



MES STRATÉGIES PRÉVENTIVES



Les stratégies préventives sont des moyens concrets que tu peux utiliser pour t'aider à te calmer lorsque tu es confronté à une situation stressante ou anxiogène. Ces moyens te permettront de mieux composer avec cette situation et donc d'y faire face.

Il existe une multitude de stratégies préventives. L'idée est d'en trouver quelques-unes qui te font du bien à toi, selon tes intérêts. En voici quelques-unes :

- Demander de l'aide, en parler, avoir du soutien de pairs ou de parents;
- Faire des exercices de relaxation, de respiration, de yoga, de pleine conscience;
- Dormir, se dorloter, donner de l'affection, changer de rythme, déconnecter;
- Tenter de voir les choses autrement;
- Avoir de la gratitude;
- Vivre le moment présent;
- Reformuler les pensées négatives en pensées plus réalistes, aidantes;
- Rire, avoir du plaisir, faire une fête, s'amuser;
- Écrire ou dessiner ses émotions, ses pensées;
- Être en contact avec un animal qui nous fait du bien;
- Pratiquer des activités sportives, créatives et récréatives:
 - Sports, exercices, marche, arts martiaux, sports de combat, etc.;
 - Dessin, écriture, théâtre, danse, musique, chant, travaux manuels, lecture, photographie, etc.
- Faire une sortie culturelle;
- Être en contact avec la nature, jardiner, marcher en forêt.

(Inspirées de Mouvement Santé Mentale Québec, 2014)

Pistes de réflexion

1- Quelles sont les activités ou les stratégies que tu pratiques déjà et qui te font du bien ?

2- Quelles seraient les activités ou les stratégies que tu aimerais essayer?

3- Quels seraient les moyens que tu pourrais prendre pour utiliser davantage ces activités ou ces stratégies lorsque tu es confronté(e) à une situation stressante ou anxiogène?

4- Qu'est-ce qui t'aiderait à te rappeler d'utiliser ces activités ou stratégies?

5- Quels sont les signes qui t'indiqueraient que tu en as besoin?

Référence bibliographique

Centre RBC d'expertise universitaire en santé mentale et ses partenaires (2019). *Programme HORS-PISTE - Expédition. Guide d'intervention*. Sherbrooke : Université de Sherbrooke.

Mouvement santé mentale Québec (2014). Trucs et astuces : Adultes. Repéré à <https://www.mouvementsmq.ca/trucs-et-astuces/adultes>

Mouvement santé mentale Québec (2014). Trucs et astuces : Jeunes. Repéré à <https://www.mouvementsmq.ca/trucs-et-astuces/jeunes>