

MON CARNET

Apprivoiser mon *anxiété*

TU N'AS PAS
À ÊTRE PARFAIT

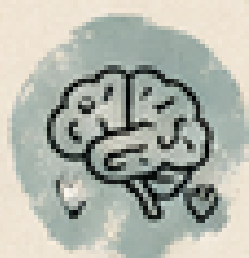
— ♥ —
JUSTE À ÊTRE TOI

COMPRENDRE • OBSERVER • CHOISIR • AGIR

Un cahier d'accompagnement
pour *comprendre* mon anxiété,
apprivoiser mes pensées et
découvrir des outils qui m'aident
à *me sentir mieux*,
un pas à la fois.



Petites actions,
grands pas.
Chaque effort
compte.



COMPRENDRE

mon anxiété et
comment elle fonctionne.



OBSERVER

mes pensées, mes émotions
et les signaux de mon corps.



CHOISIR

des outils qui m'aident
à me sentir mieux.



AGIR

petit à petit, avec bienveillance
envers moi-même.

Un service de

Santé

Québec



Capitale-Nationale Universitaire



Bienvenue

C'EST QUOI CE CARNET ?

Ce carnet est un outil pour t'aider à comprendre ton anxiété, à apprivoiser tes pensées et à découvrir des moyens concrets pour te sentir mieux.

COMMENT L'UTILISER ?

- Avance à ton rythme.
Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise façon de le faire.
- Réfléchis, écris, dessine, colorie.
Ce cahier est pour toi.
- Reviens-y quand tu en as besoin.
Il sera toujours là pour t'accompagner.
- Parle-en à un adulte de confiance.
Tu n'as pas à gérer tout ça seul.

UN MOT POUR TOI



L'anxiété fait partie de la vie.
Tu n'es pas bizarre. Tu n'es pas seul.
Ce que tu ressens est valide.
Et bonne nouvelle : tu peux apprendre
à mieux la comprendre et à la gérer.

Tu as déjà tout ce qu'il faut
pour y arriver.



UN MOT POUR LES PARENTS ET LES PROCHES



VOTRE RÔLE EST IMPORTANT

Votre présence, votre écoute et votre soutien sont des facteurs de protection essentiels.
Ce carnet peut être un point de départ pour ouvrir le dialogue et mieux comprendre ce que vit votre jeune.



QUELQUES ATTITUDES AIDANTES

- Accueillir sans juger.
- Valider ses émotions.
- Écouter avec bienveillance.
- Encourager les petits pas.
- Chercher de l'aide au besoin.



“

Tu n'as pas à être parfait.
Tu as simplement à être toi.



”



L'anxiété, c'est quoi?

L'anxiété est une émotion normale.

Elle fait partie de notre système d'alarme qui est là pour nous protéger.

Comme un détecteur de fumée, elle nous avertit qu'il y a peut-être un danger quelque part.

QUAND LE DÉTECTEUR FONCTIONNE BIEN...



Il sonne quand il détecte de la fumée. Il nous alerte, on réagit, et cela nous garde en sécurité.



QUAND LE DÉTECTEUR EST TROP SENSIBLE...



Il sonne pour rien, ou tout le temps. On se sent stressé, fatigué, et on a l'impression que tout est dangereux.



Notre but, ce n'est pas d'éteindre l'alarme...



C'est d'apprendre à mieux comprendre les signaux de notre système d'alarme pour savoir quand réagir et comment se calmer.



L'ANXIÉTÉ PEUT M'AIDER !



Elle me motive à me préparer pour un examen, une présentation ou une compétition.



Elle m'aide à rester attentif et concentré.



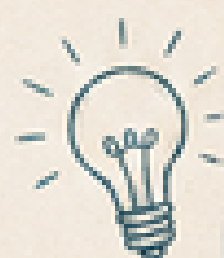
Elle me protège en me rendant plus prudent dans certaines situations.



Elle me permet de repérer un problème et de chercher des solutions.



Elle me pousse à sortir de ma zone de confort et à relever des défis.



L'anxiété n'est pas l'ennemie. C'est un messenger.

Plus je la comprends, mieux je peux m'en occuper.



À RETENIR

Mon anxiété essaie de me protéger, même si elle se trompe parfois.

Je peux apprendre à l'écouter sans qu'elle prenne le contrôle.



Pourquoi mon cerveau fait-il ça?

Notre cerveau veut nous protéger.

Quand il perçoit un danger (même imaginaire), il déclenche une réaction très rapide, avant même que l'on ait le temps d'y penser.

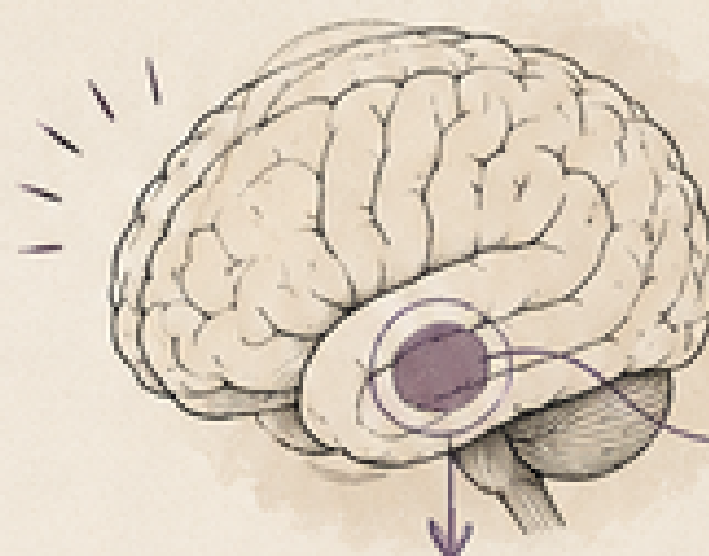
C'est automatique.

C'est normal.



Bonne nouvelle :

Plus on comprend ce qui se passe, plus on peut choisir comment réagir.



Amygdale
(l'alarme)



1. DANGER PERÇU

Mon cerveau détecte un danger.



2. ALARME

L'amygdale sonne l'alarme pour me protéger.



3. RÉACTION DU CORPS

Mon corps se prépare à réagir : cœur qui bat vite, muscles tendus, respiration rapide, etc.



4. PENSÉES

Ensuite, mon cerveau rationnel entre en action et je commence à avoir des pensées.



5. COMPORTEMENTS

Je choisis (ou pas) ce que je fais : éviter, fuir, me figer ou agir malgré l'anxiété.

Si j'évite la situation, l'alarme reste sensible et se déclenche plus facilement la prochaine fois.



COMMENT L'ANXIÉTÉ SE MANIFESTE CHEZ MOI ?

Colorie ou encercle les endroits où tu ressens souvent les symptômes de l'anxiété.



TÊTE

Inquiétudes, pensées qui tournent en rond, difficulté à se concentrer.



CŒUR / POITRINE

Cœur qui bat vite, serrement, douleur, pression.



JAMBES

Faiblesse, jambes molles, sensation d'agitation ou d'envie de fuir.



GORGE

Sensation d'avoir une boule dans la gorge, difficulté à avaler.



VENTRE

Papillons, mal de ventre, nausées, sensation de vide ou de tension.



MAINS

Transpiration, mains froides, tremblements, picotements.



À RETENIR

Ces sensations peuvent être désagréables, mais elles ne sont pas dangereuses.

Elles sont comme des messages de ton corps qui t'alertent et te préparent à réagir.



PETIT TRUC

Prends le temps d'observer ton corps sans jugement. Plus tu le comprends, plus tu peux l'aider !



Les symptômes de mon anxiété

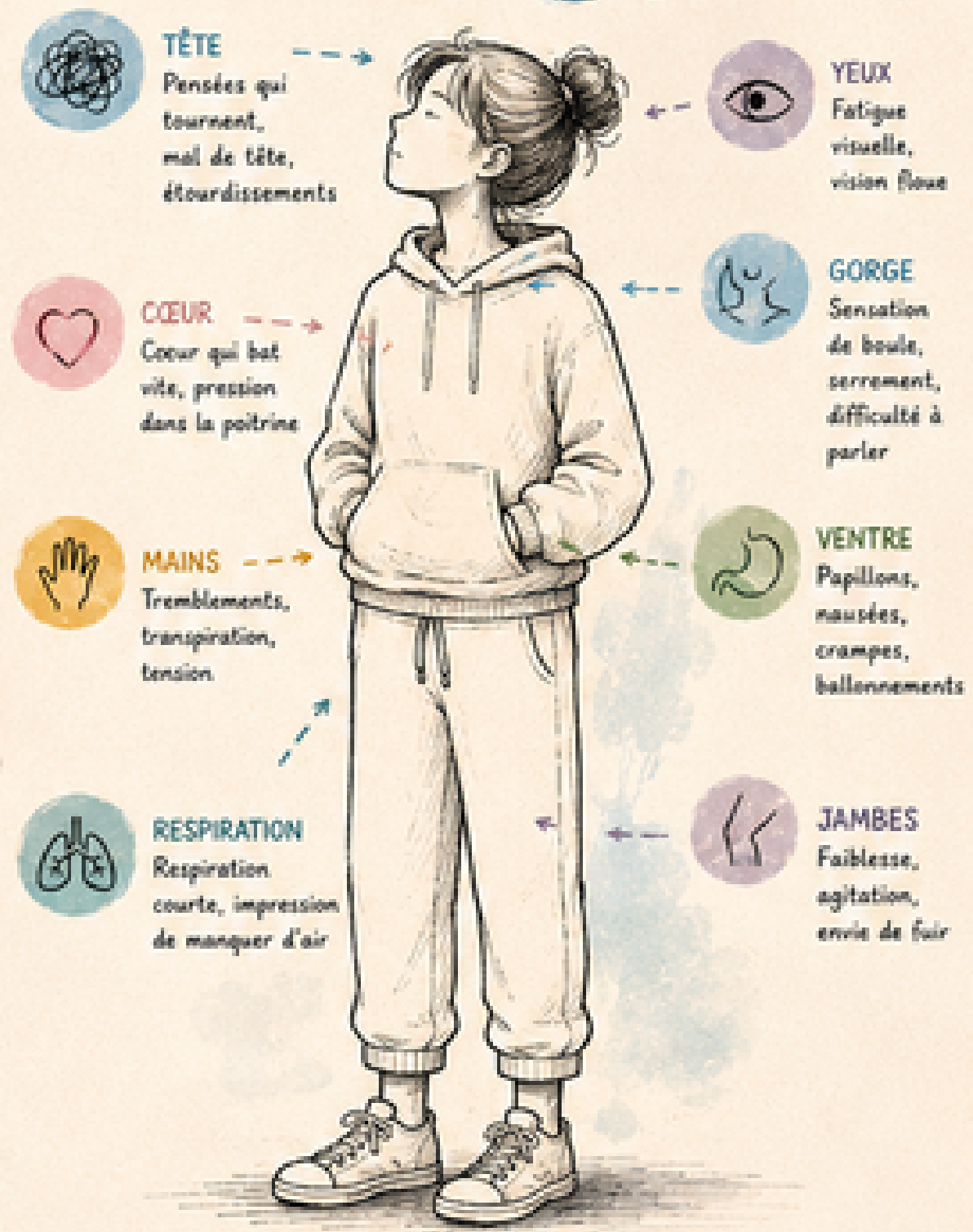
L'anxiété se manifeste de différentes façons chez chaque personne. Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise réponse.



IMPORTANT

Ces sensations ne sont pas là pour t'embêter. Elles te donnent des informations sur ce que ton corps vit.

Où est-ce que tu sens l'anxiété dans ton corps ? Encerle, colore ou ajoute des ☆ aux endroits que tu reconnais.



ÇA PEUT AUSSI ÊTRE...

Difficulté à dormir

Perte de concentration

Fatigue inhabituelle

Besoin de réassurance

JE PEUX OBSERVER ET NOTER

Quand je sens de l'anxiété :

Quand ? _____

Où ? _____

Qu'est-ce que je pensais ? _____

À quel point (0 à 10) ? 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

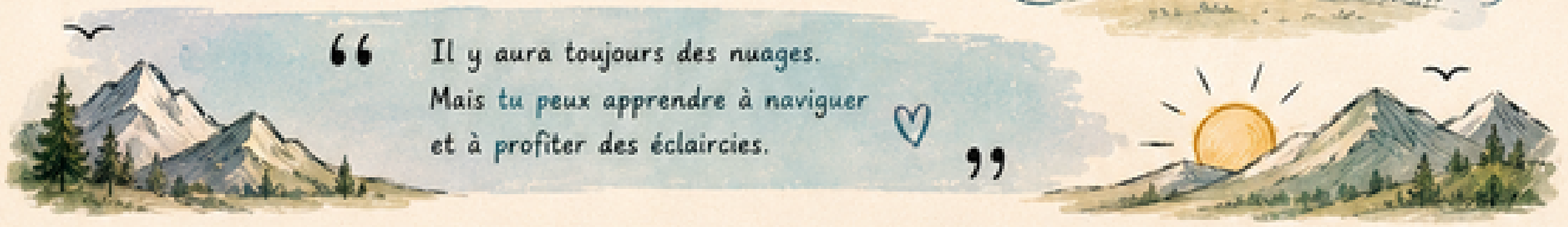
Qu'est-ce que j'ai fait ? _____

Qu'est-ce qui m'a aidé ? _____

Rappelle-toi

- ✓ Mon corps réagit pour me protéger.
- ✓ Je peux apprendre à reconnaître mes signes.
- ✓ Plus je m'observe tôt, plus je peux agir avant que ça devienne trop fort.
- ✓ Je suis capable d'apprendre à me calmer.

Tu n'es pas seul(e). Beaucoup de jeunes vivent pareil parfois.



Respirer :

mon super pouvoir

Quand je suis anxieux,
ma respiration devient rapide
et mon corps se met en alerte.

Prendre de grandes respirations
lentes et profondes envoie
un message à mon cerveau :
« Tout va bien, je peux me calmer. »



Respirer, c'est simple,
mais tellement efficace.

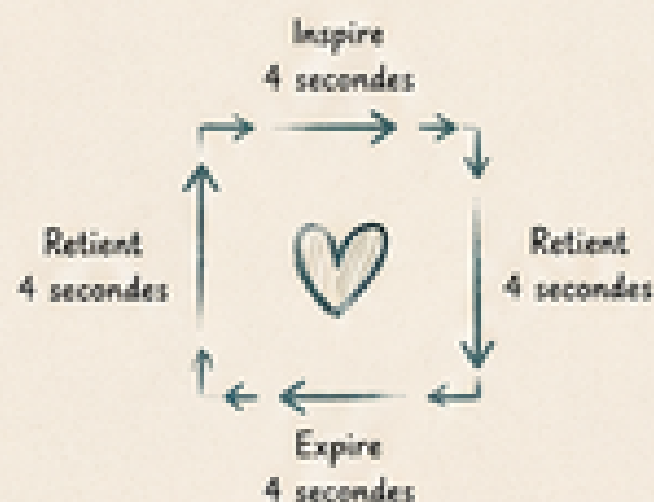
- ☆ Ça calme mon corps.
- ☆ Ça aide mon cœur.
- ☆ Ça clarifie mes pensées.
- ☆ Ça me ramène ici et maintenant.



ESSAIE CES 3 TECHNIQUES

1 RESPIRATION CARRÉE

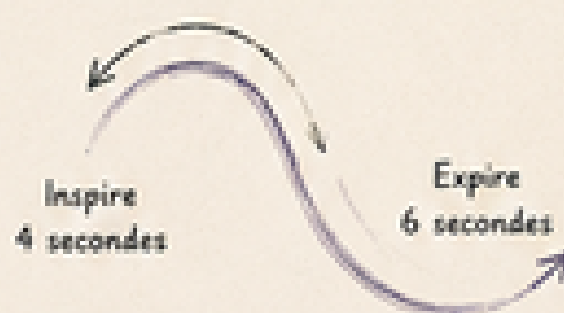
Équilibre et calme



Répète 4 à 6 fois.
Idéal quand je veux me recentrer
ou me calmer rapidement.

2 RESPIRATION 4-6

Pour ralentir



J'inspire par le nez 4 secondes
et j'expire par la bouche 6 secondes.

Répète 6 à 10 fois.
Parfait avant de dormir
ou quand je me sens tendu.

3 RESPIRATION BALLON

Pour me détendre



Pose une main sur ton ventre.
Respire doucement pour le faire
gonfler et dégonfler comme un ballon.

QUELQUES TRUCS EN PLUS

- Expire toujours plus longtemps que tu inspires.
- Respire par le nez... et expire par la bouche.
- Pose ta main sur ton ventre pour sentir le mouvement.
- Pratique tous les jours, même quand tu vas bien. Comme ça, ton corps s'en souviendra quand tu en auras vraiment besoin.



À RETENIR

Ma respiration est toujours avec moi.
Je peux l'utiliser n'importe où,
n'importe quand.

Un souffle à la fois,
je reprends le contrôle.



Chaque respiration est une vague qui m'aide à revenir au calme.

Je respire... je m'ancre... je choisis.



Mes déclencheurs : qu'est-ce qui peut allumer mon anxiété ?

Les déclencheurs, ce sont des situations, des pensées ou des environnements qui peuvent mettre mon système d'alarme en marche.

Les identifier m'aide à mieux me préparer et à faire des choix qui me protègent.



À RETENIR

Il n'y a pas de bons ou de mauvais déclencheurs. Chaque personne est unique.

Ce qui me dérange aujourd'hui peut ne pas me déranger demain... et c'est correct.



EXEMPLES DE DÉCLENCHERS COURANTS

ÉCOLE / ÉTUDES



Examens, présentations, devoirs, pression de performance, changements d'horaire, retards...



FAMILLE / PARENTS



Disputes, attentes élevées, critiques, manque de temps ensemble, changements à la maison...



AMIS / RELATIONS



Conflits, peur du rejet, impression de ne pas être compris, vouloir plaire à tout le monde...



PERFORMANCE



Vouloir être le meilleur, peur d'échouer, se comparer aux autres, se mettre beaucoup de pression...



SPORT / ACTIVITÉS



Compétitions, blessures, entraînements intenses, peur de décevoir l'équipe ou l'entraîneur...



RÉSEAUX SOCIAUX



Comparaisons, jalousie, commentaires négatifs, manque de "likes", peur de manquer quelque chose (FOMO)...



SANTÉ / CORPS



Douleurs, fatigue, manque de sommeil, changements corporels, peur d'être malade...



INCONNU / IMPREVU



Nouveaux endroits, changements de plans, ne pas savoir ce qui va arriver, surprises...



À TOI DE JOUER !

Écris ou dessine les situations, pensées ou endroits qui déclenchent ton anxiété.

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5



RAPPEL IMPORTANT



Connaître mes déclencheurs ne veut pas dire les éviter tous.

Ça veut dire que je peux :

- ♥ me préparer
- ♥ demander du soutien
- ♥ utiliser mes outils
- ♥ faire des choix qui me font du bien



Plus je me connais, plus je reprends le pouvoir sur mon anxiété.
Je ne peux pas tout contrôler... mais je peux choisir ma façon de réagir.



Mes pensées : le cerveau raconte parfois des histoires

Mon cerveau est formidable.
Il essaie de me protéger,
mais parfois, il imagine
le pire pour être prêt à tout.

Ces pensées automatiques
ne sont pas toujours vraies.
Elles sont juste des pensées,
pas des faits.



À RETENIR

Une pensée n'est pas un fait.
C'est juste une idée
que mon cerveau crée.

Je peux la remettre en
question avant d'y croire.

Je n'ai pas à croire
toutes mes pensées !



EXEMPLES DE PENSÉES AUTOMATIQUES

PENSÉE DE CATASTROPHE

« Si je rate cet examen,
ma vie sera fichue. »



ÉMOTIONS POSSIBLES :
Peur intense, panique,
tristesse, découragement.



PENSÉE DE LECTURE DANS LES PENSÉES

« Il ne m'a pas répondu,
c'est qu'il m'en veut. »



ÉMOTIONS POSSIBLES :
Inquiétude, peine,
insécurité, anxiété.



PENSÉE DE TOUT OU RIEN

« Si je ne suis pas le meilleur,
alors je suis nul. »



ÉMOTIONS POSSIBLES :
Pression, frustration,
colère, découragement.



PENSÉE DE SURGÉNÉRALISATION

« J'ai fait une erreur,
donc je suis toujours
mauvais. »



ÉMOTIONS POSSIBLES :
Honte, tristesse,
découragement.



TRANSFORMER UNE PENSÉE

Remplace une pensée anxieuse par une pensée plus aidante.

PENSÉE QUI ME STRESSE



PENSÉE PLUS AIDANTE

Ex. : Je vais échouer.



Je peux me préparer et faire de
mon mieux.

Ex. : Personne ne m'aime.



Certaines personnes tiennent à moi,
même si ce n'est pas tout le monde.

Ex. : Je n'y arriverai jamais.



C'est difficile, mais je peux
apprendre et persévérer.



Tu n'as pas besoin d'avoir des pensées parfaites.
Juste des pensées plus vraies et plus utiles !

ESSAIE CET EXERCICE



Quand tu remarques une pensée qui te stresse :

1 ARRÊTE-TOI

Prends une grande respiration.



2 NOMME TA PENSÉE

Quel est le message que mon cerveau me dit ?



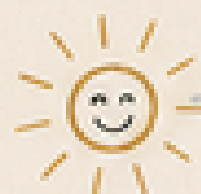
3 VÉRIFIE

Est-ce 100 % vrai ?
Existe-t-il d'autres explications possibles ?



4 CHOISIS

Quelle pensée m'aide le plus en ce moment ?
Je choisis celle-là.



Mes pensées ne me contrôlent pas.
Je peux les observer, les comprendre et choisir celles qui m'aident.



Le thermomètre : où en suis-je ?

L'anxiété monte et descend comme un thermomètre.
Apprendre à reconnaître son niveau d'anxiété
m'aide à choisir les bons outils au bon moment.

Plus tôt je la repère, plus j'ai de pouvoir
pour la faire baisser !



À RETENIR

Il n'y a pas de bon ou de mauvais
niveau d'anxiété. C'est normal
d'en ressentir.

L'important, c'est de savoir
où j'en suis pour choisir ce qui
m'aidera le plus.



0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



CALME



Je me sens bien,
détendu et en contrôle.

LÉGER



Je me sens un peu tendu,
mais ça va.
Je peux rester concentré.

MODÉRÉ



Je me sens inquiet
ou tendu.
Ça commence à me
déranger.

ÉLEVÉ



Je me sens très inquiet,
j'ai de la difficulté à
me concentrer.

TRÈS ÉLEVÉ



Je me sens dépassé,
j'ai envie de fuir ou
de me figer.

COMMENT L'UTILISER ?

- 1 Observe comment tu te sens dans ton corps
et dans ta tête.
- 2 Place-toi sur le thermomètre.
- 3 Choisis un outil dans ton coffre à outils
qui correspond à ton niveau.
- 4 Réévalue ton niveau après avoir utilisé
ton outil.

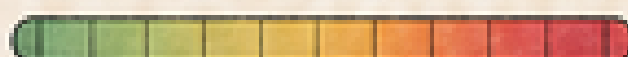


MON ANXIÉTÉ AUJOURD'HUI

Date : _____

Place-toi sur le thermomètre
en encerclant le chiffre
qui te représente le mieux.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

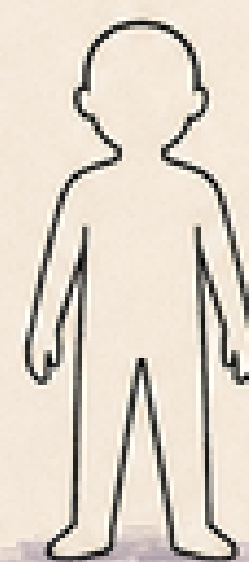


Qu'est-ce qui a influencé
mon niveau aujourd'hui ?



À QUOI ÇA RESSEMBLE POUR MOI ?

Où est-ce que je sens mon anxiété
dans mon corps aujourd'hui ?
Dessine ou écris.





EXEMPLES DE SITUATIONS



Avant un examen



Avant une présentation



Conflit avec un ami



Avant une compétition



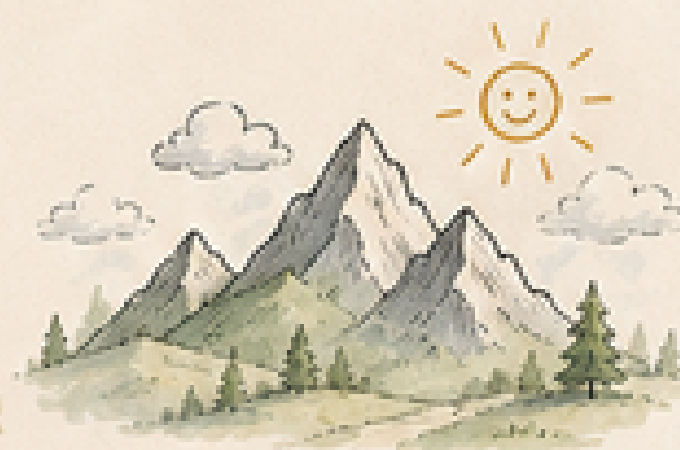
Changement imprévu

Autre : _____



PETIT TRUC

Plus je pratique à utiliser
mon thermomètre,
plus je deviens bon pour
repérer mon anxiété tôt !



J'en cherche pas à ne jamais ressentir d'anxiété.
Je cherche à mieux me connaître pour mieux avancer.

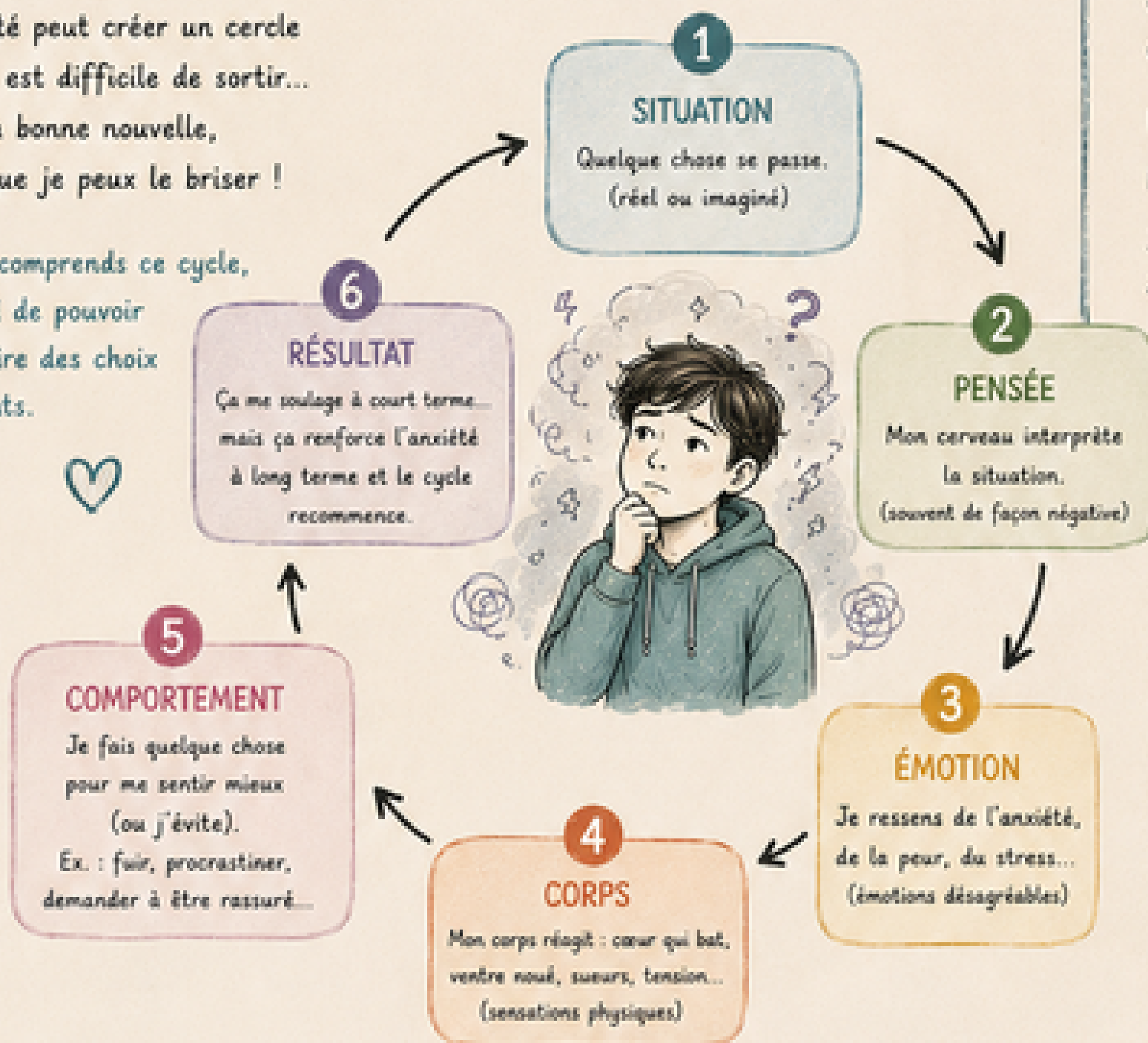


Le cercle de l'anxiété : un cycle qui se répète

L'anxiété peut créer un cercle
dont il est difficile de sortir...

Mais la bonne nouvelle,
c'est que je peux le briser !

Plus je comprends ce cycle,
plus j'ai de pouvoir
pour faire des choix
différents.



À RETENIR

Ce n'est pas moi le problème.
C'est le cycle.

Plus je le comprends,
plus je peux le changer.

Je peux sortir du cercle
à n'importe quel moment !



PETIT TRUC

Il suffit parfois de changer
une seule étape du cycle
pour tout transformer !



COMMENT SORTIR DU CERCLE ?

Je peux agir sur n'importe quelle étape du cycle.

Voici quelques exemples :

1 SITUATION



Je peux mieux me préparer
ou changer ma perspective.

Exemples :

- Planifier à l'avance
- Demander de l'aide
- Voir les défis comme des occasions d'apprendre

2 PENSÉE



Je peux remettre mes pensées
en question.

Exemples :

- Est-ce 100 % vrai ?
- Y a-t-il une autre façon de voir ça ?
- Remplacer par une pensée plus aidante

3 ÉMOTION



Je peux utiliser des outils
pour calmer mon anxiété.

Exemples :

- Respirer
- Relaxation
- Visualisation positive
- Écouter une chanson

4 CORPS



Je peux bouger, relâcher
les tensions.

Exemples :

- Bouger
- Étirements
- Boire de l'eau
- Dormir suffisamment

5 COMPORTEMENT



Je peux faire des choix
qui m'aident à avancer.

Exemples :

- Affronter graduellement
- Essayer au lieu d'éviter
- Demander du soutien
- Célébrer mes efforts

EXEMPLE CONCRET



Situation : Je dois parler en classe. → Pensée : Je vais avoir l'air stupide. → Émotion : Anxiété 8/10. Peur → Corps : Cœur qui bat vite, mains moites, ventre noué. → Comportement : Je dis que je suis malade pour ne pas y aller. → Résultat : Je me sens soulagé... mais encore plus inquiet la prochaine fois.

À MOI DE JOUER !

Choisis une situation récente et identifie
ton cercle de l'anxiété.

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6



Je ne peux pas toujours contrôler ce qui m'arrive,
mais je peux contrôler mes choix.

Petit à petit, je brise le cercle et je reprends mon pouvoir.



Ma boîte à outils : des alliés pour m'aider

Quand l'anxiété se pointe,
j'ai des outils à porter de main.
Je les connais, je les pratique
et je les utilise quand j'en ai besoin.

Plus je m'entraîne,
plus ces outils deviennent
naturels et efficaces !



À RETENIR

Il n'y a pas un seul outil
qui fonctionne pour tout.

Chaque outil peut m'aider
dans des moments différents.

Je choisis ceux qui me
font du bien et qui me
ressemblent.



DES OUTILS À DÉCOUVRIR ET À UTILISER

RESPIRER



Prendre de grandes
respirations.
Respirer lentement.
Ça calme mon corps
et mon esprit.



BOUGER



Bouger mon corps :
marcher, courir,
danser, m'étirer.
Ça libère la tension
et me fait du bien.



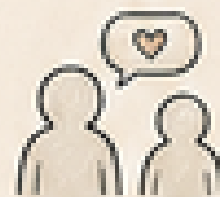
PENSÉES AIDANTES



Remplacer les pensées
négatives par des
pensées plus justes
et plus positives.



DEMANDER DU SOUTIEN



Parler à une personne
de confiance.
Je n'ai pas à tout
garder pour moi.



PRENDRE SOIN DE MOI



Faire des choses qui
me font du bien :
lire, dessiner, écouter
de la musique, relaxer...



ÉCRIRE MES ÉMOTIONS



Écrire ce que je ressens.
Mettre des mots sur
mes émotions m'aide
à y voir plus clair.



MON PLAN D'ACTION

Quand mon anxiété monte, j'utilise au moins 2 outils.

Voici mon plan :

1 Mon outil #1 : _____

Je vais l'utiliser quand : _____

2 Mon outil #2 : _____

Je vais l'utiliser quand : _____



MON DÉFI DE LA SEMAINE

Je choisis un outil à pratiquer chaque jour pendant 7 jours.

Je coche quand c'est fait !

LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Mon outil choisi cette semaine : _____

Comment je me sens après avoir pratiqué ?



Très difficile



Moyen



Beaucoup mieux !



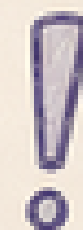
JE SUIS FIÈRE DE MOI !

Aujourd'hui, j'ai utilisé mes outils.
Chaque petit pas compte.
Je suis plus fort(e) que je pense.



RAPPEL IMPORTANT

L'anxiété peut revenir.
C'est normal. Je ne suis pas seul(e).
J'ai mes outils, j'ai du soutien,
et je peux toujours recommencer.



J'ai le pouvoir d'agir sur mon anxiété.
Un jour à la fois, un outil à la fois, je choisis d'avancer.



Des exercices qui m'aident :

respirer, me recentrer, avancer

Quand je pratique ces exercices régulièrement, je me sens mieux dans mon corps et dans ma tête.

Plus je les utilise, plus ils deviennent efficaces et naturels pour moi !



À RETENIR

Il n'y a pas de bonne ou mauvaise façon de pratiquer.

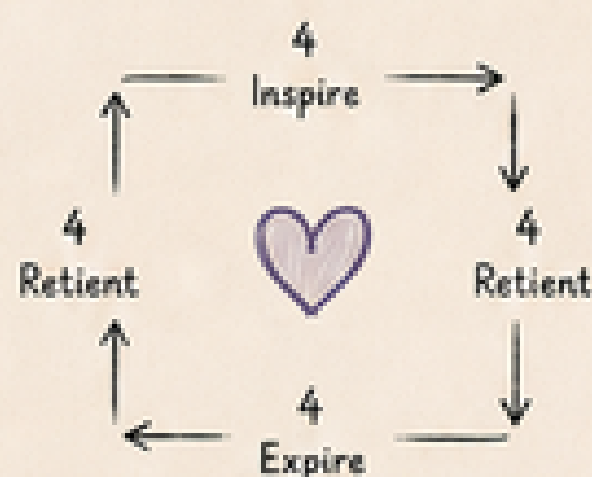
Le plus important, c'est de trouver ce qui m'aide vraiment, pour moi.

Un petit exercice fait au bon moment peut changer beaucoup de choses !



1. RESPIRATION 4-4-4-4 (CARRÉE)

Un classique qui fonctionne bien !



Je répète ce cycle 3 à 5 fois.



2. ANCRAGE 5-4-3-2-1

Je reconnecte avec le moment présent.

-  5 choses que je vois
-  4 choses que je touche
-  3 choses que j'entends
-  2 choses que je sens
-  1 chose que je goûte

Je prends une grande respiration.



3. LIEU RESSOURCE

Je visualise mon endroit calme et sécurisant.



Je m'y imagine quelques minutes.
Je respire. Je me sens bien.



MA BOÎTE À OUTILS PERSONNELLE

J'écris ou dessine les outils qui m'aident quand mon anxiété monte.

- | | |
|--|--|
|  Pour me calmer : _____ |  Pour m'exprimer : _____ |
|  Pour me changer les idées : _____ |  Pour me recentrer : _____ |
|  Pour me sentir soutenu(e) : _____ |  Autre outil qui m'aide : _____ |

MON ENDROIT RESSOURCE

Où est mon lieu calme ?
Dessine-le ou décris-le ici.



RÉFLEXION EXPRESS

- | | | |
|--|--|--|
|  Qu'est-ce qui m'aide le plus en ce moment ? |  Que pourrais-je essayer de nouveau ? |  De qui pourrais-je demander du soutien ? |
| ☆ | ☆ | ☆ |
| ☆ | ☆ | ☆ |
| ☆ | ☆ | ☆ |



QUAND L'ANXIÉTÉ REVIENT

C'est normal. Je me rappelle :

-  Je n'ai pas à être parfait(e).
-  Je peux y aller un pas à la fois.
-  Je peux demander de l'aide.
-  Je vais finir par me sentir mieux.



Je ne peux pas tout contrôler, mais je peux choisir mes outils.
Je respire. Je me recentre. Je fais de mon mieux.



Mon journal d'anxiété :

observer, comprendre, grandir

Tenir un journal peut m'aider à mettre des mots sur ce que je vis à l'intérieur.

Plus j'écris, plus je me comprends et plus je reprends mon pouvoir !



À RETENIR

Écrire, c'est comme vider un sac trop plein.

Ça me permet de prendre du recul et de voir les choses plus clairement.

Mon journal est un endroit sécuritaire, sans jugement, juste pour moi.



J'ÉCRIS POUR...

COMPRENDRE



Mieux comprendre ce que je vis et ce que je ressens.



LIBÉRER



Libérer ce qui m'inquiète et ce qui me pèse.



PRENDRE DU RECU



Prendre du recul et voir la situation autrement.



REPÉRER MES PROGRÈS



Voir mes progrès et célébrer mes petits pas.



TROUVER DES SOLUTIONS



Trouver des idées et des solutions qui m'aident.



ÊTRE RECONNAISSANT(E)



Remarquer les belles choses, même les plus petites.



MA PAGE DU JOUR



Date : _____

Humeur du jour :     



Qu'est-ce qui m'inquiète aujourd'hui ?



Qu'est-ce que je ressens dans mon corps ?



Qu'est-ce que je comprends de ce que je vis ?



Qu'est-ce que je peux faire pour prendre soin de moi ?



Une chose positive de ma journée :



MON DÉFI ÉCRITURE



Je m'engage à écrire dans mon journal au moins 3 fois cette semaine.

LUN MAR MER JEU VEN SAM DIM

☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

Quand je le fais, je me sens :

Ce que j'ai découvert en écrivant cette semaine :

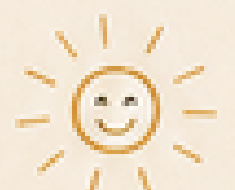


IDÉES DE SUJETS À ÉCRIRE

- Ce qui m'a rendu(e) anxieux(se) aujourd'hui.
- Ce qui m'a aidé à me sentir mieux.
- Ce dont j'ai besoin en ce moment.
- Mes rêves, mes envies, mes objectifs.
- Les choses pour lesquelles je suis reconnaissant(e).
- Une lettre à moi-même dans le futur.



Mon journal est mon allié.
Chaque mot écrit est un pas de plus vers moi.



Mes déclencheurs et comment j'y réponds

Certaines situations, pensées ou émotions peuvent déclencher mon anxiété.

Les identifier m'aide à mieux me préparer et à choisir mes meilleures stratégies.

Plus je me connais,
plus je peux me protéger !



À RETENIR

Je ne peux pas toujours éviter mes déclencheurs.

Mais je peux choisir comment j'y réponds.

Chaque petit pas compte !



MES DÉCLENCHEURS COURANTS

Qu'est-ce qui peut déclencher mon anxiété ?

Liste au moins 5 situations, pensées ou émotions.



DÉCLENCHEUR



COMMENT JE LE RECONNAIS



COMMENT JE RÉPONDS MAINTENANT

1

2

3

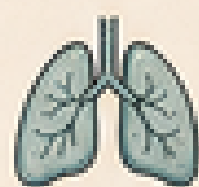
4

5

MES STRATÉGIES QUI M'AIDENT

Quelles stratégies fonctionnent bien pour moi ?

Je les garde précieusement dans ma boîte à outils !



Respiration
lente et profonde



Bouger
mon corps



Écrire
ce que je ressens



Écouter
de la musique



Penser
à du positif



Parler à quelqu'un
en qui j'ai confiance



Prendre du temps
pour moi

MON PLAN D'ACTION POUR UN MOMENT DIFFICILE

Quand mon anxiété devient trop forte, je suis ces étapes :

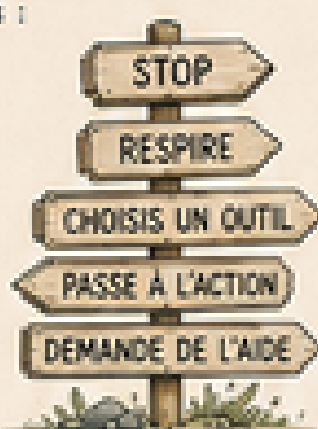
1

2

3

4

5



MA VICTOIRE DE LA SEMAINE

Aujourd'hui, je célèbre une petite victoire !

Qu'est-ce dont je suis fier(e) ?



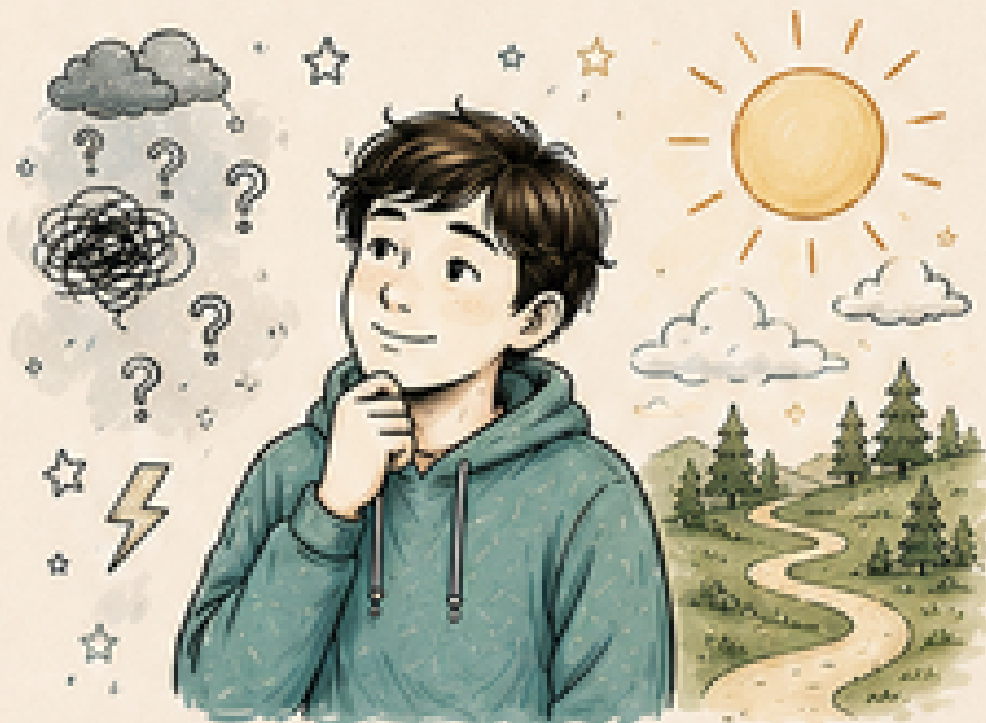
Je ne suis pas mes déclencheurs.
Je choisis mes réponses et mes stratégies.



Mes pensées qui m'aident et celles qui m'alourdissent

Nos pensées ont un immense pouvoir. Certaines nous tirent vers le bas, d'autres nous portent vers le haut.

Plus je choisis des pensées qui m'aident, plus je me sens bien et fort(e) !



À RETENIR

Je ne peux pas toujours contrôler mes pensées.

Mais je peux choisir celles auxquelles je donne de l'importance.

Je peux remplacer les pensées négatives par des pensées plus aidantes et réalistes.



PENSÉES QUI M'ALOURDISSENT

Ce sont des pensées négatives, exagérées ou injustes envers moi.



"Je ne suis pas capable." _____



"Je vais échouer." _____



"Personne ne m'aime." _____



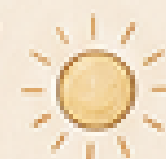
"C'est toujours de ma faute." _____



"Tout est nul aujourd'hui." _____

PENSÉES QUI M'AIDENT

Ce sont des pensées positives, réalistes et encourageantes.



"Je fais de mon mieux." _____



"Chaque erreur m'aide à apprendre." _____



"Je suis important(e) et aimé(e)." _____



"Je fais ce que je peux, et c'est suffisant." _____



"Aujourd'hui est une nouvelle chance." _____



TRANSFORME MES PENSÉES

Choisis une pensée qui t'alourdit et transforme-la en une pensée qui t'aide.

PENSÉE QUI M'ALOURDIT

PENSÉE QUI M'AIDE

_____ → _____

_____ → _____

_____ → _____

_____ → _____



LA VÉRITÉ SUR MOI



Écris 3 vérités positives à propos de toi.

1 _____



2 _____

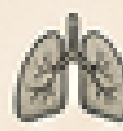


3 _____



QUAND LES PENSÉES ARRIVENT...

Je peux faire une pause et respirer.



Je respire profondément



J'observe ma pensée



Je choisis ma réponse



Je passe à l'action

DÉFI : ATTRAPE LES PENSÉES POSITIVES

Cette semaine, j'attrape au moins 3 pensées positives chaque jour.

LUN

MAR

MER

JEU

VEN

SAM

DIM



Je suis fier(e) de moi ! _____



Mes pensées ne sont pas toujours vraies, mais je peux choisir celles qui me font du bien. Je choisis de penser positif, un pas à la fois.



Des outils pour les moments difficiles et comment je peux les utiliser

Quand l'anxiété devient trop forte,
j'ai une boîte pleine d'outils.
Je peux les utiliser un à la fois
ou en combiner plusieurs.

Chaque outil est une option.
Je choisis ce qui fonctionne
le mieux pour moi !



À RETENIR

Il n'y a pas de recette magique.
Chaque moment est différent.

Prendre soin de moi,
c'est essayer, ajuster
et être patient(e) avec soi.

Je fais de mon mieux,
et c'est déjà beaucoup.



MA BOÎTE À OUTILS : MES OUTILS PRÉFÉRÉS

RESPIRATION



Ex. : respiration 4-4-4-4,
respiration abdominale,
souffler lentement.

Quand l'utiliser :



BOUGER



Ex. : marcher, étirer,
danser, faire du yoga,
bouger mon corps.

Quand l'utiliser :



SE RECENTRER



Ex. : méditer, me calmer,
me concentrer sur ma
respiration.

Quand l'utiliser :



ÉCRIRE



Ex. : écrire mes pensées,
faire une liste, dessiner,
ranger mes idées.

Quand l'utiliser :



ÉCOUTER DE LA MUSIQUE



Ex. : musique relaxante,
chansons qui me font
du bien.

Quand l'utiliser :



PARLER



Ex. : parler à quelqu'un
de confiance, demander
du soutien.

Quand l'utiliser :



MON PLAN D'URGENCE

Quand je sens que ça devient trop difficile,
voici ce que je peux faire rapidement :

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



MES PERSONNES RESSOURCES

Les personnes vers qui je peux me tourner
quand j'ai besoin d'aide ou de soutien.



Nom : _____

Comment la joindre : _____



Nom : _____

Comment la joindre : _____



Nom : _____

Comment la joindre : _____



MES LIEUX RESSOURCES

Des endroits où je me sens bien,
calme et en sécurité.



MES PETITS RITUELS QUI FONT DU BIEN

Des petites habitudes qui m'aident au quotidien.

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____



JE CÉLÈBRE MES PROGRÈS

Je prends le temps de reconnaître mes efforts et mes victoires,
même les plus petites !



J'AI
ESSAYÉ



J'AI PRIS
SOIN DE MOI



J'AI SURMONTÉ
UN DÉFI



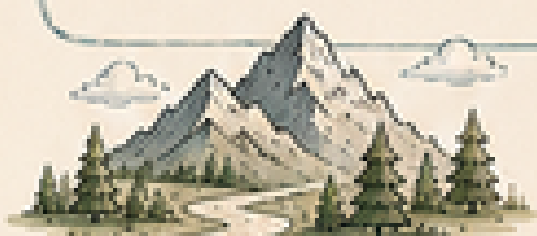
J'AI FAIT UN
PAS EN AVANT



JE SUIS
FIER(ÈRE) DE MOI



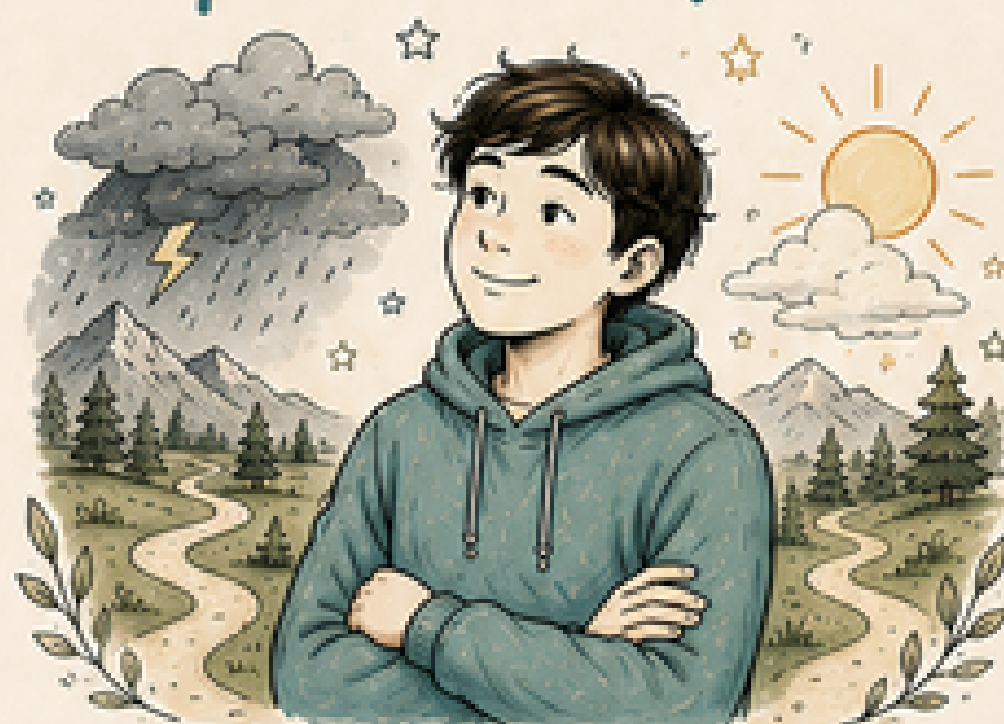
J'ai des outils. Je ne suis pas seul(e).
Un pas à la fois, je choisis d'avancer.



Construire ma résilience et avancer un pas à la fois

La résilience, ce n'est pas
de ne jamais tomber.
C'est de se relever, d'apprendre
et de continuer d'avancer.

Plus je développe ma résilience,
plus je suis capable de faire
face aux tempêtes de la vie !



À RETENIR

Je ne contrôle pas tout,
mais je peux contrôler
ma façon de réagir.

Chaque petit pas me rend
plus fort(e).

Je fais confiance à moi
et à ma capacité d'avancer.



LES 7 PILIERS DE MA RÉSILIENCE

ACCEPTER



Accepter ce que je
ne peux pas changer.

À faire :



COMPRENDRE



Comprendre ce que
je vis et ce que j'en
apprends.

À faire :



PRENDRE SOIN DE MOI



Prendre soin de mon
corps, de mon cœur
et de mon esprit.

À faire :



ME CONNECTER



M'entourer de
personnes qui me
font du bien.

À faire :



GARDER ESPOIR



Garder espoir,
même quand c'est
difficile.

À faire :



ÊTRE FLEXIBLE



M'adapter et trouver
des solutions
différentes.

À faire :



PASSER À L'ACTION



Poser des actions
même petites,
chaque jour.

À faire :



LEÇON D'UN DÉFI PASSÉ

Pense à un moment difficile que tu as traversé.



Qu'est-ce qui a été le plus difficile ? _____



Qu'est-ce que j'ai appris sur moi ? _____



Qu'est-ce qui m'a aidé à avancer ? _____



Ce que je retiens de cette expérience : _____



MA PHRASE RESSOURCE

Écris une phrase que tu veux te répéter
quand c'est difficile.



PETITS PAS, GRANDS CHANGEMENTS

Quelles sont 3 petites choses que je peux faire cette semaine
pour renforcer ma résilience ?

1
2
3



MES ALLIÉS AU QUOTIDIEN

Entoure ce qui t'aide le plus à tenir le coup.



Musique



Écrire



Bouger



Parler



Lire



Nature



Famille/
Ami(e)s



MESSAGE À MOI DANS LE FUTUR

Écris un mot d'encouragement pour toi,
à relire lorsque tu auras besoin de force.



Je n'ai pas à être parfait(e).
Je fais de mon mieux, chaque jour.
Je suis plus fort(e) que je ne le crois.



Prendre soin de moi aujourd'hui pour me sentir bien à l'intérieur

Prendre soin de moi,
c'est important.
Même les petites choses
peuvent faire une grande
différence !

Chaque jour, je fais
des choix qui nourrissent
mon corps, mon cœur
et mon esprit.



À RETENIR

Je n'ai pas besoin d'être parfait(e).

Je fais de mon mieux
avec ce que j'ai.

Chaque petit geste compte
et m'aide à me sentir mieux.

Je choisis de prendre soin
de moi, un pas à la fois.



MA ROUTINE BIEN-ÊTRE IDÉALE

Comment j'aimerais prendre soin de moi chaque jour ?
Remplis ta routine idéale du matin au soir.



MATIN



APRÈS-MIDI



SOIR



AVANT DE DORMIR



MON PETIT +

Quel est mon petit
plus bien-être ?

MON MENU ÉNERGIE

Qu'est-ce que je peux manger ou boire pour avoir plus d'énergie
et me sentir bien ?



Mon collation santé préférée : _____



BOUGER, ÇA FAIT DU BIEN !

Quelles activités j'aime faire pour
bouger et me sentir bien ?

☐


Marcher

☐


Vélo

☐

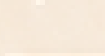

Nager

☐


Jouer à un sport

☐


Danser

☐


MES ÉMOTIONS DU JOUR

Comment je me sens aujourd'hui ?



Heureux(se)



Calme



Fier(ère)



Inquiet(ète)



Triste



Fatigué(e)



Stressé(e)



Énervé(e)

Autre : _____



MON MOMENT POUR MOI

Quand je prends du temps pour moi, je recharge mes batteries.
Qu'est-ce que je peux faire juste pour le plaisir ?





MON DÉFI BIEN-ÊTRE DE LA SEMAINE

Je choisis un petit défi à relever
cette semaine pour prendre soin de moi.

Mon défi : _____

Comment je vais m'y prendre : _____



Prendre soin de soi, ce n'est pas un luxe,
c'est une nécessité. Je le mérite chaque jour.



Être bienveillant(e) avec moi et cultiver la gratitude

19

La bienveillance et la gratitude sont comme des graines. Plus je les arrose, plus elles font grandir mon bonheur.

Chaque jour, je choisis de nourrir le positif et de voir la beauté des petites choses.



À RETENIR

Je n'ai pas à être dur(e) avec moi. Je mérite autant de gentillesse que les autres.

La gratitude m'aide à voir le bon, même dans les jours plus gris.

Merci la vie pour tout ce que j'ai !



MES VALEURS QUI ME GUIDENT

Qu'est-ce qui est vraiment important pour moi ? Choisis 5 valeurs qui te ressemblent.

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



DES GESTES DE BIENVEILLANCE POUR MOI

Quelles sont 5 choses toutes simples que je peux faire pour prendre soin de moi ?

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



MON BOCAL DE GRATITUDE



Chaque jour, j'écris 1 chose pour laquelle je suis reconnaissant(e).

Remplis ton bocal de petits moments précieux !

☐ JEU _____

☐ VEN _____

☐ MER _____

☐ DIM _____

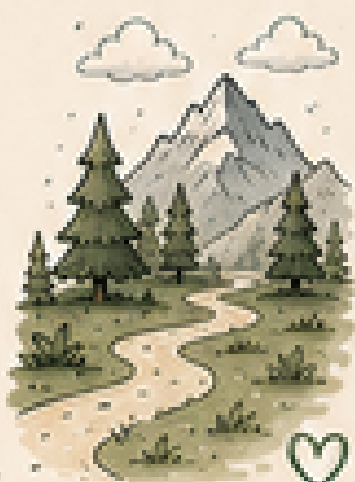
UNE SURPRISE AUJOURD'HUI :



MES IDÉES POUR ME RECHARGER DANS LA NATURE

La nature a le pouvoir de me calmer et de me donner de l'énergie. Qu'est-ce que j'aime faire dehors ?

- ☐ RESPIRER _____
- ☐ MARCHER _____
- ☐ OBSERVER _____
- ☐ ÉCOUTER _____
- ☐ ADMIRER _____



MA CARTE DES SOUTIENS

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

② _____
☎ _____

② _____
☎ _____



② _____
☎ _____

② _____
☎ _____

Je ne suis jamais seul(e).



Je suis assez. Je fais de mon mieux.
Je choisis la gratitude, l'amour et la bienveillance.



Ma croissance personnelle et devenir la meilleure version de moi

20

Je suis en constante évolution.
Chaque expérience, chaque défi
et chaque apprentissage me
rendent plus fort(e) et plus sage.

Je choisis de grandir,
d'apprendre et de m'améliorer
un peu plus chaque jour.



À RETENIR

Ne te compare pas aux autres.
Ta route est unique.

Chaque petit progrès compte,
même s'il semble invisible.

Sois bienveillant(e) avec toi-même,
surtout dans les moments difficiles.

Tu es capable de choses
extraordinaires !

MES FORCES, MES TALENTS



Quelles sont mes forces et mes talents ?
Ce qui fait de moi, MOI !

☐	_____	☐	_____
☐	_____	☐	_____
☐	_____	☐	_____
☐	_____	☐	_____

MES FIERTÉS



De quoi suis-je fier(ère) ?
Grand ou petit, tout compte !

☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____

CE QUE J'AI APPRIS DEPUIS LA DERNIÈRE ANNÉE

Quelles sont les 5 choses importantes que j'ai apprises sur moi, sur les autres ou sur la vie ?

1



2



3



4



5



CE QUE JE VEUX ENCORE APPRENDRE

Il y a toujours quelque chose de nouveau à découvrir !
Qu'est-ce que je veux apprendre ?



☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____

MON ENGAGEMENT ENVERS MOI

J'écris une promesse que je me fais pour continuer
à grandir et à devenir la meilleure version de moi.

MA SOURCE D'INSPIRATION

Qui m'inspire et pourquoi ?



☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____

UNE PETITE LETTRE À MON FUTUR MOI

Écris un court message à ton futur toi.
Tu pourras le relire dans un an !



Je suis en chemin. Je grandis chaque jour.
Je m'aime, je m'accepte et je choisis d'avancer.



Gérer mes émotions et accueillir ce que je ressens

Toutes les émotions ont un message à nous livrer. Les accueillir, c'est se donner la chance de les comprendre et de mieux avancer.

Je peux ressentir beaucoup d'émotions à la fois. C'est normal et humain.



À RETENIR

Les émotions ne sont pas là pour nous contrôler, mais pour nous guider.

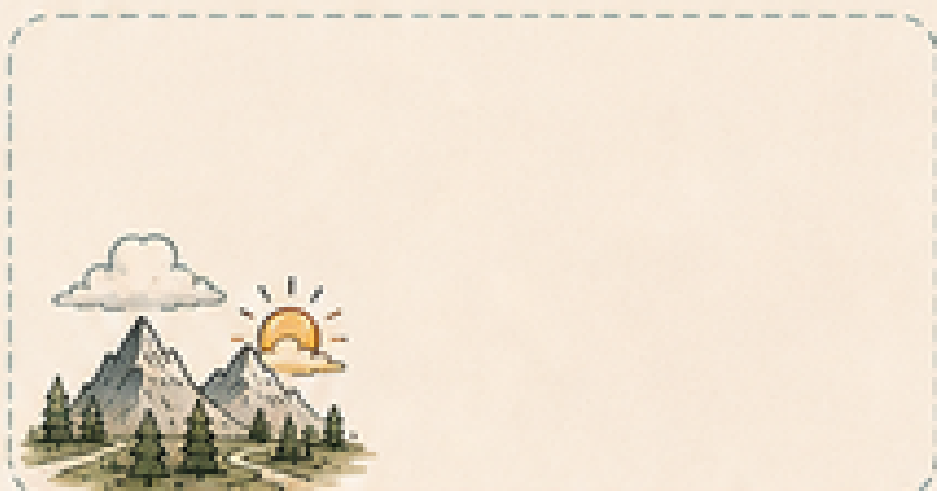
Je peux les écouter, les exprimer et les laisser passer, comme les nuages dans le ciel.

Je suis plus fort(e) que mes émotions.



MA MÉTÉO INTÉRIEURE D'AUJOURD'HUI

Comment est la météo à l'intérieur de moi aujourd'hui ? Dessine-la ou décris-la.



Quelles émotions sont présentes aujourd'hui ? Coche celles que tu ressens.



Joie



Amour



Calm



Inquiétude



Tristesse



Colère



Fatigue



Confusion



Honte



Surprise

Autre émotion que je ressens :



QUAND JE RESSENS QUELQUE CHOSE

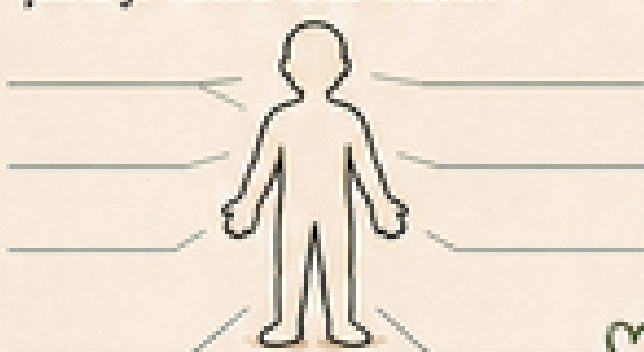
Qu'est-ce qui déclenche souvent cette émotion chez moi ?

- 1
- 2
- 3



CE QUE MON CORPS ME DIT

Quels sont les signes dans mon corps quand je ressens cette émotion ?



CE DONT J'AI BESOIN

De quoi ai-je besoin en ce moment pour me sentir mieux ?

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐



MES STRATÉGIES POUR PRENDRE SOIN DE MOI

Quelles sont les choses qui m'aident à me sentir mieux quand c'est difficile ?



Écouter de la musique



Lire un livre



Bouger mon corps



Écrire dans mon journal



Aller dehors



Parler à une personne de confiance



Créer quelque chose



Me détendre, respirer



MA PHRASE D'ANCRAGE

Écris une phrase que tu peux te répéter quand c'est plus difficile.



CE QUE JE VEUX ME RAPPELER

De quoi j'ai envie de me souvenir quand mes émotions sont fortes ?



AUJOURD'HUI, JE SUIS FIER(ÈRE) DE MOI

Pour quelle petite chose ou grand pas en avant ?



Je ne peux pas toujours contrôler mes émotions, mais je peux choisir comment j'y réponds.

