

SANTÉ
MENTALE
QUÉBEC



Lac-Saint-Jean

Promouvoir. Soutenir. Outiller.

Petit recueil du mieux-être

Avec les 7 astuces



SANTÉ
MENTALE
QUÉBEC

Lac-Saint-Jean

Promouvoir. Soutenir. Outiller.



7 ASTUCES



Les 7 astuces sont de solides fondations pour une bonne santé mentale individuelle et collective. Elles font partie des facteurs de protection en santé mentale.



Les activités de **promotion** et de **prévention** de la santé mentale ont pour objectif de sensibiliser et informer la population à l'égard des saines habitudes de vie à adopter pour le maintien d'une bonne santé mentale.

Promotion

Vise à miser sur les facteurs de protection d'une personne (ex: estime de soi, soutien social, 7 astuces, etc.)

Prévention

Vise à influencer sur les facteurs de risque pouvant induire en un enjeu de santé mentale (ex: anxiété, isolement, pertes, etc.)

À PROPOS DU RECUEIL

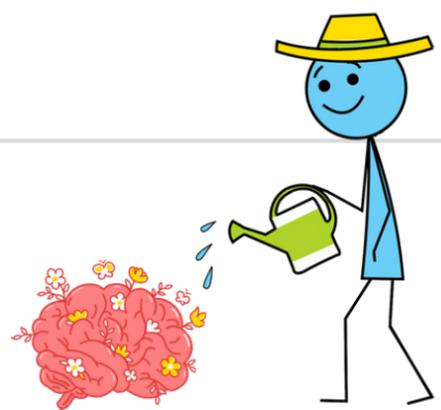
Il n'y a pas de santé sans santé mentale.

- OMS

Pour apprendre à faire de soi sa priorité

Le petit recueil du mieux-être a pour objectifs de :

- Vous inspirer de suggestions pour changer un peu votre quotidien ;
- Prendre soin de vous et de votre santé mentale ;
- Susciter la créativité ;
- Faire de nouvelles découvertes !



En faisant de vous votre priorité, 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.

Découvrez les 7 astuces !

Avec ce code QR, vous aurez accès à tous les outils pour en savoir plus à propos des 7 astuces !





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 nous procure un sentiment de satisfaction et d'utilité.

Agir, c'est :

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

Quiz sur l'astuce

Teste tes connaissances !



VRAI OU FAUX ?

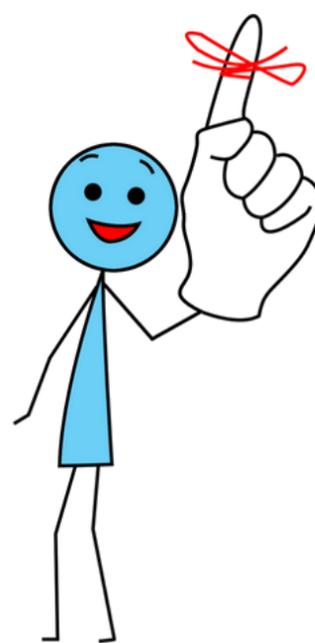
Il est préférable de demeurer dans sa zone de confort pour éviter le stress.

La réponse se trouve au verso de cette fiche.

À propos de la conférence

AGIR est un facteur de protection pour le maintien d'une bonne santé mentale. Nous offrons la conférence **Agir pour donner du sens**, où nous abordons les thèmes suivants :

- La gratitude ;
- Le pouvoir d'agir ;
- La zone de confort ;
- Et plus encore !



Découvrez l'astuce !

Avec ce code QR, vous aurez accès à tous les outils pour en savoir plus à propos de l'astuce !





Suggestions d'activités



Aide et bienveillance



-  Fais une bonne action.
-  Donne quelque chose que tu n'utilises plus.
-  Aide un proche.
-  Implique-toi dans un événement, 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 et 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 événement.
-  Fais-toi plaisir et gâte-toi (massage, chocolat, soins...).

Quiz sur l'astuce

La réponse



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.

Découvrez l'astuce !

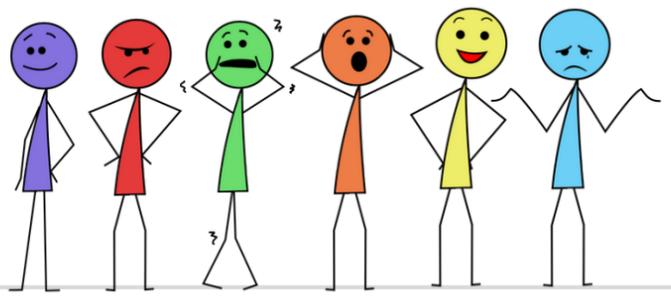
Avec ce code QR, vous aurez accès à tous les outils pour en savoir plus à propos de l'astuce !





Quand on cesse de ressentir ses émotions, on cesse de comprendre le sens de ses expériences.

– Nathaniel Branden



Écoute ton corps

Le saviez-vous ?

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

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.

Quiz sur l'astuce

Teste tes connaissances !



VRAI OU FAUX ?

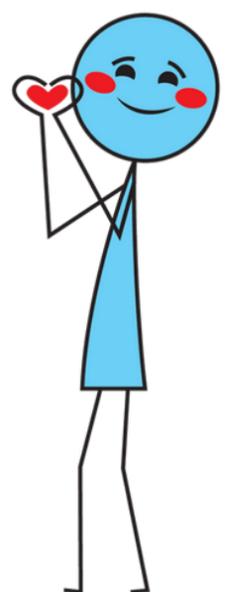
Certaines émotions ne sont pas bonnes à vivre car elles sont trop négatives.

La réponse se trouve au verso de cette fiche.

À propos de la conférence

RESSENTIR est un facteur de protection pour le maintien d'une bonne santé mentale. Nous offrons la conférence ***Il était une fois, dans un monde d'émotions***, où nous abordons les thèmes suivants :

- Utilités et fonctions des émotions ;
- L'intelligence émotionnelle ;
- Les émotions au travail ;
- Et plus encore !



Découvrez l'astuce !

Avec ce code QR, vous aurez accès à tous les outils pour en savoir plus à propos de l'astuce !



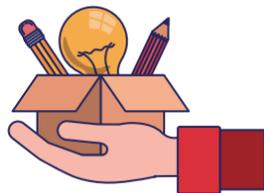


Suggestions d'activités



Créativité

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



Discussions et réflexions

-  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 passée sa journée...
-  De quoi es-tu le plus fier·ère aujourd'hui ?
-  Écoute ton corps, comment tu te sens physiquement ? (douleurs, tensions...).

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.



Quiz sur l'astuce

La réponse



FAUX

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

Découvrez l'astuce !

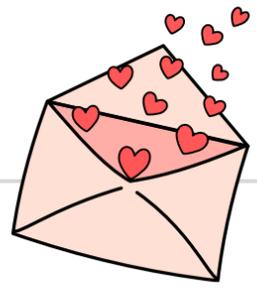
Avec ce code QR, vous aurez accès à tous les outils pour en savoir plus à propos de l'astuce !





J'accepte la grande aventure d'être moi-même.

– Simone de Beauvoir



Aime-toi

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

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.

Quiz sur l'astuce

Teste tes connaissances !



VRAI OU FAUX ?

Le manque d'estime touche principalement les jeunes.

La réponse se trouve au verso de cette fiche.

À propos de la conférence

La personne qu'on oublie souvent et qu'on ne devrait jamais cesser d'aimer, c'est soi-même. La conférence **À l'abri sous mon parapluie** a été développée dans le but de fournir de l'information quant à l'importance d'une bonne estime de soi. Les sujets abordés sont :

- Estime et confiance en soi ;
- 5 sentiments de l'estime ;
- Entretenir son estime ;
- Et plus encore !



Découvrez nos conférences *Bien-être* !

Avec ce code QR, vous pourrez découvrir les conférences *Bien-être* que nous offrons !





Suggestions d'activités



Écriture

-  Fais la liste de 10 de tes qualités.
-  Écris une lettre d'amour à toi-même.
-  Écris sur papier des aspects de ta personnalité que tu aimerais améliorer prochainement et comment tu pourrais y parvenir.



Habitudes nouvelles

-  Pratique-toi à avoir une démarche avec le dos droit, la tête relevée, comme une personne confiante.
-  Regarde-toi dans le miroir et complimente-toi.
-  Répète-toi chaque jour un slogan positif qui définit ce que tu es (je suis fort·e, gentil·le...).
-  Pratique l'auto-compassion : traite-toi de la même façon que tu traites 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 dont tu n'as pas envie.

Quiz sur l'astuce

La réponse



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).

Découvrez nos conférences *Bien-être* !

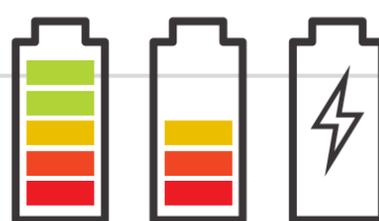
Avec ce code QR, vous pourrez découvrir les conférences *Bien-être* que nous offrons !





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.

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

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

- De détendre ;
- D'abaisser l'anxiété ;
- D'améliorer le sommeil ;
- D'avoir du plaisir ;
- Etc.

Quiz sur l'astuce

Teste tes connaissances !



VRAI OU FAUX ?

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

La réponse se trouve au verso de cette fiche.

À propos des pauses au travail

Saviez-vous que de prendre des pauses d'une **quinzaine de minutes** au travail permet d'augmenter la motivation, la productivité et la concentration ? **C'est aussi ça, se ressourcer !** Prendre des pauses, ça peut être de :

- Bouger, faire des étirements ;
- Faire une sieste ;
- Rire, discuter avec ses collègues ;
- Etc.



Découvrez les pauses !

Avec ce code QR, vous aurez accès aux pauses proposées par la campagne de 2015-2016 !





Suggestions d'activités



Arts

-  Bricole des décorations (pour la Saint-Valentin, Pâques, Noël...), cartes, album photo, etc.
-  Fais un mandala, peinture ou dessine des croquis ou esquisses (nature, animaux, 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.
-  Écoute ta chanson préférée.
-  Écoute ton film préféré.



Nature et relaxation

-  Prends quinze minutes d'air frais.
-  Profite de la nature 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...).
-  Profite d'un moment de silence, ne fais rien.
-  Prends 3 grandes respirations.
-  Prends une pause avec tes collègues.



Quiz sur l'astuce

La réponse



VRAI

De nombreuses études ont démontré leurs bienfaits sur la santé.

Découvrez les pauses !

Avec ce code QR, vous aurez accès aux pauses proposées par la campagne de 2015-2016 !





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

– Marcel Proust



Apprivoise l'inconnu et ouvre ton esprit

Nul besoin de partir à l'autre bout de la planète pour apprivoiser l'inconnu !

Il suffit de faire quelques actions très simples.

L'ouverture d'esprit, ça permet :

- D'améliorer nos relations ;
- De déconstruire les préjugés ;
- D'augmenter son estime de soi ;
- D'avoir une plus grande satisfaction à l'égard de la vie.

Quiz sur l'astuce

Teste tes connaissances !



VRAI OU FAUX ?

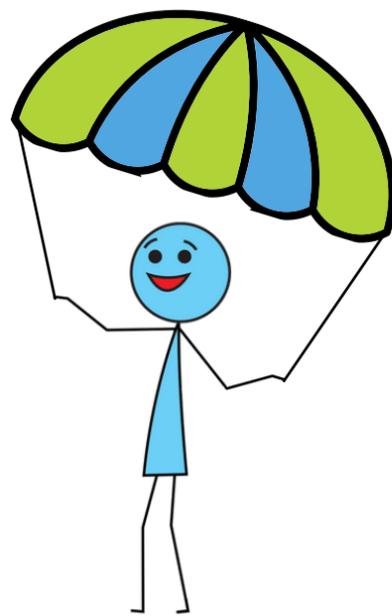
Les personnes capables de souplesse vivent moins d'expériences négatives.

La réponse se trouve au verso de cette fiche.

À propos de la conférence

DÉCOUVRIR est un facteur de protection pour le maintien d'une bonne santé mentale. Nous offrons la conférence **Découvrir, c'est voir autrement**, où nous abordons les thèmes suivants :

- L'ouverture d'esprit ;
- Reconnaître ses forces ;
- La curiosité ;
- Les stratégies d'adaptation ;
- Etc.



Découvrez l'astuce !

Avec ce code QR, vous aurez accès à tous les outils pour en savoir plus à propos de l'astuce !





Suggestions d'activités



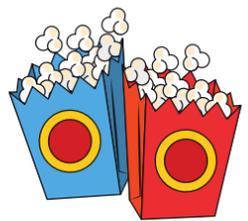
Cuisine

-  Amuse-toi à faire un souper à l'envers !
-  Découvre de nouvelles recettes !



Divertissements et variétés

-  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 en complets, etc.
-  Initie-toi au scrapbooking.
-  Apprends le tricot ou la broderie.



Extérieur

-  Marche dans ton quartier, prends conscience de ce que tu n'avais jamais remarqué avant.
-  Découvre de nouveaux parcours de marche.

Intellect

-  Fais ton arbre généalogique.
-  Essaie des exercices remue-méninges, tels le sudoku, mots croisés, missions évasion...
-  Découvre ou redécouvre la lecture avec de nouveaux auteurs, des nouvelles catégories...
-  Cherche à voir une situation qui t'a dérangé par le passé sous un autre angle.

Musique

-  Découvre de nouvelles musiques, apprend à jouer ou à rejouer d'un instrument de musique.
-  Essaie le karaoké avec un·e ami·e, la famille.



Quiz sur l'astuce

La réponse



VRAI

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

Découvrez l'astuce !

Avec ce code QR, vous aurez accès à tous les outils pour en savoir plus à propos de l'astuce !





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

– Paulo Coelho



Sens-toi libre

Faire des choix donne un sentiment d'autonomie et de motivation.

Ces sentiments augmentent l'estime de soi, la satisfaction dans la vie, la créativité et permettent un meilleur bien-être général.

On a ainsi une meilleure résilience face aux défis de la vie !

Mais comment être davantage à l'écoute de ses désirs ?

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

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

Quiz sur l'astuce

Teste tes connaissances!



VRAI OU FAUX ?

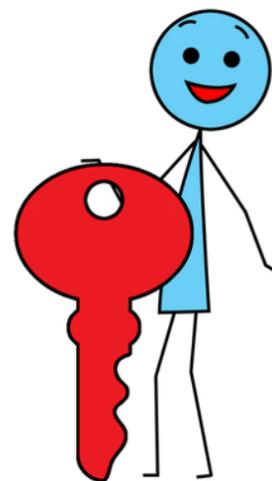
Choisir de ne rien faire est aussi un choix.

La réponse se trouve au verso de cette fiche.

À propos de la conférence

CHOISIR est un facteur de protection pour le maintien d'une bonne santé mentale. Nous offrons la conférence **Choisir : une clé vers l'autonomie**, où nous abordons les thèmes suivants :

- L'autodétermination ;
- Les motivations ;
- L'autonomie et marge de manœuvre ;
- Empathie et valeurs ;
- Et plus encore !



Découvrez l'astuce !

Avec ce code QR, vous aurez accès à tous les outils pour en savoir plus à propos de l'astuce !





Suggestions d'activités



Corps et 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 et 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



-  Revois 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.
- 

Quiz sur l'astuce

La réponse



VRAI

Choisir de ne rien faire est aussi un choix.

Découvrez l'astuce !

Avec ce code QR, vous aurez accès à tous les outils pour en savoir plus à propos de l'astuce !





**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

Créer des liens, c'est développer et nourrir des relations qui font du bien, créer des réseaux sociaux forts tant pour les individus que pour les communautés.

Créer des liens, c'est aussi faire preuve d'écoute et d'affection.

- 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.

Quiz sur l'astuce

Teste tes connaissances !



VRAI OU FAUX ?

Les relations positives prolongent la vie des gens.

La réponse se trouve au verso de cette fiche.

À propos de la conférence

CRÉER DES LIENS est un facteur de protection pour le maintien d'une bonne santé mentale.

De nombreux outils ont été développés en 2023 pour la campagne **Créer des liens et être bien entourés** :

- Affiche et dépliants généraux ;
- Revue ;
- Capsule-vidéo ;
- Cahier d'exercices ;
- Et plus encore !



Découvrez l'astuce !

Avec ce code QR, vous aurez accès à tous les outils pour en savoir plus à propos de l'astuce !





Suggestions d'activités



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, aérobie...).
-  Participe à des groupes de discussion (avec collègues, ami·e·s, intervenant·e·s, personnes ayant un vécu semblable au 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.
-  Envoie une carte postale à quelqu'un.



Quiz sur l'astuce

La réponse



VRAI

Des études ont démontré que les relations intimes, amicales et amoureuses ont comme effet de prolonger la vie des gens.

Découvrez l'astuce !

Avec ce code QR, vous aurez accès à tous les outils pour en savoir plus à propos de l'astuce !



SANTÉ
MENTALE
QUÉBEC

Lac-Saint-Jean

Promouvoir. Soutenir. Outiller.



7 ASTUCES
POUR SE RECHARGER

**TOUS
ENSEMBLE
POUR UNE
BONNE SANTÉ
MENTALE**

santementalelac.com

Santé mentale Québec Lac-Saint-Jean est un organisme à but non-lucratif qui oeuvre en matière de bien-être individuel et collectif par la promotion et la prévention en santé mentale.

L'organisme est membre du Mouvement Santé mentale Québec, regroupement voué à créer, développer et renforcer la santé mentale partout au Québec.

Découvrez-nous !

