiez-vous à une personne de confiance dans votre vie qui peut vous aider à obtenir des soins médicaux et/ou de l'aide de la part des autorités.

Vous pouvez également demander de l'aide en appelant le 911 ou en vous rendant à l'urgence de votre hôpital local ou à votre clinique locale. Mais surtout, confiez-vous à quelqu'un afin de ne pas avoir à faire face à cette situation seul(e). Consultez Transitions sous le sous-titre « Comment commencer à se sentir mieux ».



[www.teenmentalhealth.org/toolbox/transitions/](http://www.teenmentalhealth.org/toolbox/transitions/)

Page 46

Une préoccupation émergente dans le domaine de la sexualité est la publication en ligne d'images sexuellement explicites. Rappelez-vous que si vous envoyez ou publiez électroniquement une photo de quoi que ce soit, vous aurez peu ou pas de contrôle sur ce qu'il adviendra de cette image. Avant d'envoyer une image électronique, il est bon de se poser la question suivante :

« Est-ce que je suis à l'aise avec l'idée que tous les membres de ma famille puissent voir cela? »

Si la réponse est non, il est peut-être préférable de reconsidérer son envoi. N'oubliez pas, parfois la photo que vous considérez charmante ou sexy ou amusante peut être utilisée de manières dommageables. Si vous ou une personne que vous connaissez avez besoin d'aide concernant des images/vidéos dommageables qui ont été publiées en ligne, visitez :



<https://needhelpnow.ca/app/fr/index>





## Votre vie évolue...

Les transitions font normalement partie de la vie. Chaque transition peut être une période emballante présentant de nouveaux défis et de nouvelles possibilités que vous aurez l'occasion de vivre et d'explorer. Les changements peuvent également être une période stressante en raison des nombreuses incertitudes à venir. Savoir ce qui vous attend peut vous aider, alors avant de partir, voici certaines choses que vous devriez savoir...

