



Centre de
prévention
DU SUICIDE
CÔTE-NORD

MISSION TRÈS POSSIBLE

Semaine de prévention du suicide

LUNDI

L'être humain ne peut pas vivre seul. Il a besoin des autres pour assurer sa sécurité physique, son équilibre affectif et intellectuel. Des relations humaines saines procurent soutien, amour et reconnaissance et permettent d'affronter les situations difficiles.

Ta mission, si tu l'acceptes: Trouver ton Very Important Person!

Prends soin de tes relations interpersonnelles. Ex.: Intéresse-toi à un projet de ton VIP, démontre-lui son importance par une attention particulière ou par une parole, etc.

MARDI

Souvent, les passions et passe-temps sont mis de côté. Pourtant, ils contribuent à notre équilibre. Un grand avantage d'une passion: elle permet de passer un temps avec soi-même loin des distractions. C'est aussi un outil très efficace pour élargir son réseau de connaissances. Cela permet de se défouler, de décompresser et d'être fier de soi.

Ta mission, si tu l'acceptes: Oser!

Prends 30 minutes pour pratiquer une nouvelle activité. Laisse aller ta créativité!

JEUDI

L'activité physique procure des effets bénéfiques sur l'humeur, la vitalité, la qualité de vie, le sentiment de fierté, l'estime de soi, la capacité de concentration, le niveau de stress, le sommeil et par le fait même le bien-être en général.

Ta mission, si tu l'acceptes: Bouger!

Prévois un moment pour faire du sport ou augmente le temps passé à en faire. Augmente le degré de difficulté de cette mission en essayant une nouvelle activité physique ou en invitant une autre personne à se mettre en action avec toi.

MERCREDI

- Qu'est-ce qui vaut la peine de te battre?
- Quel projet est important pour toi?
- À quel moment tu t'es senti vivant? Qu'est-ce que tu faisais? Où étais-tu et avec qui?
- Quelles sont les phrases/pensées qui t'aident à passer au travers des moments difficiles?
- Qui a besoin de toi?

Ta mission, si tu l'acceptes: Te préparer au combat!

Identifie tes raisons de vivre et pour lesquelles tu te bats quand tu vis une épreuve. Prends quelques minutes pour répondre à ces questions.

SAMEDI

Des études ont montré que l'humour et le rire sont bénéfiques autant pour la santé physique que psychologique. Le rire permet de réduire les tensions musculaires, augmente la tolérance à la douleur, contribue au bon fonctionnement du système immunitaire, permet au cerveau de libérer des endorphines, chasser la déprime et ainsi procurer une sensation de bien-être.

Ta mission, si tu l'acceptes: Rire!

Crée un moment propice à la rigolade entre pairs par une vidéo drôle, une bonne blague, une anecdote, etc. Le plaisir est de mise pour ce défi et le rire doit être contagieux.

VENDREDI

Nous sommes très critiques envers nous-mêmes. Il nous arrive de nous dire des choses que nous n'accepterions pas de nous faire dire par les autres (je ne suis pas bon, pas intéressant, etc.). Ces paroles toxiques nous empêchent de profiter des instants heureux ou d'avancer. Ils ne sont pas utiles pour atteindre nos objectifs personnels.

Ta mission, si tu l'acceptes: Faire la police!

Remets une contravention de l'estime de soi aux gens de ton entourage lorsqu'ils utiliseront des paroles toxiques envers eux.

DIMANCHE

Il a été démontré que la capacité à planifier et à se fixer des buts est un facteur qui influence notre bien-être. Voici donc une question qui vous aidera à réaliser votre mission: Quel changement ai-je besoin de faire pour que cette période de ma vie soit encore plus fantastique?

Ta mission, si tu l'acceptes: Découvrir ton précieux!

Réfléchis à un projet à ou un rêve qui est précieux pour toi et identifie la plus petite action à poser pour t'aider à le voir se réaliser.