

Quand la douleur déborde



COMPRENDRE CE QUE JE VIS • NOMMER MA DÉTRESSE
• TROUVER D'AUTRES FAÇONS DE PASSER À TRAVERS

MON CAHIER D'ACCOMPAGNEMENT
POUR TRAVERSER LES MOMENTS DIFFICILES

TU AS
LE DROIT
DE PRENDRE
SOIN
DE TOI.



chaque
petit pas
compte



Tu n'es pas
seul(e).
Tu n'es pas
bizarre.
Tu mérites de
te sentir mieux.



psychoeducatrice.net

accompagner • outiller • comprendre

Guide pour comprendre l'automutilation

UN GUIDE POUR LES ADOLESCENTS

TU N'ES PAS SEUL.E. IL Y A DE L'AIDE.

Ce que
je ressens est réel.
Ce que je fais,
je peux le comprendre.
Et je peux trouver
d'autres moyens.



À PROPOS DE CE GUIDE

Ce guide s'adresse aux adolescents qui se questionnent sur l'automutilation ou qui vivent avec cette réalité.

Tu y trouveras des explications claires pour mieux comprendre ce qui se passe en toi, des outils concrets et des stratégies pour traverser les moments difficiles.

Ce guide n'est pas un diagnostic et ne remplace pas l'aide d'un professionnel.

Son objectif est de t'informer, de te donner de l'espoir et de t'aider à reprendre du pouvoir sur ta vie, à ton rythme.

CE QUE TU TROUVERAS DANS CE GUIDE



COMPRENDRE

- Comprendre ce qui se passe dans ton corps et dans ta tête.
- Démystifier les idées reçues sur l'automutilation.
- Mieux interpréter les raisons qui peuvent te pousser à t'automutiler.



OBSERVER

- Reconnaître les signes chez toi ou chez un proche.
- Distinguer le normal du préoccupant.
- Identifier les facteurs de risque et de protection.



ACCOMPAGNER

- Interventions concrètes pour t'aider au quotidien.
- Stratégies validées pour apaiser la douleur émotionnelle.
- Outils simples à appliquer pas à pas.



QUAND CONSULTER

- Situations qui nécessitent une évaluation.
- Signes d'alarme à prendre au sérieux.
- Ressources et contacts pour obtenir de l'aide.



CONÇU PAR
Marie-Élaine Carrier
Psychoéducatrice, ps. éd.
Membre de l'Ordre des
psychoéducateurs et
psychoéducatrices du Québec
Permis 18965-08



VERSION
Version 1.0
Juillet 2026



Ce document est offert à des fins éducatives. Il ne remplace pas une évaluation ou une intervention professionnelle individualisée. Si tu as des inquiétudes concernant ta situation ou celle d'un proche, consulte un professionnel qualifié.



Pourquoi est-ce que je fais ça ?

Quand la douleur intérieure devient trop forte, l'automutilation peut sembler être la seule façon de la faire diminuer.

Ce n'est pas une solution magique, mais parfois, c'est la seule chose que je connais pour **survivre** au moment présent.

Comprendre pourquoi je le fais peut m'aider à trouver **d'autres moyens** qui répondent au même besoin, mais qui sont plus sécuritaires.



LE CERCLE DE L'AUTOMUTILATION

Ce cercle peut se répéter encore et encore si je n'ai pas d'autres options pour m'aider.

1. DÉCLENCEUR



Quelque chose arrive ou je pense à quelque chose de difficile.

2. ÉMOTION



Je ressens une émotion très forte (tristesse, colère, anxiété, honte...).

3. TENSION



La tension dans mon corps et dans ma tête monte, monte, monte...

4. AUTOMUTILATION

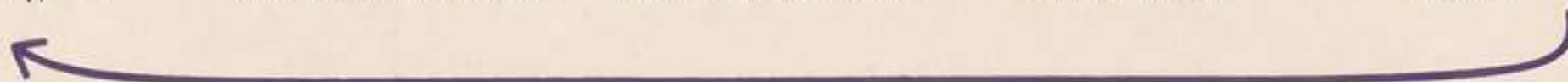


Je me blesse pour faire descendre cette tension et cette douleur.

5. SOULAGEMENT TEMPORAIRE



Je me sens un peu mieux pendant un court moment.



Ce n'est pas un manque de volonté.

C'est un cercle qui s'explique. Et un cercle peut se transformer.



RÉFLÉCHIS À TON CERCLE

Prends un moment pour penser à ton propre cercle. Tu n'as pas besoin de tout écrire maintenant, juste ce que tu te sens prêt(e) à partager.



Mon déclencheur : _____



Mon émotion : _____



Ma tension monte quand : _____



Je me blesse quand : _____



Ce que je ressens après : _____



Comprendre, ce n'est pas excuser le mal que ça me fait, c'est me donner le pouvoir de **choisir autre chose**.



À quoi ça sert pour moi ?

4

L'automutilation n'arrive pas pour rien.
Elle répond souvent à un besoin, même si ce moyen finit par me faire plus de mal que de bien.
Comprendre ce que ça m'apporte m'aide à trouver d'autres moyens plus sécuritaires.

Je me blesse parfois parce que...

- ☐ Je veux arrêter de penser à mes problèmes.
- ☐ Je veux calmer mon corps et ma tête.
- ☐ Je me sens tellement triste ou vide.
- ☐ Je veux exprimer une souffrance que je n'arrive pas à dire.
- ☐ Je veux me punir.
- ☐ Je veux sentir quelque chose (quand je me sens vide).
- ☐ Je veux reprendre le contrôle.
- ☐ Je veux que quelqu'un remarque que je ne vais pas bien.
- ☐ Autre raison : _____



Ce que je ressens avant

Dans les moments où j'ai envie de me blesser...

- | | |
|------------------------------------|--|
| ☐ Tristesse | ☐ Solitude |
| ☐ Anxiété | ☐ Stress |
| ☐ Colère | ☐ Sentiment d'impuissance |
| ☐ Honte | ☐ Dégoût de moi |
| ☐ Vide | ☐ Autre : _____ |

Ce que ça m'apporte sur le moment

Quand je me blesse, je me sens souvent...

- ☐ Un peu plus calme
- ☐ Un peu soulagé(e)
- ☐ Moins envahi(e) par mes pensées
- ☐ Comme si la douleur changeait de place
- ☐ Autre : _____



À RETENIR

- ♥ Mon comportement a une fonction.
- ♥ Il essaie de m'aider... même s'il me fait du mal.
- ♥ Je peux apprendre d'autres moyens pour obtenir le même soulagement, mais de façon plus sécuritaire.

Mes réflexions

Qu'est-ce que je retiens ? Qu'est-ce que j'aimerais essayer d'autre quand la détresse monte ?



Comprendre, c'est déjà commencer à changer.
Je mérite de trouver des moyens plus doux pour moi.



Mon thermomètre de détresse

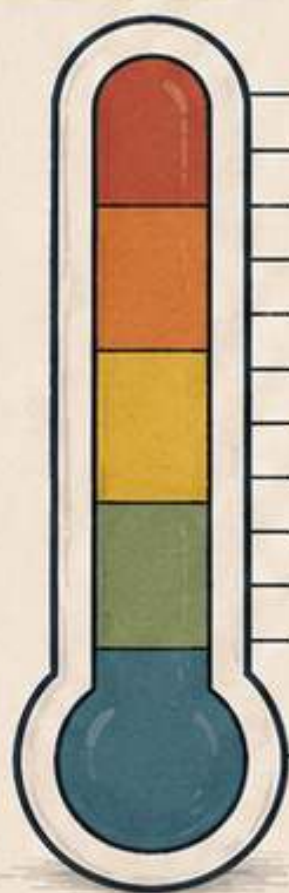
Ma détresse ne reste pas toujours au même niveau. Parfois, elle monte tranquillement... parfois très vite.

Apprendre à reconnaître mon niveau de détresse peut m'aider à agir avant d'être submergé(e).



COMMENT JE ME SENS EN CE MOMENT ?

Colorie le niveau qui correspond à ce que tu vis en ce moment.



10

TROP INTENSE

Je suis submergé(e). J'ai besoin d'aide immédiatement.

7-9

TRÈS ÉLEVÉ

Je me sens dépassé(e). J'ai de la difficulté à réfléchir.

4-6

MOYEN

Je suis stressé(e) ou tendu(e). Je sens que ça monte.

2-3

LÉGER

Je me sens un peu stressé(e), mais je vais bien.

0-1

CALME

Je me sens bien, détendu(e), en sécurité.

QUAND PUIS-JE ENCORE AGIR ?



À quel niveau de détresse suis-je encore capable d'utiliser mes outils ?

Je peux agir jusqu'à environ :  (0 à 10)



Plus je reconnais mes signes tôt, plus j'ai de chances d'éviter d'être submergé(e).



QUAND AI-JE BESOIN D'AIDE ?

À quel niveau ai-je besoin de demander de l'aide à quelqu'un de confiance ?

J'ai besoin d'aide à partir de :  (0 à 10)



Demander de l'aide, ce n'est pas un signe de faiblesse. C'est un geste de courage.



RÉFLÉCHIS À TON THERMOMÈTRE

♥ Quels sont mes plus grands signes quand la détresse commence à monter ?

♥ Qu'est-ce qui peut m'aider à rester dans la zone verte ou jaune ?

♥ Qu'est-ce qui peut m'amener rapidement dans la zone orange ou rouge ?



Plus je me connais, plus j'ai de pouvoir sur ce que je vis.

Les premiers signes que ça monte en moi

Quand j'apprends à reconnaître les premiers signes, je peux agir avant que la détresse devienne trop intense.

Mon corps, mes pensées et mes émotions m'envoient des messages. Apprenons à les **écouter**.



QUELS SONT MES PREMIERS SIGNES ?

MON CORPS



- ☐ Cœur qui bat vite
- ☐ Respiration rapide
- ☐ Tensions dans les muscles
- ☐ Maux de tête ou de ventre
- ☐ Fatigue soudaine
- ☐ Envie de pleurer
- ☐ Autre : _____

MES PENSÉES



- ☐ Pensées qui tournent en boucle
- ☐ Idées négatives sur moi
- ☐ Difficulté à me concentrer
- ☐ Envie de tout abandonner
- ☐ Pensées du type "je ne vauds rien"
- ☐ Impression que rien ne changera
- ☐ Autre : _____

MES ÉMOTIONS



- ☐ Tristesse
- ☐ Colère
- ☐ Anxiété
- ☐ Honte
- ☐ Culpabilité
- ☐ Vide à l'intérieur
- ☐ Autre : _____

★ Chaque signe est un message important. Je mérite de l'écouter. ♥

MES SIGNAUX PERSONNELS

Quels sont les signes qui me disent que ma détresse est en train de monter ?



Dans mon corps,
je sens...



Dans ma tête,
je pense...



Dans mon cœur,
je ressens...

Il n'y a pas de
bons ou de mauvais
signes.

Il n'y a que ce que
je vis, et c'est
important.

Quand je reconnais mes signes, je me donne une chance d'agir **avant** que la douleur devienne trop grande.

Ce qui déclenche ma détresse

Certaines situations peuvent me faire sentir dépassé(e) et augmenter ma détresse.

Apprendre à les reconnaître peut m'aider à me préparer et à mieux y faire face.



QUELLES SITUATIONS ME TOUCHENT LE PLUS ?

Coche celles qui te concernent et ajoute les tiennes.

 ☐ Conflits avec les autres	 ☐ Rejet, sentiment d'être abandonné(e)	 ☐ École, examens, pression	 ☐ Jugements, critique, moqueries	 ☐ Trop de problèmes en même temps
 ☐ Solitude, isolement	 ☐ Fatigue, manque de sommeil	 ☐ Pensées négatives, auto-critique	 ☐ Sentiment de ne pas être assez bien	 ☐ Autre : _____

★ Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise réponse. Chaque déclencheur est important.

JE PEUX ME POSER CES QUESTIONS

- ♥ Qu'est-ce qui se passe juste avant que ma détresse devienne trop grande ?

- ♥ Y a-t-il des moments, des endroits ou des personnes qui me touchent plus ?

- ♥ Qu'est-ce que je pourrais faire différemment quand je sens que ça commence à monter ?

À RETENIR

Mes déclencheurs ne me définissent pas. Ils font simplement partie de mon histoire.

Plus je me connais, plus j'ai le pouvoir de faire des choix pour me protéger.

Je ne peux pas toujours éviter mes déclencheurs, mais je peux apprendre à mieux y réagir.

Les alternatives qui peuvent m'aider

Quand la détresse monte, mon cerveau se met en **mode alerte** et il devient difficile de penser clairement.

Avoir des **alternatives** prêtes d'avance peut m'aider à diminuer la tension sans me faire du mal.



J'ESSAIE QUELQUE CHOSE D'AUTRE

Essaie différentes alternatives et identifie celles qui fonctionnent le mieux pour toi.

POUR CALMER MON CORPS



- ☐ Respirer lentement
- ☐ Prendre une douche
- ☐ Étirements
- ☐ Serrer un coussin
- ☐ Marcher, bouger
- ☐ Boire un verre d'eau
- ☐ Autre : _____

POUR EXPRESER MES ÉMOTIONS



- ☐ Écrire dans un journal
- ☐ Dessiner, colorier
- ☐ Peindre
- ☐ Écouter de la musique
- ☐ Danser
- ☐ Crier dans un oreiller
- ☐ Autre : _____

POUR OCCUPER MON ESPRIT



- ☐ Lire
- ☐ Jeux de logique
- ☐ Regarder une série
- ☐ Faire un casse-tête
- ☐ Apprendre quelque chose
- ☐ Compter à reculons
- ☐ Autre : _____

POUR ME RÉCONFORTER



- ☐ Ma couverture préférée
- ☐ Un objet réconfortant
- ☐ Photos, souvenirs
- ☐ Parfum, crème
- ☐ Aller dehors
- ☐ Massage des mains
- ☐ Autre : _____

POUR CONNECTER AVEC LES AUTRES



- ☐ Texter une personne
- ☐ Appeler un ami(e)
- ☐ Parler avec quelqu'un
- ☐ Être avec mon animal
- ☐ Passer du temps avec ma famille
- ☐ Autre : _____



Je n'ai pas besoin que l'alternative enlève toute ma douleur. Juste un peu, c'est déjà une victoire. 

TECHNIQUES D'ANCRAGE RAPIDES

À utiliser quand ma tête va trop vite.



5 choses que je vois :

1. _____ 2. _____ 3. _____ 4. _____ 5. _____



4 choses que je touche :

1. _____ 2. _____ 3. _____ 4. _____



3 choses que j'entends :

1. _____ 2. _____ 3. _____



2 choses que je sens :

1. _____ 2. _____



1 chose que j'apprécie en moi :

1. _____

RÉFLÉCHIS

Quelles sont les 3 alternatives que j'ai envie d'essayer en priorité quand ça devient trop dur ?

1 _____

2 _____

3 _____



Je me donne la permission d'essayer plusieurs choses avant de trouver celles qui me conviennent. 

Chaque fois que j'utilise une alternative, je prends soin de moi et je me choisis. 

Les alternatives qui fonctionnent pour moi ♥

Voici des idées d'actions que je peux utiliser au lieu de me faire du mal. Je peux aussi en ajouter d'autres qui me ressemblent.



Il n'y a pas une seule bonne solution. Il y a ce qui fonctionne pour MOI, dans MES moments difficiles.



JE PEUX ESSAYER... ☆

POUR MON CORPS



- ☐ Respirer profondément
- ☐ Prendre une douche en un bain
- ☐ Boire un grand verre d'eau
- ☐ Mêler, faire de yoga
- ☐ Marcher, courir
- ☐ Serrer un coussin fort
- ☐ Faire des pompes murales
- ☐ Danser sur ma musique
- ☐ Sauter sur place
- ☐ Autre : _____

POUR MES ÉMOTIONS



- ☐ Écrire dans un journal
- ☐ Dessiner, colorier
- ☐ Crier de la matique
- ☐ pour exprimer mes émotions
- ☐ Déchirer du papier
- ☐ Ragger dans un casson
- ☐ Regarder des vidéos inspirantes ou drôles
- ☐ Pleurer si j'en ai besoin
- ☐ Autre : _____

POUR MON ESPRIT



- ☐ Lire un livre
- ☐ Faire un casse-tête
- ☐ Jouer à un jeu
- ☐ Compter à rebours de 100 à 1
- ☐ Se répéter des phrases positives
- ☐ Visualiser un endroit sécurisant
- ☐ Autre : _____

POUR ME CHANGER LES IDÉES



- ☐ Prendre des photos
- ☐ Faire un bricolage
- ☐ Cuisiner quelque chose
- ☐ Regarder une série
- ☐ Travailler sur un projet
- ☐ Ranger, nettoyer
- ☐ Sertir prendre l'air
- ☐ Autre : _____

POUR ME CONNECTER



- ☐ Tester une personne
- ☐ Appeler un ami(e)
- ☐ Parler avec quelqu'un de confiance
- ☐ Aller voir un membre de ma famille
- ☐ Être avec mon animal
- ☐ Participer à une activité de groupe
- ☐ Autre : _____



Je n'ai pas à attendre que la détresse soit à 10/10 pour utiliser une alternative.



CE QUI M'A DÉJÀ AIDÉ ♥

Qu'est-ce qui m'a déjà permis de me sentir un peu mieux ?

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____
- 4 _____
- 5 _____



CE QUE JE VEUX ESSAYER ♥

Quelles sont 3 alternatives que je veux essayer la prochaine fois que ça devient difficile ?

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____

Ce n'est pas un échec si ça ne fonctionne pas. Je réessaie avec bienveillance. ☆



Chaque petite action compte. Je choisis une alternative, je me donne une chance et je prends soin de moi.



Créer mon plan de bien-être ♥

Avoir un plan peut m'aider à me sentir plus en contrôle quand la détresse monte.

Je choisis des **gestes simples** que je peux intégrer dans mon quotidien pour prendre soin de moi.



1. MES PETITS GESTES QUI ME FONT DU BIEN ☆

Quelles sont des choses simples que je peux faire régulièrement pour prendre soin de moi ? Choisis celles que tu veux essayer et ajoute-en d'autres si tu penses à en découvrir.



☐ Bouger mon corps chaque jour



☐ Lire ou apprendre quelque chose



☐ Prendre un moment pour relaxer



☐ Écrire dans mon journal



☐ Passer du temps à l'extérieur



☐ Écouter de la musique qui me fait du bien



☐ Parler à quelqu'un de confiance



☐ Prendre soin de moi avec douceur

Autres idées qui me ressemblent :

1. _____ 2. _____ 3. _____

2. MON PLAN POUR LES MOMENTS DIFFICILES ♥

Quand la détresse devient trop forte, voici ce que je vais essayer de faire en premier :

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____



Si je ne me sens pas en sécurité ou si la détresse reste trop intense, je demanderai de l'aide. Il n'y a aucune honte à ça.

3. MES PERSONNES RESSOURCES ♥

Qui sont les personnes vers qui je peux me tourner quand j'ai besoin de parler ou d'être soutenu(e) ?



Nom : _____

Comment : _____



Nom : _____

Comment : _____



Nom : _____

Comment : _____



Autre ressource utile : _____

Comment : _____



RÉFLEXION ♥

♥ Qu'est-ce que j'ai appris sur moi à travers ces exercices ? _____

♥ Qu'est-ce qui me donne de l'espoir quand ça va moins bien ? _____

♥ Un message encourageant que je veux me rappeler : _____



Prendre soin de moi, c'est un acte d'amour envers moi-même.
Je le mérite, chaque jour.



Faire le point et célébrer mes progrès

Prendre un moment pour reconnaître mes efforts et mes progrès, même les plus petits, peut m'aider à garder le cap et à renforcer ma confiance.

Chaque pas compte, et je suis fier(ère) de moi pour tout ce que j'ai accompli jusqu'ici.



1. MES PETITES ET GRANDES VICTOIRES

Qu'est-ce que j'ai bien fait depuis que j'ai commencé ce carnet ?
Écris tout ce dont tu es fier(ère), même si ça te semble petit.



Je prends le temps de reconnaître mes efforts. Je suis en chemin, et c'est déjà énorme !



2. CE QUI M'A AIDÉ(E)

Qu'est-ce qui m'a le plus soutenu(e) dans les moments difficiles ?



Autre :

3. MA BOÎTE À OUTILS PERSONNELLE

Mes 5 stratégies préférées pour prendre soin de moi quand la détresse commence à monter.

1

2

3

4

5



4. MA PHRASE ANCRAGE

Écrire une phrase qui m'inspire et que je veux me rappeler quand ça devient difficile.



À RETENIR

Je ne suis pas parfait(e).

Je suis humain(e).

Chaque petit pas que je fais
m'éloigne de la détresse
et m'approche d'une vie plus alignée
avec mes valeurs.



Regardons en arrière pour mieux avancer.

Je suis fier(ère) de moi pour tout ce que j'ai accompli.



M'accepter tel(le) que je suis et me traiter avec douceur

La détresse peut parfois me faire oublier ma valeur. Prendre soin de mon estime de moi m'aide à traverser les tempêtes et à me relever plus fort(e).

Je mérite de la bienveillance, de la patience et de l'amour, de la part des autres... mais surtout de ma part.



1. LES QUALITÉS QUE J'APPRÉCIE CHEZ MOI

Parfois, on est notre pire critique. Aujourd'hui, je choisis de regarder mes forces. Note au moins 10 qualités ou forces que tu as.

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

Je suis unique et c'est ma plus grande force. Je n'ai pas besoin d'être parfait(e) pour avoir de la valeur.



Je m'accepte avec mes forces, mes défauts et tout ce qui me rend moi.



2. CE QUE J'AIME CHEZ MOI

Qu'est-ce que j'aime de ma personnalité, de mon apparence, de mes valeurs ou de mes choix ?



Autre chose que j'aime chez moi :

3. MON DIALOGUE INTÉRIEUR

Je transforme mes pensées négatives en paroles bienveillantes.

AU LIEU DE PENSER...

Je ne suis pas assez bon(ne).

Je fais toujours des erreurs.

Personne ne m'écoute.

Je ne vais jamais y arriver.

Je ne mérite pas d'être heureux(se).

Autre :

JE CHOISIS DE ME DIRE...

4. MA LETTRE À MOI-MÊME

Écris quelques mots d'encouragement, de fierté et d'amour que tu voudrais recevoir.



RAPPELS À GARDER PRÈS DE MOI

Je fais de mon mieux, et c'est assez.

Je suis en apprentissage.

Chaque jour est une nouvelle chance.

Je prends soin de moi.

Je suis digne d'amour et de respect.

Je choisis la bienveillance.



Je suis mon allié(e) le plus important(e).
Je choisis de m'accepter, de me respecter et de m'aimer, chaque jour.



Transformer les moments difficiles en occasions de grandir

La détresse n'est pas là pour rester. Elle peut devenir une enseignante précieuse qui m'aide à mieux me connaître, à renforcer ma résilience et à construire une vie plus alignée avec moi.

Je choisis d'apprendre, de grandir et d'avancer, un pas à la fois.



1. CE QUE CETTE PÉRIODE M'APPREND

Chaque épreuve contient une leçon. Quelles sont les leçons que je veux retenir ?

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____
- 4 _____
- 5 _____



2. MES PETITS PAS POUR AVANCER

Quels sont 3 petits pas concrets que je peux poser dès maintenant pour améliorer mon bien-être et avancer vers ce que je veux ?

- | | | |
|---------|---|---------|
| 1 _____ | → | QUAND ? |
| 2 _____ | → | _____ |
| 3 _____ | → | _____ |



De petits pas constants créent de grands changements.



3. MES VICTOIRES, MÊME PETITES

Je prends le temps de célébrer mes progrès, même les plus petits. Quelles sont 3 choses dont je suis fier(ère) cette semaine ?

- ★ _____
- ★ _____
- ★ _____



Chaque victoire, aussi petite soit-elle, me rapproche de la personne que je veux devenir.



4. VISUALISER MA MEILLEURE VERSION

Je prends un moment pour imaginer ma vie dans le futur, quand je me serai senti(e) mieux et que j'aurai atteint mes objectifs.

Décris ou dessine ta vie idéale.



5. MON ENGAGEMENT ENVERS MOI

Je m'engage à prendre soin de moi, même quand c'est difficile.

Je m'engage à :

- ♥ _____
- ♥ _____
- ♥ _____
- ♥ _____
- ♥ _____



Je ne suis pas seul(e). Je suis capable. Je mérite le bonheur.
Chaque jour est une nouvelle chance de me choisir.



M'entourer de bienveillance et demander de l'aide

Personne n'a à traverser la détresse seul(e).
Savoir demander de l'aide est une force,
pas une faiblesse. Je m'autorise à
m'appuyer sur les bonnes personnes,
au bon moment.

Je mérite d'être entendu(e), soutenu(e)
et accompagné(e) avec bienveillance.



1. LES PERSONNES SUR QUI JE PEUX COMPTER

Qui sont les personnes de confiance vers qui je peux me tourner ?
Ce peut être ma famille, mes ami(e)s, un(e) collègue, un(e) voisin(e), etc.

NOM	COMMENT JE PEUX LES CONTACTER	COMMENT ELLES PEUVENT M'AIDER
1. _____	_____	_____
2. _____	_____	_____
3. _____	_____	_____
4. _____	_____	_____
5. _____	_____	_____



Je prends le temps de nourrir ces liens. L'entraide est un cadeau précieux.



2. QUAND ET COMMENT DEMANDER DE L'AIDE

Qu'est-ce qui me freine parfois à demander de l'aide ?
Comment puis-je m'ouvrir davantage ?

★ Ce qui me freine : _____

★ Ce qui m'aiderait : _____

★ Ma prochaine action : _____



Je n'ai pas à attendre d'aller mal pour demander de l'aide.
Plus tôt, c'est plus doux.



3. RESSOURCES D'AIDE

Voici des ressources qui peuvent m'apporter du soutien.
J'ajoute celles qui sont importantes pour moi.



Tél. : _____



Tél. : _____



Tél. : _____



Tél. : _____



Tél. : _____



Ces ressources existent pour moi, pas juste pour les autres.



4. MA LISTE DE PETITS SOUTIENS QUOTIDIENS

Ces petites choses et ces petites personnes qui m'apportent du réconfort au quotidien.



Je suis digne d'amour, de soutien et de respect.
Je m'entoure avec intention. Je ne suis pas seul(e).



Écouter mon cœur et agir pour moi ♡

Prendre soin de moi, c'est aussi m'écouter
et poser des gestes concrets qui nourrissent
mon bien-être au quotidien.

Chaque choix que je fais pour moi
est un pas vers une vie plus alignée
et plus sereine.



1. MES BESOINS AUJOURD'HUI ☆

De quoi ai-je vraiment besoin en ce moment ? (physique, émotionnel, mental, spirituel)
Coche ce qui résonne avec toi et ajoute d'autres besoins si nécessaire.

- | | | |
|---|--|---|
| ☐ ♡ Me reposer | ☐ 💬 Parler à quelqu'un | ☐ 🕯️ Prendre un moment pour moi |
| ☐ ☕ Bien manger | ☐ 📖 Apprendre quelque chose | ☐ 😊 M'amuser / rire |
| ☐ 🏃 Bouger mon corps | ☐ ✍️ Être créatif(ve) | ☐ ★ Me sentir utile |
| ☐ 💧 Boire de l'eau | ☐ 🎵 Écouter de la musique | ☐ ☁️ Rien faire sans culpabilité |
| ☐ 🌿 Passer du temps dans la nature | ☐ ☀️ Profiter du soleil | ☐ Autre besoin : _____ |



Honorer mes besoins, c'est m'aimer en action.



2. MON AUTOCOMPASSION ♡

Écris un message bienveillant que tu aurais besoin d'entendre
quand tu doutes de toi ou que tu te sens moins bien.



Je me parle avec douceur, comme je le ferais
avec une personne que j'aime.



3. RITUELS QUI ME FONT DU BIEN ♡

Quels sont les rituels ou habitudes qui me recentrent et
m'apportent de la paix ?

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____
- 4 _____
- 5 _____



De petits rituels créent de grands changements.



4. MON PLAN D'ACTION DOUX ♡

Quelles sont 3 actions réalistes que je peux poser cette semaine
pour prendre soin de moi ?

- ★ Action 1 : _____
- ★ Action 2 : _____
- ★ Action 3 : _____



Je choisis des actions simples
qui me rapprochent de moi.



5. MA PROMESSE À MOI ♡

Complète ta promesse personnelle et signe-la.

Je promets de _____

Parce que je mérite le meilleur.

Je choisis de m'aimer et de prendre soin de moi.



Signé(e) : _____

Date : _____



Je suis en chemin, et c'est parfait ainsi.
Je suis fier(ère) de moi pour chaque pas que je fais.



Cultiver la gratitude et savourer les bons moments

La gratitude transforme ce que j'ai en assez,
et même en plus qu'assez.

Elle m'aide à voir la beauté dans le quotidien
et à attirer plus de positif dans ma vie.

Je choisis de remarquer le beau,
de le savourer et de le remercier.



1. MES PETITS BONHEURS DU QUOTIDIEN

Prends quelques minutes pour lister 10 petites choses qui t'ont fait du bien récemment.
Elles peuvent être simples, mais elles comptent.

- | | |
|---|----|
| 1 | 6 |
| 2 | 7 |
| 3 | 8 |
| 4 | 9 |
| 5 | 10 |



2. CE POUR QUOI JE SUIS RECONNAISSANT(E)

Écris 3 choses importantes pour lesquelles
tu ressens de la gratitude aujourd'hui.

- 1
- 2
- 3

Remercier, c'est multiplier le bonheur.
La gratitude est un muscle à entraîner chaque jour.

3. SAVOURER LE MOMENT PRÉSENT

Décris un moment récent où tu t'es senti(e) bien.
Que faisais-tu ? Avec qui ? Qu'as-tu ressenti ?

Être pleinement présent(e),
c'est offrir le plus beau cadeau à soi-même.

4. MA BOÎTE À GRATITUDE

Crée ta propre boîte à gratitude !
Chaque jour, note quelque chose de positif
sur un petit papier et garde-le ici.
Relis-les quand tu en as besoin.



Les mots que je choisis aujourd'hui
deviennent la force de demain.

5. MA PAGE DE MERCI

Écris une lettre de remerciement à une personne
qui a eu un impact positif dans ta vie.
Dis-lui ce que tu apprécies et pourquoi.



Prendre le temps de remercier,
c'est faire briller l'autre et soi-même.

Je choisis de voir la beauté, de la célébrer et de la partager.

La gratitude est mon superpouvoir.

MERCI LA VIE !

Mon bilan

et mon engagement envers moi

Prends un moment pour relire ton carnet.
Regarde tout le chemin que tu as parcouru.
Chaque mot écrit ici est une preuve de ton courage
et de ton désir de prendre soin de toi.



Mes grandes prises de conscience

Quelles sont les 3 choses les plus importantes
que j'ai apprises sur moi grâce à ce carnet ?

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____



Ma promesse à moi-même

Écris une promesse que tu t'engages à tenir
pour ton bien-être et ton bonheur.



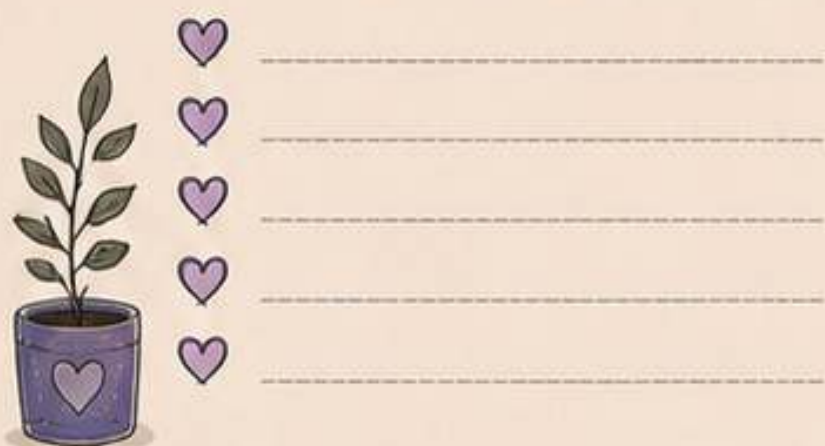
Mon mantra

Choisis ou crée une phrase qui te rappelle qui tu es et qui t'encourage chaque jour.




Mes sources d'inspiration

Quelles personnes, citations, chansons, lieux
ou activités t'inspirent et te font du bien ?



Pour me rappeler...

Si jamais j'oublie de prendre soin de moi,
je peux me rappeler que...





Merci d'avoir pris ce temps précieux pour toi.
N'oublie jamais : tu es unique, tu es précieuse, tu es assez.

PRENDS SOIN DE TOI, CHAQUE JOUR.



Ressources



Demander de l'aide est un geste courageux.
Tu n'es pas seul·e et du soutien existe.
Les ressources ci-dessous peuvent t'aider,
toi ou ton proche, à traverser les moments difficiles.

Ce guide t'informe, mais ne remplace pas
un accompagnement professionnel personnalisé.



ORGANISMES D'AIDE ET DE SOUTIEN



Tel-jeunes : Offre un espace de soutien confidentiel, gratuit et accessible en tout temps par clavardage, texto ou téléphone pour les adolescents du Québec.



Jeunesse, J'écoute : Service de santé mentale pancanadien disponible 24 h/24, 7 jours/7, par téléphone ou message texte pour les jeunes en détresse.



Fondation Jeunes en Tête : Propose des ateliers de sensibilisation dans les écoles et fournit des trousseaux d'information complètes pour aider les parents à déceler la détresse psychologique.



Entraide Jeunesse Québec : Organisme communautaire offrant des groupes d'entraide et des services-conseils sur la gestion des émotions et de l'anxiété pour les 12 à 25 ans.



SITES WEB D'INFORMATION



Espace conseil Tel-jeunes : Section Web dédiée aux jeunes qui s'automutilent, expliquant le phénomène sans jugement et proposant des alternatives pour gérer les émotions intenses.



Guide Info-famille du CHU Sainte-Justine : Répertoire d'outils cliniques, de conseils pratiques et de suggestions de lectures validés par des professionnels de la santé.



Ressources en santé mentale du Gouvernement du Québec : Répertoire pour trouver des services de proximité (Info-Social 811, CLSC ou l'Aire ouverte de votre région).



LIVRES DE RÉFÉRENCE



« **10 questions sur... l'automutilation chez l'adolescent et le jeune adulte** » par Dre Vanessa Germain et Édith St-Jean-Trudel (Éditions Midi trente) :

Un guide incontournable écrit par des psychologues québécoises qui répond concrètement aux questions des parents et propose des pistes d'intervention bienveillantes.



« **Les automutilations à l'adolescence** » par Ludovic Gicquel (Éditions Indigo) : Un ouvrage clinique axé sur la compréhension des mécanismes psychologiques profonds liés au corps à la période de l'adolescence.



CONTENUS AUDIO ET BALADOS



« **L'automutilation, la douleur qui calme la détresse** » disponible sur Ici Radio-Canada OHdio : Épisode de l'émission Médium large réunissant une psychologue et des intervenantes pour décortiquer le sentiment d'apaisement temporaire recherché par les jeunes.



« **Une personne sur viens : parlons santé mentale avec Florence K** » accessible via les plateformes gouvernementales du Québec : Série audio qui vulgarise les troubles de santé mentale, la détresse chez les jeunes et l'importance de briser les tabous.



NUMÉROS D'URGENCE



911 Urgence – Police, ambulance, pompier



811 Service d'information et de référence 24 h/24, 7 jours/7 (option 2)



1 866 APPELLE (1 866 277-3553) Centre de prévention du suicide Disponible 24 h/24, 7 jours/7



1 866 277-3553 Suicide.ca Clavardage, téléphone et textos



CLSC ou équipe de crise Consultez votre CLSC local pour les services d'urgence en santé mentale.



CONÇU PAR MARIE-ÉLAINE CARRIER, PSYCHOÉDUCATRICE, PS. ÉD.
Membre de l'Ordre des psychoéducateurs et psychoéducatrices du Québec
Permis 18965-08



AVERTISSEMENT CLINIQUE

Ce document est offert à des fins éducatives. Il ne remplace pas une évaluation ou une intervention professionnelle individualisée. Si vous avez des inquiétudes concernant votre situation ou celle de votre enfant, consultez un professionnel qualifié.

