

# Bâtir ton système de soutien

POUR LES MEMBRES



Il est important pour tout un chacun d'avoir un système de soutien en place, que nous fassions face ou non à des problèmes de santé mentale, à des maladies mentales ou à un trouble mental.

## C'est quoi, un système de soutien?

**Ton système de soutien** consiste en un groupe de personnes vers lesquelles tu peux te tourner à tout moment afin :

- ✓ **qu'elles soient là pour toi** lorsque tu as besoin de quelqu'un à qui parler ou avec lequel laisser libre cours à tes émotions;
- ✓ **de t'aider à gérer des choses** comme :
  - les sentiments ou les émotions, particulièrement ceux que tu ne comprends pas;
  - les événements difficiles dans ta vie;
  - les stratégies pour gérer le stress.
- ✓ **de te soutenir** et d'être derrière toi dans ce que tu fais;
- ✓ **de t'aider** à déterminer les prochaines étapes et d'élaborer une stratégie;
- ✓ **de t'aider à trouver de l'aide professionnelle** et à avoir accès à du soutien dans ta collectivité.



## À qui parlez-vous lorsque vous avez un problème?

En 2016, on a déclaré que la première personne vers laquelle les adolescents se tournent est un ami.

## Bâtir ton système de soutien

Ton système de soutien peut être composé d'une seule personne ou d'un groupe de personnes. Une bonne idée serait de **repérer quelques personnes vers lesquelles tu peux te tourner**, comme par exemple :

- ✓ des adultes de confiance;
  - famille
  - animateurs des 4-H;
  - enseignants ou autres membres du personnel scolaire;
  - guides spirituels;
  - autres membres de la collectivité;
- ✓ des amis ou frères et soeurs;
- ✓ des membres des 4-H.

Lorsque tu bâtis ton système de soutien, garde à l'esprit qu'il devrait être composé de personnes avec lesquelles tu entretiens **une relation saine**. Avoir une relation saine avec une personne signifie que tu fais confiance à celle-ci, que tu te sens en sécurité avec elle et qu'elle t'accepte comme tu es.

## Adulte de confiance

Un **adulte de confiance** est « une personne qui est responsable, qui respecte tes limites et qui ne te demande pas de garder des secrets ». Un adulte de confiance est quelqu'un :

- ✓ d'attentionné;
- ✓ de fiable;
- ✓ de respectueux;
- ✓ d'aidant;
- ✓ de bienveillant.

**Pour de plus amples renseignements sur les systèmes de soutien, consulte [jeunessejecoute.ca](http://jeunessejecoute.ca).**

Jeunesse, J'écoute 

Les 4-H du Canada ont développé ces ressources en partenariat avec Jeunesse, J'écoute.

[jeunessejecoute.ca](http://jeunessejecoute.ca)



[4-h-canada.ca/fr/modes-de-vie-sains](http://4-h-canada.ca/fr/modes-de-vie-sains)