

TES EMOTIONS COMPTENT

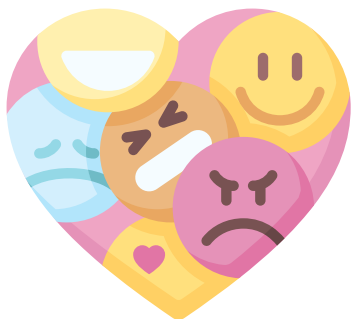
Tu ressens parfois :

- Du stress
- De la colère
- De la tristesse
- De la peur
- Ou beaucoup de pression à l'école ?

Les émotions font partie de la vie.
L'important est d'apprendre à les
comprendre et à les gérer



Prendre soin de sa santé mentale,
c'est aussi important que prendre
soin de son corps



LA SANTÉ MENTALE



NUMÉROS IMPORTANTES

Si tu as besoin de parler :

☎ 3114

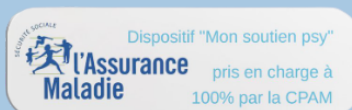
Numéro national de prévention du suicide
24h/24 – Gratuit

☎ Fil Santé Jeunes : 0800 235 236

Pour les jeunes de 12 à 25 ans

☎ 119 – Allô enfance en danger

💬 Chat et aide en ligne :
www.filsantejeunes.com



LES 5 ÉMOTIONS PRINCIPALES

Nous ressentons tous des émotions

Les plus connues sont :

- 😊 La joie
- 😡 La colère
- 😞 La tristesse
- 😱 La peur
- 🤢 Le dégoût



Les émotions peuvent se ressentir :

- Dans le corps (tremblements, cœur qui bat vite)
- Dans la tête (pensées, stress)
- Dans le comportement (colère, isolement, agitation)

Toutes les émotions sont normales et utiles

5 TECHNIQUES POUR GÉRER TES ÉMOTIONS



Si tu te sens stressé(e), triste ou en colère :

Respire profondément

- Inspire lentement par le nez
- Expire doucement par la bouche

Bouge ton corps

- Marche, fais du sport ou prends l'air

Écoute de la musique

- La musique peut aider à se calmer

Écris ou dessine

- Mettre ses émotions sur papier peut aider

Parle à quelqu'un

- Un ami, un parent, un adulte de confiance



Quand les émotions sont trop fortes, elles peuvent parfois :

- Diminuer la concentration
- Rendre le travail plus difficile
- Provoquer du stress ou de l'anxiété
- Donner envie de s'isoler



Qui peut t'aider ?

Si tu ne te sens pas bien, parle à :

- Ta famille
- Tes amis
- L'infirmière scolaire
- Un professeur
- Un professionnel de santé



Demander de l'aide est un signe de courage. Si quelque chose te pèse, parler peut vraiment aider.

Un ami, un parent ou un adulte de confiance peut t'écouter et te soutenir.



Astuce anti-stress rapide :

- **Inspire 4 secondes**
- **Bloque 4 secondes**
- **Expire 4 secondes**

Répète 5 fois

Mettre des mots sur ce que tu ressens

Essaye de te demander :

Qu'est-ce que je ressens ?
Pourquoi je ressens ça ?
De quoi j'ai besoin ?

Comprendre son émotion aide déjà à la contrôler davantage

Prendre soin de soi, ton bien-être dépend aussi de ton corps :

Dormir suffisamment
Manger équilibré
Bouger ou faire du sport
Cela aide à réduire le stress et améliorer l'humeur

Se concentrer sur le **positif**
Quand une journée est difficile, essaie de penser à :

Une chose qui t'a fait sourire
Un moment agréable
Une réussite de la journée

Cela aide ton cerveau à voir aussi le positif