

#PENSONSGRATITUDE



COVID-19

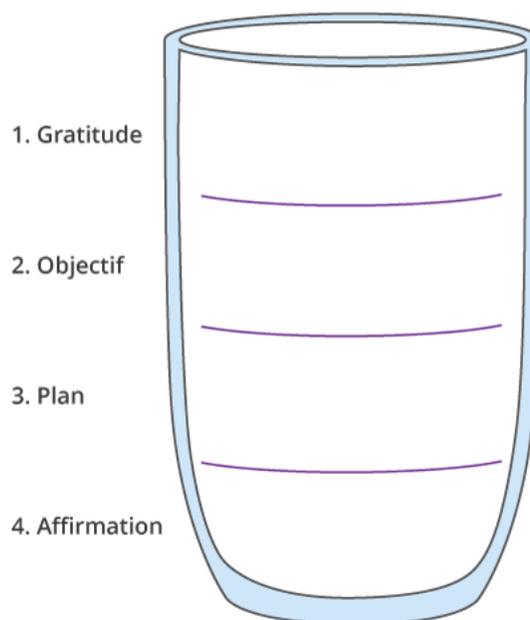
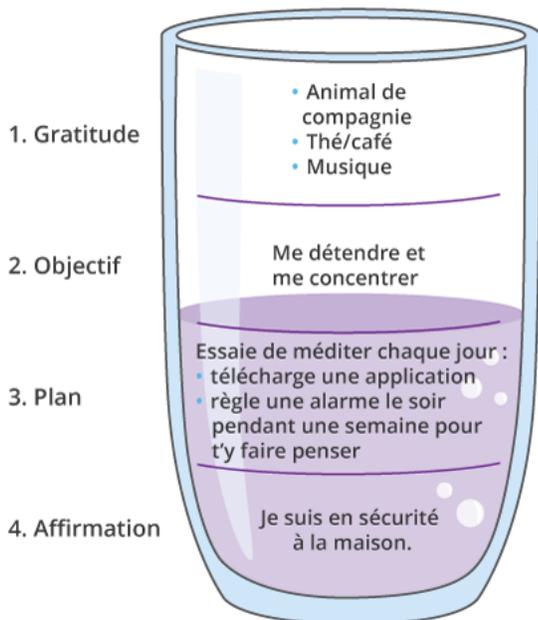
UNE RESSOURCE POUR LES JEUNES

Exercice de réflexion favorisant la santé mentale durant la COVID-19

Vois-tu ton verre à moitié plein ou à moitié vide? Même quand les temps sont difficiles, il y a diverses façons de rester positif.ve. L'exercice en quatre étapes qui suit t'aidera à prendre soin de toi durant la pandémie et même après :

1. Dessine ou inscris trois choses qui t'apportent de la joie. Pratiquer la gratitude t'aidera à te concentrer sur ce que tu as déjà et à en tirer plaisir.
2. Note un de tes objectifs. Il pourrait s'agir d'une réalisation ou d'un sentiment que tu ressens. Le fait d'écrire tes buts peut t'aider à prendre conscience de ce qui compte pour toi, particulièrement durant des périodes éprouvantes.
3. Décompose ton objectif en plusieurs petites étapes et note celles-ci. Il sera ainsi plus facile de voir comment procéder au départ. Conseil : choisis des objectifs SMART (spécifiques, mesurables, appropriés, réalistes, temporels).
4. Crée une affirmation quotidienne, soit un énoncé positif qui t'incite au changement. Pour que ton affirmation soit vraiment efficace, écris-la à la première personne du singulier (en commençant la phrase par Je...).

EXEMPLE



La présente fiche info ne constitue pas une ressource à l'intention des personnes qui doivent subir un test de dépistage de la COVID-19 ou qui sont en situation de crise de santé mentale. Si vous vivez une situation de crise mentale, veuillez composer le 911 immédiatement ou vous présenter au service des urgences de l'hôpital le plus proche.

Pour obtenir des renseignements, visitez le www.camh.ca/fr/covid19.

Cette ressource a été créée par des jeunes de l'Initiative d'engagement des jeunes de CAMH et du Comité national d'action des jeunes.

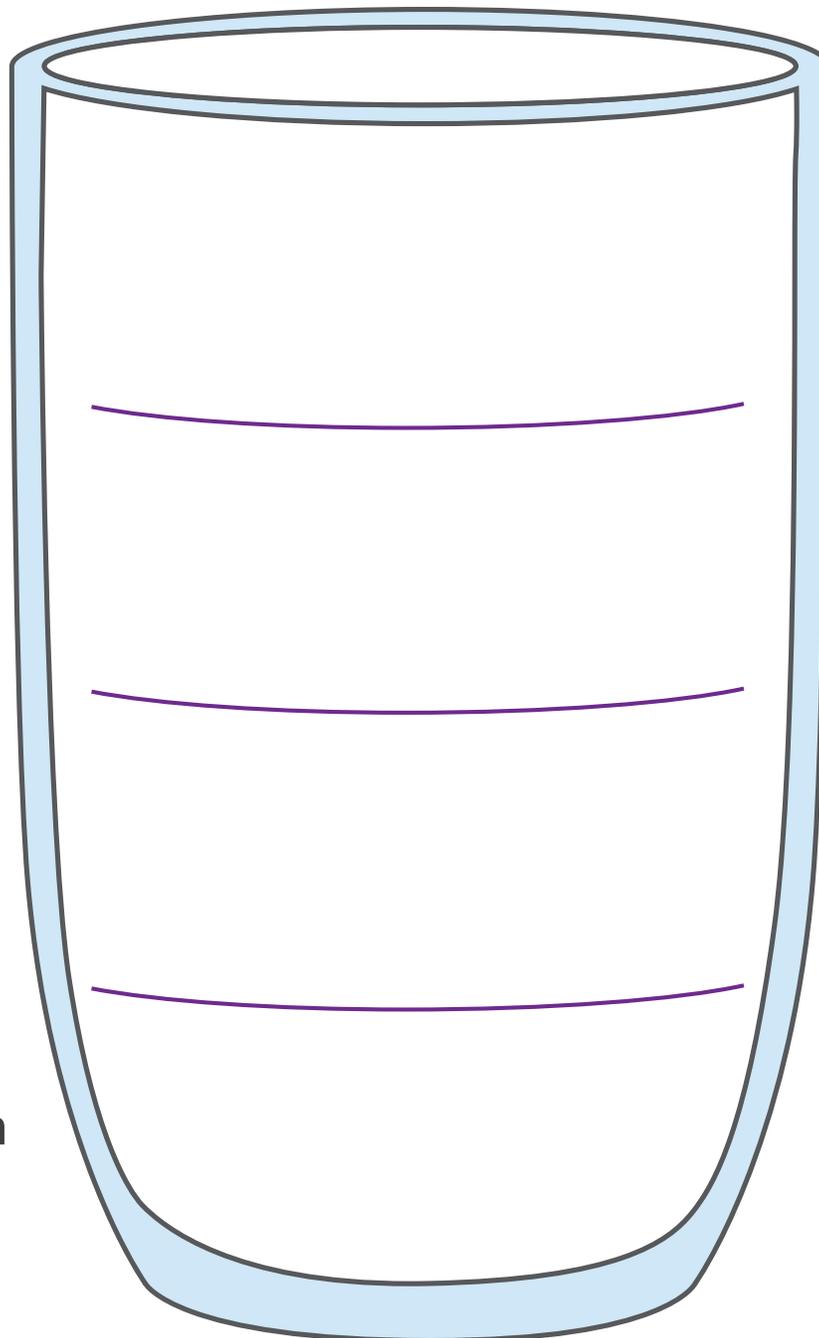
#PENSONSGRATITUDE

1. Gratitude

2. Objectif

3. Plan

4. Affirmation



CV09d / 07-2020

La présente fiche info ne constitue pas une ressource à l'intention des personnes qui doivent subir un test de dépistage de la COVID-19 ou qui sont en situation de crise de santé mentale. Si vous vivez une situation de crise mentale, veuillez composer le 911 immédiatement ou vous présenter au service des urgences de l'hôpital le plus proche.

Pour obtenir des renseignements, visitez le www.camh.ca/fr/covid19.

Cette ressource a été créée par des jeunes de l'Initiative d'engagement des jeunes de CAMH et du Comité national d'action des jeunes.