



SUR LE CHEMIN DE LA VIE, IL EST POSSIBLE
DE FAIRE FACE À DIFFÉRENTS OBSTACLES...

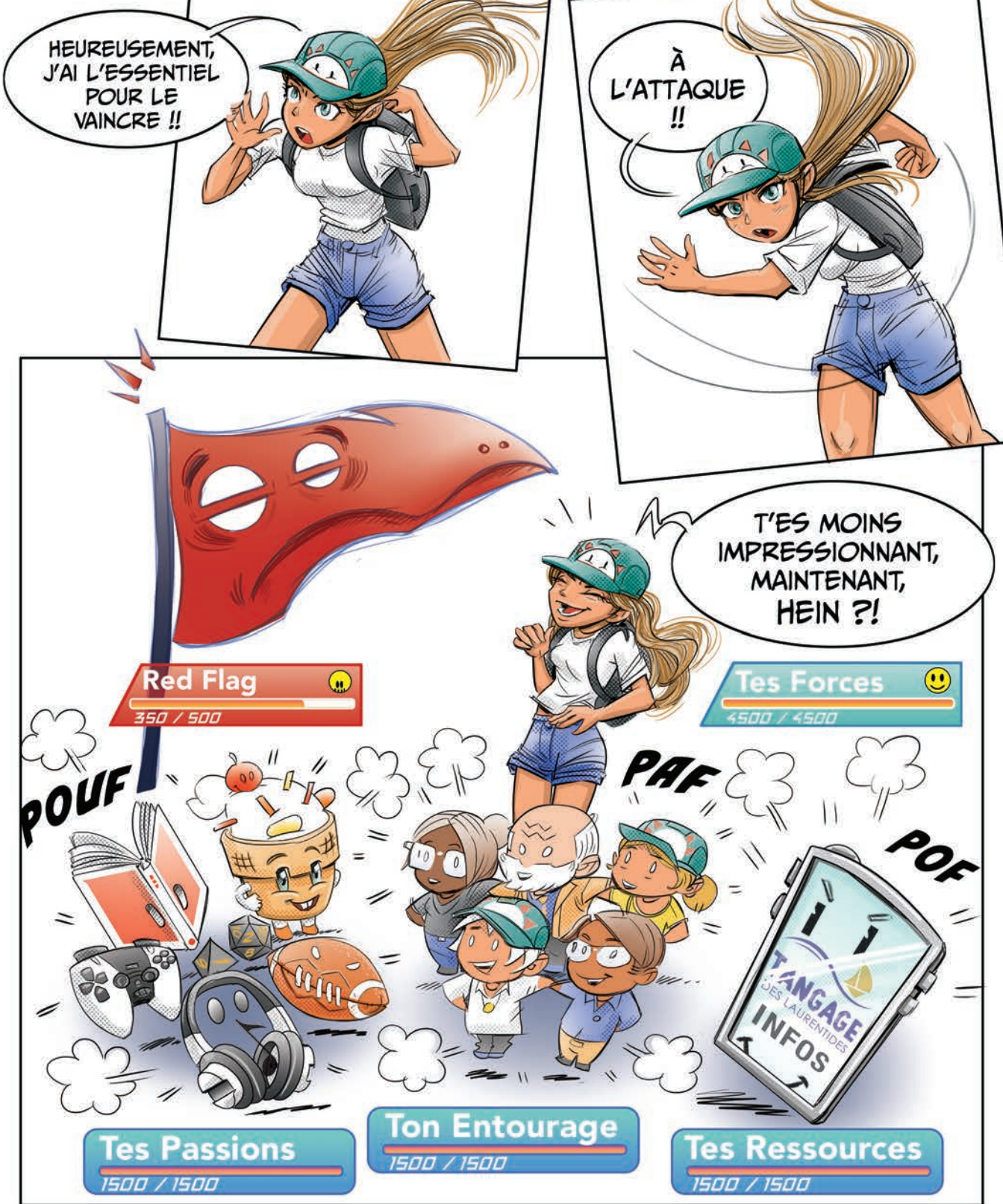
LORSQUE
CELA
ARRIVE...

RED FLAG

Red Flag



500 / 500



L'adolescence est une période de vie très importante qui amène son lot de changements, de nouveautés et de « red flags ».

Qu'est-ce qu'un « red flag »

Un « red flag » représente de manière imagée un obstacle ou une situation que tu peux rencontrer dans ton parcours et qui pourrait amener à un déséquilibre. Lorsque cela arrive, tu dois faire quelque chose pour retrouver ton équilibre. Bien souvent faire quelque chose signifie prendre une décision.

Voici quelques astuces pour faire face aux « red flags »

R : RALENTIS

1. Fais une pause et prends une grande inspiration.

O : OBSERVE

2. Identifie la nature de ton « red flag ».

Par exemple, demande-toi : Qu'est-ce qui me déstabilise dans cette situation ?

3. Identifie ton émotion face à ce « red flag ».

Par exemple : Je ressens de la colère puisque j'ai l'impression d'avoir été trahi ou Je me sens stressé par cette situation, je n'ai jamais vécu cela et je ne sais pas quoi faire.

4. Parles-en à une personne de confiance pour avoir une écoute attentive et surtout pour t'aider à diminuer l'intensité de l'émotion ressentie.

Qu'est-ce qu'une personne de confiance ? C'est quelqu'un qui te prête une oreille attentive sans te juger. Souvent une amie ou un ami peut être cette personne de confiance. Toutefois, sache que dans certaines situations, se tourner vers un adulte peut être la voie à privilégier.

C : CHOISIS

5. Pour bien choisir ta solution face à un « red flag », prends le temps d'explorer tes options, d'évaluer les avantages et inconvénients de chacune, ainsi que leurs conséquences.

TRUCS DE PRO

Utilise les forces que tu possèdes déjà (telles que la persévérance, l'humour, l'esprit critique, etc.).

Appuie-toi sur les personnes de confiance de ton entourage. Assure-toi de profiter des ressources qui sont disponibles autour de toi afin de faire le bon choix pour toi!

Voici quelques exemples de ressources : la TES de ton école, l'intervenante en prévention des dépendances de Tangage, la ligne Tel-jeune, le service téléphonique Info-Social 811...

POUR TERMINER...

Vivre des déséquilibres est normal à l'adolescence.

Avec le temps et les expériences vécues, tu apprendras à mieux te connaître et donc à mieux gérer tes « red flags » au fil du temps.

Profite de cette période pour explorer de nouvelles activités et surtout développer ton plein potentiel.

Par exemple, essaye un nouveau sport, explore un nouveau style de musique, tente ta chance parmi les activités offertes à la maison des jeunes de ton quartier ou à ton école, visite ta bibliothèque municipale, etc.

Que ce soit par les arts, le sport, la musique ou tout autre champ d'intérêt, tes passions t'accompagneront et seront tes alliées face aux « red flags ».