

Trucs pour se sentir mieux

Les problèmes de santé mentale de ton parent peuvent avoir un impact sur tes études, ta vie sociale et professionnelle.



Heureusement, tu peux trouver des activités pour te sentir mieux. Cela te permettra de garder une bonne santé mentale malgré les difficultés que tu peux vivre.

Tu peux passer du temps avec tes amis en faisant différentes activités comme aller prendre un café ou jouer à des jeux!



Tu peux passer du temps à l'extérieur. L'air frais peut te faire du bien.



Tu peux prendre un bain ou t'enrouler dans une couverture douillette!



Tu peux crier dans ton oreiller pour sortir tes émotions.



Tu peux regarder des films chez toi ou au cinéma!



Tu peux écrire comment tu te sens dans un journal ou dans ton cellulaire. Tu pourrais même te confier à ton animal de compagnie.



Tu peux faire de l'activité physique comme de la course, de la boxe, etc.



Tu peux te trouver un passe-temps qui te fait du bien comme le dessin, le chant ou la photo.



Tu pourrais apprécier de parler de ce que tu ressens à d'autres personnes comme tes amis ou un professionnel. Ton parent aussi pourrait se montrer réceptif et disponible pour t'écouter.



Tu peux pratiquer des exercices de pleine conscience, de respiration ou de relaxation.



L'important est que tu prennes du temps pour toi. Ce n'est pas égoïste de vouloir te sentir bien. Tu peux aussi te sentir mieux en apprenant à mettre tes limites. Tu peux lire la bande dessinée pour t'aider à connaître et à poser tes limites.

l'approche

UQO

Québec

Gabou