

Choisir des stratégies saines

Tu trouveras ci-dessous une liste de stratégies qui pourraient t'être utiles en période de stress. Toutes ces stratégies ne te conviendront pas, et ce n'est pas grave! En fait, certaines d'entre elles ne te conviendront peut-être pas du tout. Coche les stratégies qui pourraient te convenir et ajoute toute autre stratégie manquante dans l'espace prévu à cet effet.

- ☐ Faire souvent de courtes pauses pour t'aider à te concentrer
- ☐ Demander de l'aide ou du soutien lorsque tu en as besoin
- ☐ Utiliser des stratégies de gestion du temps (p. ex. un journal)
- ☐ Utiliser les services de l'école et des conseillers en orientation
- ☐ Te joindre à des clubs où tu te sens soutenu
- ☐ Noter tes expériences et tes sentiments
- ☐ Parler à un ami de confiance, à un membre de ta famille ou à un mentor
- ☐ Pratiquer la méditation ou la pleine conscience
- ☐ Te connecter à ta spiritualité
- ☐ Respirer profondément et faire des exercices de relaxation
- ☐ Réfléchir à tes points forts et à tes valeurs
- ☐ Chercher de l'aide pour envisager des solutions et explorer tes options
- ☐ Passer en revue ce pour quoi tu es reconnaissant
- ☐ Faire des choix sains (alimentation, activité, hydratation)
- ☐ Éviter les commérages et recentrer la conversation
- ☐ Demander à quelqu'un de fournir un point de vue opposé au tien
- ☐ Passer du temps à l'extérieur et dans la nature
- ☐ Chanter, danser ou écouter de la musique
- ☐ Lire pour le plaisir
- ☐ Rire
- ☐ Faire de l'exercice ou du sport
- ☐ Faire quelque chose de créatif (dessin, peinture)
- ☐ Regarder des vidéos ou écouter des balados intéressants
- ☐ Créer un tableau de visualisation positive
- ☐ Demander un avis médical ou un traitement si nécessaire
- ☐ Interagir avec les animaux de compagnie
- ☐ Jouer à des jeux de société ou à des jeux de cartes
- ☐ Profiter d'un moment de détente et de calme
- ☐ Porter des vêtements / accessoires qui te plaisent
- ☐ T'assurer de dormir suffisamment
- ☐ Participer à une thérapie de groupe ou par la conversation
- ☐ T'adonner à des passe-temps que tu aimes
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

Stratégies en milieu de travail sur la santé mentale

Toutes les ressources du site Stratégies en milieu de travail sont accessibles à tous, sans frais, gracieuseté de la Canada Vie. Pour en savoir plus, visitez le **ssmcv.com**.

Canada Vie et le symbole social sont des marques de commerce de La Compagnie d'Assurance du Canada sur la Vie. F79-02513-10/24

canada vie MC