

BAHALI

UN GUIDE POUR AIDER LES ADOS À FAIRE FACE

QUAND LA VIE DEVIENT trop lourde

Le stress, les jours difficiles et ton prochain pas



Parce que chaque esprit mérite la paix.

BAHALI.ORG

BAHALI

FAIS DE CE GUIDE LE TIEN

CE GUIDE appartient à

PRÉNOM OU SURNOM

FAIS-LE TIEN

Écris dedans. Prends une page utile en photo. Garde une phrase dans ton portable. Partage seulement ce qui te semble juste.

Ton guide.
À ton rythme.

COMMENCE OÙ TU VEUX

Remarque ce qui se passe. Choisis un outil.
Demande de l'aide quand l'autoassistance
ne suffit pas.



Un mot avant de commencer



Le soutien doit s'adapter à ta vie et à ta communauté.

POUR LES ADOS

Ce livre sert à apprendre et à réfléchir. Ce n'est pas un examen. Tu peux sauter une question, arrêter un exercice ou demander de l'aide à un adulte.

POUR LES ADULTES

Utilisez ce guide avec curiosité plutôt qu'avec pression. Écoutez d'abord. Prenez au sérieux les inquiétudes liées à la sécurité. Vérifiez les ressources locales et les numéros d'urgence avant de le distribuer.

Bahali propose des formations et des ateliers aux parents, aux personnes qui s'occupent des jeunes, aux enseignants et aux partenaires communautaires qui souhaitent un soutien pour bien utiliser ce guide. Visitez bahali.org pour en savoir plus.

IMPORTANT

Ce guide ne pose pas de diagnostic, ne traite aucun trouble de santé mentale et ne remplace pas les soins d'un professionnel. En cas d'urgence, appelle les services d'urgence locaux ou va aux urgences les plus proches.

BIENVENUE

Commence là où tu es

Tu n'as pas besoin de lire ce livre du début à la fin.

Certains jours, tu auras peut-être envie d'une pause de soixante secondes. D'autres jours, tu auras besoin de mots pour demander à quelqu'un de rester avec toi. Choisis la page qui correspond au moment.

Le stress peut venir de l'école, de la famille, des amitiés, de l'argent, de l'identité, d'une perte, de la vie en ligne, d'un grand changement ou d'une catastrophe qui a touché ta communauté. Parfois, il n'y a pas une seule raison.



Personne ne s'attend à ce que tu gères tout seul. Un outil qui aide même un peu, ça compte.

COMMENCE PETIT

Une action utile suffit pour ce moment.

REMARQUE, PUIS AJUSTE

Un outil peut aider un peu sans tout régler.

DEMANDE TÔT

Tu n'as pas besoin d'attendre que ça devienne une crise.

CHOISIS UNE PAGE QUI CORRESPOND À AUJOURD'HUI.

Utilise-le à ta façon

Essaie les outils les jours ordinaires, pas seulement les plus durs.

Écris dans le livre. Prends une page en photo. Garde une phrase dans ton portable. Partage un outil avec un ami. Raye ce qui ne te convient pas et reviens plus tard.

Ce livre propose de l'information et des outils pour t'aider toi-même. Il ne remplace pas les soins d'un professionnel de santé qualifié.



ARRÊTE SI ÇA EMPIRE

Si un exercice te donne le vertige, te fait te sentir piégé, plus angoissé ou moins en sécurité, arrête. Reprends une respiration normale, regarde autour de toi, bouge doucement ou demande du soutien.

01

GARDE CE QUI TE CONVIENT

Des outils différents marchent pour des personnes et des moments différents.

02

REVIENS PLUS TARD

Une page qui n'aide pas aujourd'hui aura peut-être plus de sens un autre jour.

03

UNE PAGE SUFFIT

Tu n'as pas besoin de finir tout le livre pour qu'il te soit utile.

Trouve ta page

Parcours le livre dans l'ordre que tu veux.

00**COMMENCE ICI**

pages 4–8

05**LAISSE QUELQU'UN T'AIDER**

pages 33–37

01**REMARQUE CE QUI SE PASSE**

pages 9–12

06**RESTE EN SÉCURITÉ**

pages 38–42

02**APAISE TON CORPS**

pages 13–18

07**CONSTRUIS CE QUI T'AIDE**

pages 43–52

03**TRAVERSE LE MOMENT DIFFICILE**

pages 19–25

+**SOUTIEN + SOURCES**

page 54

04**TRAVAILLE AVEC TES PENSÉES**

pages 26–32

COMMENCE PAR AUJOURD'HUI

Choisis la page qui correspond au moment. Une page utile, ça suffit.

DÉMARRAGE RAPIDE

De quoi as-tu besoin maintenant ?

Remarque. Nomme. Choisis.



CE QUE JE RESSENS	CE DONT J'AI BESOIN	CE QUE JE PEUX ESSAYER
TENDU, PANIQUÉ OU DÉBORDÉ	Calmer mon corps	Pause de 60 secondes, puis ancrage • 14-15
EN COLÈRE OU PRÊT À RÉAGIR	Espace + sécurité	M'éloigner, eau fraîche ou bouger • 17, 20
DÉPRIMÉ, ENGOURDI OU ÉTEINT	Action douce + lien	Un geste de soin, puis m'asseoir près d'une personne sûre • 22, 25
SEUL OU EN TRAIN DE TOUT PORTER	Lien avec les autres	Envoyer une phrase pour demander du soutien • 23, 34
PENSÉES BLOQUÉES	Recul + un plan	Pensée ou fait ?, puis une petite action • 27-28
EN DANGER OU INCAPABLE DE RESTER EN SÉCURITÉ	Aide immédiate	Le dire tout de suite à un adulte et suivre les étapes de sécurité • 8, 39

SI LE PREMIER OUTIL N'AIDE PAS

Essaie un autre type de soutien : le corps, ton environnement, les pensées ou les personnes. Si l'émotion reste forte ou si ta sécurité t'inquiète, parles-en à un adulte de confiance ou à un professionnel.

Trouve de l'aide vite



Demande de l'aide urgente si tu risques de te faire du mal ou d'en faire à quelqu'un, si tu ne peux pas rester en sécurité, si tu as fait une surdose ou si tu es en danger immédiat.

01

Mets-toi en sécurité, loin des armes, des médicaments, de la circulation, des hauteurs ou d'autres objets dangereux.

02

Dis-le directement à un adulte de confiance : « Je ne suis pas en sécurité en ce moment. Reste avec moi, s'il te plaît, et aide-moi à trouver de l'aide urgente. »

03

Dans la Caraïbe, appelle ton service d'urgence local ou va à l'hôpital ou aux urgences les plus proches.

04

Utilise FindAHelpline.com pour trouver une ligne d'écoute à jour dans ton pays. Demande à un adulte de t'aider si besoin.

05

Ne reste pas seul tant que le danger est présent. Si une personne ne t'aide pas, contacte un autre adulte ou un autre service.

AIDE DANS LA CARAÏBE ET PAR PAYS

Appelle les services d'urgence locaux ou va à l'hôpital le plus proche. Trouve les lignes d'écoute de ton pays sur FindAHelpline.com.

ÉTATS-UNIS ET CANADA SEULEMENT

États-Unis : appelle ou envoie un texto au 988. Canada : appelle ou envoie un texto au 9-8-8.

Remarque ce qui se passe

Des indices, pas des échecs.



Remarque le signal avant de choisir ton prochain pas.

RESSENS BESOIN ESSAIE

COMPRENDRE

Le stress suit un schéma

Ton cerveau et ton corps réagissent à la pression, à l'incertitude, à la menace ou au changement.

Un peu de stress peut t'aider à agir. Trop de stress, ou un stress qui dure, peut rendre plus difficile de penser, de dormir, d'être avec les autres et de récupérer.

QUATRE FAÇONS DONT LE STRESS PEUT SE MONTRER

PENSÉES

- Qui s'emballent ou bloquent
- Trou noir
- S'attendre au pire

CORPS

- Tendus ou tremblants
- Fatigués ou agités
- Maux de tête ou de ventre

STRESS

ACTIONS

- Éviter ou s'emporter
- Scroller ou trop travailler
- Se fermer

ÉMOTIONS

- Inquiétude, colère ou tristesse
- Engourdissement
- Honte ou débordement

PRESSIONS COURANTES

École, famille, argent, identité et relations

Discrimination, vie en ligne, pertes, déménagement et catastrophes

SUITE • NOMME TA MÉTÉO PAGE 11

FAIS-LE TIEN / REMARQUER

Regarde ta météo

Nomme le moment avant de choisir quoi faire.

ORAGEUX débordé ou en danger	ÇA MONTE le stress monte	VARIABLE plusieurs émotions à la fois	STABLE ça va, sans être parfait	DÉGAGÉ calme ou concentré
---	---	--	--	--

Entoure un mot ou écris le tien. La météo peut changer.

EN CE MOMENT JE RESENS...

MON CORPS ME DIT...

LA PENSÉE QUI PREND LE PLUS DE PLACE, C'EST...

ET MAINTENANT

Nomme ce dont tu as besoin, puis choisis un outil. Tu n'as pas à régler toute la journée.

FAIS-LE TIEN / REPÈRE-LE PLUS TÔT

Connais tes signaux

Tes premiers signes te donnent plus de choix.

DEMANDE-TOI

Ai-je besoin de calmer mon corps, de régler un problème, de parler à quelqu'un, de me reposer ou de demander de l'aide maintenant ?

01

LES PREMIERS CHANGEMENTS QUE JE REMARQUE DANS MON CORPS

02

LES PREMIERS CHANGEMENTS QUE JE REMARQUE DANS MES PENSÉES

03

CE QUE MES PROCHES PEUVENT REMARQUER

QUAND JE REMARQUE CES SIGNES



JE NOMME
MA MÉTÉO



JE NOMME
MON BESOIN



JE CHOISIS
UN OUTIL



JE VÉRIFIE
DE NOUVEAU



JE DEMANDE
DU SOUTIEN

Si ça reste fort, revient souvent ou touche à ta sécurité, parles-en à un adulte de confiance.

Apaise ton corps

De petits changements peuvent transformer la minute suivante.



Ton chemin en trois étapes



Que se passe-t-il ?



Qu'est-ce qui m'aiderait ?



Un prochain pas

À UTILISER TOUT DE SUITE / ESSAIE ÇA

Pause de 60 secondes

Pas besoin d'être calme pour commencer.



01

Arrête ce que tu fais, si tu peux le faire en sécurité.

02

Baisse les épaules. Desserre la mâchoire et les mains.

03

Appuie les deux pieds au sol ou sens la chaise qui te porte.

04

Respire doucement. Laisse l'expiration durer un peu plus longtemps. Répète quatre fois.

05

Regarde autour de toi. Nomme l'endroit où tu es et un prochain pas sûr.

ADAPTE-LE À TOI

Si respirer ainsi te met mal à l'aise, saute cette étape. Bouge, passe de l'eau fraîche sur tes mains ou utilise un ancrage visuel à la place.

Reviens dans la pièce

Utilise tes sens pour rappeler à ton cerveau : je suis ici, maintenant.

5

REGARDE

choses que tu peux voir.

4

TOUCHE

choses que tu peux sentir ou toucher.

3

ÉCOUTE

choses que tu peux entendre.

2

SENS

choses que tu peux sentir, ou deux odeurs que tu aimes.

1

GOÛTE

Remarque un goût ou une sensation dans ta bouche. Si rien ne ressort, remarque la température de l'air quand tu respires.

« Je suis ici. C'est le présent. Je peux choisir mon prochain pas. »

LES YEUX OUVERTS, C'EST BIEN

Si te concentrer sur ton corps augmente ton malaise, utilise des couleurs, des formes, des sons ou des objets.

Respire sans forcer

Le but n'est pas une respiration parfaite. C'est un doux signal que ce moment peut ralentir.



Arrête si tu te sens étourdi, piégé ou plus mal. Reprends une respiration normale et choisis un autre outil d'ancrage.



CHOISIS LA VERSION LA PLUS FACILE POUR TOI



EXPIRATION PLUS LONGUE

Inspire doucement sur 3. Expire sur 4 ou 5.



COMPTE EN FAISANT LE TOUR

Suis le bord d'une carte : inspire sur un côté, expire sur le suivant.



FREDONNE

Fredonner doucement peut allonger naturellement l'expiration.



RESPIRATION NORMALE

Remarque simplement trois respirations naturelles sans les changer.

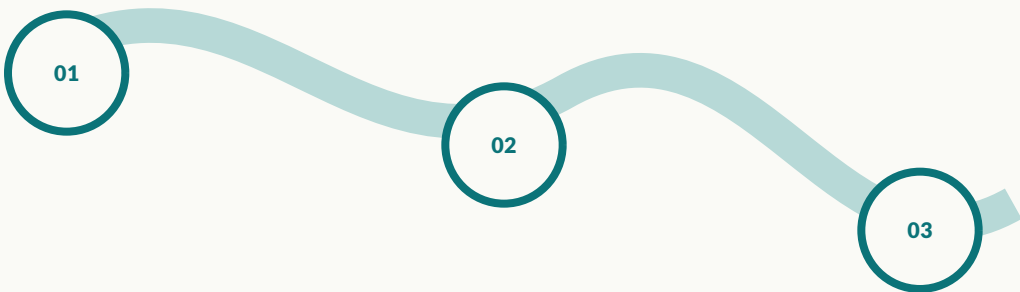
Une respiration plus douce, ça compte aussi.

Si les exercices de respiration ne sont pas pour toi aujourd'hui, choisis plutôt l'ancrage ou le mouvement.

Fais bouger le stress

Le stress prépare le corps à agir. Bouger en sécurité peut utiliser une partie de cette énergie.

Choisis un mouvement sans danger pour ton corps et ton environnement. Bouger, c'est un soutien, pas une punition. Pas besoin que ce soit intense.



UNE CHANSON

Marche, étire-toi, danse, range, jardine ou fais du sport le temps d'une chanson.

POUSSE + RELÂCHE

Pousse tes paumes contre un mur pendant dix secondes. Relâche. Remarque la différence.

SECOUE-TOI

Secoue tes bras et tes mains, puis laisse-les devenir lourds.

JE RESENS

agité ou en colère

J'AI BESOIN

relâcher sans danger

JE PEUX ESSAYER

bouger le temps d'une chanson

Utilise tes sens

Une sensation forte peut interrompre une boucle de stress sans te demander de « penser positif ».

Choisis-en un. Remarque si l'intensité baisse, même d'un point.



FRAÎCHEUR

Passe tes mains sous l'eau fraîche ou tiens une boisson fraîche.



TEXTURE

Passe tes doigts sur un objet sûr qui a de la texture, comme une manche, une serviette ou une pierre lisse.



SON

Mets une chanson que tu connais bien ou remarque le son le plus lointain que tu entends.



GOÛTE

Bois de l'eau à petites gorgées ou remarque le goût d'un bonbon à la menthe ou d'un petit en-cas.

JE RESSENS

pris dans une boucle

J'AI BESOIN

interrompre + me réorienter

JE PEUX ESSAYER

une sensation sûre

Traverse le moment difficile

Nomme ce qui est là.
Choisis ce qui aide.



Quand une émotion devient forte

Fais une pause assez longue pour créer de l'espace.
Nomme ce que l'émotion essaie peut-être de protéger. Choisis le prochain pas le plus sûr, pas le pas parfait.

PAUSE

Fais de la place pour choisir

ESSAIE ÇA / COLÈRE

Quand la colère monte

La colère peut signaler une blessure, une peur, une injustice, de la pression ou une limite franchie.

- 01 Mets sur pause le message, la publication, le trajet en voiture ou la dispute.
- 02 Crée un espace sûr. Éloigne-toi et dis quand tu reviendras.
- 03 Fais baisser la tension en marchant, avec de l'eau fraîche ou une expiration plus longue.
- 04 Nomme le besoin : respect, espace, sécurité, information, réparation ou une limite.
- 05 Reviens avec : « Je me suis senti _____ quand _____. J'ai besoin de _____. »

LA SÉCURITÉ D'ABORD

Ne frappe pas d'objets et ne fais rien qui puisse te blesser ou blesser quelqu'un. Si tu risques de perdre le contrôle, éloigne-toi des armes ou des objets dangereux et va chercher un adulte tout de suite.

Quand l'anxiété prend le dessus

L'anxiété prédit un danger, même quand le danger est incertain.

01

ORIENTE-TOI

Dis où tu es et ce qui se passe maintenant.

02

ANCRE-TOI

Appuie les pieds au sol et nomme trois choses que tu vois.

03

APAISE

Allonge un peu l'expiration, sans forcer.

04

TRIE

Écris ce que tu peux contrôler aujourd'hui et ce qui peut attendre.

05

AVANCE

Fais un petit pas sûr au lieu de tout éviter.

SI ÇA N'AIDE PAS

Demande à une personne sûre de rester avec toi et de t'aider à faire le prochain pas. Si les symptômes sont nouveaux, forts ou peut-être médicaux, dis-le à un adulte et consulte un médecin.

ESSAIE ÇA / MORAL BAS

Quand tu as le moral à zéro

N'attends pas d'être motivé pour faire un petit geste de soin.



Parles-en à quelqu'un tout de suite si tu as le moral bas presque tous les jours, si tu n'as plus de plaisir à rien ou si tu penses à la mort ou à te faire du mal.

CHOISIS UN PETIT GESTE DE SOIN

**POUR TON CORPS**

bois de l'eau • mange quelque chose de nourrissant • prends une douche • sors dehors • repose-toi

**POUR TON MONDE**

ouvre le rideau • réponds à un message • assieds-toi près d'une personne sûre • fais une tâche facile

**POUR TON ESPRIT**

mets une musique familière • écris une phrase honnête • baisse les attentes de la journée

JE RESSENS

moral bas

J'AI BESOIN

action douce + lien

JE PEUX ESSAYER

un geste de soin

ESSAIE ÇA / SOLITUDE

Quand tu te sens seul

La solitude est un signal qui demande du lien. Ce n'est pas la preuve que personne ne veut de toi.

DES MOTS À ENVOYER

« Tu peux parler quelques minutes ? Je n'ai pas besoin de conseils, juste de compagnie. »

Propose à quelqu'un d'étudier, de marcher, de jouer, de cuisiner, d'aller à l'église ou de rester ensemble. Passe du temps dans un lieu sûr avec d'autres, même sans parler. Rejoins un club, une équipe, un groupe de jeunes ou un groupe encadré.

LA FAMILLE, C'EST LARGE

Une tatie, un parrain ou une marraine, un cousin plus âgé, un voisin, quelqu'un de l'église ou un ancien de la communauté peut être exactement la présence sûre et stable dont tu as besoin.

SI C'EST DUR DE DEMANDER

Commence plus petit : envoie un seul mot, demande à t'asseoir à côté ou utilise « Je n'ai pas besoin de conseils, juste de compagnie. » Si la première personne ne répond pas, essaie une autre personne sûre.

LE LIEN EN LIGNE COMPTE, AVEC PRUDENCE

Protège ta vie privée. Ne rencontre jamais seul un contact d'internet et ne partage pas d'informations privées avec quelqu'un que tu ne connais pas et en qui tu n'as pas confiance dans la vraie vie.

COMPRENDRE / IDENTITÉ

Quand tu te sens tiraillé entre qui tu es et ce que les autres attendent de toi

Les questions d'identité peuvent être faciles à porter en silence et difficiles à expliquer.

Ta culture, ta foi, ta couleur de peau, ton genre, ta sexualité, ton histoire migratoire ou le lieu auquel tu sens que tu appartiens peuvent apporter du stress. Tu te sens peut-être tiraillé entre la vie sur l'île et la vie dans la diaspora, entre les générations, ou entre la façon dont ta famille te voit et la façon dont tu te vois.

01

Remarque l'émotion sans te presser de la régler ou de l'expliquer. « C'est confus pour moi en ce moment » est une phrase vraie et complète.

02

Trouve un lieu, une personne ou un espace où tu n'as pas besoin de te traduire ou de te faire petit.

03

Demande-toi : Est-ce à moi de régler ça, ou est-ce que quelqu'un d'autre est gêné par ma limite ? Si ta limite est sûre et respectueuse, la déception de quelqu'un ne veut pas forcément dire que tu as mal agi.

04

Cherche des histoires, de la musique ou des personnes qui partagent une partie de ton expérience. Tu n'es pas le premier à ressentir ça.

05

Si les conversations en famille ne te semblent pas sûres ou accueillantes, trouve un adulte de confiance, un conseiller ou un groupe communautaire où tu peux parler librement.

TU AS LE DROIT DE PRENDRE TON TEMPS

L'identité n'est pas quelque chose que tu dois avoir réglé à un certain âge ni expliquer jusqu'à ce que tout le monde soit satisfait.

ESSAIE ÇA / FIGÉ • ENGOURDI • AILLEURS

Quand tu te fermes

Commence par la sécurité et l'orientation, pas par la pression.

01

REGARDE

Regarde lentement autour de toi. Trouve trois objets de la même couleur.

02

APPUIE

Appuie les pieds au sol ou tiens quelque chose qui a de la texture.

03

NOMME

Dis ton nom, où tu es et quel jour on est.

04

AGIS

Choisis une toute petite action : bois une gorgée d'eau, redresse-toi, ouvre le rideau ou envoie un mot par texto.

05

CONNECTE-TOI

Demande à une personne sûre de rester près de toi sans exiger de conversation.



ICI • MAINTENANT

DEMANDE DU SOUTIEN

Si tu perds souvent la notion du temps, si tout te semble irréel ou si tu te déconnectes au point que ta vie quotidienne en souffre, parles-en à un professionnel de santé mentale qualifié.

Travaille avec tes pensées

Une pensée peut sembler vraie sans être toute la vérité.



Une pause utile

Nomme la pensée. Vérifie de quel type de pensée il s'agit. Fais de la place pour une réponse plus large et plus douce. Puis choisis la prochaine action qui respecte tes valeurs et ta sécurité.

● NOMME

● VÉRIFIE

● CHOISIS

FAIS-LE TIEN / RALENTIS

Pensée ou fait ?

Pas besoin de te disputer avec chaque pensée. Réponds de façon plus utile.

01

LA PENSÉE

02

EST-CE UN FAIT, UNE PRÉDICTION, UN SOUVENIR, UN JUGEMENT OU UNE PEUR ?

03

QU'EST-CE QUI LA SOUTIENT ? QU'EST-CE QUI NE LA SOUTIENT PAS ?

04

UNE RÉPONSE PLUS LARGE ET PLUS DOUCE

PUIS CHOISIS

Quelle action m'aide à rester en sécurité et à avancer vers ce qui compte ?



Règle ce qui peut être réglé

Faire face te stabilise. Résoudre un problème change ce qui peut changer. Souvent, tu as besoin des deux.

01 Écris le problème en une seule phrase.

02 Sépare ce que tu contrôles, ce que tu influences et ce que tu ne contrôles pas.

03 Fais une liste de quelques options, y compris demander de l'aide.

04 Choisis une action sûre et réaliste.

05 Essaie. Regarde ce qui s'est passé. Ajuste.

LE PROBLÈME EN UNE PHRASE

UNE ACTION QUE JE PEUX FAIRE DANS LES 24 HEURES

Protège ton énergie en ligne

Remarque comment tu te sens avant, pendant et après avoir utilisé une appli.

MASQUE + BLOQUE

Masque, bloque, arrête de suivre ou signale les comptes qui te font du mal ou te harcèlent.

NOTIFICATIONS

Désactive les notifications qui ne sont pas essentielles et prends des moments sans portable.

VIE PRIVÉE

Garde privés ta localisation et tes informations personnelles.

PAUSE

Fais une pause avant de publier quand tu es en colère, blessé ou que tu cherches à être rassuré.

NE TRANSFÈRE PAS

Ne transfère pas d'images privées, de contenus humiliants ni de rumeurs.

GARDE + PARLE

Garde les preuves et parle à un adulte des menaces, du harcèlement, du chantage, de la pression sexuelle ou du cyberharcèlement.

ESSAIE UNE PHRASE POUR POSER UNE LIMITE

« Je ne suis pas à l'aise avec ça. » • « Ne partage pas ça. » • « Je me retire maintenant. » •
« Si ça continue, je bloque le compte et j'en parle à un adulte. »

JE RESENS

épuisé ou sous pression

J'AI BESOIN

vie privée + une limite

JE PEUX ESSAYER

masquer • bloquer • en parler

Retrouve ton repos

La plupart des ados ont besoin d'environ 8 à 10 heures, mais le but n'est pas la perfection.

8-10

HEURES

01

Lève-toi à une heure assez régulière quand c'est possible.

02

Prends la lumière du jour et bouge pendant la journée.

03

Crée une petite routine pour te détendre avant de dormir.

04

Réduis les écrans lumineux, stimulants ou dérangeants avant d'aller au lit.

05

Évite la caféine et les boissons énergisantes en fin d'après-midi et le soir.

06

Note les tâches ou les soucis du lendemain.

RELIE-LE À TON PLAN

Remarque quelle habitude de sommeil change ton énergie ou ton humeur, puis ajoute-la à Mon plan pour rester calme, page 47. Des difficultés de sommeil persistantes, un ronflement fort, des pauses respiratoires, des cauchemars ou de la somnolence dans la journée méritent un avis médical.

Après un désastre ou un grand changement

Les réactions peuvent changer d'un jour à l'autre.

Tu peux te sentir en alerte, fatigué, en colère, engourdi, coupable, distrait ou inquiet que ça se reproduise. Aucune de ces réactions ne veut dire que tu fais face « de travers ».



CHERCHE DES INFOS FIABLES

Tourne-toi vers des adultes de confiance ou des sources officielles plutôt que vers des rumeurs ou des images bouleversantes.



RETROUVE TA ROUTINE

Retrouve, quand c'est possible, les repas familiaux, les devoirs, les habitudes du coucher, le mouvement, l'église ou les moments en famille.



RESTE EN LIEN

Garde le contact avec ta famille, tes amis, l'école, ta foi ou les soutiens de ta communauté.



LAISSE COMPTER LES PETITS MOMENTS

Repose-toi, ris, joue et profite de quelque chose sans te sentir coupable.

DEMANDE PLUS DE SOUTIEN

Demande de l'aide si les réactions restent fortes, empirent ou gênent ta vie de tous les jours.

Ouragans, inondations et reconstruire ensemble

Une catastrophe n'est pas toujours un simple événement aux infos.

Ça peut vouloir dire des jours d'école perdus, une maison transformée, une famille séparée entre des îles ou des pays, ou une longue période de reconstruction. Tu as le droit de pleurer un lieu, pas seulement une personne. Ce deuil est réel, même sans enterrement.

- 01 Nomme ce qui a changé : la maison, l'école, la routine, une personne ou ton sentiment de sécurité.
- 02 Attends-toi à un retour « à la normale » plus lent. Reconstruire prend plus de temps que ce que laissent croire les infos.
- 03 Prends des nouvelles de ta famille à l'étranger ou sur d'autres îles. S'inquiéter de loin est une forme d'amour, même quand ça ressemble à de la pression.
- 04 **Aide seulement lors d'activités sûres, encadrées par des adultes.** N'entre pas dans des bâtiments endommagés, ne manipule pas de débris et ne prends pas en charge des tâches de secours.
- 05 Garde les petites traditions et les fêtes. Les continuer n'est pas un manque de respect ; ça fait partie de la guérison.

BAHALI ET LE RÉTABLISSEMENT APRÈS UNE CATASTROPHE

Les écoles, les églises et les groupes communautaires peuvent trouver sur bahali.org des ressources et des formations ancrées dans la culture pour se relever.

Laisse quelqu'un t'aider

Tu n'as pas besoin de mots parfaits.



Commencer petit, ça compte

Une phrase honnête peut ouvrir une porte. Dis ce qui se passe, ce dont tu as besoin et si tu te sens en sécurité en ce moment.

● DIS-LE

● ENVOIE-LE

● MONTRE-LE

UTILISE LES MOTS / TENDS LA MAIN

Demande de l'aide clairement

Dis ce qui se passe, ce dont tu as besoin et si c'est urgent.

● COMPAGNIE

« Je traverse un moment difficile. Tu peux rester avec moi quelques minutes ? »

● ÉCOUTE

« J'ai besoin que tu m'écoutes d'abord. Je te dirai si je veux des conseils. »

● AIDE SUR LA DURÉE

« Je me sens anxieux ou déprimé depuis un moment, et ça m'affecte. »

● URGENT

« Je ne me sens pas en sécurité avec mes pensées. J'ai besoin d'aide maintenant. »

● IL S'EST PASSÉ QUELQUE CHOSE

« Quelque chose m'a mis mal à l'aise. J'ai besoin de te le dire. »

SI C'EST DUR DE LE DIRE À VOIX HAUTE

Envoie-le par texto, écris-le sur un papier, montre cette page à quelqu'un ou commence par :
« J'ai besoin de te dire quelque chose, mais je ne sais pas comment commencer. »

CONTINUE

Si la première personne ne comprend pas ou n'aide pas, parles-en à un autre adulte sûr.

N'ATTENDS PAS UNE CRISE

Quand demander plus d'aide

Pas besoin d'un diagnostic ni d'une raison « assez grave ».



ÇA REVIENT SANS CESSÉ

Les émotions sont fortes, durent ou reviennent sans cesse.



TA VIE QUOTIDIENNE EST TOUCHÉE

Le stress perturbe ton sommeil, tes repas, l'école, le travail, le sport ou tes relations.



TU T'ÉLOIGNES

Tu t'éloignes de personnes ou d'activités qui comptent d'habitude pour toi.



TU NE TE SENS PLUS TOI-MÊME

Tu te sens engourdi, sans espoir, toujours sur les nerfs ou déconnecté.



TA FAÇON DE FAIRE FACE EST RISQUÉE

Tu comptes sur l'alcool, la drogue, des comportements à risque ou le fait de te faire du mal.



QUELQU'UN TE FAIT DU MAL

Quelqu'un te menace, te contrôle, t'exploite ou te met la pression.

QUI PEUT AIDER ?

Un adulte de confiance, un conseiller scolaire, un médecin, un infirmier, un psychologue, un travailleur social, un responsable religieux ou une autre personne de soutien qualifiée.

UNE PROCHAINE ACTION

Choisis une personne sûre et décide comment tu vas la contacter.

CHOISIS LE NIVEAU D'AIDE

Soutien ou aide immédiate ?

Les outils d'autoassistance sont utiles, mais ils ne sont pas la bonne réponse à toutes les situations.

01

J'AI BESOIN DE SOUTIEN

Utilise ceci quand les émotions restent fortes, reviennent sans cesse ou perturbent ton sommeil, tes repas, l'école, le sport ou tes relations.

Parles-en à un adulte de confiance ou à une personne de soutien qualifiée.

Continue d'utiliser des outils sûrs en attendant que le soutien se mette en place.

02

J'AI BESOIN D'AIDE IMMÉDIATE

Utilise ceci si tu risques de te faire du mal ou d'en faire à quelqu'un, si tu ne peux pas rester en sécurité, si tu as fait une surdose, si tu es en danger immédiat ou si quelqu'un te fait gravement du mal ou te menace.

Dis-le directement à un adulte. Ne reste pas seul. Fais appel aux urgences maintenant.

SI TU N'ES PAS SÛR

Considère que c'est urgent et demande à un adulte. Tu n'as pas à décider seul si la situation est assez grave.

AIDE D'URGENCE

Caraiïbe : service d'urgence local ou hôpital le plus proche. **Lignes d'écoute par pays** : FindAHelpline.com.

États-Unis : 988. **Canada** : 9-8-8.

Si un ami se confie à toi

Écoute. Prends-le au sérieux. Fais appel à un adulte.

RAPPELLE-TOI

Si tu n'es pas sûr que ce soit grave, prends-le au sérieux et demande à un adulte.

DIS

« Je suis content que tu me l'aies dit. » • « Tu n'as pas à gérer ça tout seul. » •
« Allons trouver un adulte qui peut aider. »

FAIS

Reste avec ton ami s'il y a un danger immédiat. Éloigne les objets dangereux seulement si tu peux le faire sans risque. Contacte un adulte ou un service d'urgence.

À ÉVITER

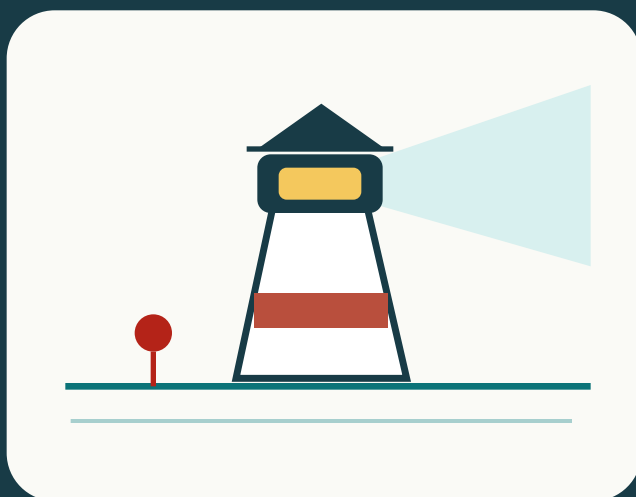
Promettre de garder le secret sur un danger. Se disputer, faire honte, lancer des défis, poser un diagnostic ou devenir la seule personne qui aide.

TON RÔLE

Aider ne veut pas dire gérer la crise tout seul. Faire appel à un adulte de confiance fait partie du soutien à ton ami. Ce n'est pas l'abandonner.

Reste en sécurité

Demander de l'aide urgente, c'est un acte de force.



La sécurité se partage

Quand il y a un danger, va vers les personnes, les lieux et les services qui peuvent aider. Tu n'as pas à gérer une crise tout seul.

● BOUGE

● DIS-LE

● RESTE

SÉCURITÉ / AIDE IMMÉDIATE

Trouve de l'aide vite

Demande de l'aide urgente si tu risques de te faire du mal ou d'en faire à quelqu'un, si tu ne peux pas rester en sécurité, si tu as fait une surdose ou si tu es en danger immédiat.

Nous avons partagé une version courte au début, parce que c'est assez important pour le dire deux fois. Voici la version complète, suivie d'un plan de sécurité.

01

Mets-toi en sécurité, loin des armes, des médicaments, de la circulation, des hauteurs ou d'autres objets dangereux.

02

Dis-le directement à un adulte de confiance : « Je ne suis pas en sécurité en ce moment. Reste avec moi, s'il te plaît, et aide-moi à trouver de l'aide urgente. »

03

Dans la Caraïbe, appelle ton service d'urgence local ou va à l'hôpital ou aux urgences les plus proches. Les numéros varient selon le pays et le territoire.

04

Utilise FindAHelpline.com pour trouver une ligne d'écoute à jour dans ton pays. Demande à un adulte de t'aider si besoin.

05

Ne reste pas seul tant que le danger est présent. Si une personne ne t'aide pas, contacte un autre adulte ou un autre service.

ÉTATS-UNIS ET CANADA SEULEMENT

États-Unis : appelle ou envoie un texto au 988. **Canada** : appelle ou envoie un texto au 9-8-8. Ces services ne sont pas disponibles dans la Caraïbe.

PRÉVOIS / À REMPLIR ENSEMBLE

Fais un plan de sécurité avec un adulte

Remplis-le avec un parent, une personne qui s'occupe de toi, un conseiller, un soignant ou un autre adulte de confiance.

01

Connais les signes d'alerte qui te disent qu'une crise se prépare peut-être.

02

Fais la liste des choses que tu peux faire sans rester seul avec des objets dangereux.

03

Repère des personnes et des lieux sûrs pour te changer les idées et rester en lien.

04

Écris à qui tu le diras directement et comment le joindre.

05

Ajoute les contacts professionnels, de crise et d'urgence.

06

Demande à un adulte de mettre en sécurité ou de retirer les objets dangereux.

SI LE DANGER EST IMMÉDIAT

Laisse le plan de côté. Demande de l'aide urgente maintenant.

À REMPLIR AVEC UN ADULTE / ÉCRIS-LE

Mon plan de sécurité

Garde une copie là où toi et un adulte de confiance pouvez la trouver.

01

SIGNES D'ALERTE QUI ME DISENT QU'UNE CRISE SE PRÉPARE PEUT-ÊTRE

02

CE QUE JE PEUX FAIRE PENDANT LES PROCHAINES MINUTES

03

PERSONNES OU LIEUX SÛRS QUI PEUVENT ME CHANGER LES IDÉES OU M'APaiser

À REMPLIR AVEC UN ADULTE / AJOUTE LES COORDONNÉES À JOUR

Mon plan de sécurité (suite)

Utilise des noms et des coordonnées à jour.

MON ACTION D'URGENCE

Si je ne peux pas suivre ce plan ou si le danger est immédiat, j'appellerai les services d'urgence locaux ou j'irai aux urgences les plus proches.

04

ADULTES À QUI JE LE DIRAI DIRECTEMENT ET COMMENT LES JOINDRE

05

CONTACTS PROFESSIONNELS, DE CRISE ET D'URGENCE

06

COMMENT UN ADULTE M'AIDERA À RENDRE MON ENVIRONNEMENT PLUS SÛR

Construis ce qui t'aide

La force, c'est aussi se reposer,
demander, essayer et recommencer.



Ta boîte à outils peut grandir

Remarque ce qui t'apaise. Garde ce qui marche.
Ajoute des personnes, des habitudes et des rappels
qui rendent le prochain moment difficile plus facile à
traverser.

● REMARQUE

● PRATIQUE

● CONSTRUIS

TES FORCES / RENDS-LES VISIBLES

La force, c'est plus que tenir bon

Entoure ce qui te ressemble. Ajoute les tiennes.

DES MOTS À ESSAYER

attentionné • créatif • courageux • patient • honnête • déterminé
curieux • loyal • drôle • responsable • débrouillard • gentil

01

UNE FORCE QUE J'AI UTILISÉE RÉCEMMENT

02

UNE FORCE QUE JE VEUX PRATIQUER

AJOUTE-LA À TON PLAN

Écris une force à côté d'un moment difficile qu'elle pourrait t'aider à affronter. Ajoute-la à Mon plan pour rester calme, page 47.

VALEURS / CHOISIS UNE DIRECTION

Choisis ce qui compte

Les valeurs sont des directions, pas des cases à cocher une fois pour toutes.

PAR EXEMPLE

Si l'amitié compte pour toi, envoyer un message sincère est un petit pas dans cette direction.

DIRECTIONS

courage • apprentissage • famille • amitié • foi • créativité
santé • justice • respect • indépendance • service • honnêteté

01

QUELQUE CHOSE QUI COMPTE POUR MOI

02

UNE PETITE ACTION QUI ME RAPPROCHERAIT DE ÇA

AJOUTE-LA À TON PLAN

Quand les émotions sont fortes, laisse cette valeur guider ton prochain pas. Ajoute l'action à Mon plan pour rester calme, page 47.

UN OBJECTIF À COMMENCER / RENDS-LE POSSIBLE

Rends le prochain pas tout petit

Réduis le pas jusqu'à ce qu'il semble possible.

01

CE VERS QUOI JE VEUX AVANCER

02

LE PLUS PETIT PREMIER PAS

03

QUAND ET OÙ JE LE FERAİ

04

QUI OU QUOI POURRAIT M'AIDER

RELIE-LE À TA FAÇON DE FAIRE FACE

Choisis un pas assez petit pour un jour difficile, puis ajoute-le à Mon plan pour rester calme, page 47.

FAIS-LE TIEN / RASSEMBLE LES MORCEAUX

Mon plan pour rester calme

Ton plan peut changer à mesure que tu découvres ce qui marche.

JE RESSENS

remarque les premiers signes

J'AI BESOIN

nomme le type de soutien

JE PEUX ESSAYER

choisis un prochain pas

01

PREMIERS SIGNES QUE LE STRESS MONTE

02

OUTILS DU CORPS OU DES SENS QUI MARCHENT POUR MOI

03

DES MOTS QUI AIDENT FACE AUX PENSÉES DIFFICILES

04

PERSONNES ET LIEUX QUI M'AIDENT À ME SENTIR STABLE

GARDE CETTE PAGE FACILE À TROUVER

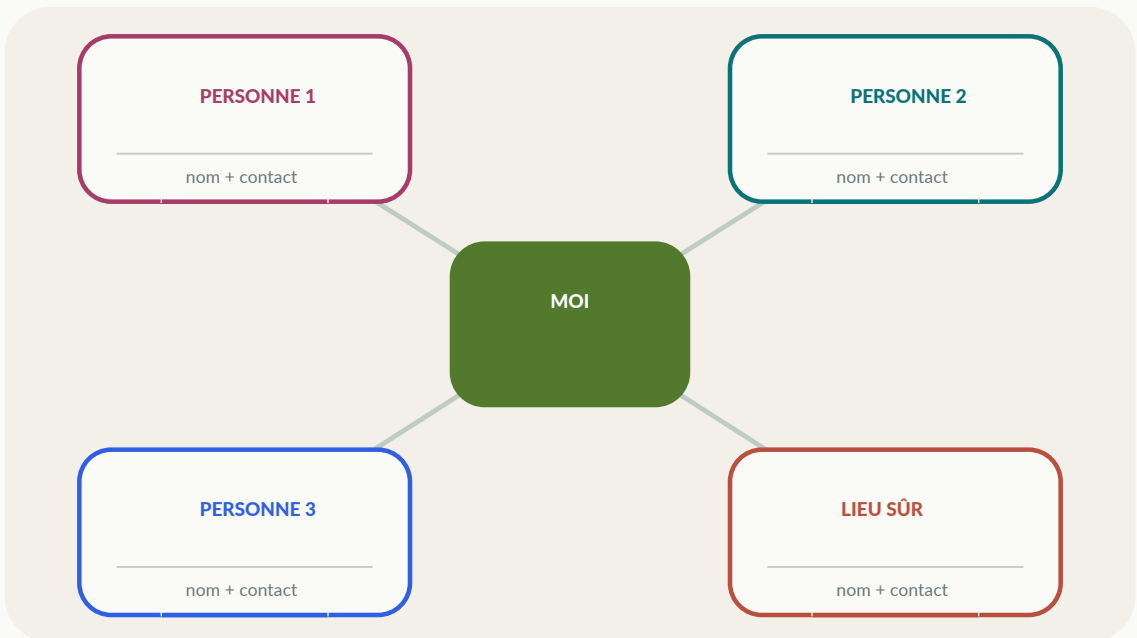
Relis-la après les jours difficiles et mets à jour ce qui ne te convient plus.

LIEN / DESSINE TON SOUTIEN

Ma carte des personnes sûres

Choisis des personnes qui écoutent, respectent ta sécurité et peuvent agir.

La famille, ce n'est pas seulement des gens de ton âge ou sous le même toit. Une tatie, un parrain ou une marraine, un cousin plus âgé, un pasteur, la famille de l'église ou un voisin peuvent aussi être sur cette carte.



CE QUI M'AIDE À ME SENTIR SOUTENU

- Écris une phrase que tu veux que tes personnes sûres sachent.

REGARDE EN ARRIÈRE • REGARDE DEVANT

Mon bilan de la semaine

Pas de jugement. Juste de l'information.



QUELQUE CHOSE QUI M'A PRIS DE L'ÉNERGIE



QUELQUE CHOSE QUI M'A DONNÉ DE L'ÉNERGIE

01

UN OUTIL OU UNE PERSONNE QUI M'A AIDÉ

02

UNE CHOSE DONT J'AI BESOIN LA SEMAINE PROCHAINE

03

UNE CHOSE DONT JE SUIS FIER

REMARQUE LA TENDANCE, PAS UNE SEMAINE PARFAITE

TESTE • REMARQUE • AJUSTE

Mon expérience avec un outil

Un outil n'a pas besoin de te faire sentir parfait pour être utile.

01

SITUATION OU ÉMOTION

02

OUTIL QUE J'AI ESSAYÉ

03

QU'EST-CE QUI A CHANGÉ, MÊME UN PEU ?

04

QU'EST-CE QUI A AIDÉ OU GÊNÉ ?

05

CE QUE J'ESSAIERAI LA PROCHAINE FOIS

Mes trois outils préférés

Des choix assez simples pour t'en souvenir un jour difficile.

SI JE NE SUIS PAS EN SÉCURITÉ

Je le dirai directement à un adulte et je demanderai de l'aide urgente. Je ne resterai pas seul avec le danger.

01

UN OUTIL QUI APAISE MON CORPS

02

DES MOTS QUI M'AIDENT À ME DÉBLOQUER

03

UNE PERSONNE QUE JE PEUX CONTACTER

PLAN SUR UNE PAGE / GARDE CE QUI AIDE

Garde cette page près de toi

Le soutien peut commencer avant que le moment devienne une crise.

Prends cette page en photo ou recopie dans ton portable les parties que tu utilises.

CORPS

pieds au sol • regarde autour • bouge •
eau fraîche • expiration douce

ESPRIT

nomme la pensée • vérifie les faits •
choisis le plus petit prochain pas

PERSONNES

dis ce qui se passe • dis ce dont tu as
besoin • parles-en à un autre adulte si le
premier n'aide pas

SÉCURITÉ

Caraïbe : service d'urgence local ou hôpital
le plus proche • aide par pays :
FindAHelpline.com • É.-U. : 988 • Canada :
9-8-8

CHOISIS • VÉRIFIE • CONTINUE

Essaie un outil. Vérifie si quelque chose a changé. Sinon, essaie un autre type d'outil ou fais appel à une personne sûre. Si ta sécurité est en jeu, laisse l'autoassistance de côté et demande de l'aide immédiate.

Tu n'as pas à vivre ça tout seul

Les moments difficiles font partie de ton histoire. Ils ne sont pas toute ton histoire.

À QUOI PEUT RESSEMBLER « FAIRE FACE »

Faire face, ce n'est pas faire semblant que tout va bien. C'est remarquer ce qui se passe, choisir le prochain pas sûr et laisser d'autres personnes te soutenir.

Reviens aux outils qui t'aident. Change le plan à mesure que tu apprends à te connaître. Demande du soutien tôt, clairement, et autant de fois que nécessaire.

01

RESSENS

02

BESOIN

03

ESSAIE

GARDE ÇA

Tes émotions ont du sens.
Ton histoire compte.
Tu as le droit d'être soutenu.



Garde les informations à jour

Les services peuvent changer. Vérifiez les informations locales avant d'imprimer ou de distribuer.

CARAÏBE • AIDE URGENTE

En cas de danger immédiat, appelle les services d'urgence locaux ou va à l'hôpital ou aux urgences les plus proches.

Lignes d'écoute par pays : FindAHelpline.com

ÉTATS-UNIS + CANADA SEULEMENT

États-Unis : 988lifeline.org • Canada : 988.ca. Ces services ne fonctionnent pas dans la Caraïbe.

MES INFORMATIONS LOCALES D'AIDE URGENTE

Remplis-le avec un parent, le conseiller scolaire ou un autre adulte de confiance.

MON PAYS OU TERRITOIRE

NUMÉRO D'URGENCE OU DE L'HÔPITAL LOCAL

INFORMATIONS VÉRIFIÉES

Ressources de l'OMS et de l'UNICEF sur la santé mentale et le soutien psychosocial des enfants et des adolescents ; recommandations de l'American Academy of Pediatrics sur le sommeil et les écrans à l'adolescence ; informations officielles du 988 et du 9-8-8 ; répertoire Find A Helpline.

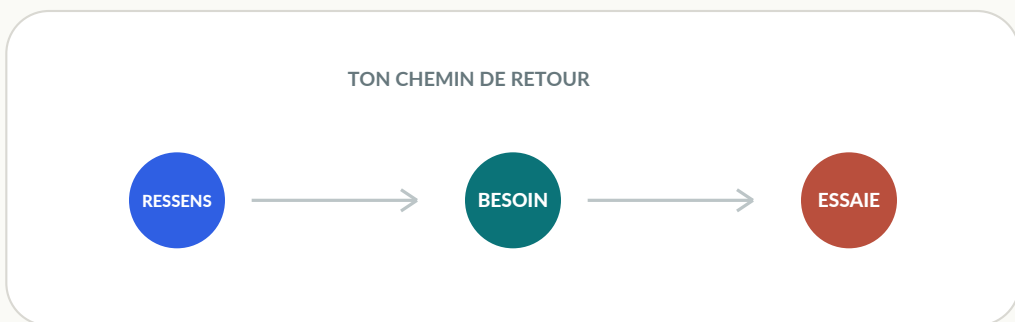
NOTE ÉDITORIALE

Ce guide est éducatif et de soutien. Vérifiez les parcours locaux cliniques, de protection, juridiques, scolaires et d'urgence pour chaque pays ou territoire.

Tu n'as pas besoin d'aller plus mal pour mériter du soutien.

Garde ce qui te convient.
Reviens plus tard.

Une page suffit.



parce que chaque esprit mérite la paix

bahali.org

Garde la page qui t'aide.

Reviens quand tu en as besoin.

Quand la vie semble trop lourde, savoir par où commencer peut être difficile. Ce guide aide les ados à remarquer ce qu'ils ressentent, à choisir des outils concrets pour faire face, à travailler avec les pensées difficiles, à demander du soutien et à reconnaître quand une aide immédiate est nécessaire. Une page, un outil ou un prochain pas à la fois.

QUAND L'AIDE EST URGENTE

Appelle les services d'urgence locaux ou va à l'hôpital le plus proche.

Lignes d'écoute par pays : FindAHelpline.com

États-Unis : 988 • Canada : 9-8-8

BAHALI

parce que chaque esprit mérite la paix

bahali.org

ISBN / CODE-BARRES
EMPLACEMENT