



## Si vous vous sentez stressé

De nombreux facteurs peuvent nous stresser : l'école, la famille, les amis, la pression sociale, les réseaux sociaux. Le stress peut tous nous affecter de différentes manières et il est important de reconnaître quand vous êtes stressé et de savoir comment bien réagir ou comment aider quelqu'un que vous connaissez. Quelques exemples de stress peuvent être un tempérament colérique et des sautes d'humeur, des difficultés de concentration, un sentiment de manque de concentration ou de motivation, une sensation de tristesse, une envie de pleurer, et des troubles du sommeil. Si vous souhaitez en savoir plus, ces [ressources](#) peuvent vous être utiles.

## Remèdes anti-stress

Essayez ces remèdes à différents moments pour réduire votre stress:

1. **Respirez** : apprenez à respirer profondément, en restant assis sans bouger, inspirez lentement par le nez et expirez lentement par la bouche.
2. **Riez** : trouvez quelque chose ou quelqu'un qui vous fait rire.
3. **Appelez un ami ou quelqu'un en qui vous avez confiance** et à qui vous pouvez parler.
4. **Soyez bienveillant avec vous-même** : bougez, faites de l'exercice et allez prendre l'air pour retrouver plus de calme. Reposez-vous et dormez suffisamment et prenez le temps de faire les choses que vous aimez.
5. **Faites une pause** : Faites un break avec Internet et les réseaux sociaux, ou fixez-vous une limite quotidienne en ligne. Voici [plus d'informations](#) sur la façon dont vous pouvez [gérer votre temps en ligne](#).



## Si vous vous sentez débordé, seul ou suicidaire

Pour de nombreux jeunes, il y a des moments où vous pouvez vous sentir débordé par vos sentiments ou par ce qui vous arrive en ligne ou dans la vraie vie. Vous pouvez vous sentir stressé, triste, en colère, seul, impuissant ou effrayé. Ou vous pouvez vous sentir mal dans votre peau et avoir des idées auto-destructrices.

Voici quelques idées qui ont aidé d'autres jeunes et qui peuvent aussi vous être utiles:

1. N'oubliez pas qu'il est normal d'avoir parfois des sentiments difficiles et accablants lorsque vous faites face à de gros problèmes, mais il est important de ne pas y faire face seul.
2. Trouvez des personnes en qui vous avez confiance et parlez-leur : il peut s'agir de parents, d'autres membres de la famille, d'amis de votre communauté religieuse ou de la communauté au sens plus large.
3. Soyez bienveillant avec vous-même, écoutez les personnes en qui vous avez confiance, reposez-vous et ne prenez pas de décisions trop rapides.

## Si vous vous inquiétez pour un membre de votre famille ou un ami

Si vous pensez qu'un ami ou qu'un membre de votre famille est peut-être en danger immédiat, appelez immédiatement les services d'urgence locaux. N'attendez pas.

Il peut être très difficile de savoir quoi dire à quelqu'un qui vous a dit qu'il envisageait de mettre fin à ses jours ou dont vous croyez qu'il songe à le faire. Voici quelques idées pour les aider:

1. Encouragez votre ami à parler de ce qu'il traverse.
2. Soyez à l'écoute.
3. Rendez-lui régulièrement visite et prenez de ses nouvelles.
4. Aidez-le à entrer en contact avec des personnes en qui il a confiance, par exemple un professionnel de la santé, un membre de la famille, un autre ami ou un numéro de soutien téléphonique. Il pourra également trouver ces [ressources](#) utiles.
5. Prenez soin de vous dans des moments comme ceux-ci et contactez des amis ou des professionnels de la santé qui peuvent également vous soutenir. Aider et soutenir des personnes en détresse peut être difficile et vous aurez également besoin d'être correctement épaulé.

Pour [plus d'informations](#) sur la prévention du suicide, ces ressources supplémentaires peuvent vous être utiles.