

Le petit recueil du mieux-être avec les 7 astuces

Pour apprendre à faire de soi sa priorité



IL N'Y A PAS DE SANTÉ SANS SANTÉ MENTALE - OMS



SANTÉ MENTALE QUÉBEC

Lac-Saint-Jean



Promouvoir. Soutenir. Outiller.

Le petit recueil du mieux-être

Avec les 7 Astuces



C'est quoi ça ?

C'est le « Petit recueil du mieux-être »

À quoi ça sert ?

À vous inspirer de nouvelles idées pour changer un peu votre quotidien



Pourquoi ça ?

- Pour prendre soin de soi
- Pour renouer avec son quotidien
- Pour susciter la créativité
- Pour le maintien d'une bonne santé mentale



Qui nous donne ça ?

L'équipe de Santé mentale Québec - Lac-Saint-Jean

Quelle est sa mission ?

Promouvoir, soutenir et outiller la population pour le maintien d'une santé mentale positive

Nous vous souhaitons de belles découvertes !



Le petit recueil du mieux-être

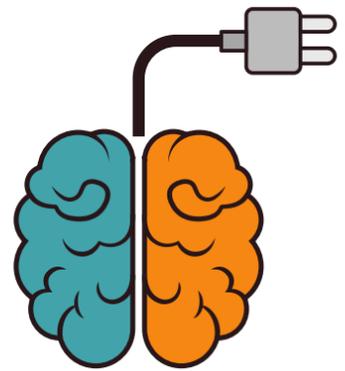
Avec les 7 Astuces



C'est quoi les 7 astuces ?

Ce sont de saines attitudes de vie qui nous aident à recharger nos batteries et à prendre soin de soi !

Vous devez **ÊTRE**
votre priorité !



En faisant cela, vous

CHOISISSEZ

votre bien-être. Vous vous

ACCEPTEZ

tel que vous êtes et

AGISSEZ

en fonction de ce que vous

RESSENTEZ

et de vos besoins. Vous

DÉCOUVREZ

ce qui vous aide à vous

RESSOURCER

et ce qui contribue à

CRÉER DES LIENS

avec les autres.

VISITEZ LE
SANTEMENTALELAC.COM
POUR PLUS D'OUTILS !

SANTÉ
MENTALE
QUÉBEC
Lac-Saint-Jean
Promouvoir. Soutenir. Outiller.



Agir



Si vous avez l'impression que vous êtes trop petit pour changer, essayez donc de dormir avec un moustique et vous verrez lequel des deux empêche l'autre de dormir
– Dalai Lama

Agir pour apprendre

Comme on le dit souvent : Qui ne tente rien n'a rien. Les actions que nous posons nous permettent de faire de nombreux apprentissages. Agir, c'est :

- Sortir de sa zone de confort
- Être reconnaissant pour ce qui arrive de bon dans notre vie
- Donner un coup de main



Agir nous procure un sentiment de satisfaction et d'utilité.

Tourne ce carton pour voir comment développer ce sentiment au quotidien ! 

VRAI OU FAUX ?



Il est préférable de demeurer dans sa zone de confort pour éviter le stress

Voir la réponse au verso



Agir



Aide et bienveillance

- Fais une B.A.
- Donne quelque chose que tu n'utilises plus
- Aide un proche
- Implique-toi dans un évènement, organisme ou autre (don, soutien...)
- Fais du bénévolat

Gratitude

- Envoie une lettre ou un petit mot de gratitude à un de tes proches
- Dis un merci sincère à quelqu'un qui fait la différence dans ta vie
- Trouve 3 éléments positifs de ta journée

Réflexion & bien-être

- Fais la liste des choses qui donnent un sens à ta vie
- Pense à une situation qui ne fait pas ton affaire et tente de voir le positif, ce que tu peux apprendre de cet évènement
- Fais-toi plaisir et gâte-toi (massage, chocolat, soins...)

FAUX



Même si nous pouvons ressentir de la peur en sortant de notre zone de confort, d'en sortir permet de réaliser ses rêves et d'atteindre les buts que l'on se fixe



Ressentir



Quand on cesse de ressentir ses émotions, on cesse de comprendre le sens de ses expériences
– Nathaniel Branden

Écoute ton corps



Les émotions sont un message que notre corps nous envoie pour répondre à un besoin. Elles influencent :

- Nos relations
- Notre mémoire
- Nos apprentissages
- Nos actions
- Notre estime
- Nos besoins
- Et plus encore

Faire d'elles nos alliées est un plus pour notre santé mentale

90% de notre temps d'éveil est consacré à ressentir des émotions, d'où l'importance de les accueillir! Mais comment ?

Tourne ce carton pour voir quelques suggestions !



VRAI OU FAUX ?



Certaines émotions ne sont pas bonnes à vivre car elles sont trop négatives

Voir la réponse au verso

Ressentir



Créativité

- Accroche sur ton frigo ou encadre une photo, un souvenir qui te rend heureux(se)
- Fais-toi un journal personnel ou créatif
- Fais une chose à chaque jour qui te procure du bonheur
- Écoute une chanson qui te donne des frissons (et si tu veux, chante et danse!)
- Essaie l' « auto-câlin »
- Laisser entrer la lumière, le soleil

Discussion

- Communique tes craintes, partage ce que tu ressens à quelqu'un en qui tu as confiance
- Parle-toi comme si tu parlais à une personne de ton entourage. Converse avec ta personne, demande-lui comment elle se sent, comment s'est passé sa journée...

Écriture

- Écris une pensée, un poème, une chanson, quelque chose qui te fait ressentir des émotions
- Écris comment tu te sens aujourd'hui
- Fais une liste de tes soucis et laisse-la dans une autre pièce que ta chambre avant le coucher

Réflexions

- De quoi es-tu le plus fier aujourd'hui ?
- Écoute ton corps, comment tu te sens physiquement ? (douleurs, tensions...)
- Consulte l'étoile des émotions (annexe 1) pour pouvoir mettre un mot sur ce que tu ressens

FAUX



Même quand certaines émotions sont désagréables à vivre, elles ne demeurent pas moins utiles

S'accepter



J'accepte la grande aventure
d'être moi-même
– Simone de Beauvoir



Aime-toi

L'estime de soi est
comme un parapluie
pour notre santé
mentale, elle
protège celle-ci
des intempéries.
S'accepter, c'est :



- S'accorder de la valeur
- Entretenir l'auto-compassion
- Faire des choix en fonction de ses valeurs
- Faire respecter ses limites
- Savoir dire non
- Reconnaître ses forces et ses faiblesses

Pas facile de s'aimer soi-même. C'est le résultat d'un équilibre parfois difficile à atteindre et à conserver.

Comment s'y prendre ? Tourne ce carton pour voir quelques pistes que nous suggérons !



VRAI OU FAUX ?



Le manque d'estime touche principalement les jeunes

Voir la réponse au verso



S'accepter



Écriture

- Fais la liste de 10 de tes qualités
- Écris-toi une lettre d'amour à toi-même
- Écris sur papier des aspects de ta personnalité que tu aimerais améliorer dans les prochaines semaines, mois, années, et comment tu pourrais y parvenir

Habitudes nouvelles à prendre

- Regarde-toi dans le miroir et dis-toi un compliment
- Pratique-toi à avoir une démarche le dos droit, la tête relevée, comme une personne confiante
- Répète-toi chaque jour un slogan positif qui définit ce que tu es (je suis fort, intelligent, beau, etc.)
- Pratique l'auto-compassion : traite-toi de la même façon que tu traiterais tes proches

- Porte tes vêtements préférés et apprécie-toi

Introspection et communication

- Nomme tes trois plus grandes forces
- Pense à ton plus grand accomplissement et aux forces qui t'ont permis de réaliser ce défi
- Demande à une personne de ton entourage de te dire la qualité principale qu'elle perçoit chez toi
- Ne te compare pas et apprécie ce que tu es (un bon parent, bon employé, bon ami...)
- Dis non à quelque chose que tu n'as pas envie de faire

FAUX



Le manque d'estime de soi est le principal dénominateur commun de la détresse psychologique chez les personnes de tout âge (autant chez les enfants que chez les adolescents, adultes et aînés)



Se ressourcer



Le plus grand voyageur n'est pas celui qui a fait dix fois le tour du monde, mais celui qui a fait une seule fois le tour de lui-même.

– Ghandi

Prends du temps pour toi



En faisant ce qui te procure du plaisir, tu recharges tes batteries et tu réponds à tes besoins.

Il existe de nombreuses activités pour se ressourcer et qui ont comme effet :

- De détendre
- D'abaisser l'anxiété
- D'améliorer le sommeil
- Etc.

Peu importe l'activité choisie, ce sont les effets positifs qu'elle procure qui sont importants.

Tu veux des idées? Tourne ce carton !



VRAI OU FAUX ?



Les arts, le rire, la nature, la méditation et la luminothérapie ont des bienfaits autant sur la santé mentale que **PHYSIQUE**

Voir la réponse au verso



Se ressourcer



Arts

- Bricole des décorations (exemple pour la Saint-Valentin, Pâques, Noël), cartes (anniversaire), album photo, etc.
- Fais un mandala, peinture ou dessine des croquis ou esquisses (nature, animaux, personnes, etc.)

Cuisine

- Cuisine ou achète ton plat préféré
- Prends ton dessert préféré et déguste-le à travers tes cinq sens
- Concocte un repas que tu aimes et partage ta recette
- Prends le temps de t'asseoir pour déguster un bon repas

Divertissement

- Accorde-toi 5 minutes de rire aujourd'hui
- Écoute ta chanson préférée à tue-tête
- Écoute ton film préféré

Nature

- Prends quinze minutes d'air frais
- Prends un bain de nature de quelques minutes
- Jardine (semis pour la période estivale, faire pousser des légumes, fleurs, fruits, fines herbes, etc.)
- Arrête-toi à quelque part pour faire un pique-nique, prendre une collation (parc, marina, etc.)

Relaxation

- Profite d'un moment de silence, ne fais rien
- Fais un exercice de méditation
- Prends 3 grandes respirations pour évacuer le négatif
- Prends une pause avec tes collègues ou amis (virtuel ou non)

VRAI



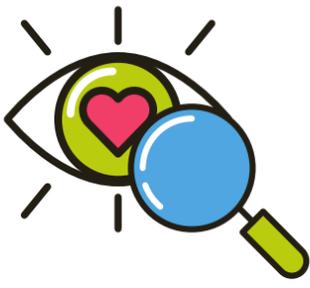
De nombreuses études ont démontré leurs bienfaits sur la santé



Découvrir



Le véritable voyage de découverte ne consiste pas à chercher de nouveaux paysages, mais à avoir de nouveaux yeux. – Marcel Proust



Apprivoise l'inconnu

Apprivoiser l'inconnu et faire preuve d'ouverture d'esprit, ça permet :

- D'améliorer nos relations
- D'avoir un développement personnel plus rapide
- D'augmenter son estime de soi
- D'avoir une plus grande satisfaction à l'égard de la vie

Nul besoin de partir à l'autre bout de la planète pour apprivoiser l'inconnu! Il suffit de faire quelques actions très simples!

Tourne ce carton pour découvrir ces actions!



VRAI OU FAUX ?



Les personnes capables de souplesse vivent moins d'expériences négatives

Voir la réponse au verso



Découvrir



Cuisine

- Amuse-toi à faire un «souper à l'envers» en famille!
- Découvre de nouvelles recettes!

Divertissement

- Fais un voyage virtuel dans le confort de ton salon
- Commence une toute nouvelle série qui ne t'attire pas forcément
- Fais une soirée thématique : soirée mexicaine avec chapeaux et tacos, jazz avec musique et complets, etc.

Extérieur

- Marche dans ton quartier et prend conscience de ce que tu n'avais jamais remarqué auparavant
- Découvre de nouveaux parcours de marche (Circuit patrimonial de Roberval, la Route de poteaux de Desbiens, Parc Falaise d'Alma, Parc régional des Grandes-Rivières de Dolbeau-Mistassini...)

Intellect

- Fais ton arbre généalogique
- Essaie des exercices

« remue-méninges » tel le sudoku, nonogramme, mots croisés/mystères, jeux de mémoire, jeux d'énigmes, missions évasion, casse-tête...

- Découvre ou redécouvre la lecture avec de nouveaux auteurs, des nouvelles catégories, etc.

Musique

- Découvre de nouvelles musiques, apprend à jouer ou à rejouer d'un instrument de musique, etc.
- Essaie avec un ami le karaoké en ligne

Varié

- Initie-toi au scrapbooking
- Apprends le tricot ou la broderie
- Cherche à voir une situation qui t'a dérangé par le passé sous un autre angle

VRAI



Être ouvert au changement permet de réduire la frustration, la déception ou l'anxiété

Choisir



La liberté n'est pas l'absence d'engagement, mais la capacité de choisir. – Paulo Coelho



Sens-toi libre

Se sentir libre de faire des choix, c'est :

- Respecter ses valeurs
- S'écouter
- Demander de l'aide
- Ne pas laisser la peur nous freiner
- Investir dans ce qui a de l'importance à nos yeux

Comment être davantage à l'écoute de ses désirs ?

Tourne ce carton pour voir ce que nous te proposons!



VRAI OU FAUX ?



Choisir de ne rien faire est aussi un choix

Voir la réponse au verso



Choisir



Corps & bien-être

- Couche-toi vingt minutes plus tôt
- Fais des exercices, selon ton état de santé et en toute sécurité (monter les escaliers, danser, raquette, patin, sortir à l'extérieur, etc.)

Écriture & bricolage

- Fais la liste de tes résolutions
- Fais la liste des rêves que tu as et vois les démarches que tu pourrais entreprendre afin qu'ils se réalisent
- Peinture ou décore un cadre, fabrique un cache pot, etc.)
- Prépare une liste de choses à faire pour le lendemain

Réflexions

- Revoie tes priorités et investis dans celles-ci (la famille, les amis...)
- Identifie les valeurs les plus chères à tes yeux
- Fais la liste (dans ta tête ou sur papier) des personnes dans ton entourage qui pourraient t'aider si tu avais besoin d'aide (que ce soit pour déménager, t'écouter ou même te prêter un outil!)
- Informe-toi des ressources qui existent dans ta région

VRAI



Choisir de ne rien faire est aussi un choix



Créer des liens

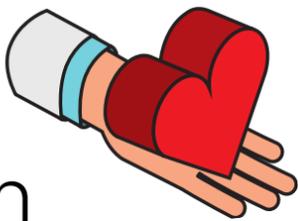


Que signifie « apprivoiser » ? C'est une chose trop oubliée, dit le renard.

Ça signifie « Créer des liens ».

– Antoine de Saint-Exupéry, Le Petit Prince

Entoure-toi de relations positives



- Avoir un sentiment d'appartenance
- Se sentir soutenu(e)
- Partager des rires
- Cultiver l'empathie
- Parler, se confier, partager...

Ce sont des éléments représentant la beauté de ce qu'offrent les relations bienveillantes

C'est possible de créer des liens et ce, même lorsqu'on est isolé(e) ou qu'on se sent seul(e) !

Comment?

Tourne ce carton pour voir les idées que l'on propose !



VRAI OU FAUX ?



Les relations positives prolongent la vie des gens

Voir la réponse au verso



Créer des liens



Écriture

- Envoie une carte postale à quelqu'un

Électronique

- Appelle un(e) ami(e) pour prendre de ses nouvelles
- Joue à un jeu en ligne avec un(e) ami(e)
- Soupe en Facetime avec un(e) ami(e)
- Prends des nouvelles d'un proche

Expression

- Dis "je t'aime" à quelqu'un
- Dis à un(e) ami(e) les raisons pour lesquelles tu l'apprécies
- Partage des blagues avec un(e) ami(e)
- Fais rire quelqu'un
- Dis un compliment à quelqu'un

Groupes

- Inscris-toi à un groupe qui rejoint tes intérêts (danse, cuisine, aérobic...)
- Participe à des groupes de discussion (avec collègues, amis, intervenants, personnes ayant vécu semblable que le tien, etc.)

Pour l'autre

- Souris à un(e) inconnu(e)
- Aide quelqu'un de ton entourage
- Laisse devant la porte de quelqu'un une petite pensée
- Offre un café à un(e) inconnu(e)

VRAI



Les relations positives prolongent la vie des gens

