



PARTIE 1 - POUR SE RAPPELER

QU'EST-CE QUE LA SANTÉ MENTALE ?

“ C’est un équilibre dynamique entre les différentes sphères de la vie : sociale, physique, spirituelle, économique, émotionnelle et mentale.

Elle nous permet d’agir, de réaliser notre potentiel, de faire face aux difficultés normales de la vie et d’apporter une contribution à la communauté.

Elle est influencée par les conditions de vie, les valeurs collectives dominantes ainsi que les valeurs propres à chaque personne.

(Mouvement Santé mentale Québec)

PROMOTION, PRÉVENTION, TRAITEMENT ET STABILISATION



100 % des gens ont une SANTÉ mentale



Aide-mémoire

7 astuces pour prendre soin de sa santé mentale



QU'EST-CE QUI INFLUENCE NOTRE SANTÉ MENTALE ?

Notre santé mentale est influencée par ce que l'on **fait**, ce que l'on **vit** et ce qui nous **entoure** :

- notre famille, nos amis, nos collègues, nos voisins;
- nos moyens financiers;
- le lieu où l'on vit, l'école, la résidence, le travail, la communauté;
- les politiques, l'environnement, la culture, l'organisation sociale, etc.

QU'EST-CE QUI EST INFLUENCÉ PAR NOTRE SANTÉ MENTALE ?

- notre **vision** de la vie;
- notre manière de relever les **défis** et de résoudre les **problèmes**;
- nos **interactions** avec notre environnement
- notre gestion du **stress**;
- notre façon d'établir des **relations** avec les autres;
- notre capacité à prendre des **décisions**.

7 ASTUCES

POUR PRENDRE SOIN DE SA SANTÉ MENTALE

Certaines astuces et attitudes favorisent le maintien et le développement d'une bonne santé mentale. Grâce aux astuces qui vous sont présentées ici-bas, nous serons en mesure de gonfler les muscles de notre santé mentale.



AGIR

AGIR POUR DONNER DU SENS

AGIR C'EST...

- se mettre en **MOUVEMENT**
- prendre des **RISQUES**
- savoir qu'on est jamais trop petit pour faire une **DIFFÉRENCE**
- s'engager **SOCIALEMENT**
- reconnaître ce qu'il y a de **BON** dans notre vie
- être **RECONNAISSANT.E**

QUELQUES AVANTAGES À LA GRATITUDE

- **Bonheur** accru
- Effet **durable**
- **Matérialisme** réduit
- **Sociabilité** accrue
- Meilleure **santé**



Aide-mémoire

7 astuces pour prendre soin de sa santé mentale



RESENTIR



RESENTIR C'EST RECEVOIR UN MESSAGE

Les émotions sont des **réactions physiques** spontanées. Les émotions ne sont ni bonnes ni mauvaises, elles sont **utiles**.

Reconnaître nos émotions, les **accepter** et les **exprimer** nous aide à mieux **comprendre** et à nous adapter aux émotions des autres. C'est de l'**intelligence émotionnelle**.

STRESS

Les **émotions** et le **stress** cohabitent. Le stress est quant à lui un **ensemble de réponses** produites par l'organisme lorsqu'il rencontre une situation qui lui demande un effort d'**adaptation**. Le stress fait partie de la vie. Il est une source d'**énergie**, de **motivation** et de **stimulation** qui engendre des expériences positives et enrichissantes.

FACTEURS DE STRESS

Dans une situation, 4 composantes font augmenter les hormones de stress :

- **C**ontrôle (perte, manque)
- **I**mprévisibilité
- **N**ouveauté
- **É**go menacé

Les facteurs de stress sont additifs. Plus il y a d'éléments du **C.I.N.É** présents dans une situation, plus celle-ci est stressante.

LES PHASES DE RÉACTION AU STRESS

- **La phase d'ALARME :**
C'est la réaction immédiate à un stress.
- **La phase de RÉSISTANCE :**
Elle s'installe quand les facteurs stressants se prolongent, perdurent. C'est le corps qui s'adapte.
- **La phase d'ÉPUISEMENT :**
Ce dernier stade survient après une exposition prolongée au stress. La résistance de notre corps face au stress diminue et finalement cède.

QUELQUES TRUCS ANTISTRESS

- Bien s'**entourer**
- Être à l'écoute des **symptômes**
- Découvrir les **causes** du stress
- Apprendre à dire non
- Apprendre à **déléguer**
- Examiner nos **habitudes de vie**
- Se réserver du **temps**



S'ACCEPTER



S'ACCEPTER

L'estime de soi c'est la **valeur personnelle** qu'on se reconnaît, c'est la perception que nous avons de notre propre valeur. Elle fluctue dans le temps parce que nos **expériences** de vie jouent **positivement** ou **négativement** sur la perception que nous avons de nous-mêmes.

LES TROIS PILIERS DE L'ESTIME DE SOI

1. L'AMOUR DE SOI

Nous devons apprendre à nous aimer malgré nos défauts, nos limites, les échecs rencontrés. Nous méritons l'amour et le respect des autres et surtout de nous-mêmes. L'amour de soi nous permet de nous reconstruire après un échec ou face à l'adversité.

2. LA VISION DE SOI

La vision de soi est définie comme le regard que l'on porte sur soi, cette évaluation, fondée ou non, que l'on se fait de ses qualités et de ses défauts. Dans cette notion, la subjectivité prend une place importante.

3. LA CONFIANCE EN SOI

C'est être confiant, c'est penser que l'on est capable d'agir de manière adéquate dans les situations importantes.

Ces trois piliers sont, bien évidemment, intimement liés les uns aux autres si l'un d'eux est faible les autres s'affaibliront de la même façon.

Pour s'accepter, nous devons avoir une connaissance **réaliste** de nos **forces/capacités** et de nos **difficultés/limites** et les **accepter**.

Il est également important de porter un **regard positif** sur soi et sa vie passée. Nous devons nous dire que les choix qu'on a fait, les décisions qu'on a prises dans le passé nous apparaissent les meilleurs à ce moment-là.

S'accepter c'est aussi **accepter** et **tirer profit** de ses échecs. C'est se donner le droit à l'erreur et apprendre de ses erreurs.

Nous devons avoir autant de **bienveillance** pour soi que pour les autres.

Finalement, pour s'accepter, nous devons avoir le **courage** de reconnaître nos souffrances et nos vulnérabilités et ne pas avoir peur de les exprimer ce qu'on ressent.





SE RESSOURCER

Nous portons plusieurs chapeaux dans la vie (parent, grand-parent, enfant, collègue, bénévole, voisin, etc.). On a tous des réalités, des rôles différents. Mais peu importe nos rôles, chacun de nous a besoin de se ressourcer, de recharger ses batteries.

Se ressourcer c'est faire de la place pour ce qui nous **fait du bien**.

Quelle que soit la façon choisie, ce sont les **effets positifs** qu'elle procure qui sont importants :

- sentiment de bien-être
- plaisir, détente
- prise de contact avec son corps, son esprit, ses émotions, sa créativité
- réduction du stress et de l'anxiété
- amélioration de la mémoire et du sommeil
- réduction de la pression sanguine
- renouement avec ses choix, ses valeurs, ses priorités...

Nous devons établir nos **priorités**. Le temps ce n'est pas quelque chose qu'on a, c'est quelque chose qu'on se donne.

Il est essentiel d'avoir un rythme qui favorise le **plaisir**, les **activités** diversifiées, des temps de **pause**.

L'important c'est de maintenir un **équilibre** qui répond à nos différents besoins.

FAISONS PLACE À L'HUMOUR

QUELQUES BIENFAITS DU RIRE :

- Le rire réduit la tension artérielle
- Le rire renforce le système immunitaire
- Le rire réduit la douleur
- Le rire augmente la confiance en soi





DÉCOUVRIR



DÉCOUVRIR C'EST VOIR AUTREMENT

DÉCOUVRIR C'EST...

- **S'OUVRIRE À L'IMPRÉVU**
On dit que les personnes capables de **souplesse** possèdent un **avantage** considérable sur celles qui sont plus rigides.
- **S'OUVRIRE AUX IDÉES NOUVELLES**
Découvrir de nouvelles idées et de nouvelles perspectives nous aide à créer notre quotidien, à nous développer, à réaliser notre potentiel.
- **S'OUVRIRE AUX DIFFÉRENCES**
Notre ouverture d'esprit et la diversité de nos rencontres nous permettent :
 - d'améliorer notre écoute et notre empathie;
 - de prendre position avec respect;
 - de construire une vision plus nuancée, réfléchie et riche sur la vie.

- **ÊTRE CURIEUX**

La curiosité pousse vers de nouvelles **explorations**, de nouvelles **informations**, de nouveaux **apprentissage**s.



- **ADOPTER UN REGARD POSITIF**

S'ouvrir au **changement** et le percevoir comme un **défi**, une occasion d'**apprendre** plutôt que comme une source de contrariété, contribue à réduire la frustration, la déception et l'anxiété.

“

Il n'existe rien de constant si ce n'est le changement

-Bouddha





CHOISIR



CHOISIR

CHOISIR C'EST...

- **SE SENTIR LIBRE DE FAIRE DES CHOIX, LES ASSUMER ET LES RECONSIDÉRER.**

Il est important de privilégier des choix qui sont conformes à nos **valeurs**.

- **SE FAIRE CONFIANCE**

Nous connaissons nos capacités, nos ressources, nos limites, nos valeurs. Nous connaissons le chemin.

- **ÊTRE AUTONOME**

Être autonome c'est aussi être capable de demander de l'aide quand on en a besoin.

- **ÉTABLIR SES PRIORITÉS ET FAIRE UN BUDGET**

Le travail et les préoccupations financières sont les principales causes de stress, de dépression et de suicide. Un budget sensé fait partie des conditions essentielles à une bonne santé mentale. Pour ce faire, il est primordial de savoir établir ses priorités, et de faire la distinction entre nos besoins réels et nos désirs.

CRÉER DES LIENS



CRÉER DES LIENS

Les **relations** interpersonnelles **agréables** et **positives** ont un effet **bénéfique** sur notre santé.

Des études ont démontré que l'amitié, un bon environnement affectif ou l'intimité amoureuse constituent des facteurs de guérison indéniables et prolongent la vie des personnes, alors que la solitude et l'isolement ont exactement l'effet inverse.

CRÉER DES LIENS C'EST...

- S'entourer de relations **BIENVEILLANTES**
- Oser faire de **NOUVELLES RENCONTRES**
- Développer son **RÉSEAU DE SOUTIEN SOCIAL**

QUELQUES TRUCS POUR DÉVELOPPER SON RÉSEAU DE SOUTIEN SOCIAL :

- Joindre un groupe qui partage des **intérêts communs**.
- Consulter quelqu'un qui a vécu une **situation semblable**.
- Se joindre à un **groupe d'entraide**.

Aide-mémoire

7 astuces pour prendre soin de sa santé mentale



EN CONCLUSION

Face à une nouvelle situation ou à un besoin insatisfait, je dois :

- m'**ACCEPTER**
- **RESSENTIR** l'émotion, le sentiment, le stress
- **DÉCOUVRIR** les différentes perspectives
- **CHOISIR** ce qui me correspond
- **CRÉER DES LIENS** pour me sentir supporté
- **AGIR** pour donner du sens
- **ME RESSOURCER** après tous ces efforts

Votre **SANTÉ MENTALE** devrait être une de vos **PRÉOCCUPATIONS** importantes !

UNE PRÉSENTATION DE :


SANTÉ MENTALE QUÉBEC
 Chaudière-Appalaches
 Promouvoir. Soutenir. Outiller.
santementaleca.com
(418) 835-5920


**POUVOIR NOURRIR
POUVOIR GRANDIR**
L'Union des producteurs agricoles
upa.qc.ca
(450) 679-0530



Restez informés des activités de Santé mentale Québec - Chaudière-Appalaches et profitez de beaux **AVANTAGES** en devenant **MEMBRE** !

Nom			
Organisation ... :			
Adresse			
Ville			Code postal :
Téléphone		Courriel :	
SÉLECTIONNEZ LA CATÉGORIE DE MEMBRES			
<input type="checkbox"/> INDIVIDUEL <i>Individu</i> 10 \$	<input type="checkbox"/> PARTENAIRE <i>OSBL</i> 30 \$	<input type="checkbox"/> INSTITUTIONNEL <i>Organisme public</i> 75 \$	<input type="checkbox"/> CORPORATIF <i>Entreprise privée</i> 125 \$

Retournez ce formulaire accompagné d'un chèque à l'ordre de :

Santé mentale Québec - Chaudière-Appalaches
au 5935 rue Saint-Georges, bureau 110, Lévis Qc G6V 4K8



PARTIE 2 - POUR S'ÉVALUER

ÉVALUEZ VOTRE QUALITÉ DE VIE

Source : LORTIE, MICHELINE. Évaluez votre qualité de vie (Reportages, Coup de pouce), 1997.

La santé mentale est un bien que tous, consciemment ou non, nous désirons posséder. Parler de bonheur, de tranquillité d'esprit, de plaisir, de satisfaction... revient souvent à parler de santé mentale.

La santé mentale se manifeste dans l'existence quotidienne de chacun d'entre nous. Elle se retrouve dans notre réaction, chez nous, à l'école, au travail, au jeu, en société. Elle a trait à la manière dont chacun de nous harmonise ses désirs, ses ambitions, ses talents, ses sentiments et sa conscience avec les problèmes de l'existence. Elle se traduit dans l'attitude envers soi-même, envers autrui, envers la vie et ses problèmes. Et elle dépend de notre capacité à prendre du recul devant tout cela de façon à pouvoir apprécier le bien-être que nous possédons, même si on considère que ce n'est pas beaucoup.

Le test qui suit devrait permettre de dire (sans céder à notre humeur du moment, qui vient parfois brouiller les cartes) si ça va ou non, et, le cas échéant, ce qui ne va pas. Il suffit de répondre aux questions honnêtement et de façon spontanée.

**Accordez-vous le nombre de points correspondant à chaque réponse.
Sauf avis contraire, pour chaque question, vous pouvez cumuler les réponses.**

VIE RÊVÉE, VIE RÉELLE

1. Je consacre le tiers de ma vie...

- Au sommeil (1 point)
- Au travail (1 point)
- À des activités personnelles (1 point)

2. Les activités auxquelles j'accorde le plus temps (sport, carrière, vie familiale, etc.) sont en rapport avec les valeurs qui m'importent le plus. (par ex. : si je crois en la santé, je fais du sport, si je crois en l'écologie, je m'implique, etc.)

- Oui (2 points)
- Non (0 point)

3. J'arrive à concilier mes différents objectifs de vie : famille, carrière, passe-temps, etc.

- Oui (2 points)
- Non (0 point)

4. Mon mode de vie...

- Me satisfait actuellement (1 point)

Aide-mémoire

7 astuces pour prendre soin de sa santé mentale



- 5. J'ai souvent envie de refaire mon horaire** (0 point)
 Oui (2 points)
 Non (0 point)
- 6. Chaque semaine, j'identifie les obstacles qui m'ont empêché de faire ce que j'avais en tête.** (2 points)
 Oui (2 points)
 Non (0 point)
- 7. Si je constate un problème, je tâche de le régler.** (2 points)
 Oui (2 points)
 Non (0 point)
- 8. Je prévois du temps de surplus entre mon réveil et mon départ pour le travail.** (2 points)
 Oui (2 points)
 Non (0 point)
- 9. Avant de commencer ma journée de travail, je passe en revue le programme du jour.** (2 points)
 Oui (2 points)
 Non (0 point)
- 10. J'exécute d'abord les tâches prioritaires et importantes.** (2 points)
 Oui (2 points)
 Non (0 point)
- 11. Je connais mes heures d'efficacité maximale (matin ? soir ?) et mes journées les plus productives.** (2 points)
 Oui (2 points)
 Non (0 point)
- 12. Au travail ou à la maison, le plus souvent, mes tâches... (une seule réponse)** (5 points)
 M'apporte ne grade satisfaction (5 points)
 Sont des tâches que j'aimerais déléguer (2 points)
 Sont ennuyantes (0 point)
- 13. Dans mon agenda de travail, il me reste du temps libre pour...** (2 points)
 Des activités de récupération : repos, vacances (2 points)
 Des activités familiales (2 points)
 Des passe-temps : loisirs, sports, etc. (2 points)
 Du bénévolat : communauté, église, etc. (2 points)
 Des activités sociales (2 points)
 Du développement personnel : formation, perfectionnement, etc. (2 points)

Aide-mémoire

7 astuces pour prendre soin de sa santé mentale



14. Avant de quitter le bureau, le soir...

- Je fais le bilan de mon agenda (1 point)
- J'identifie ce qui devra être reporté (1 point)
- Je planifie le programme du lendemain (1 point)

Sous-total :

TÊTE-À-TÊTE AVEC SOI-MÊME

15. Je crois être doté...

- D'imagination (1 point)
- D'un bon sens de l'organisation (1 point)
- De sang-froid et de self-control (1 point)
- De diplomatie et d'entregent (1 point)
- D'initiative et d'un goût pour l'action (1 point)
- D'un bon esprit de synthèse (1 point)

16. Je suis plutôt du genre à me répéter (une seule réponse)

- « Ça ne marchera pas » (0 point)
- « Il doit y avoir deux bonnes raisons pour lesquelles ça va marcher » (2 points)

17. J'accomplis chaque jour...

- Quelque chose qui me fait plaisir (1 point)
- Quelque chose qui me rapproche de mes objectifs de vie ou de mes convictions profondes (1 point)
- Quelque chose qui fait contrepoids à mon travail (loisirs, vie amoureuse, etc.) (1 point)

18. Quand je perds le contrôle d'une situation, j'ai souvent l'impression que c'est surtout dû à... (une seule réponse)

- Ma façon de faire (3 points)
(priorités confuses, tâches inachevées, désordre, etc.)
- Ma façon d'être (1 point)
(lenteur à corriger mes erreurs, perfectionnisme, etc.)

19. Je me sens toujours pris par des urgences.

- Oui (2 points)
- Non (0 point)

20. Je suis souvent déprimé, anxieux ou en retard.

- Oui (2 points)
- Non (0 point)

Sous-total :

Aide-mémoire

7 astuces pour prendre soin de sa santé mentale



MOI ET LES AUTRES

21. Je me sens très souvent indispensable.

- Oui
- Non

(2 points)

(0 point)

22. J'ai du mal à dire non.

- Oui
- Non

(2 points)

(0 point)

23. Je me laisse trop souvent dicter mon emploi du temps par les autres.

- Oui
- Non

(2 points)

(0 point)

24. J'ai le plus souvent l'impression que ma vie est faite... (une seule réponse)

- D'événements que je ne pensais pas contrôler
- D'événements que je pensais contrôler et que j'ai effectivement pu contrôler
- D'événements que je ne pensais pas contrôler mais que j'ai pu contrôler

(2 points)

(3 points)

(4 points)

Sous-total :

MES PLAISIRS DE LA VIE

25. Je développe mon potentiel intellectuel...

- En lisant
- En suivant des cours
- En apprenant une langue étrangère
- En apprenant à utiliser un ordinateur
- À travers d'autres activités (bricolages, voyages, etc.)

(1 point)

(1 point)

(1 point)

(1 point)

(1 point)

26. Je m'intéresse à la politique...

- En m'informant sur les dossiers d'actualité
- En m'impliquant dans des groupes de citoyens

(1 point)

(1 point)

27. Je développer mes relations humaines...

- En échangeant régulièrement avec mes amis
- En visitant ma parenté
- En fréquentant un groupe communautaire

(1 point)

(1 point)

(1 point)

28. Au travail, je crois avoir le sens du partage (tâches, crédit, esprit d'équipe, etc.)

- Oui
- Non

(2 points)

(0 point)

Aide-mémoire

7 astuces pour prendre soin de sa santé mentale



29. J'assume mes assises financières...

- En m'assurant une certaine sécurité (assurances, économies, placements, etc.) (1 point)
- En parlant de mes problèmes à mes proches (en cas de coups durs, ils m'aideront davantage que de parfaits inconnus) (1 point)

30. Je garde la forme physique...

- En mangeant chaque jour beaucoup de fruits, de légumes et de fibres, peu de viandes et de gras (3 points)
- En faisant chaque jour 30 minutes d'exercice modéré (d'une traite ou par tranche de 10 minutes) (3 points)
- En ne fumant pas ou en cessant de fumer (3 points)
- En ayant des activités sexuelles protégées, au besoin (3 points)
- En ayant des moments de repos quotidiens (1 point)
- En ayant un examen médical complet régulièrement (1 point)

31. Je m'efforce de récupérer...

- En cessant toute activité stressante une heure avant le coucher (1 point)
- En dormant suffisamment chaque jour (1 point)

32. J'essaie d'améliorer mon bien-être quotidien...

- Par un meilleur environnement (nature, silence, etc.) (1 point)
- En sachant rire de moi-même (1 point)
- En intégrant les arts à ma vie (1 point)

Sous-total :

MA SANTÉ FINANCIÈRE

33. Dans le domaine de la consommation, je ressemble plutôt à... (une seule réponse)

- Un ours solitaire, qui se fout des modes et des publicités (5 points)
- Un castor qui adore fouiner pour trouver l'aubaine du siècle (4 points)
- Un loup qui aime les vêtements griffés, les parfums luxueux et les bagnoles de luxe (0 point)
- Un renard qui cherche constamment le petit truc ingénieux et pratique (2 points)
- Un chevreuil un brin sceptique devant la pub, facile à effaroucher, mais qui ne demande toutefois qu'à être apprivoisé (3 points)

Sous-total :

TOTAL DES POINTS :



INTERPRÉTATION DES RÉSULTATS

Entre 97 et 49 points :

Vous tendez vers un équilibre qui favorise une certaine qualité de vie. Toutefois, plus votre score est bas, plus les aspects de votre vie que vous pourriez améliorer sont nombreux. Les réponses au test vous ont sans doute permis d'identifier vos points faibles.

Entre 48 et 0 points :

Vous devriez vous poser des questions et apporter certains correctifs à votre vie. Vos objectifs de vie sont-ils vraiment compatibles avec votre vie réelle ? Savez-vous bien gérer votre temps ? Avez-vous une bonne estime de vous-même ? Vos relations avec les autres manquent-elles d'harmonie ? Bref, vous gagneriez à lire les conseils qui suivent et à les intégrer à votre mode de vie...

PARTIE 3 - POUR ALLER PLUS LOIN

La présentation « **7 astuces pour prendre soin de sa santé mentale** » est inspirée des sources suivantes. N'hésitez pas à les consulter pour en apprendre davantage.

- Mouvement santé mentale Québec (2017), *7 astuces pour prendre soin de sa santé mentale* <https://www.mouvementsmq.ca/campagnes/7-astuces/outils>
- Mouvement santé mentale Québec (2013), *Tu es formidable, le sais-tu ?* <https://santementaleca.com/activites-et-services/campagne-nationale-sante-mentale/themes-et-outils#cns13>
- ANDRÉ C., LELORD F. (2019), *L'estime de soi - S'aimer pour mieux vivre avec les autres N. éd.*, Éditions Odile Jacob.
- ARCAND M., BRISSETTE L. (1998), *Échec au burnout – Guide à l'intention des intervenants sociaux*, Éditions Chenelière/McGraw-Hill
- <https://www.stresshumain.ca/le-stress/comprendre-son-stress/source-du-stress/>

N'hésitez pas à consulter notre site web pour avoir accès gratuitement à différents outils téléchargeables, à des fiches d'animations, des webinaires, un centre de documentation, des tests et plus encore.



<https://santementaleca.com>



Aide-mémoire

7 astuces pour prendre soin de sa santé mentale



BESOIN D'AIDE POUR RETROUVER VOTRE ÉQUILIBRE ?

Soutien psychosocial

Besoin d'aide
Accès aux services | Anxiété, stress | Séparation, rupture
Conflit familial | Alcool, drogue, jeux de hasard | Crise | Dépression...

811
Info-social
24 h / 7 jours

Centre intégré de santé et de services sociaux de Chaudière-Appalaches
Québec

Rapide, confidentiel et sans frais!



TRAVAILLEURS DE RANG

<https://www.santesecurite.upa.qc.ca/sante-psychologique/travailleurs-de-rang/>

PROGRAMME D'AIDE POUR LES AGRICULTEURS

Soutien psychosocial et physique 24/7 pour vous et votre famille immédiate

1 833 368-8301

<https://www.santesecurite.upa.qc.ca/sante-psychologique/programme-daide-pour-les-agriculteurs-papa/>



<https://acfareseaux.qc.ca/fr>
450-768-6995

Crise suicidaire

Service d'aide en situation de crise suicidaire

1 866 APPELLE
1 866 277-3553
24 h / 7 jours

Rapide, confidentiel et sans frais!

Demander de l'aide n'est PAS UN SIGNE DE FAIBLESSE, bien au contraire !

C'est faire preuve de courage et de force !
N'hésitez pas à demander de l'aide si vous sentez que vous perdez pied.