7 ASTUCES POUR SE RECHARGER

La santé mentale est une composante essentielle de la santé. Elle consiste en un *équilibre dynamique* entre les différents aspects de la vie : social, physique, économique, spirituel, émotionnel et mental. 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.

7 ASTUCES VALIDES EN TOUT TEMPS

Il est essentiel de nous occuper de notre santé mentale. Cependant, le temps que nous lui consacrons n'est pas toujours proportionnel à l'importance que nous lui accordons. Les 7 astuces sont de solides fondations pour une bonne santé mentale individuelle et collective. N'hésitez pas à leur ajouter une 8e, une 9e, une énième selon vos besoins et vos préférences. Qu'il fasse beau ou mauvais, les astuces sont valables pour tout le monde en tout temps !

TOUS ENSEMBLE POUR UNE BONNE SANTÉ MENTALE !

Notre santé mentale est influencée par notre génétique de même que par nos façons de penser et d'agir. Elle l'est aussi par les facteurs suivants :

- **nos liens** (familiaux, amicaux, avec nos pairs, nos collègues, notre voisinage) ;
- **nos milieux de vie** (famille, école, travail, résidence, quartier, communauté) ;
- **les ressources offertes** (emploi et solidarité sociale, programme d'aide financière, système de santé, système d'éducation, etc.) ;
- **le contexte** (économique, social, politique, culturel, environnemental).

À LA DÉCOUVERTE DE CE QUE L'ON FAIT DÉJÀ POUR NOTRE SANTÉ MENTALE

Amusez-vous à découvrir la façon dont vous nourrissez déjà votre santé mentale. Illustrez d'exemples vos trouvailles. Pour chacune des 7 astuces, cochez le degré de satisfaction que vous ressentez. Si vous refaites l'exercice dans un jour, une semaine, un mois ou une année, les cases cochées ne seront pas forcément les mêmes. Vous constaterez que vous êtes, comme tous les humains, en mouvement constant.

AGIR

C'EST DONNER DU SENS À SA VIE

Voici quelques exemples.
EN SOLO

- J'ai des objectifs réalistes et je pose des gestes pour les atteindre.
- Je me sers de mon expérience pour résoudre les problèmes que je rencontre.
- Je relève des défis, je n'abandonne pas à la première difficulté.
- Je cherche à donner un sens aux événements que je vis.
- Je reconnais les bonnes choses qui se produisent dans ma vie.

Mes exemples : _____

Voici quelques exemples.
AVEC LES AUTRES

- J'échange avec les autres pour trouver des solutions.
- Je contribue à la vie sociale (p. ex. : dans un comité à l'école, dans un groupe environnemental, à l'entrainement d'une équipe sportive, à l'animation d'un atelier, à l'organisation de la Fête des voisins au travail).

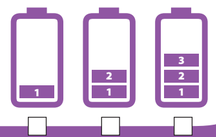
Mes exemples : _____

TOUS ENSEMBLE
pour une bonne santé mentale !

Qu'est-ce qui m'aide dans la société à relever de nouveaux défis ?

Ex. : L'éducation continue des adultes ; des activités à la Maison des jeunes ; les occasions d'apprentissage et de développement dans mon milieu de travail ; la reconnaissance de mes 35 ans d'expérience.

MON DEGRÉ DE SATISFACTION PAR RAPPORT À CETTE ASTUCE :



RESSENTIR

C'EST RECONNAITRE SES ÉMOTIONS, LES COMPRENDRE, SE LES APPROPRIER, LES ASSUMER

Voici quelques exemples.
EN SOLO

- Je comprends que mes émotions sont des messages à prendre en compte.
- J'identifie ce qui peut déclencher certaines de mes émotions (idées, situations…).
- Je reconnais dans mon corps certains signaux reliés à mes émotions.
- J'exprime mes émotions tout en respectant les autres.
- Je pose des gestes qui entrainent des émotions que j'aime, lorsque je le peux.

Mes exemples : _____

Voici quelques exemples.
AVEC LES AUTRES

- J'éprouve un réel intérêt pour les gens qui m'entourent, leurs sentiments, leurs soucis.
- J'aide mes proches à comprendre et à exprimer leurs émotions.

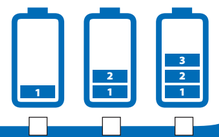
Mes exemples : _____

TOUS ENSEMBLE
pour une bonne santé mentale !

Dans quels contextes l'expression de mes émotions a-t-elle contribué à transformer une situation, un milieu, un système ?

Ex. : Nommer ma peur a entrainé la sécurisation d'un lieu ; exprimer ma colère a contribué à bloquer un projet de loi ; nommer ma peine a permis la création d'un groupe de soutien.

MON DEGRÉ DE SATISFACTION PAR RAPPORT À CETTE ASTUCE :



S'ACCEPTER

C'EST RECONNAITRE NOS FORCES, NOS CAPACITÉS, NOS LIMITES ET EXPRIMER NOS BESOINS

Voici quelques exemples.
EN SOLO

- Je reconnais certaines de mes forces et difficultés.
- J'apprécie la personne que je suis.
- J'accepte d'être unique, d'être une personne différente des autres.
- J'ai le courage de reconnaitre mes fragilités, mes incertitudes et mes souffrances.
- Je reconnais que j'ai droit au respect, peu importe les événements ou l'opinion des autres.

Mes exemples : _____

Voici quelques exemples.
AVEC LES AUTRES

- Je sais écouter, apporter un soutien, exprimer de la compassion.
- Je vis avec les autres tout en essayant de demeurer moi-même.
- Je reconnais les forces des autres.

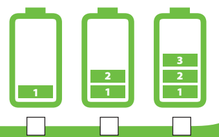
Mes exemples : _____

TOUS ENSEMBLE
pour une bonne santé mentale !

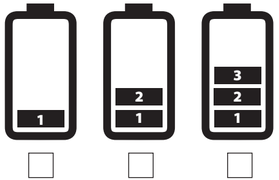
Qu'est-ce qui m'aide à sentir qu'on m'accepte et à accepter les autres – à l'école, au travail, dans mon village, ma communauté, ma résidence ?

Ex. : Quand on m'écoute dans les réunions, quand mon travail est reconnu, quand mon équipe sportive m'encourage, quand je tiens compte de l'opinion des autres.

MON DEGRÉ DE SATISFACTION PAR RAPPORT À CETTE ASTUCE :



OÙ EN EST MON DEGRÉ DE SATISFACTION AUJOURD'HUI PAR RAPPORT AUX 7 ASTUCES ?



Le Mouvement Santé mentale Québec est un regroupement voué à créer, développer et renforcer la santé mentale.

MOUVEMENT SANTÉ MENTALE QUÉBEC
Promouvoir. Soutenir. Outiller.

présent partout au Québec et engagé dans les régions à travers les organismes membres :
SMQ – *Bas-Saint-Laurent* | SMQ – *Chaudière-Appalaches*
SMQ – *Côte-Nord* | SMQ – *Haut-Richelieu* | SMQ – *Lac-Saint-Jean*
SMQ – *Rive-Sud* | SMQ – *Pierre-De Saurel*
ACSM – Filiale de Québec | ACSM – Filiale Saguenay
Cap Santé Outaouais | Le Traversier | RAIDDAT

NOUS REMERCIONS :

Le ministère de la Santé et des Services sociaux

Capsana

etrebiendanssatete.ca

SE RESSOURCER

C'EST FAIRE DE LA PLACE À CE QUI NOUS FAIT DU BIEN

Voici quelques exemples.
EN SOLO

- J'établis mes priorités.
- Je prends des pauses pour réduire le stress.
- Je fais des activités que j'aime.
- Je dors suffisamment.
- J'essaie de maintenir un équilibre entre les divers volets de ma vie : social, physique, mental, émotionnel, économique, spirituel.

Mes exemples : _____

Voici quelques exemples.
AVEC LES AUTRES

- Au travail, en famille, dans mes relations amicales, à la résidence, à l'école, on prend du temps ensemble pour se ressourcer et faire des choses qu'on aime.

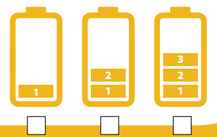
Mes exemples : _____

TOUS ENSEMBLE
pour une bonne santé mentale !

Qu'est-ce qui m'aide à me ressourcer dans mon milieu, dans ma communauté ? Comment puis-je contribuer à ce ressourcement ?

Ex. : La bibliothèque, le festival d'été au parc, un cours de pêche à la mouche, des conférences, un atelier de photographie.

MON DEGRÉ DE SATISFACTION PAR RAPPORT À CETTE ASTUCE :



DÉCOUVRIR

C'EST S'OUVRIR À LA VIE

Voici quelques exemples.
EN SOLO

- J'ai de l'ouverture à de nouvelles idées, de nouveaux apprentissages.
- J'explore différentes pistes pour trouver des solutions, surmonter des obstacles.
- Je développe mes compétences et mes connaissances.
- Je me sens libre de penser, de rêver.
- Je m'ouvre à l'imprévu, j'agis sur ce que je peux changer, j'accepte ce que je ne peux changer.

Mes exemples : _____

Voici quelques exemples.
AVEC LES AUTRES

- Je crois que mes apprentissages peuvent profiter aux autres.
- J'accepte de rencontrer de nouvelles personnes, de les découvrir sans les juger.
- J'écoute les divers points de vue et je pose des questions avant de prendre position.

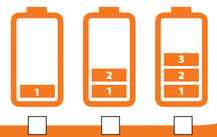
Mes exemples : _____

TOUS ENSEMBLE
pour une bonne santé mentale !

Qu'est-ce qui m'aide à découvrir mon milieu, de nouvelles personnes, d'autres cultures ?

Ex. : L'information offerte par ma municipalité sur les activités et services existants ; la Fête des voisins dans ma rue ; les portes ouvertes dans les fermes du Québec ; les produits du terroir au marché public ; l'accueil des personnes immigrantes.

MON DEGRÉ DE SATISFACTION PAR RAPPORT À CETTE ASTUCE :



CHOISIR

C'EST L'AUTONOMIE

Voici quelques exemples.
EN SOLO

- Je suis capable de faire des choix.
- Je vais chercher de l'aide quand j'en ai besoin.
- Je reconnais mes capacités qui m'aident à réaliser mes souhaits.
- Je privilégie les propositions et les situations qui sont conformes à mes valeurs.
- Je fais le point régulièrement sur mes priorités, mes valeurs, mes besoins, etc.

Mes exemples : _____

Voici quelques exemples.
AVEC LES AUTRES

- Je choisis de coopérer et je favorise l'entraide.
- Je cherche des solutions avec les autres pour résoudre certains problèmes (en famille, dans mon équipe sportive, à la résidence, avec les collègues, les camarades, etc.).

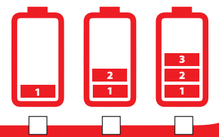
Mes exemples : _____

TOUS ENSEMBLE
pour une bonne santé mentale !

Qu'est-ce qui dans mon environnement m'aide à être autonome ou à développer mon autonomie ? Comment puis-je contribuer à l'autonomie des autres ?

Ex. : Le transport adapté qui me permet de me déplacer ; le soutien d'un organisme communautaire ; une marge de manœuvre au travail pour créer ; une formation qui m'aidera à trouver un travail.

MON DEGRÉ DE SATISFACTION PAR RAPPORT À CETTE ASTUCE :



CRÉER DES LIENS

C'EST ÉTABLIR DES RELATIONS SATISFAISANTES ET BIENVEILLANTES

Voici quelques exemples.
EN SOLO

- Je cultive mes relations.
- J'ose faire les premiers pas pour engager la conversation.
- Je me mets dans la peau des autres pour saisir ce qu'ils ressentent.
- J'ai des relations satisfaisantes, bienveillantes, nourrissantes.
- J'accepte de recevoir des autres.

Mes exemples : _____

Voici quelques exemples.
AVEC LES AUTRES

- Je me soucie du bien-être des autres.
- J'ai de la curiosité pour les buts et les champs d'intérêt des autres.
- Je favorise la tolérance, le respect et l'acceptation sociale dans mon milieu.

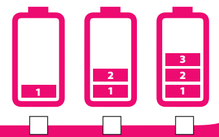
Mes exemples : _____

TOUS ENSEMBLE
pour une bonne santé mentale !

Dans mon milieu, qu'est-ce qui m'aide à créer des liens ? Comment puis-je moi-même contribuer à leur développement ?

Ex. : Un club de marche, des cours, l'aménagement du parc, le centre communautaire, une équipe de hockey.

MON DEGRÉ DE SATISFACTION PAR RAPPORT À CETTE ASTUCE :



7 ASTUCES
POUR SE RECHARGER

VALIDE EN TOUT TEMPS