

Faire le plein de force.

En tant qu'enfant, tu as droit à un bon état de santé et au bien-être. C'est ce qui est écrit dans la Convention des droits de l'enfant. Comment vas-tu en ce moment? Passe-tu une bonne journée ou est-ce que les choses ne se déroulent pas comme tu le souhaites?

Notre humeur change en permanence. Un jour, nous nous sentons forts et de bonne humeur; le jour suivant, nous sommes peut-être tristes ou craignons quelque chose. Parfois, les sentiments sont mélangés. Pour des jeunes personnes comme toi, c'est tout à fait normal et cela fait partie de ton développement. Nous tous avons reçu pour notre vie une capacité particulière qui nous aide à bien maîtriser mentalement la vie de tous les jours et des moments particulièrement difficiles: **LA RÉSILIENCE.**

Cependant, toutes les personnes ne possèdent pas le même degré de résilience et certaines tombent malades. La bonne nouvelle: cette capacité de résistance peut être entraînée comme un muscle.



RÉSILIENCE:

la capacité ou la force de (résistance) grâce à laquelle tu peux garder une attitude saine et positive même dans des moments difficiles.



Raconte comment tu vas

et écoute les autres quand ils disent comment ils vont

Quelques conseils pour t'aider à avoir davantage de force:



Fais une pause

dans l'utilisation des médias numériques – et demande aux adultes de faire de même pour qu'ils puissent t'écouter et être là pour toi.



Bouger fait du bien!

Secoue-toi, danse, cours, saute, nage, fais des exercices d'équilibre – si possible dehors, dans la nature!



Rédige un journal intime

ou exprime librement tes réflexions et tes sentiments d'une autre manière.



Trouve un bel endroit

sûr où tu peux être seul ou seule.



Entoure-toi d'amis

qui te font du bien et t'acceptent comme tu es.



Demande de l'aide

Tu n'arrives pas à te sortir seul ou seule d'une période sombre? Dans ce cas, cherche de l'aide auprès de tes parents, de ta tante, de ta marraine, de tes grands-parents, d'un enseignant ou d'une enseignante. Ou utilise les conseils gratuits sur **147.ch** de pro juventute (Suisse) ou sur **147.li** (Liechtenstein).



Fais quelque chose de créatif!

La créativité aide à exprimer ses pensées et ses sentiments. Quelle activité artistique aimes-tu pratiquer, qu'est-ce qui te donne de la satisfaction?