



CANADA



INITIATIVE
POUR UNE
VIE SAINE

Santé mentale

Ressources pour les membres des 4-H

Présentation de l'Initiative pour une vie saine



Qu'est-ce que l'Initiative pour une vie saine?

L'Initiative pour une vie saine des 4-H du Canada a été conçue pour appuyer la santé et le bien-être des jeunes en milieux ruraux de partout au Canada. Les ressources ont pour but de doter les bénévoles et les familles des connaissances qui les aideront à reconnaître les jeunes en détresse et à leur donner accès au soutien dont ils ont besoin.



Cette initiative comprend :

- des ressources et des activités pour les jeunes membres des 4-H, les animateurs bénévoles des 4-H, les familles et les jeunes nouveaux membres des 4-H;
- des webinaires et des ateliers pour les animateurs bénévoles, lesquels sont des mentors et des modèles essentiels dans le cadre des partenariats adultes-jeunes.

Qu'est ce qu'une vie saine?

Une vie saine consiste essentiellement à prendre soin de tout son soi-même. Elle vise à faire des choix positifs qui permettent d'améliorer sa santé mentale, physique et nutritionnelle ainsi que son mieux-être global.

Pourquoi est il important d'avoir une vie saine?

Il est important que tout un chacun soit sensibilisé aux modes de vie sains parce qu'il s'agit d'une approche globale de l'autogestion de sa santé. Tout ce qui nous caractérise est interrelié : un seul changement à un aspect de notre santé aura une incidence sur les autres aspects. Par exemple, nos réactions corporelles peuvent fluctuer en fonction de notre santé mentale.

Pourquoi les 4-H du Canada lancent-ils cette initiative?

L'Initiative pour une vie saine des 4-H du Canada répond aux besoins essentiels des jeunes dans les collectivités des quatre coins du Canada. Les jeunes qui demeurent dans des collectivités rurales et éloignées sont plus à risque de vivre des difficultés liées à leur bien-être mental et physique. Aussi, ils n'ont pas accès à tous les services et ressources souvent offerts à ceux qui habitent les zones urbaines.

Que m'offrira cette initiative?

L'Initiative pour une vie saine est divisée en trois programmes, appelés « domaines d'intérêt », chacun étant centré sur un aspect différent d'une vie saine. Ces domaines sont les suivants :



Que comprend chaque domaine d'intérêt?

Domaines d'intérêts de la santé mentale et de la santé physique

- Des fiches-conseils comportant des renseignements importants et utiles.
- Des guides d'activités qui aideront les animateurs à utiliser les ressources.
- Des webinaires et des ateliers pour aider les animateurs.

Mon assiette, ma planète

- Livre d'activité comportant de l'information générale sur les aliments que nous mangeons, ainsi que les consignes pour des activités pratiques emballantes qui misent sur l'apprentissage.

Comment ces ressources sont-elles créées?

Les 4-H du Canada ont fait équipe avec des organismes partenaires afin d'élaborer les ressources et la documentation pour chaque domaine d'intérêt de cette initiative. Tous les organismes possèdent une expertise dans leur domaine d'intérêt qui permet d'assurer l'exactitude, la pertinence et la rigueur des renseignements fournis dans le cadre de cette initiative.

Nous remercions nos partenaires stratégiques grâce auxquels ces ressources ont pu être créées.

Comment cette initiative est-elle rendue possible?

L'Initiative pour une vie saine des 4-H du Canada est rendue possible grâce au généreux soutien de ces partenaires :



Chacun de ces partenaires croit en l'importance d'une vie saine chez les jeunes et les adultes canadiens et s'est associé aux 4-H du Canada afin de s'assurer que la population reçoit le soutien dont elle a besoin grâce à la mise sur pied de cette initiative.

Pour en savoir davantage sur l'Initiative pour une vie saine, visitez 4-h-canada.ca/fr/modes-de-vie-sains.

Introduction à la santé mentale



Qu'est ce que la santé mentale?

Jeunesse, J'écoute définit la santé mentale comme un état de bien être qui permet à tout un chacun de réaliser son plein potentiel, de faire face aux difficultés quotidiennes, de se concentrer sur son travail et de l'accomplir, et d'être en mesure d'apporter une contribution à la collectivité.

La santé mentale peut être vue comme un continuum. Certains jours sont plus ensoleillés que d'autres. Lorsqu'une personne éprouve des difficultés sur le plan de la santé mentale, nous parlons d'une mauvaise santé mentale. Il peut s'agir d'émotions telles que la tristesse, l'inquiétude et le stress. Les symptômes d'une mauvaise santé mentale ne font pas nécessairement partie du diagnostic de trouble mental posé par un professionnel.

Les troubles mentaux sont diagnostiqués par un psychologue ou un médecin et s'accompagnent généralement de symptômes d'une certaine gravité observés sur une période. Par exemple, la dépression et l'anxiété sont considérées comme des troubles mentaux.

Il existe différents traitements possibles pour tous les troubles mentaux. Il est important que vous en discutiez avec votre médecin ou un autre professionnel de la santé et que vous encouragiez vos membres des 4-H à demander de l'aide lorsqu'ils en ont besoin.

Toute personne traversera des périodes où elle sera en bonne santé mentale ou en mauvaise santé mentale, sans pour autant souffrir d'un trouble mental. La bonne santé mentale et la mauvaise santé mentale peuvent varier de positives à difficiles.



Émotions associées à une bonne santé mentale

Concentration
Résilience

Motivation
Enthousiasme

Émotions associées à une mauvaise santé mentale

Tristesse
Solitude

Stress
Accablement

Pourquoi est-ce important?

Nous traversons toutes et tous des hauts et des bas sur le plan de la santé mentale. Comme dans le cas de la santé physique, il est important de s'examiner soi-même ou de consulter un professionnel de temps à autre. De la même façon, si vous souffriez d'une toux ou d'un mal de dos, vous iriez consulter un médecin.

Bien qu'il ne soit pas facile de parler de santé mentale et qu'il puisse s'agir d'un sujet délicat pour certains, les préjugés diminuent à mesure que s'accroît la sensibilisation à l'égard de l'importance de la santé mentale pour notre bien être général. Plus vous vous renseignerez sur la santé mentale et vous en parlerez, plus il sera facile d'entretenir des conversations à ce sujet.

Ressource en santé mentale des 4-H du Canada

Dans cette ressource, vous trouverez des fiches-conseils pour vous-mêmes en tant qu'animateur des 4-H, et des fiches pour vos membres. Vous trouverez que ces fiches-conseils se complètent l'une l'autre et qu'elles comprennent des renseignements importants qui sont tous liés aux aspects d'une vie saine!

Fiches-conseils pour les jeunes :

- Prendre soin de toi-même
- Bâtir ton système de soutien
- Accès aux ressources
- Venir en aide à un(e) ami(e) en détresse
- Comprendre l'intimidation

Fiches-conseils pour les animateurs et animatrices :

- Prendre soin de soi-même
- Bâtir votre système de soutien
- Accès aux ressources
- Soutenir un membre des 4-H en détresse
- Comprendre l'intimidation

Pour accompagner les fiches-conseils des animateurs des 4-H, vous trouverez un guide d'activités comprenant des conseils sur la façon d'intégrer la santé mentale dans vos réunions des 4-H ainsi que certaines activités afin de vous aider à démarrer la conversation sur la santé mentale avec vos membres des 4-H.

Afin de vous aider davantage à utiliser ces ressources, les 4-H du Canada offrent un webinaire vous présentant l'Initiative pour une vie saine et des idées sur la façon d'utiliser ces fiches-conseils auprès de vos membres.

Ce webinaire et toutes les ressources mentionnées ci-dessus sont accessibles à l'adresse suivante :

4-h-canada.ca/fr/modes-de-vie-sains.

Trois principaux sujets de discussion à Jeunesse, J'écoute en 2017 :

1. Santé mentale et émotionnelle
- Dépression
2. Relations entre pairs - Conflits
3. Suicide et questions connexes
- Idées suicidaires et tentatives de suicide

L'Initiative pour une vie saine des 4-H du Canada est rendue possible grâce au généreux soutien des partenaires suivants :



Canada Vie et le symbole social sont des marques de commerce de La Compagnie d'Assurance du Canada sur la Vie.

Dernière mise à jour en juin 2021

Jeunesse, J'écoute 

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

jeunessejecoute.ca



4-h-canada.ca/fr/modes-de-vie-sains

Prendre soin de toi-même

POUR LES MEMBRES



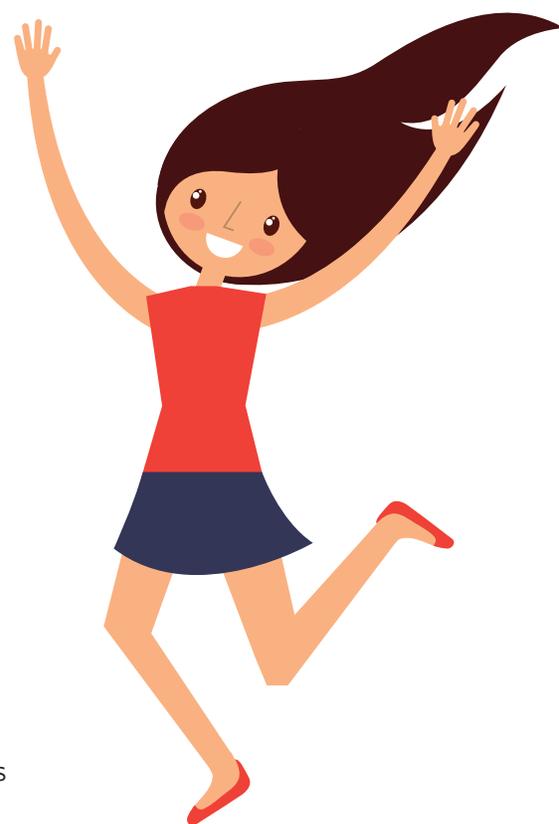
Bien qu'il soit formidable d'aider tes amis ou les membres des 4-H, tu dois également ne pas oublier de t'occuper de toi. Prendre soin de soi consiste à prendre soin de sa santé mentale, émotionnelle et physique. En étant gentil envers toi-même, tu contribues à renforcer ta confiance en toi, à améliorer ton sentiment d'identité et à assurer ton bien-être global.

Prendre soin de soi peut prendre différentes formes. Voici quelques trucs et astuces :

- ✓ **Sois gentil avec toi-même!** Fais preuve d'amour et de gentillesse envers toi-même en t'adonnant à des activités qui t'aident à te sentir bien.
- ✓ **Évite les pensées critiques à propos de toi-même!** Tente de voir les défis comme des occasions d'apprentissage et envoie-toi des pensées encourageantes qui t'aideront à persévérer.
- ✓ **Anticipe les choses!** Lorsque tu te sens stressé(e) ou triste, dresse une liste des stratégies d'adaptation qui te conviennent. Les stratégies d'adaptation telles que l'écriture dans un journal intime sont des moyens que tu peux employer pour t'aider à réduire ton stress, ventiler tes pensées, explorer tes émotions et accroître ton sentiment de bien-être.



- ✓ **Concentre-toi sur le positif!** Essaie d'avoir une vue d'ensemble plutôt que de te concentrer sur les petits détails d'un problème, pour te rappeler ce qui est important. Concentre-toi sur les parties que tu fais bien et essaie de ne pas t'inquiéter des choses que tu ne peux pas changer.
- ✓ **Ne te retiens pas!** Exprime-toi d'une manière qui te convient!
- ✓ **Sois créatif/ve!** Que tu dessines, peignes ou écrives, fais preuve de créativité et laisse libre cours à tes sentiments!



- ✓ **Fais de l'exercice!** Fais du jogging, fais une marche, soulève des poids ou fais du yoga. Fais pomper le sang! L'exercice est bon pour le corps et l'esprit.
- ✓ **Reste connecté(e) aux autres!** Entoure-toi de personnes en qui tu as confiance et qui t'aiment pour la personne que tu es.
- ✓ **Suis une cure de désintoxication numérique!** Passe du temps loin des écrans. Profite de ce temps pour lire, sortir et profiter de la nature.
- ✓ **Trouve du soutien!** Si tu vis des difficultés, parle avec une personne en qui tu as confiance. Il peut s'agir d'un ami, d'un parent, d'un animateur ou une animatrice des 4-H ou de Jeunesse, J'écoute. N'hésite pas à demander de l'aide!

Estime de soi

L'estime de soi, c'est la manière dont une personne se sent par rapport à elle-même, et la valeur ou l'appréciation qu'elle se donne. Il s'agit d'un élément important de ce qui fait de toi la personne que tu es! Une estime de soi saine te permet d'être fier ou fière de tes actions, de tes habiletés, de tes réussites et de la personne que tu es.

Plus tu te sens bien dans ta peau, plus tu as de chance :

- ✓ de te fixer des objectifs et de les atteindre, peu importe le domaine de ta vie, y compris dans ta vie personnelle, en milieu scolaire et au sein des 4-H;
- ✓ de croire en ta capacité à apprendre de nouvelles choses;
- ✓ d'essayer quelque chose de nouveau.

De nombreux facteurs peuvent influencer ton estime de soi, comme ton entourage, tes attentes à ton égard et tes expériences. Comme tout le monde, tu auras de bons et de moins bons jours, mais tu peux travailler à alimenter ton estime de soi au fil du temps.

Pour alimenter ton estime de soi, tu peux :

- ✓ te rappeler que tu as plus à offrir que ton apparence;
- ✓ découvrir et développer davantage tes forces et tes habiletés;
- ✓ prendre soin de toi;
- ✓ répondre à toutes tes autocritiques par des pensées positives;
- ✓ te fixer des objectifs et un plan pour aller jusqu'au bout de ceux-ci;
- ✓ créer un groupe de soutien avec des personnes en qui tu as confiance.

Pour obtenir de plus amples renseignements sur la façon dont tu peux prendre soin de toi, cultiver ton estime de soi et trouver le chemin vers l'acceptation de soi, consulte jeunessejecoute.ca.



Jeunesse, J'écoute 

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

jeunessejecoute.ca



4-h-canada.ca/fr/modes-de-vie-sains

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.

Jeunesse, J'écoute 

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

jeunessejecoute.ca



4-h-canada.ca/fr/modes-de-vie-sains

Accès aux ressources

POUR LES MEMBRES



Que tu sois un(e) jeune(e) résident(e) d'une communauté rurale ou urbaine, demander de l'aide peut être difficile et il se peut que tu ne saches où aller. Dans cette fiche de conseils, tu pourras trouver les ressources qui sont disponibles autour de toi.

Jeunesse, J'écoute est disponible partout au Canada!

Une des ressources les plus reconnues auxquelles tu peux avoir accès est la ligne Jeunesse, J'écoute. Les intervenants de Jeunesse, J'écoute sont là pour toi, que tu aies simplement besoin de quelqu'un pour t'écouter ou exprimer tes émotions plus clairement. Les intervenants sont là pour t'écouter, sans jugement, et tous les sujets de discussion sont entièrement confidentiels.

Tu peux joindre Jeunesse, J'écoute de trois façons :



PAR TÉLÉPHONE 1-800-668-6868

24 heures par jour, 7 jours sur 7,
365 jours par année

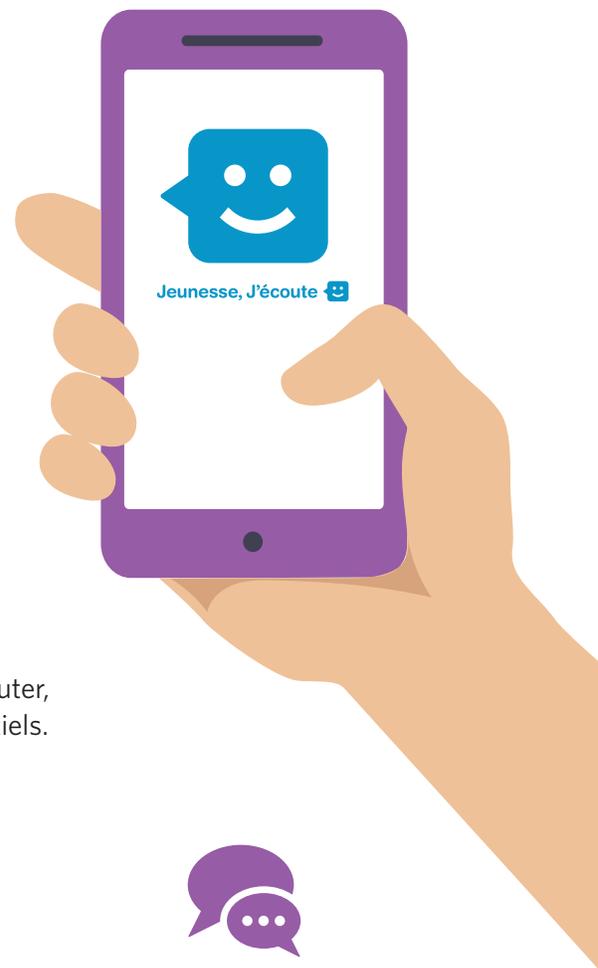


PAR MESSAGE TEXTE Texte PARLER à 686868



CLAVARDAGE EN DIRECT

JeunesseJecoute.ca
Télécharge l'application mobile
gratuite **Toujours à l'écoute**



L'outil Ressources autour de moi fournit une liste des ressources
se trouvant dans ta communauté

apps.kidshelpphone.ca/ressourcesautourdmoi/bienvenue.html



Ressources dans ta province

Colombie-Britannique

Youth In BC

youthinbc.com
604-872-1811

Alberta

CASA - Child, Adolescent and Family Mental Health

casaservices.org/resources-specific-
mental-health
780-400-2271

Saskatchewan

Saskatchewan HealthLine 811

saskatchewan.ca/residents/health/
accessing-health-care-services/healthline
1-877-800-0002

Manitoba

Programme de santé communautaire Klinik : Services de soutien agricole pour les régions rurales et du Nord du Manitoba

supportline.ca
1-866-367-3276

Ontario

Wellness and Emotional Support for Youth

wesforyouthonline.ca
519-507-3737

Québec

Interligne

interligne.co
1-888-505-1010

Nouveau-Brunswick

Ligne d'écoute Chimo

chimohelpline.ca
1-800-667-5005

Nouvelle-Écosse

Centre de soins de santé IWK

iwk.nshealth.ca/fr/page/information-pour-
les-patients
1-888-429-8167

Île-du-Prince-Édouard

Ligne d'écoute de l'Île

pei.cmha.ca
1-800-218-2885

Terre-Neuve-et-Labrador

Association canadienne pour la santé mentale : Terre-Neuve-et-Labrador

cmhanl.ca
1-888-737-4668

Veillez noter qu'il ne s'agit pas d'une liste exhaustive des services offerts. Pour avoir accès à d'autres ressources, consultez Ressources autour de moi de Jeunesse, J'écoute à jeunessejecoute.ca.

Jeunesse, J'écoute 

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

jeunessejecoute.ca



4-h-canada.ca/fr/modes-de-vie-sains

Venir en aide à un(e) ami(e) en détresse

POUR LES MEMBRES



Un(e) ami(e) ou un autre membre des 4-H peut se confier à toi au sujet de ce qui se passe dans sa vie et tu ne sais peut-être pas comment l'aider. Cette fiche de conseils t'aidera et l'aidera également.

Tout d'abord, pose-toi les deux questions suivantes :

1. Est-ce sécuritaire d'aider?
2. Est-ce que je me sens à l'aise et en mesure d'aider?

Si tu as répondu **NON** à l'une ou aux deux questions, **demande immédiatement de l'aide à un adulte de confiance ou si la personne court un danger immédiat, compose le 911.**

Il s'agit d'une urgence si ton ami(e) dit qu'elle a l'intention de se blesser ou de blesser quelqu'un d'autre et refuse de demander de l'aide par elle-même. Si c'est sans danger, tu peux attendre avec la personne jusqu'à l'arrivée des secours.

Si tu as répondu **OUI** aux deux questions, voici quelques façons d'offrir du soutien.

- ✓ **Écoute!** C'est l'une des choses les plus importantes que tu peux faire pour montrer à ton ami(e) que tu tiens à elle. La clé de l'écoute est de lui permettre de parler sans qu'il ou elle ne soit interrompu(e) ou jugé(e).
- ✓ **Sois présent!** Passez du temps ensemble et faites des choses que vous aimez tous les deux.
- ✓ **Donne de l'espoir!** Exprime des mots positifs et d'encouragement que les choses s'amélioreront. Il peut être difficile de se confier, alors remercie ton ami(e) d'avoir communiqué ce qu'il ou elle vit.
- ✓ **Crée une liste d'activités vers lesquelles il ou elle peut se tourner lors d'un événement difficile!** Les activités peuvent comprendre la tenue d'un journal intime, la musique, la course, la lecture ou le bénévolat, pour n'en nommer que quelques-unes.



- ✓ **Consultez ensemble jeunessejecoute.ca!** Ce faisant, ton ami(e) ou un membre des 4-H peut se sentir encouragé(e) à le faire seul(e) plus tard.
- ✓ **Fais intervenir un adulte de confiance!** Identifie un parent, un professeur ou un animateur des 4-H qui peut orienter ton ami(e) vers les ressources et professionnels dont il ou elle a besoin.
- ✓ **Fais un suivi!** Communique avec ton ami(e). Si elle ou il ne semble pas lui/elle-même, demande-lui comment il ou elle va et rappelle-lui qu'il ou elle n'est pas seul(e).

Après avoir aidé un(e) ami(e) en détresse, n'oublie pas de prendre soin de toi. Il peut être difficile d'aider un(e) ami(e) et il est normal de se sentir inquiet, effrayé ou triste. Cherche du soutien auprès d'organismes comme Jeunesse, J'écoute ou parle à un adulte en qui tu as confiance.

N'oublie pas que :

- ✓ Tu n'es pas responsable du bien-être de tes amis. Il se peut qu'ils aient besoin de plus de soutien que ce que tu peux leur donner.
- ✓ C'est bien de se fixer des limites. Si tu constates que tu ne parviens pas à tenir une conversation difficile, suggère à ton ami(e) de s'adresser à un autre membre de son cercle de soutien.
- ✓ Ne te blâme pas pour l'épreuve que traverse ton ami(e). Tout ce que tu peux faire, c'est être là pour lui ou elle.

La confidentialité... dire ou ne pas dire

Si un(e) ami(e) t'a demandé de ne parler de ce qu'il ou elle vit à personne, rappelle-toi que certains secrets sont tout simplement trop grands pour être gardés. Si tu as l'impression que sa sécurité et son bien-être sont en danger, parles-en à un adulte de confiance qui peut vous aider, toi et ton ami(e), à trouver les ressources et l'aide dont il ou elle a besoin.

Cela peut être une décision difficile à prendre, mais la vie et la sécurité de ton ami(e) sont plus importantes.



Comprendre l'intimidation

POUR LES MEMBRES



C'est quoi, l'intimidation?

Jeunesse, J'écoute définit l'intimidation comme lorsque quelqu'un utilise son pouvoir pour faire mal ou faire peur à quelqu'un d'autre ou pour exclure ou insulter quelqu'un d'autre.

L'intimidation peut affecter de nombreux aspects de ta vie, y compris :

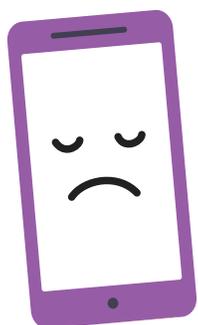
- tes émotions;
- tes relations;
- ton estime de soi;
- ton sentiment de sécurité.



L'intimidation peut prendre plusieurs formes différentes :

L'intimidation physique est l'utilisation de la force physique.

Par exemple : pousser un membre des 4-H dans un tas de fumier lors d'une exposition des 4-H.



L'intimidation émotionnelle est l'utilisation des mots de façon blessante.

Par exemple : taquiner un membre parce qu'il s'est classé dernier à un concours évalué par des juges.

La cyberintimidation est l'utilisation d'outils numériques pour harceler une personne.

Par exemple : utiliser Instagram pour publier une photo embarrassante dans le but de faire du mal à un membre des 4-H.

L'intimidation sociale est lorsqu'une personne ou un groupe de personnes exclut volontairement d'autres personnes, répand des rumeurs à leur sujet ou les ignorent dans le but de les harceler.

Par exemple : ne pas parler à un membre des 4-H parce qu'il a gagné le titre de grand champion général à la foire locale et que tu crois qu'une autre personne aurait dû gagner.

L'intimidation discriminatoire est le fait de harceler une personne parce qu'elle est différente de toi.

Par exemple : rire d'une personne parce qu'elle vient d'une région urbaine et ne comprend pas nécessairement la façon dont vivent les gens dans les régions rurales.

Comment gérer l'intimidation

Trois types de personnes sont impliquées dans l'intimidation :

1. **La personne victime d'intimidation**
2. **La personne responsable de l'intimidation**
3. **Le témoin** (la personne qui observe l'intimidation)

Si tu es victime d'intimidation, souviens-toi que tu n'as rien à te reprocher et que tu n'es pas seul(e)! Il existe des façons de lutter contre l'intimidation.

- ✓ **Protège toi!** C'est la chose la plus essentielle que tu dois faire. Laisse savoir à des personnes que tu ne te sens pas en sécurité et entoure-toi de tes amis ou d'autres membres des 4 H en qui tu as confiance.
- ✓ **Dénonce!** Si tu es victime d'intimidation, parles en. Parle à tes parents ou aux animateurs des 4-H de tout incident qui a eu lieu.
- ✓ **Cherche du soutien!** Être victime d'intimidation peut avoir des effets néfastes sur toi et sur qui tu es. Parle à un(e) ami(e), un animateur ou une animatrice des 4-H ou un parent.
- ✓ **Prends soin de toi!** L'intimidation peut miner ton estime de soi. En prenant bien soin de toi, par exemple en passant du temps avec des animaux, avec ta famille ou tes amis, ou en pratiquant une activité que tu aimes, tu pourras combattre les effets de l'intimidation.

Si tu es responsable de l'intimidation, demande toi pourquoi tu l'es. Voici des choses que tu peux faire :

- ✓ **Parler** à un animateur ou une animatrice des 4-H ou à un autre adulte de confiance de tes sentiments.
- ✓ **Trouver un autre moyen** d'évacuer ton énergie en consacrant tes efforts à ton projet des 4 H.
- ✓ **T'excuser** auprès de ceux et celles que tu as intimidés. Tu peux le faire en personne ou en leur écrivant une note.

Un **témoin** est une personne qui observe l'intimidation. À titre de témoin, tu peux jouer un rôle fondamental pour mettre un terme à l'intimidation.

- ✓ **Parler du cas d'intimidation à des amis**, à des membres des 4-H ou à ton animateur ou animatrice des 4-H.
- ✓ **Parler à la personne intimidée.** Fais lui savoir qu'elle n'est pas seule.
- ✓ **Dénonce.** Parles-en à un adulte, à un parent ou à un animateur ou une animatrice des 4 H de confiance. Si quelqu'un est en danger immédiat, compose le 911.
- ✓ **Offre lui du soutien.** Va vers elle et regarde si elle va bien.

Pour de plus amples renseignements, consulte jeunessejecoute.ca.

Jeunesse, J'écoute 

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

jeunessejecoute.ca



4-h-canada.ca/fr/modes-de-vie-sains

Références



Bâtir un système de soutien

« La parole aux jeunes 2016: Rapport de Jeunesse, J'écoute sur le bien-être des jeunes au Canada », Jeunesse, J'écoute. Septembre 2016. Consulté en janvier/février 2019. <http://jeunessejecoute.ca/wp-content/uploads/sites/2/2018/07/Jeunesse-Jecoute-La-parole-aux-jeunes-2016-French.pdf>.

« Faire le premier pas, demander de l'aide », Jeunesse, J'écoute. Consulté en janvier/février 2019. <https://g6gooblkqx2udf3s2hyfea15-wpengine.netdna-ssl.com/wp-content/uploads/sites/2/KHP-Talking-to-a-safe-adult-Fr.pdf>.

« Mythes sur la santé mentale: Demander de l'aide », Jeunesse, J'écoute. Consulté en janvier/février 2019. <https://g6gooblkqx2udf3s2hyfea15-wpengine.netdna-ssl.com/wp-content/uploads/sites/2/KHP-Asking-for-help-Fr.pdf>.

"How to Identify a Safe Adult." Kids Help Phone. Accessed January/February 2019. <https://kidshelpphone.ca/get-info/how-identify-safe-adult/>. (en anglais seulement)

« Relations saines et relations malsaines », Jeunesse, J'écoute. Consulté en janvier/février 2019. <https://jeunessejecoute.ca/information/relations-saines-et-relations-malsaines/>.

Soutenir un membre des 4-H en détresse / Venir en aide à un(e) ami(e) en détresse

« Comment aider quelqu'un en situation de crise? », Jeunesse, J'écoute. Consulté en janvier 2019. <https://jeunessejecoute.ca/information/aider-quelquun-en-crise/>.

« Aider un ami », Jeunesse, J'écoute. Consulté en janvier 2019. <https://g6gooblkqx2udf3s2hyfea15-wpengine.netdna-ssl.com/wp-content/uploads/sites/2/KHP-How-to-help-a-friend-Fr.pdf>.

Prendre soin de soi-même

« Comment prendre soin de soi-même », Jeunesse, J'écoute. Consulté en janvier/février 2019. <https://jeunessejecoute.ca/information/comment-prendre-soin-de-soi-meme/>.

« 8 façons d'améliorer ton moral et de te sentir mieux », Jeunesse, J'écoute. Consulté en janvier/février 2019. <https://jeunessejecoute.ca/information/8-facons-dameliorer-ton-moral-et-de-te-sentir-mieux/>.

"Feeling Low? Boost Your Self-esteem with These Tips." Kids Help Phone. Accessed January/February 2019. <https://kidshelpphone.ca/get-info/feeling-low-boost-your-self-esteem-these-tips/>. (en anglais seulement)

Comprendre l'intimidation

« Qu'est-ce que l'intimidation? », Jeunesse, J'écoute. Consulté en janvier/février 2019. <https://jeunessejecoute.ca/information/quest-ce-que-lintimidation/>.

« Que faire si je suis victime d'intimidation ? », Jeunesse, J'écoute. Consulté en janvier/février 2019. <https://jeunessejecoute.ca/information/que-faire-si-je-suis-victime-dintimidation/>.

« Ce qu'il faut savoir: Jeunes > L'intimidation », Jeunesse, J'écoute. Consulté en janvier/février 2019. <https://g6gooblkqx2udf3s2hyfea15-wpengine.netdna-ssl.com/wp-content/uploads/sites/2/KHP-What-to-know-Young-people->Bullying-Fr.pdf>.

Notes

A series of horizontal dotted lines for writing notes.

Notes

A series of horizontal dotted lines for writing notes.

Notes

A series of horizontal dotted lines for writing notes.



Apprendre en travaillant

4-H du Canada

960 avenue Carling, édifice 106
Ottawa (Ontario) K1A 0C6

1-844-759-1013

info@4-h-canada.ca

4-h-canada.ca/fr



4-H Canada
INITIATIVE
POUR UNE
VIE SAINE