

# ALICE

Getting Unstuck



T'est-il déjà arrivé de perdre tout espoir? As-tu déjà eu l'impression que tu n'arriveras pas à t'en sortir et que rien ne changera jamais?

Un jour ou l'autre, tout le monde « s'enlise ». Quel plan as-tu élaboré pour te tirer d'affaire la prochaine fois que tu te trouveras dans un endroit ou une situation qui te stresse?

Remplis les espaces vides afin de créer un guide personnalisé qui t'aidera à l'avenir.

Dresse une liste des choses qui peuvent te stresser et te précipiter dans un gouffre :

une personne \_\_\_\_\_

un endroit \_\_\_\_\_

une situation \_\_\_\_\_

une chose \_\_\_\_\_

## Rappel

tu as le droit de quitter toute place, personne ou situation qui nuit à ton bien-être.

Quand tu ressens un stress et que tu ne sais pas quoi faire, consulte les informations sur cette page pour t'aider à te remettre sur la bonne voie.

Les personnes vers qui tu peux te tourner pour obtenir un soutien :

---

---

---

---

---

---

Cinq choses que tu peux faire pour améliorer ton humeur ou ta situation :

1 \_\_\_\_\_

2 \_\_\_\_\_

3 \_\_\_\_\_

4 \_\_\_\_\_

5 \_\_\_\_\_

**Rappel**  
la santé mentale n'est pas une destination, c'est un processus

Pour d'autres conseils utiles, visite [mindyourmind.ca/wellness](http://mindyourmind.ca/wellness).

Quatre professionnels à qui tu peux demander de l'aide :

Service d'aide en cas de crise :

---

Médecin de famille :

---

Autre : \_\_\_\_\_

Autre : \_\_\_\_\_

