

Vivre une RUPTURE FAMILIALE



Un guide pour comprendre ce que tu vis,
traverser les *émotions* et retrouver
ton équilibre, un pas à la fois.



psychoeducatrice.net
accompagner • outiller • comprendre



Ruptures familiales : quand le lien se brise, comment avancer ?

COMPRENDRE, GUÉRIR ET REBÂTIR
POUR REPRENDRE LE POUVOIR SUR TA VIE ♥

Ce n'est pas
de ta faute.
Tu as le droit
d'être en colère.
Tu as aussi le droit
de guérir.



À PROPOS DE CE GUIDE ♥

Ce guide s'adresse aux adolescents qui vivent une rupture, une distance ou un conflit important avec un parent ou un membre de leur famille.

Tu y trouveras des explications simples, des repères concrets et des stratégies pour comprendre ce que tu vis, apprivoiser tes émotions et rebâtir ton équilibre.

Ce guide ne remplace pas une évaluation ou un suivi professionnel.

Son objectif est de t'aider à te sentir compris, à te respecter et à avancer à ton rythme, même lorsque le lien est brisé.



CE QUE TU TROUVERAS DANS CE GUIDE



COMPRENDRE

- comprendre ce qui se passe dans ton cœur et ton cerveau;
- démystifier les idées reçues sur les ruptures familiales;
- mieux interpréter tes réactions et tes comportements.



OBSERVER

- reconnaître les signes avant-coureurs;
- distinguer le normal du préoccupant;
- identifier les facteurs de risque et de protection.



ACCOMPAGNER

- interventions concrètes à utiliser au quotidien;
- stratégies validées pour prendre soin de toi;
- outils pratiques et des exemples pour t'aider.



QUAND CONSULTER

- situations nécessitant une évaluation professionnelle;
- signes d'alarme à ne pas ignorer;
- ressources et services disponibles pour t'aider.



CONÇU PAR
Marie-Élaine Carrier

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



VERSION ET MISE À JOUR

Version 1.0
Juillet 2026



DROITS D'AUTEUR

Psychoeducatrice.net
Tous droits réservés



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 d'un proche,
consultez un professionnel qualifié ou les ressources d'aide disponibles.



Quand je vis une rupture familiale

Une rupture familiale (séparation, divorce, recomposition, déménagement, etc.) peut bousculer ton quotidien, tes émotions et ton sentiment de sécurité. C'est normal de vivre une période d'adaptation.

Ce n'est pas toujours facile, mais tu as ta part de responsabilité dans ton adaptation et tu peux agir pour t'aider.

? Pourquoi mon cerveau réagit-il ainsi ?

Ton cerveau possède un système d'alarme qui te protège. Lorsqu'il perçoit beaucoup d'incertitude ou de changements, il se met en mode survie. C'est automatique.



Ton cerveau en mode alerte

Lors d'une rupture familiale, ton cerveau peut se mettre en mode alarme. Il essaie de te protéger, même si ce n'est pas toujours utile.

- tu peux te sentir stressé, nerveux ou inquiet
- tu as de la difficulté à te concentrer
- tu réagis plus vite (colère, irritabilité, évitement)
- tu te sens fatigué ou démotivé
- tu as de la difficulté à faire confiance

👁 Observe-toi

Quelles réactions sont présentes chez toi depuis que la situation a changé ? Coche celles que tu reconnais.

- | | | |
|---|--|--|
| ☐ Je m'énerve facilement | ☐ Je me sens toujours sur mes gardes | ☐ Je n'ai plus envie de faire des activités |
| ☐ Je me renferme | ☐ J'ai peur de parler de ce que je vis | ☐ J'ai envie de tout arrêter |
| ☐ Je pleure souvent | ☐ J'ai l'impression de ne plus contrôler ma vie | ☐ Je me sens très triste |
| ☐ J'ai peur qu'on me laisse encore | ☐ J'ai des maux (tête, ventre, cœur qui bat vite) | ☐ Autre : _____ |
| ☐ J'ai du mal à dormir | ☐ Je me sens coupable | |

De toutes celles-ci, lesquelles te dérangent le plus en ce moment ? Pourquoi ?

💖 Normaliser, ce n'est pas excuser

Les réactions que tu vis ne veulent pas dire que tu es faible. Elles montrent surtout que tu t'adaptes à une situation difficile.

💬 Question à te poser :

Si un ami vivait exactement ce que je vis en ce moment, qu'est-ce que je lui dirais ?



🎧 Des actions pour aider ton cerveau à se calmer

Certaines habitudes simples peuvent aider ton cerveau à se sentir plus en sécurité.



Qu'est-ce qui t'aide le plus ? Coche tes 3 indispensables.

- | | |
|--|---|
| ☐ Bouger (sport, marcher, sortir) | ☐ Parler à quelqu'un |
| ☐ Écouter de la musique | ☐ Écrire ce que je ressens |
| ☐ Dessiner, créer | ☐ Jouer à un jeu vidéo |
| ☐ Respiration ou relaxation | ☐ Rire, regarder quelque chose qui me fait du bien |
| ☐ Dormir suffisamment | ☐ Autre : _____ |

Quelles autres petites actions pourrais-tu essayer cette semaine pour prendre soin de toi ?

★ Questions orientées vers les solutions

→ Qu'est-ce qui t'a déjà aidé par le passé à traverser des périodes difficiles ?

→ Qu'est-ce que tu as déjà réussi à surmonter ?

→ Si tu pouvais te sentir un peu mieux dans un mois, qu'est-ce qui aurait changé ? (même un petit changement)

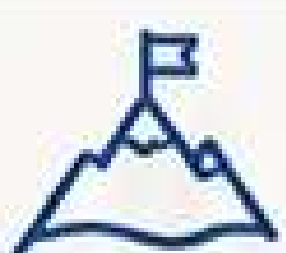
→ Quel serait le plus petit pas réaliste que tu pourrais faire dès maintenant pour avancer vers ce changement ?

→ Quelles sont 3 choses que tu apprécies encore dans ta vie aujourd'hui, même si c'est petit ?

1. _____

2. _____

3. _____



Un pas à la fois

Changer demande du temps et des efforts de ta part aussi. Tu n'es pas impuissant : chaque petit pas compte.

Mon petit pas pour cette semaine : _____

Quand je vais le faire : _____ Comment je vais savoir que j'ai réussi ? _____

🛡 **Important :** 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 sécurité ou ton bien-être, n'hésite pas à parler à un adulte de confiance ou à consulter un professionnel.

Prendre un moment pour comprendre où j'en suis

Quand beaucoup de choses changent en même temps, il peut être difficile de voir clair. Cette page t'aide à faire le point sur ce que tu vis, ce qui te pèse et ce qui pourrait t'aider. Il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises réponses. L'important, c'est d'être honnête avec toi-même.



Rappelle-toi

Ce que tu vis est réel et important. Prendre le temps de la comprendre est déjà un grand pas vers le mieux-être.

1 Ce que je vis en ce moment

Coche ce qui s'applique préventement à ta situation.

- | | |
|--|---|
| ☐ Placement en famille d'accueil | ☐ Conflits importants à la maison |
| ☐ Placement en centre de réadaptation | ☐ Changements fréquents de milieu de vie |
| ☐ Hébergement chez un proche | ☐ Rupture de lien avec un proche |
| ☐ Garde partagée difficile | ☐ Négligence ou insécurité |
| ☐ Séparation d'un parent | ☐ Autre : _____ |

En quelques mots, décris ta situation actuelle :



2 Ce que je ressens le plus souvent

Coche les émotions que tu ressens souvent. Tu peux en ajouter d'autres.

- | | | |
|------------------------------------|--------------------------------------|--|
| ☐ Tristesse | ☐ Culpabilité | ☐ Honte |
| ☐ Colère | ☐ Solitude | ☐ Soulagement |
| ☐ Peur | ☐ Confusion | ☐ Autre : _____ |



Quelle émotion est la plus difficile à vivre en ce moment ? Pourquoi ?

3 Ce qui pèse le plus

Coche ce qui te pèse actuellement.

- | | |
|---|--|
| ☐ Le fait de ne pas savoir ce qui va arriver | ☐ La rupture avec un parent important |
| ☐ La peur d'être abandonné de navance | ☐ Le jugement des autres |
| ☐ Le manque de stabilité | ☐ La pression de devoir être fort |
| ☐ Les conflits avec les réalités | ☐ Le sentiment d'objectivité |
| ☐ Le changement d'école ou d'amis | ☐ Autre : _____ |

Qu'est-ce qui te pèse le plus en ce moment ?



4 Ce qui m'aide déjà (mes forces et mes ressources)

Coche ce qui t'aide ou t'a déjà aidé. Pense à ce qui existe encore, même si c'est petit.

- | | | |
|--|--|--|
| ☐ Un adulte de confiance | ☐ Une activité que j'aime | ☐ Mes qualités (ex. : persévérant, gentil, créatif) |
| ☐ Un(e) ami(e) | ☐ Le sport | ☐ Les moments où je me sens sain(e) |
| ☐ Ma famille ou un proche | ☐ La musique en fait | ☐ Autre : _____ |

Quelles sont tes forces ? (ex. : courageux, drôle, persévérant, créatif...)

5 Questions qui m'aident à avancer

Prends quelques minutes pour répondre à ces questions orientées vers des solutions. Il n'y a pas de bonne réponse, seulement celle qui te ressemble aujourd'hui.

→ Si une journée idéale était possible demain, à quoi ressemblerait-elle ?

→ Qu'est-ce qui fonctionnerait un peu mieux dans ta vie ?

→ Qu'est-ce qui t'a déjà aidé dans le passé à traverser une période difficile ?

→ Quel petit pas réaliste pourrais-tu faire cette semaine pour prendre soin de toi ?

→ Si ton futur toi te regardait aujourd'hui, qu'est-ce qu'il serait fier de toi ?



Même un tout petit changement peut t'amener plus loin que tu ne le penses. L'important, c'est d'avancer un pas à la fois.

6 Mon plan d'action pour les prochains jours

Choisis 1 ou 2 choses que tu aimerais essayer. Écris-les ici.

1. _____

2. _____



Chaque petit pas compte. Tu es plus fort que tu ne le crois.



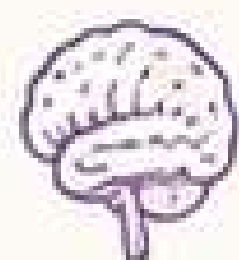
Important : Ce document est offert à des fins éducatives. Il ne remplace pas une évaluation ou une intervention professionnelle individualisée. Si tu as des inquiétudes concernant ta sécurité ou ton bien-être, n'hésite pas à parler à un adulte de confiance ou à consulter un professionnel.

Mon cerveau doit s'ajuster.



Le changement fait partie de la vie. Il touche aussi bien les adultes que les adolescents. Ton cerveau a besoin de temps, de soutien et d'efforts pour s'adapter et retrouver son équilibre.

Ce n'est pas toujours facile, mais c'est un processus normal.
Tu as ta part de responsabilité dans ton adaptation.



Pourquoi mon cerveau réagit-il ainsi ?

Ton cerveau possède un système d'alarme qui te protège. Lorsqu'il perçoit beaucoup d'incertitude ou de changements, il se met en mode survie.

Ton cerveau en mode alerte

Lors d'un changement, ton cerveau peut réagir fortement. Il essaie de te protéger, même si ce n'est pas toujours utile.



- tu peux te sentir stressé, nerveux ou inquiet
- tu as de la difficulté à te concentrer
- tu réagis plus vite (colère, irritabilité, évitement)
- tu te sens fatigué ou démotivé
- tu as de la difficulté à faire confiance



Observe-toi

Quelles réactions sont présentes chez toi depuis que la situation a changé ? Coche celles que tu reconnais.

- | | | |
|---|--|--|
| ☐ Je m'énerve facilement | ☐ Je me sens toujours sur mes gardes | ☐ Je n'ai plus envie de faire des activités |
| ☐ Je me renferme | ☐ J'ai peur de parler de ce que je vis | ☐ J'ai envie de tout arrêter |
| ☐ Je pleure souvent | ☐ J'ai l'impression de ne plus contrôler ma vie | ☐ Je me sens très triste |
| ☐ J'ai peur qu'on me laisse encore | ☐ J'ai des maux (tête, ventre, cœur qui bat vite) | ☐ Autre : _____ |
| ☐ J'ai du mal à dormir | ☐ Je me sens coupable | |

De toutes celles-ci, lesquelles te dérangent le plus en ce moment ? Pourquoi ?



Normaliser, ce n'est pas excuser

Reconnaître que tu vis des réactions difficiles ne veut pas dire que tu as raison dans tout ce que tu fais. Cela t'aide à comprendre ce que tu vis et à choisir des actions plus utiles.



Question à te poser :

Si un ami vivait exactement ce que je vis en ce moment, qu'est-ce que je lui dirais ?



Des actions pour aider ton cerveau à se calmer

Certaines habitudes simples peuvent aider ton cerveau à se sentir plus en sécurité.



Qu'est-ce qui t'aide le plus ? Coche tes 3 indispensables.

- | | |
|--|---|
| ☐ Bouger (sport, marcher, sortir) | ☐ Parler à quelqu'un |
| ☐ Écouter de la musique | ☐ Écrire ce que je ressens |
| ☐ Dessiner, créer | ☐ Jouer à un jeu vidéo |
| ☐ Respiration ou relaxation | ☐ Rire, regarder quelque chose qui me fait du bien |
| ☐ Dormir suffisamment | ☐ Autre : _____ |

Quelles autres petites actions pourrais-tu essayer cette semaine pour prendre soin de toi ?



Questions orientées vers les solutions

→ Qu'est-ce qui t'a déjà aidé par le passé à traverser des périodes difficiles ?

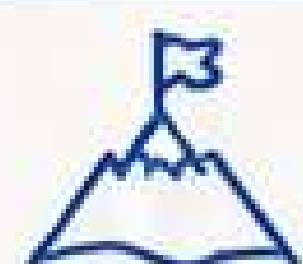
→ Qu'est-ce que tu as déjà réussi à surmonter ?

→ Si tu pouvais te sentir un peu mieux dans un mois, qu'est-ce qui aurait changé ? (même un petit changement)

→ Quel serait le plus petit pas réaliste que tu pourrais faire dès maintenant pour avancer vers ce changement ?

→ Quelles sont 3 choses que tu apprécies encore dans ta vie aujourd'hui, même si c'est petit ?

1. _____
2. _____
3. _____



Un pas à la fois

Changer demande du temps et des efforts de ta part aussi. Tu n'es pas impuissant : chaque petit pas compte.

Mon petit pas pour cette semaine : _____

Quand je vais le faire : _____ Comment je vais savoir que j'ai réussi ? _____



Important : 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 sécurité ou ton bien-être, n'hésite pas à parler à un adulte de confiance ou à consulter un professionnel.

Mon cerveau doit s'ajuster.

Explorer et construire des solutions

Toute situation difficile contient déjà des indices de changement.
En posant les bonnes questions et en repérant tes forces,
tu peux commencer à voir des possibilités, même petites.



Observer autrement : chercher les exceptions

Même dans les moments difficiles, il existe des instants où ça va un peu mieux.
Repérer ces exceptions aide ton cerveau à croire que le changement est possible.

Questions à te poser :

→ Y a-t-il des moments où la situation est un peu moins difficile ?
Quand ? Qu'est-ce qui était différent ?

→ Qu'est-ce qui t'aide, même un tout petit peu, à te sentir mieux ?

→ Qui ou quoi t'apporte du soutien ou te comprend ?
Comment cette personne t'aide-t-elle ?

→ Si tu pouvais garder une petite partie de ce qui va bien
en ce moment, ce serait quoi ?

À retenir

Ton cerveau prête
attention à ce que tu lui
montres. En remarquant
les petites améliorations,
tu lui donnes la preuve
que le changement
est possible.



Mes forces et ressources

Tu as déjà traversé des défis par le passé.
Qu'est-ce qui t'a aidé à tenir bon ? Qu'est-ce que tu as réussi ?

Exemples de questions :

→ Quelles sont tes forces ? (ex. : persévérance, créativité, courage, humour)

→ Qu'as-tu déjà réussi à surmonter ? De quoi es-tu fier(e) ?

→ Qu'est-ce que les autres apprécient chez toi ?

→ Quelles compétences ou qualités peut t'aider maintenant ?



Petits pas, grands impacts

De petits changements peuvent avoir de grands effets.
Choisis une action réaliste que tu peux poser bientôt.

Exemples de questions :

→ Quel petit pas pourrais-tu poser cette semaine
pour te rapprocher de ce que tu veux ?

→ Qu'est-ce qui serait le plus simple à essayer en premier ?

→ Qui pourrait t'encourager ou t'aider dans cette démarche ?

Mon petit pas

Cette semaine,
je vais :



Mon plan d'action : mes stratégies pour aller mieux

Quelles stratégies vas-tu utiliser pour t'aider à traverser cette période et à prendre soin de toi ?

Coche celles que tu veux essayer ou ajoute les tiennes.

☐ Parler à un ami ou un adulte de confiance

☐ Écrire mes pensées ou mes émotions

☐ Bouger (marcher, courir, sport, yoga, etc.)

☐ Écouter de la musique

☐ Prendre des respirations profondes

☐ Dormir suffisamment

☐ Manger sainement

☐ Prendre du temps pour moi

☐ Pratiquer une activité créative

☐ Rire, regarder quelque chose qui me fait du bien

☐ Méditer ou pratiquer la pleine conscience

☐ Autre : _____

☐ Me fixer de petits objectifs réalistes

☐ Utiliser des pensées positives

☐ Me rappeler mes réussites

☐ Dire non à ce qui me surcharge

☐ Apprendre quelque chose de nouveau

☐ Autre : _____

 Parmi celles-ci, laquelle pourrait le plus faire une différence pour toi en ce moment ? Pourquoi ?

Ma stratégie préférée

Celle que je veux
utiliser le plus :



Questions orientées vers les solutions

→ Si tu pouvais te réveiller demain
matin et que la situation allait un
peu mieux, qu'est-ce qui serait
différent ?

→ Qu'est-ce qui te motive
à continuer d'avancer ?

→ À qui ou à quoi penses-tu quand tu
as besoin d'espoir ou de courage ?

→ Qu'aimerais-tu que ton futur toi te
remercie d'avoir fait aujourd'hui ?



Important : 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 sécurité ou ton bien-être, n'hésite pas à parler à un adulte de confiance ou à consulter un professionnel.

Passer à l'action avec confiance

Le changement demande du temps et des efforts constants.

Chaque petit pas compte. Cette page t'aide à planifier, à suivre tes progrès et à célébrer tes avancées.



Parler pour se comprendre

Après une rupture familiale, parler peut sembler difficile ou même impossible par moments. Ouvrir la communication, même petit à petit, peut aider à diminuer les tensions et à retrouver un climat plus serein.



Questions à se poser pour amorcer la discussion

→ Ai-je choisi le bon moment pour parler ?

→ Ai-je clairement exprimé ce que je ressens, sans accuser ?

→ Ai-je écouté l'autre personne jusqu'au bout ?

→ Qu'ai-je compris de son point de vue ?



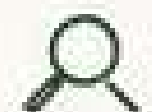
Expression utile à essayer

« Je me sens _____ quand _____,
et j'aimerais que _____ »



Ce que j'ai sous contrôle

Il y a des choses que je ne peux pas changer dans ma situation, mais d'autres sur lesquelles j'ai du pouvoir. Me concentrer sur ce que je peux contrôler m'aide à me sentir plus en action.



Exemples de questions

→ Qu'est-ce que je peux contrôler dans cette situation ?

→ Quelles sont les petites actions que je peux poser ?

→ Qu'est-ce qui dépend de l'autre personne ou de la situation ? (Je le laisse de côté pour l'instant.)



Sur quoi je peux mettre mon énergie cette semaine

- ☐ Ma routine (sommeil, repas, devoirs, activités)
- ☐ Ma façon de m'exprimer
- ☐ Mes réactions (prendre du recul, rester calme)
- ☐ Demander du soutien
- ☐ Prendre soin de moi
- ☐ Autre : _____



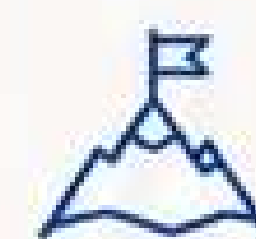
Mon plan d'action : des petits pas réalistes

Choisis 1 à 3 actions concrètes que tu peux faire cette semaine pour avancer vers ton objectif.

	Mon action	Quand ?	Où ?	Comment je vais le faire ?	Fait ✓
1	_____	_____	_____	_____	☐
2	_____	_____	_____	_____	☐
3	_____	_____	_____	_____	☐



Y a-t-il des obstacles qui pourraient se présenter ?
Comment pourrais-tu les surmonter ?



Rappelle-toi

Un petit pas aujourd'hui peut mener à de grands changements demain.



Suivre mes progrès



À la fin de la semaine, prends quelques minutes pour faire le point.

Dans quelle mesure ai-je mis en pratique mes actions ?

1 2 3 4 5
Pas du tout Beaucoup

Est-ce que je me sens un peu mieux par rapport à mon objectif ?

1 2 3 4 5
Pas du tout Beaucoup

Suis-je fier(ère) de quelque chose que j'ai fait ?

1 2 3 4 5
Pas du tout Beaucoup

Qu'est-ce qui a bien fonctionné ?

Qu'est-ce que je peux ajuster pour la semaine prochaine ?



Célébrer et être bienveillant avec moi-même

Prends le temps de reconnaître tes efforts, même les petits.

→ Qu'est-ce que j'ai accompli dont je suis fier(ère) ?

→ Comment est-ce que je peux me féliciter pour mes efforts ?

- ☐ Prendre du temps pour moi
- ☐ Écrire une lettre bienveillante à moi-même
- ☐ Faire quelque chose que j'aime
- ☐ Me rappeler mes forces
- ☐ Passer du temps avec une personne qui me fait du bien
- ☐ Autre : _____



Parle-toi comme tu parlerais à un bon ami

Je fais de mon mieux.
J'ai le droit à l'erreur.
Je suis capable de m'améliorer.
Je mérite d'être heureux(se).



Mon réseau de soutien

Qui peut m'aider, m'encourager ou m'écouter quand j'en ai besoin ?

Les personnes importantes pour moi :

Comment puis-je leur demander de l'aide ?

1. _____
2. _____
3. _____

1. _____
2. _____
3. _____



Demander de l'aide,
c'est un signe de force,
pas de faiblesse.

Je n'ai pas à tout gérer seul(e).
Je mérite du soutien.



Important : Ce document est offert à des fins éducatives. Il ne remplace pas une évaluation ou une intervention individualisée. Si tu as des inquiétudes concernant ta sécurité ou ton bien-être, n'hésite pas à parler à un adulte à ta confiance ou à consulter un professionnel.

Continuer d'avancer, un pas à la fois

Après une rupture familiale, il y aura des hauts et des bas.
Cette page t'aide à prendre soin de toi, à t'adapter et à garder espoir.
Tu n'as pas à tout faire parfait, l'important est d'y aller à ton rythme.



♥ Mon état aujourd'hui

Prends un moment pour faire le point.

Comment je me sens en ce moment ? (Coche tout ce qui s'applique)

- | | | |
|--------------------------------------|-------------------------------------|--|
| ☐ Triste | ☐ Fatigué(e) | ☐ Espoir |
| ☐ En colère | ☐ Seul(e) | ☐ Calme |
| ☐ Anxieux(se) | ☐ Perdu(e) | ☐ Motivé(e) |
| ☐ Stressé(e) | ☐ Soulagé(e) | ☐ Autre : _____ |



Ce qui est le plus difficile pour moi en ce moment :



Se donner le droit de ressentir
ce que l'on vit est déjà un grand pas.



Mes forces et mes ressources

J'ai déjà en moi des forces qui m'aident à traverser cette période.

Quelles sont mes forces ? (Coche 3 à 5)

- | | | |
|--|--|--|
| ☐ Résilience | ☐ Sens de l'humour | ☐ Organisation |
| ☐ Courage | ☐ Capacité à demander de l'aide | ☐ Patience |
| ☐ Créativité | ☐ Empathie | ☐ Générosité |
| ☐ Détermination | ☐ Ouverture d'esprit | ☐ Positive attitude |
| ☐ Persévérance | ☐ Autonomie | ☐ Autre : _____ |

Quelles ressources puis-je compter sur ? (Coche tout ce qui s'applique)

- | | |
|--|--|
| ☐ Famille | ☐ Téléphone aide / ligne d'écoute |
| ☐ Amis | ☐ Activités (sport, musique, art, etc.) |
| ☐ Enseignant(e) | ☐ Réseaux sociaux (positifs) |
| ☐ Intervenant(e) | ☐ Autre : _____ |
| ☐ Autre adulte de confiance | |

Comment ces forces et ressources peuvent m'aider en ce moment ?



S'adapter à ma nouvelle réalité

Les changements prennent du temps. J'apprends à m'ajuster petit à petit.

À quoi dois-je m'habituer ?

→ _____

→ _____

→ _____

Ce qui m'aide à m'adapter

→ _____

→ _____

→ _____



Un petit objectif pour cette semaine

Je choisis UN objectif réaliste qui peut
m'aider à me sentir un peu mieux.

Mon objectif : _____

Je le ferai le(s) jour(s) suivant(s) : _____

Comment je saurai que j'ai réussi ?



Des actions qui me font du bien

Prendre soin de moi m'aide à avoir plus d'énergie et d'espoir.

Quelles actions je peux faire cette semaine ? (Coche et/ou ajoute les tiennes)

- | | |
|---|---|
| ☐ Dormir suffisamment | ☐ Faire quelque chose que j'aime |
| ☐ Bouger mon corps | ☐ Parler à quelqu'un |
| ☐ Manger équilibré | ☐ Écrire mes pensées |
| ☐ Passer du temps dehors | ☐ Rire |
| ☐ Écouter de la musique | ☐ Autre : _____ |

En choisir au moins 2 et planifier quand je les ferai :

1. Action choisie : _____ Quand ? _____
2. Action choisie : _____ Quand ? _____
3. Action choisie : _____ Quand ? _____



Gérer les moments plus difficiles

Les périodes plus intenses sont normales. Avoir un plan m'aide à me sentir plus en sécurité.

Quand je me sens submergé(e), je peux : (Coche ce qui t'aide)

- | | |
|---|---|
| ☐ Prendre de grandes respirations | ☐ Faire une activité relaxante |
| ☐ Écrire ce que je ressens | ☐ Me changer les idées |
| ☐ Écouter une chanson apaisante | ☐ Autre : _____ |
| ☐ Parler à une personne de confiance | |

Personnes ou ressources que je peux contacter si ça ne va pas :

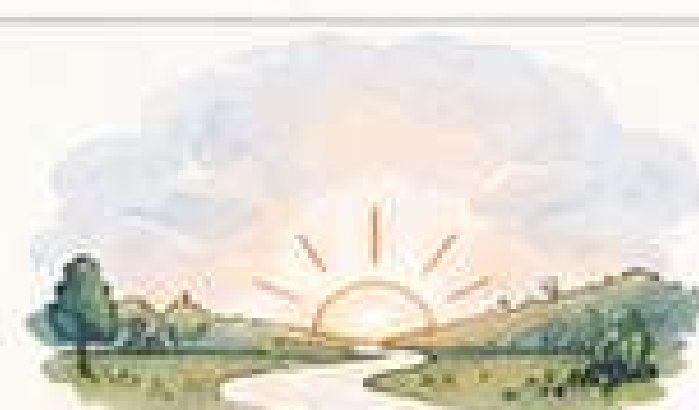
1. Nom : _____ Lien : _____ Tél. : _____
2. Nom : _____ Lien : _____ Tél. : _____
3. Nom : _____ Lien : _____ Tél. : _____
4. Ressource (ex. ligne d'écoute) : _____
- Tél. : _____



Ma pensée d'espoir

L'espoir, c'est croire qu'un avenir meilleur est possible,
même si on ne voit pas encore comment.

Écris une pensée qui t'aide à garder espoir :



Chaque petit pas
compte, même si le
chemin est encore flou.

Dans un mois, j'aimerais :

- Me sentir : _____
- Avoir fait : _____
- Être fier(ère) de : _____
- Une chose que j'aimerais encore apprendre : _____



Important : 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 sécurité ou ton bien-être, n'hésite pas à parler à un adulte de confiance ou à consulter un professionnel.

Prendre soin de moi pour avancer

Après une rupture familiale, il peut être difficile de retrouver son équilibre. Cette page t'aide à te recentrer, à renforcer tes ressources et à construire pas à pas le chemin vers un mieux-être.



Comprendre mes besoins

Après une rupture familiale, certains besoins peuvent être plus présents. Les identifier m'aide à mieux prendre soin de moi.

Questions pour m'aider à y voir plus clair

→ De quoi ai-je le plus besoin en ce moment ?

→ Qu'est-ce qui m'apporte un peu de réconfort ?

→ Qu'est-ce qui me fait du bien, même un tout petit peu ?

→ Qui ou quoi me fait me sentir en sécurité ?



Mes besoins importants en ce moment (Coche ou écris)

- | | |
|---|--|
| ☐ Écoute | ☐ Activités qui me font du bien |
| ☐ Présence | ☐ Temps pour moi |
| ☐ Repos | ☐ Aide concrète |
| ☐ Routine | ☐ Espoir |
| ☐ Soutien émotionnel | ☐ Autre : _____ |

Lequel est le plus important pour moi aujourd'hui ? _____



Ce qui m'aide à rester ancré(e)

Revenir au moment présent m'aide à diminuer l'anxiété et à me sentir plus stable.

Idées d'ancrage à essayer

- ☐ Respirer profondément 5 fois
- ☐ Nommer 5 choses que je vois
- ☐ Écouter une chanson que j'aime
- ☐ Sentir quelque chose de réconfortant (odeur, objet, texture)
- ☐ Bouger mon corps (marche, étirements, danser)
- ☐ Écrire mes pensées
- ☐ Boire un verre d'eau
- ☐ Autre : _____



Question orientée vers les solutions

→ Qu'est-ce qui m'a déjà aidé par le passé à traverser une période difficile ?

→ Quelles forces ai-je utilisées pour m'en sortir ?

→ Quelle serait la première petite chose que je pourrais refaire aujourd'hui ?

→ Si je pouvais me donner un conseil bienveillant, lequel serait-il ?



Mon histoire me rend plus fort(e)

Chaque défi m'apprend quelque chose. Même si c'est difficile, je peux en tirer du sens et de la fierté.

Réflexion

→ Qu'est-ce que j'apprends sur moi à travers cette épreuve ?

→ Quelles qualités cette situation m'aide-t-elle à développer ?

→ Qu'est-ce dont je suis fier(ère) d'avoir réussi malgré tout ?



Mon petit pas d'aujourd'hui

Un petit pas suffit pour avancer.

Aujourd'hui, je choisis de faire :

Pourquoi ce pas me tient à cœur :

Comment je vais me récompenser (m'encourager) après :

Date : _____ Heure : _____



S'entourer et demander de l'aide

Je n'ai pas à traverser cela seul(e). Demander de l'aide est un signe de force.

À qui je peux me confier ? (Coche)

- | | |
|--|--|
| ☐ Ami(e) de confiance | ☐ Psychoéducatrice / intervenant(e) |
| ☐ Membre de ma famille | ☐ Autre adulte de confiance |
| ☐ Intervenante scolaire | ☐ Autre : _____ |
| ☐ Entraîneur(e) / professeur(e) | |

Question à me poser

→ Qui pourrait m'écouter sans me juger en ce moment ?



Phrase à me rappeler

Je mérite d'être aidé(e) et soutenu(e).
Parler, c'est déjà avancer.



Faire face aux moments plus difficiles

Les difficultés reviendront peut-être. Avoir un plan peut m'aider à mieux y faire face.

Quand ça devient trop difficile pour moi : (Coche ce qui t'aide)

- | | |
|--|---|
| ☐ Je parle à quelqu'un | ☐ Je fais une activité apaisante |
| ☐ J'écris ce que je ressens | ☐ Je pratique une technique de respiration |
| ☐ Je sors prendre l'air | ☐ Je pense à des souvenirs heureux |
| ☐ J'écoute de la musique | ☐ Autre : _____ |
| ☐ Je prends une pause | |

Si ça ne fonctionne pas assez :

Je peux : _____

À contacter (personne ou ressource) : _____

Numéro ou lien : _____



Garder espoir pour demain

Chaque jour apporte une nouvelle chance de me sentir un peu mieux.

Ce qui me donne de l'espoir :

- _____
- _____
- _____

Ma phrase d'espoir

Même si aujourd'hui est difficile,
demain peut être différent.



Dans un mois, j'aimerais :

→ Me sentir : _____

→ Avoir fait : _____

→ Être fier(ère) de : _____

→ Une chose que j'aimerais encore apprendre : _____



Important : 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 sécurité ou ton bien-être, n'hésite pas à parler à un adulte de confiance ou à consulter un professionnel.

Apprendre de l'expérience

Chaque expérience nous apprend quelque chose.

Cette page t'invite à faire le point, à ajuster tes stratégies et à poursuivre ton chemin avec bienveillance envers toi-même.



Ce que j'ai appris sur moi cette semaine

Prends un moment pour reconnaître ce que tu as découvert sur toi.

→ Questions pour m'aider à réfléchir

→ Qu'est-ce que j'ai mieux compris cette semaine sur moi ?

→ Qu'est-ce qui m'a surpris(e) positivement ?

→ Quelles qualités ai-je utilisées sans m'en rendre compte ?

→ Qu'est-ce que je veux me rappeler pour la suite ?



Ce que je veux garder

Identifier ce qui fonctionne bien m'aide à continuer dans la bonne direction.

Coche ce que tu veux continuer à faire :

- ☐ Prendre du temps pour moi
- ☐ Utiliser des stratégies qui m'aident
- ☐ M'entourer de personnes positives
- ☐ Bouger mon corps
- ☐ Exprimer mes émotions
- ☐ Avoir des moments de plaisir
- ☐ Autre : _____

Quelle est la raison la plus importante de continuer ces actions ?



Mon plan pour aller plus loin

Un petit pas aujourd'hui peut créer de grands changements demain.

Je choisis 1 à 3 actions concrètes que je veux mettre en place cette semaine.

	Mon action	Quand ?	Où ?	Comment je vais important pour moi ?	Fait ✓
1	_____	_____	_____	_____	☐
2	_____	_____	_____	_____	☐
3	_____	_____	_____	_____	☐



Si je rencontre un obstacle...

Qu'est-ce que je pourrais faire à la place ?



Rappelle-toi

Les défis ne durent pas toujours, mais les personnes courageuses, oui.



Ma bienveillance envers moi

Être bienveillant(e) avec soi-même, c'est essentiel pour avancer.

Aujourd'hui, je choisis de : (Coche)

- ☐ Me parler avec douceur
- ☐ Prendre du temps pour moi
- ☐ Me féliciter
- ☐ Me reposer sans culpabilité
- ☐ Accepter mes limites
- ☐ Autre : _____



Phrase positive à me dire

Écris une phrase bienveillante que tu peux te répéter.



Mes personnes et ressources importantes

Je ne suis pas seul(e) dans mon cheminement.

À qui je peux parler quand j'en ai besoin ?

1. _____
2. _____
3. _____

Mes ressources qui m'aident : (Coche)

- ☐ Famille
- ☐ Ami(e)s
- ☐ Intervenant(e)
- ☐ Ligne d'écoute
- ☐ Activités relaxantes
- ☐ Autre : _____



Demander de l'aide, ce n'est pas un signe de faiblesse. C'est un signe de force et d'intelligence. Tu mérites d'être soutenu(e).



Regarder vers l'avenir avec espoir

Imagine un futur dans lequel tu te sens bien.

Qu'est-ce que tu aimerais voir dans ta vie d'ici 1 mois ?



Pour y parvenir, mon premier petit pas sera :

Date à laquelle je veux commencer : _____

Je crois en moi : ☐ Oui ☐ Un peu ☐ J'y travaille



Important : 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 sécurité ou ton bien-être, n'hésite pas à parler à un adulte de confiance ou à consulter un professionnel.

Reprendre mon pouvoir, pas à pas

Cette page t'aide à te recentrer, à identifier ce qui est important pour toi et à poser des gestes concrets pour te sentir mieux au quotidien.



Mon état aujourd'hui

Comment je me sens en ce moment ? (Coche tout ce qui s'applique)

- | | | |
|--------------------------------------|---------------------------------------|--|
| ☐ Heureux(se) | ☐ Fatigué(e) | ☐ Seul(e) |
| ☐ Calme | ☐ Stressé(e) | ☐ Perdu(e) |
| ☐ Motivé(e) | ☐ Anxieux(se) | ☐ Sensible |
| ☐ Confiant(e) | ☐ En colère | ☐ Autre : _____ |
| ☐ Triste | ☐ Découragé(e) | |



Qu'est-ce qui explique le plus cet état aujourd'hui ?

Exemples : manque de sommeil, conflit, pression, changement, trop de choses à faire...



Rappelle-toi : tes émotions sont importantes. Elles t'envoient des messages pour t'aider à mieux comprendre ce que tu vis.



Ce qui m'aide à me sentir mieux

Quelles sont les choses, les personnes ou les activités qui m'aident ?

Coche et ajoute-en d'autres.

- | | |
|--|--|
| ☐ Parler à une personne de confiance | ☐ Jouer à un jeu |
| ☐ Écouter de la musique | ☐ Prendre de grandes respirations |
| ☐ Prendre du temps pour moi | ☐ M'éloigner pour me calmer |
| ☐ Être dans la nature | ☐ Écrire mes pensées |
| ☐ Faire du sport / bouger | ☐ Aider quelqu'un d'autre |
| ☐ Créer (dessiner, écrire, bricoler...) | ☐ Autre : _____ |

Qu'est-ce que je pourrais faire aujourd'hui pour prendre soin de moi ?

Exemples : marcher 10 minutes, lire, appeler un ami, prendre un bain...



Prendre soin de soi, ce n'est pas un luxe.
C'est une façon de remplir sa réserve d'énergie.



Mon objectif réaliste pour cette semaine

Un petit objectif réaliste peut m'aider à avancer et à me sentir fier(ère) de moi.

Mon objectif principal : _____

Pourquoi cet objectif est important pour moi ?

Exemples : Parce que je veux me sentir mieux, progresser, me dépasser, me rapprocher de ce qui compte pour moi...

Premiers petits pas que je peux faire dès aujourd'hui :

Exemples : m'informer, planifier, demander de l'aide, commencer 5 minutes...

1. _____
2. _____
3. _____



Je vais le faire quand ?

Date ou moment précis



Rappelle-toi : chaque petit pas compte. Même si c'est difficile, avancer un peu chaque jour fait une grande différence.



Questions utiles à me poser

Prends un moment pour te poser ces questions avec honnêteté.

- Qu'est-ce qui est le plus important pour moi en ce moment ? _____
- De quoi ai-je besoin pour aller mieux ? _____
- Quelles sont mes forces que je peux utiliser ?
Exemples : persévérance, créativité, gentillesse, courage, humour...
- Qu'est-ce qui me rend fier(ère) de moi ? _____
- Si tout était possible, que changerais-je dans ma vie ? _____



Garder espoir

Quand c'est difficile, l'espoir me garde en mouvement.

Qu'est-ce qui me donne de l'espoir ?

Exemples : une personne, un rêve, un souvenir, une valeur, un projet...

- _____
- _____
- _____

Une phrase positive qui m'inspire : _____



Même si aujourd'hui est difficile,
demain peut être différent.



Mon réseau de soutien

Quand je traverse des moments difficiles, je ne suis pas seul(e).

À qui je peux me confier ou demander de l'aide ?

- | | | |
|----------|-----------------------------|----------------------------|
| 1. _____ | Comment elle m'aide : _____ | Comment la joindre : _____ |
| 2. _____ | Comment elle m'aide : _____ | Comment la joindre : _____ |
| 3. _____ | Comment elle m'aide : _____ | Comment la joindre : _____ |



Demander de l'aide,
ce n'est pas signe de faiblesse,
mais de force et de courage.



Important : 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 sécurité ou ton bien-être, n'hésite pas à parler à un adulte de confiance ou à consulter un professionnel.

Faire des choix alignés avec moi

Cette page t'aide à clarifier ce qui compte vraiment pour toi,
à poser des choix qui te ressemblent et à te rappeler que tu as le droit d'avancer à ton rythme.



Ce qui compte vraiment pour moi

Prends un moment pour réfléchir à ce que tu veux nourrir dans ta vie.

Parmi ces valeurs, coche celles qui sont importantes pour toi :

- | | | |
|--|---------------------------------------|--|
| ☐ Authenticité | ☐ Apprendre | ☐ Respect |
| ☐ Bienveillance | ☐ Sécurité | ☐ Indépendance |
| ☐ Famille | ☐ Liberté | ☐ Plaisir |
| ☐ Amitiés | ☐ Créativité | ☐ Engagement |
| ☐ Santé | ☐ Persévérance | ☐ Autre : _____ |



Qu'est-ce qui est le plus important pour moi en ce moment ?

Est-ce que mes actions d'aujourd'hui reflètent ce qui compte pour moi ?

☐ Oui ☐ Un peu ☐ Pas vraiment Pourquoi ?



Rappelle-toi : tu as le droit de prioriser ce qui te fait du bien.



Des choix qui m'appartiennent

Faire des choix, c'est poser des actions qui respectent mes besoins et mes valeurs.

Questions à me poser pour faire des choix alignés :

- Est-ce que ce choix est bon pour moi à long terme ?
Ex. : Prendre du temps pour étudier même si j'ai envie de sortir.
- Est-ce que je fais ce choix par envie, par pression ou par habitude ?
Ex. : Accepter un défi parce que j'en ai envie, pas seulement pour plaire.

→ Si mon/ma meilleur(e) ami(e) était à ma place, que lui conseillerais-je ?

→ Ce choix m'aide-t-il à me rapprocher de la personne que je veux devenir ?



Même de petits choix chaque jour peuvent mener à de grands changements.



Mon plan pour avancer vers mes objectifs

Les petits pas constants me rapprochent de ce que je veux.

Mon objectif principal : _____

	Petits pas concrets	Quand ?	Comment je vais m'y prendre ?	Fait ✓
1				☐
2				☐
3				☐

★ Obstacle potentiel : _____
Comment je pourrais le surmonter ? _____



Petit pas = grande force.
Avancer un peu chaque jour me rapproche de mes rêves.



Me parler avec bienveillance

La façon dont je me parle influence ma confiance et ma motivation.

Questions à me poser :

→ Qu'est-ce que je dirais à un(e) ami(e) qui vit la même situation que moi ?

→ Quels sont mes qualités et forces ?

Ex. : Je suis créatif(ve), persévérant(e), drôle, à l'écoute...

→ Qu'est-ce que j'aime de moi ?



Parle-toi comme tu parlerais à une personne que tu aimes.
Tu es important(e). Tu mérites respect et gentillesse.



Ce qui m'apporte de l'énergie et de la joie

Les choses qui me font du bien nourrissent mon équilibre.

Qu'est-ce qui me fait me sentir bien ? (Coche tout ce qui s'applique)

- | | |
|--|---|
| ☐ Passer du temps à l'extérieur | ☐ Rire et m'amuser |
| ☐ Créer (dessin, musique, écriture, bricolage...) | ☐ Lire |
| ☐ Écouter de la musique | ☐ Passer du temps avec mes proches |
| ☐ Bouger / faire du sport | ☐ Apprendre quelque chose de nouveau |
| ☐ Aider les autres | ☐ Autre : _____ |

Comment puis-je en faire plus dans ma semaine ?



Prendre soin de moi n'est pas égoïste,
c'est essentiel pour pouvoir avancer.



Mon réseau de soutien

Je n'ai pas à tout gérer seul(e). Qui peut m'aider, m'encourager ou m'écouter ?

Personnes importantes pour moi :

Ce qu'elles m'apportent :

- | | |
|----------|----------|
| 1. _____ | 1. _____ |
| 2. _____ | 2. _____ |
| 3. _____ | 3. _____ |



Demander de l'aide,
ce n'est pas un signe de faiblesse,
mais de force et d'intelligence.
Je n'ai pas à tout porter seul(e).
Je mérite du soutien.



Important : 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 sécurité ou ton bien-être, n'hésite pas à parler à un adulte de confiance ou à consulter un professionnel.

Gérer mes émotions au quotidien

Cette page t'aide à reconnaître ce qui se passe en toi,

à trouver des moyens concrets pour te sentir mieux et à prendre soin de toi chaque jour.



Reconnaître ce que je vis

Identifier mes émotions m'aide à mieux les comprendre et à agir.

En ce moment, je me sens plutôt : (Coche)

- | | | |
|-------------------------------------|---------------------------------------|--|
| ☐ Joyeux(se) | ☐ Stressé(e) | ☐ Calme |
| ☐ Triste | ☐ Anxieux(se) | ☐ Inquiet(ète) |
| ☐ Fatigué(e) | ☐ Seul(e) | ☐ Jaloux(se) |
| ☐ Confus(e) | ☐ Débordé(e) | ☐ Découragé(e) |
| ☐ Fâché(e) | ☐ Enthousiaste | ☐ Autre : _____ |

Qu'est-ce qui a déclenché cette émotion ?

Qu'est-ce que mon corps me dit en ce moment ? (ex. : tension, cœur rapide...)



Rappelle-toi : toutes les émotions sont normales.

Elles passent et tu peux apprendre à mieux les apprivoiser.



Des stratégies qui m'aident

Voici des choses qui peuvent m'aider à me sentir mieux.

Quelles stratégies pourrais-je essayer aujourd'hui ? (Coche celles que tu veux essayer)

- | | |
|---|--|
| ☐ Respirer profondément | ☐ Prendre une pause |
| ☐ Écouter de la musique | ☐ Aller à l'extérieur |
| ☐ Parler à quelqu'un | ☐ Boire de l'eau |
| ☐ Bouger mon corps | ☐ Méditer ou relaxer |
| ☐ Écrire ce que je ressens | ☐ Faire un câlin |
| ☐ Dessiner ou colorier | ☐ Autre : _____ |

Parmi ces stratégies, laquelle pourrait m'aider le plus en ce moment ?



Question orientée vers les solutions

→ Qu'est-ce qui a déjà fonctionné pour me sentir mieux par le passé ?

→ Avec qui pourrais-je parler ou demander du soutien aujourd'hui ?

→ Quelle serait une petite action qui ferait une différence maintenant ?



Mon plan pour les moments difficiles

Prépare un plan simple pour t'aider quand les émotions deviennent trop intenses.

1

Ce que je peux faire
par moi-même :
(ex. : respirer, marcher...)

2

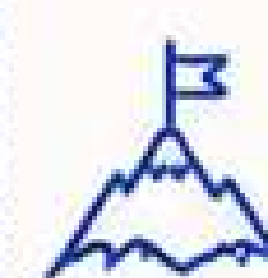
Qui peut m'aider ?
(Personnes de confiance)

3

Si c'est trop difficile,
où puis-je aller ou
appeler ? (Ressources)

4

Ce que je me dis pour
m'encourager :
(ex. : « Je suis capable »)



Petit rappel

Tu n'as pas à tout
gérer seul(e).
Demander de l'aide
est un signe de force.

Si je sens que la situation devient trop difficile ou que je ne suis plus en sécurité, je contacte :

- | | | |
|--|--|--|
| ☐ Une personne de confiance : _____ | ☐ Intervention de crise de mon CLSC | ☐ Autre ressource : _____ |
| ☐ Ligne d'écoute (ex. : Tel-jeunes, 811 option 2) | ☐ 911 ou services d'urgence | |



Être bienveillant(e) avec moi

Je mérite de la douceur et du respect, surtout quand c'est difficile.

Comment puis-je prendre soin de moi aujourd'hui ? (Coche et ajoute)

- | | |
|---|---|
| ☐ Me reposer suffisamment | ☐ Dire non à ce qui me surcharge |
| ☐ Manger quelque chose de nourrissant | ☐ Prendre du temps pour moi |
| ☐ Passer du temps avec une personne
qui me fait du bien | ☐ Célébrer mes petites victoires |
| ☐ Faire quelque chose que j'aime | ☐ Autre : _____ |

Ce que j'aime le plus chez moi : _____

Une qualité en moi dont je suis fier(ère) : _____



Tu es important(e). Tu as le droit d'être heureux(se).

Prends soin de toi comme tu prendrais soin d'un(e)
ami(e) que tu aimes.



Questions pour aller plus loin

Réponds à ces questions pour mieux te connaître et avancer.

→ Qu'est-ce que j'ai appris sur moi dans les derniers mois ?

→ Qu'est-ce qui m'aide à me sentir vivant(e) et motivé(e) ?

→ Comment je veux me sentir dans ma vie à long terme ?

→ Quel genre de personne veux-je devenir ?



Tu n'as pas à tout changer aujourd'hui.
Un petit pas à la fois, chaque jour,
t'amène plus près de toi.



Mon engagement envers moi

Je m'engage à prendre soin de moi et à demander de l'aide quand j'en ai besoin.

Aujourd'hui, je choisis de :

- _____
- _____
- _____

★ Ma phrase d'engagement

Je me choisis chaque jour.
Mon bien-être compte.
Je mérite d'aller bien.



Je m'engage à faire ce petit pas aujourd'hui :

Date : _____ Signature (si je le souhaite) : _____



Important : 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 sécurité ou ton bien-être, n'hésite pas à parler à un adulte de confiance ou à consulter un professionnel.

Prendre soin de moi, chaque jour

Cette page t'aide à intégrer de petits gestes de bienveillance au quotidien et à bâtir des habitudes qui soutiennent ton mieux-être à long terme.



Mes besoins au quotidien

Pour me sentir bien, j'ai besoin de répondre à plusieurs besoins importants. Lesquels sont les plus présents actuellement ? (Coche)

- | | |
|--|---|
| ☐ Dormir suffisamment | ☐ Être écouté(e) / compris(e) |
| ☐ Manger des repas nourrissants | ☐ Me sentir en sécurité |
| ☐ Bouger mon corps | ☐ Avoir des moments de plaisir |
| ☐ Prendre du temps pour moi | ☐ Autre : _____ |



→ Quel besoin aimerais-je prioriser cette semaine ? Pourquoi ?



Rappelle-toi : ce n'est pas égoïste de prendre soin de toi. Plus tu te sens bien, plus tu as d'énergie pour les autres.



Des habitudes qui me soutiennent

Quelles habitudes positives me font du bien et j'aimerais garder ou développer ? (Coche celles que tu veux continuer et ajoute les tiennes)

- | | |
|---|---|
| ☐ Me lever à une heure régulière | ☐ Écrire dans un journal |
| ☐ Prendre un bon déjeuner | ☐ Limiter le temps d'écran |
| ☐ Boire suffisamment d'eau | ☐ Passer du temps dehors |
| ☐ Prendre des pauses | ☐ Être créatif(ve) |
| ☐ Respirer profondément | ☐ Autre : _____ |

→ Laquelle de ces habitudes pourrais-je intégrer un peu plus cette semaine ? Comment vais-je m'y prendre ?



Petits pas, grands changements. Chaque habitude positive est un investissement pour moi.

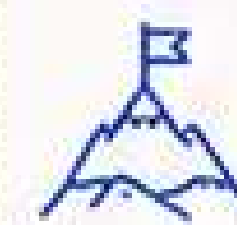


Mon plan de bienveillance cette semaine

Je choisis 3 actions concrètes que je m'engage à poser pour prendre soin de moi.

	Mon action	Quand je vais la faire ?	Où ?	Comment je me sentirai après ?	Fait ✓
1					☐
2					☐
3					☐

Si un obstacle se présente, comment pourrais-je m'adapter ou demander de l'aide ?



Vision à long terme

Dans 1 mois, qu'est-ce qui aura changé si je prends soin de moi un peu chaque jour ?



Mes forces et mes ressources

Je peux compter sur plusieurs forces en moi et autour de moi.

Mes forces personnelles (Coche)

- | | |
|---|--|
| ☐ Déterminé(e) | ☐ Empathique |
| ☐ Optimiste | ☐ Organisé(e) |
| ☐ Créatif(ve) | ☐ Patient(e) |
| ☐ Persévérant(e) | ☐ Autre : _____ |

Mes ressources
(personnes/lieux/activités)

-
-
-



Question orientée vers les solutions

À qui ou à quoi ai-je déjà fait appel dans le passé pour traverser une période difficile ?



Ce que je me dis

Les pensées positives m'aident à garder espoir et à avancer.

Exemples de pensées utiles :

- Je fais de mon mieux.
- Je peux demander de l'aide.
- Chaque jour est une nouvelle chance.
- Je ne suis pas seul(e).

Ma phrase positive du moment :



Je choisis d'y croire, un pas à la fois.
Je mérite de me sentir bien.



Gratitude et fierté

Prendre un moment pour reconnaître le positif dans ma vie.

Aujourd'hui, je suis reconnaissant(e) pour :

- ---
- ---
- ---

Ce dont je suis fier(ère)

Même quelque chose de petit, ça compte !

-
-
-



Une bonne chose qui s'est passée aujourd'hui :

Qu'est-ce que cela m'a apporté ?



Important : 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 sécurité ou ton bien-être, n'hésite pas à parler à un adulte de confiance ou à consulter un professionnel.

Ressources

Tu n'as pas à traverser cela seul(e). Il existe des personnes et des ressources qui peuvent t'écouter, t'informer et t'accompagner.
N'hésite pas à demander de l'aide. C'est un geste de force.

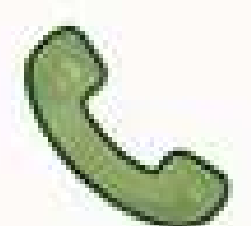


1. Organismes d'écoute et d'aide (Gratuits et confidentiels)

Ces professionnels sont là pour t'écouter sans te juger et t'aider à trouver des solutions, que ce soit pour surmonter la peine, gérer une crise ou trouver un hébergement si ta sécurité est menacée.



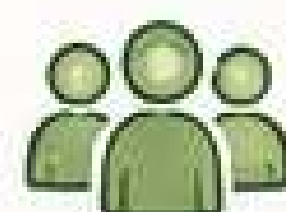
Tel-jeunes : Un espace disponible en tout temps par clavardage, texto ou téléphone. Tu peux y parler de tes émotions, du deuil de la relation ou des conflits.



Info-Social 811 (Option 2 au Québec) : Une ligne téléphonique gratuite accessible 24h/24 pour parler directement à un travailleur social ou un psychoéducateur en situation de crise familiale.



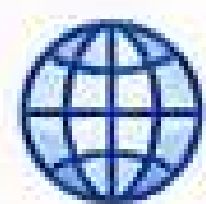
Les CLSC (Centres locaux de services communautaires) : Dès l'âge de 14 ans, tu as le droit de consulter gratuitement un intervenant social en CLSC pour un suivi individuel, sans avoir besoin de l'autorisation de tes parents.



Entraide Jeunesse Québec : Un organisme communautaire qui propose des groupes de soutien et des ateliers pour les jeunes qui vivent des dynamiques familiales complexes ou qui doivent apprendre à gérer des émotions intenses (colère, anxiété).



Le Regroupement des Auberges du cœur : Si la rupture avec tes parents t'oblige à quitter le domicile ou si tu te retrouves sans abri, ces maisons d'hébergement accueillent les jeunes de 12 à 25 ans pour t'offrir un toit et un accompagnement.



2. Sites web d'information pour les jeunes



Espace Forum de Tel-jeunes : Un forum sécurisé où tu peux lire des témoignages d'autres ados qui vivent aussi un bris de relation avec leurs parents et poser tes questions anonymement.



Jeunesse, J'écoute : Ce site regorge d'articles pratiques sur la façon de poser des limites saines avec des parents toxiques, de gérer la distance émotionnelle et de surmonter l'isolement.



Families Change / Changement de famille : Bien qu'axé à l'origine sur le divorce, ce guide en ligne propose une section très bien faite pour les adolescents sur la gestion des ruptures familiales, des conflits majeurs et sur tes droits légaux.



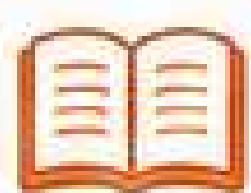
3. Balados (Podcasts) à écouter



Séparation et familles recomposées (Télé-Québec en classe) : Une série de capsules et de témoignages audio/vidéo où des ados racontent l'impact des ruptures familiales graves sur leur vie et comment ils ont réussi à s'adapter.



L'Espace Ados (par Tel-jeunes) : Des discussions sans filtre qui abordent régulièrement la santé mentale des jeunes, la rupture des liens et la création d'un « réseau de soutien choisi » (les amis, les intervenants) quand la famille biologique fait défaut.

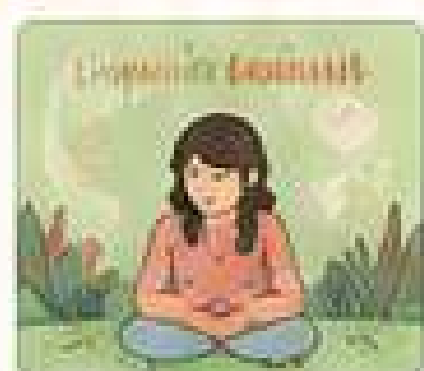


4. Livres et Bandes Dessinées conseillés

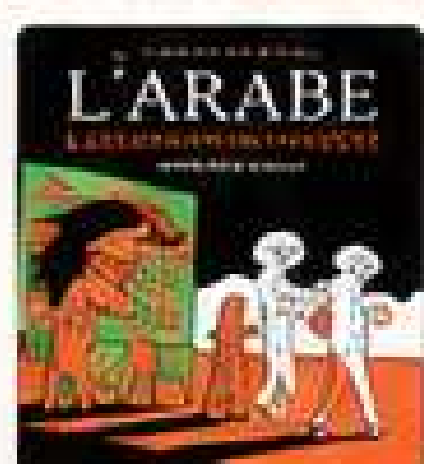
Mettre des mots sur ce que tu vis à travers des histoires peut t'aider à te sentir moins seul.



Le jour où mon père a disparu par Émilie Rivard :
Un roman jeunesse poignant qui explore l'absence, le sentiment d'abandon et la reconstruction d'un adolescent après une cassure familiale.



Ne pleure pas, Sacha par Laurène Gindre :
Un livre qui aborde avec beaucoup de sensibilité la décision difficile d'un jeune de couper les ponts ou de s'éloigner d'un parent pour se protéger.



L'arabe du futur (BD) par Riad Sattouf :
Une série de bandes dessinées autobiographiques majeures qui montre, à travers les yeux d'un jeune, le bris progressif et inévitable des relations familiales et le déchirement entre les valeurs d'un parent et l'émancipation de l'enfant.



Important : 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 sécurité ou ton bien-être, n'hésite pas à parler à un adulte de confiance ou à consulter un professionnel.