Développer les compétences de vie pour renforcer sa santé psychique

FOCUS : LA PETITE VOIX SABOTEUSE

Promotion santé Valais
Gesundheitsförderung Wallis

Sommaire

Introduction et rappel

Focus CPS : gérer son stress et réguler ses émotions

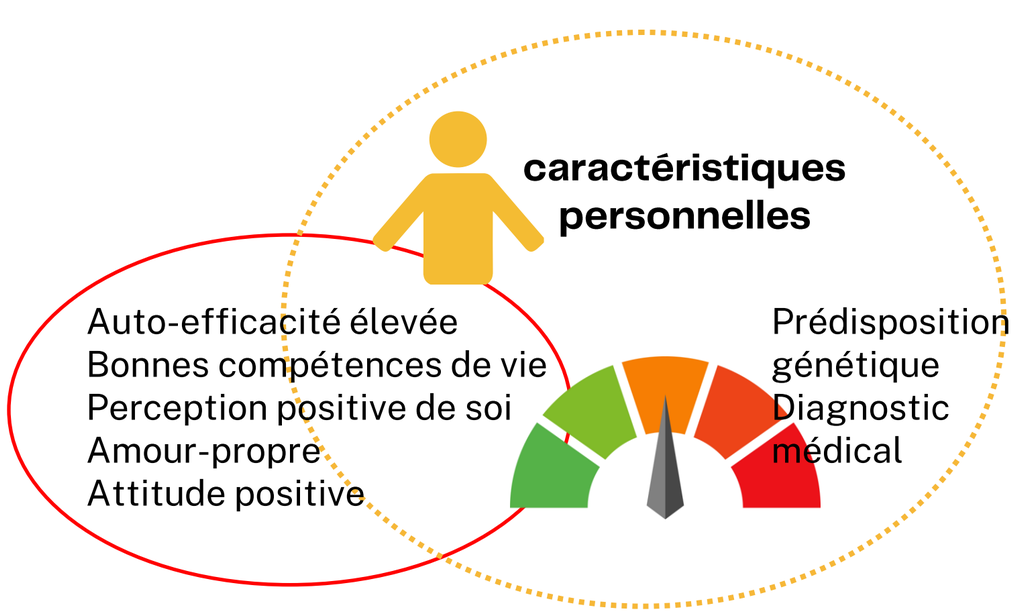
La petite voix saboteuse

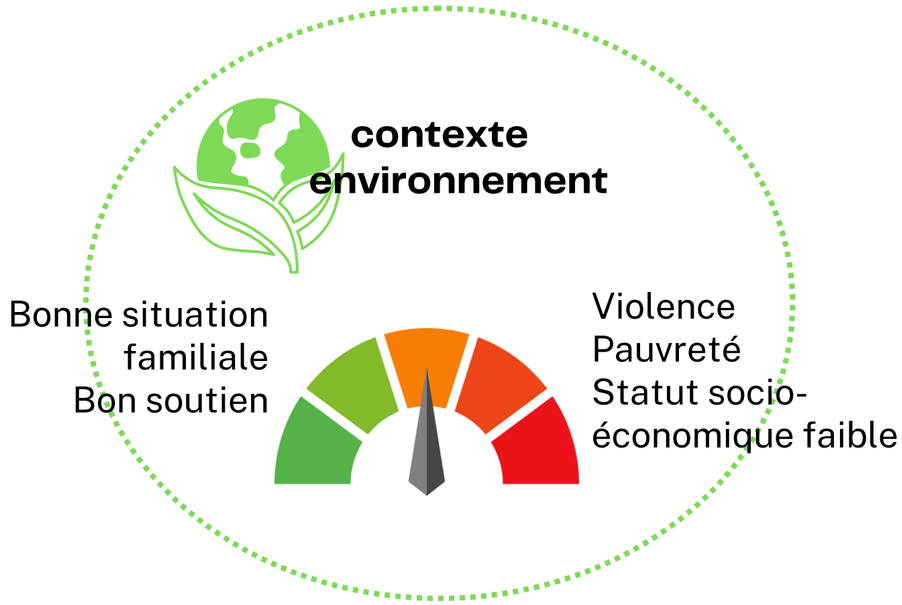
Conclusion

Vous souvenez-vous ?

- VOUS ACCORDER DU TEMPS POUR PRENDRE SOIN DE VOUS DURANT LA SEMAINE ET DE FAIRE 2 OU 3 DES ACTIVITÉS NOTÉES.
- PORTER ATTENTION AUX SENSATIONS PHYSIQUES, AUX PENSÉES ET AUX ÉMOTIONS QUI VOUS TRAVERSENT PENDANT L'ACTIVITÉ.
- PRENEZ LE TEMPS D'INSCRIRE SUR LA FICHE CES SENSATIONS APRÈS CHAQUE ACTIVITÉ. NOTEZ-LES RAPIDEMENT APRÈS, PENDANT QUE VOUS VOUS EN SOUVENEZ.

LA SANTE PSYCHIQUE EST INFLUENCEE PAR DE NOMBREUX FACTEURS





LES COMPÉTENCES PSYCHOSOCIALES

Sociales Cognitives Emotionnelles

Savoir résoudre des problèmes / savoir prendre des décisions

Avoir une pensée créative / avoir une pensée critique

Savoir communiquer efficacement / être habile dans les relations interpersonnelles

Avoir conscience de soi / avoir de l'empathie

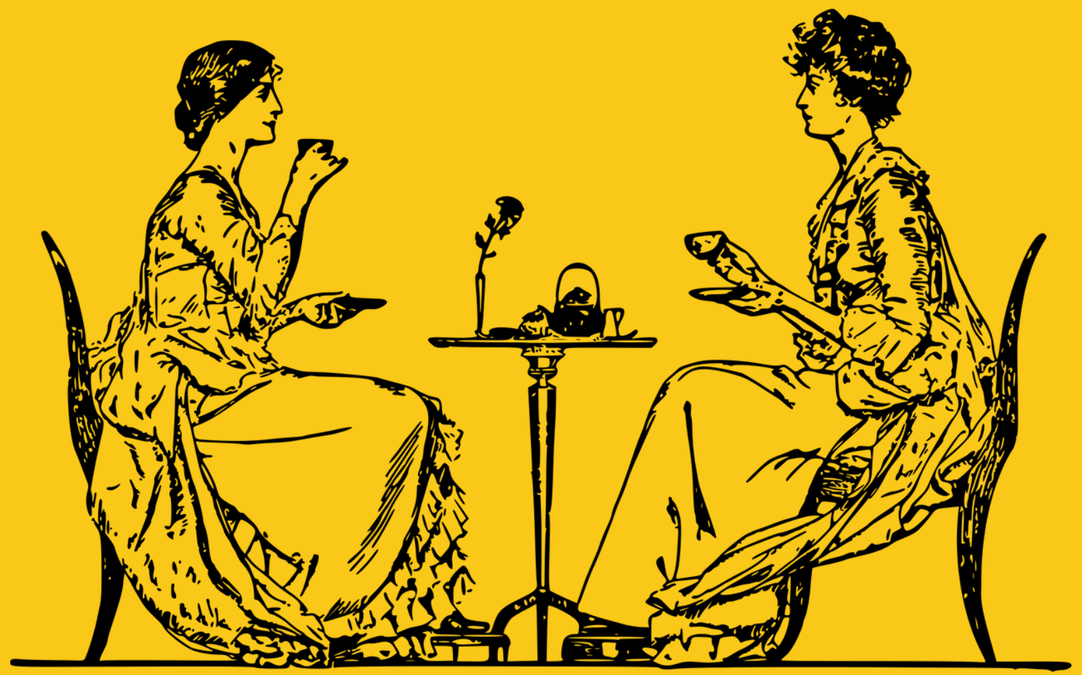
Savoir réguler ses émotions/ savoir gérer son stress

INFORMER
ENTRAINER
FAVORISER
CONSCIEN-
TISER

Travailler les CPS en classe avec les capsules vidéos

MES INCROYABLES COMPÉTENCES

Partage du positif !



ATELIER CPS - SANTÉ PSYCHIQUE

Biais cognitif de négativité

→ inverser la tendance naturelle à voir le négatif en portant plus d'attention aux choses positives et les nommer !

A retenir de cet exercice !

- Voilà un premier outil simple mais efficace pour ne pas se laisser prendre uniquement par les **pensées négatives** : nommer les choses et s'entendre dire ce qui va bien permet d'identifier et de reconnaitre que nous vivons des choses positives aussi et ça donne une information positive au cerveau.

- Se remémorer un moment positif permet de se relier aux sensations plaisantes que ce moment nous a procurées. Ce n'est pas seulement notre tête mais **tout notre corps et nos cellules qui peuvent se relier** aux souvenirs vécus lors du moment ou de la situation positive.

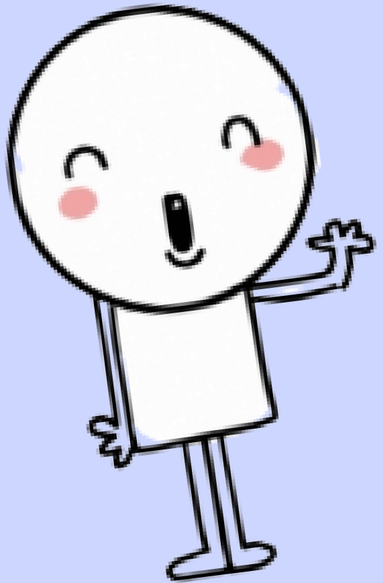
- **TIPS :** C'est important de faire cet exercice d'identification de ces choses positives par ex. on peut **noter dans un carnet** le soir avant de s'endormir toutes les choses positives vécues durant la journée, cela aide à poser son esprit sur des idées qui vont nous aider à nous endormir, à calmer nos angoisses, nos pensées incessantes, etc. Cela peut se faire sous plusieurs formes…

MES INCROYABLES COMPÉTENCES

Sur une feuille

- Qu'avez-vous ressenti en visionnant la vidéo ?
- Quels sont le-les messages que vous avez repérés dans la vidéo ?
- Quels sont les liens que vous faites avec votre propre réalité quotidienne ?

Le stress (version longue) (youtube.com)



PHYSIQUE

Mal au dos
Mains moites
Mal au ventre
Boule dans la gorge
Respiration accélérée
Jambes molles
Epaules tendues
Palpitations
Fatigue

PSYCHOLOGIQUE

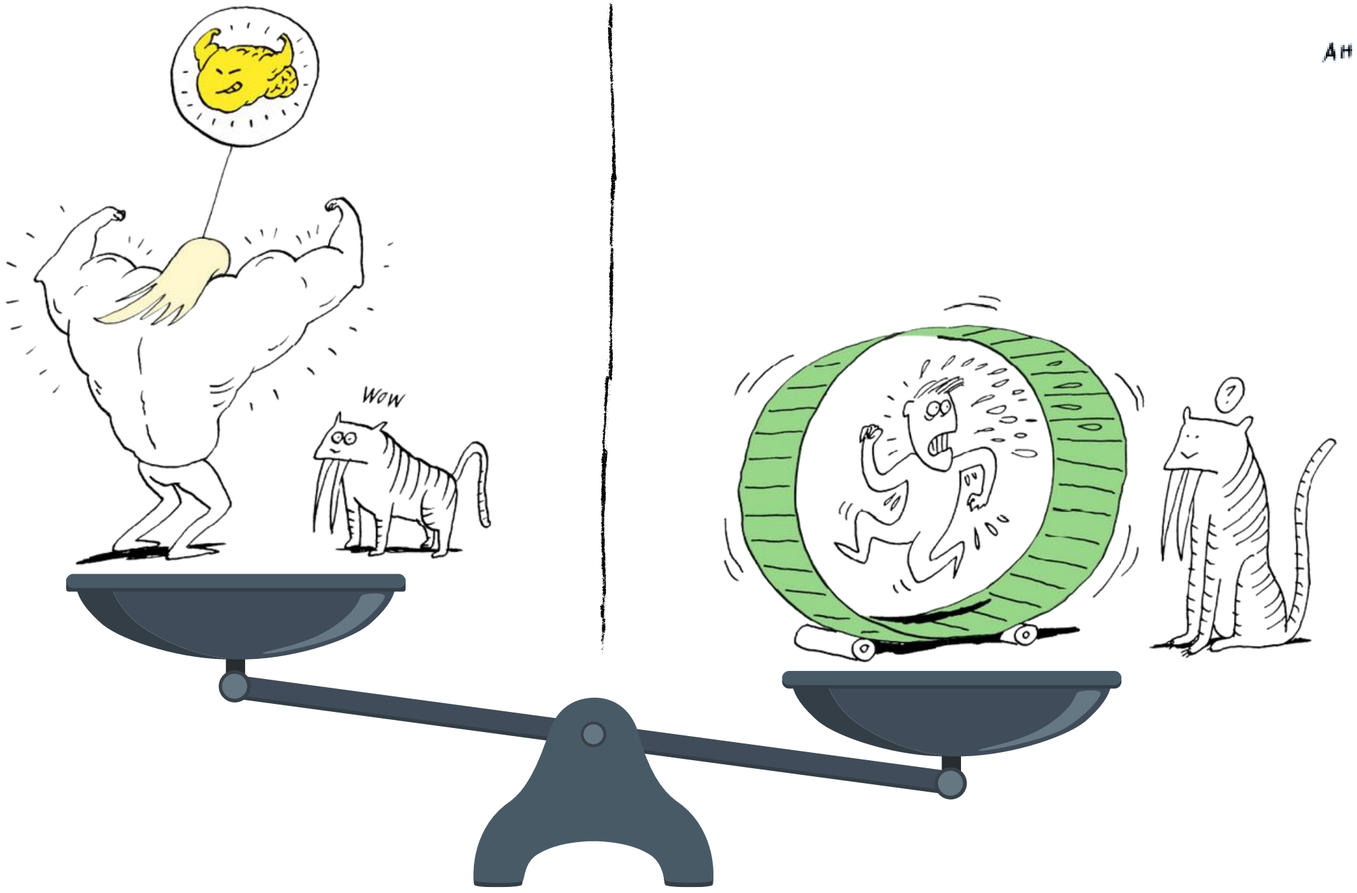
Irritabilité
Perte d'intérêt
Inquiétude
Difficulté de concentration
Tristesse
Colère
Angoisse
Se sentir dépassé
Sentiment d'être débordé

La petite voix saboteuse et nos pensées parasites

COMPORTEMENTALES

Isolement
Mauvaise alimentation (en trop faible ou trop grande quantité, malbouffe)
Mauvais sommeil
Absentéisme
Impatience (dans ses paroles et ses gestes)
Prise de substances psychotropes

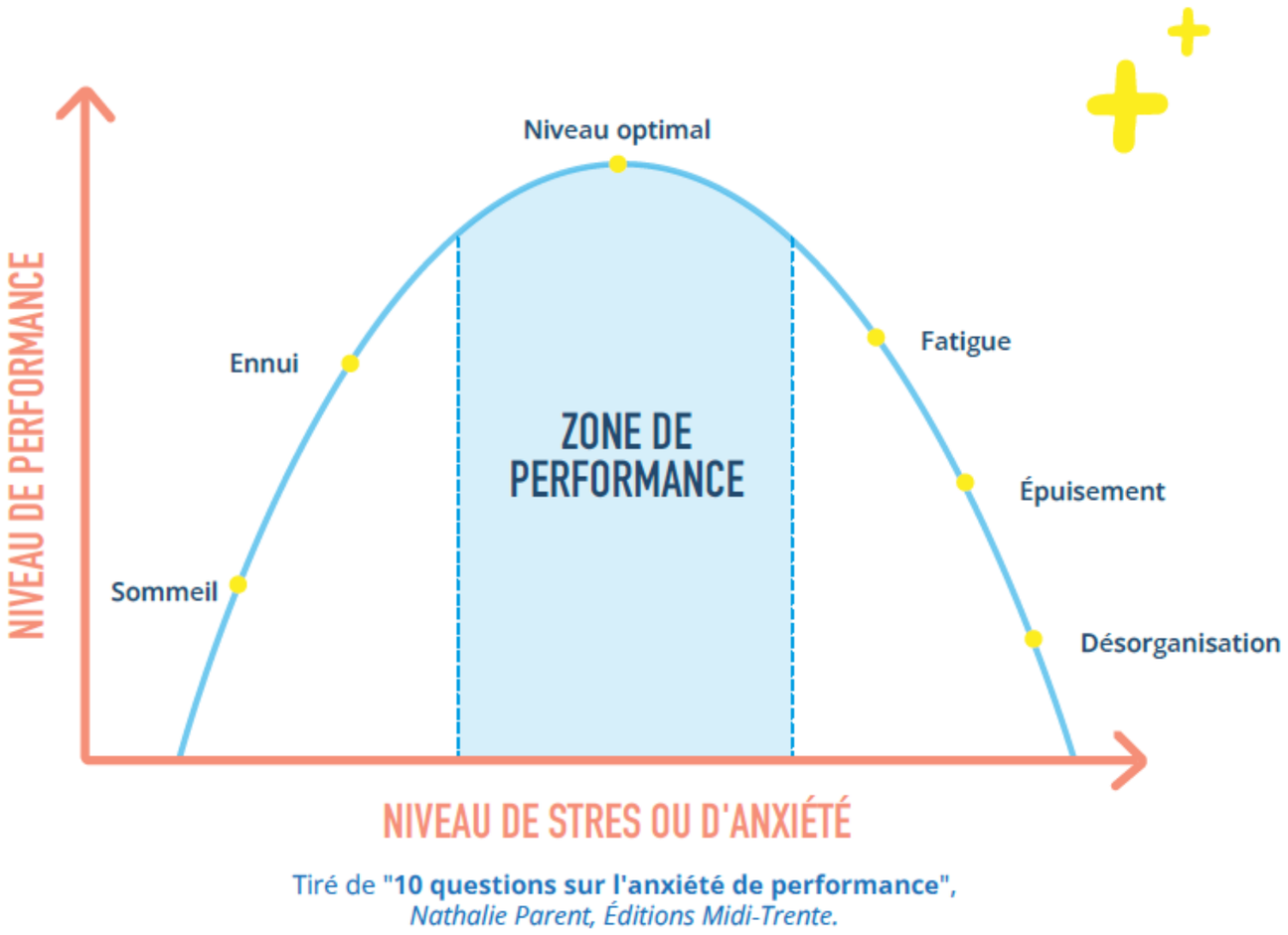
PLUTÖT POSITIF OU NÉGATIF ?



Source: https://www.rts.ch/decouverte/sante-et-medecine/maladies-et-traitements/le-stress/8477641.html/BINARY/Bon_stress!_Notre_brochure_qui_explique_les_mecanismes_du_stress

TYPES DE STRESS ?

Image tirée du [mini-guide sur l'anxiété et performance scolaire]



Tiré de "**10 questions sur l'anxiété de performance**",
Nathalie Parent, Éditions Midi-Trente.

A retenir de cet exercice !

✉ Les signaux du stress → identifier nos signaux (pas de recul) est déjà une première étape pour savoir sur quoi je vais agir pour gérer mon stress. **TIPS : lors d'une prochaine situation stressante**, prendre une pause, **s'observer et décrire ce qui se passe en soi** (sans se juger !). Cela permet déjà de redescendre le niveau du stress. Être attentif à ce qui se passe dans mon corps, dans ma tête et au niveau de mon comportement.

✉ Parfois lors de situations stressantes, une petite voix intérieure apparaît dans ma tête « il m'a vu, il ne m'a pas vu… », c'est ce qu'on appelle le discours intérieur ou les pensées parasites. Notre petite voix parfois peut nous soutenir mais parfois elle nous embête et nous «parasite». **Prendre conscience de notre petite voix saboteuse est déjà une première étape**.

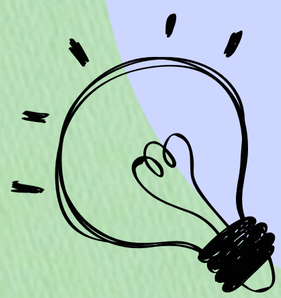
✉ Le stress n'est pas toujours négatif ! Il existe différents types de stress.

- POSITIF : Comme le stress est une réponse du corps pour rétablir un équilibre, il est avant tout bénéfique pour nous. Il permet d'améliorer une performance. Plus de sang dans les muscles nous donne plus de force pour une compétition sportive. Le cerveau est aussi au top de sa forme. Il mémorise mieux, est plus attentif à ce qui se passe autour de lui.

- NEGATIF : Si le stress est trop intense ou dur trop longtemps, il peut devenir néfaste. Un stress trop intense peut, devenir paralysant. Le cerveau cherche des éléments qui lui permettront d'échapper à la situation. Il n'est plus apte à réagir de manière efficace. Si le stress dure trop longtemps, le corps va mobiliser son énergie en permanence. Il va donc s'épuiser et devenir plus sensible aux infections et aux maladies.

Plus d'infos sur les mécanismes du stress sur
https://www.unige.ch/biblio/files/4515/4876/7742/brochure_stress_web.pdf

Expérience



CONSIGNE

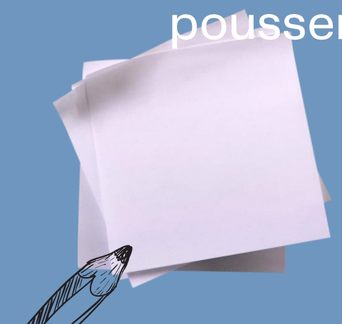
- **Vous avez 2 minutes, en fermant les yeux sans papier ni crayon, pour préparer un mini-exposé.**
- **L'exposé doit être bref (max. 2'), concis, clair et doit s'appuyer sur un sujet libre qui vous tient à cœur.**
- **Après le temps imparti, nous allons tirer au sort 2 étudiant·e·s au hasard qui présenteront leur sujet au reste de la classe.**

NOTE TOUTES LES PENSÉES QUI T'ONT TRAVERSÉ L'ESPRIT PENDANT CES 2 MINUTES DE PRÉPARATION...

ATELIER CPS – SANTÉ PSYCHIQUE

PENSÉES POSITIVES

- Reflète une perception de soi positive
- Nous informent sur nos compétences, nos forces, nos défis, nos qualités, nos questionnements.
- Contribuent à une bonne santé mentale, à une estime de soi positive à une gestion efficaces des émotions.
- Provoquent un questionnement et nous poussent à l'action, à utiliser nos forces.



PENSÉES NÉGATIVES

- Reflète une perception de soi négative.
- Nous informent sur nos peurs, nos incertitudes, nos limites, nos appréhensions.
- Nuisent à la santé mentale, à l'estime de soi et à la gestion des émotions.
- Nous paralysent dans l'action, nous font sentir mal dans notre peau.

NOUS AVONS UN POUVOIR D'AGIR SUR NOS PENSÉES !

PENSÉES	COMPORTEMENTS	EMOTIONS	CONSÉQUENCES
Je me répète que je vais jamais y arriver et que je vais être ridicule	Je panique, je me perds dans ce que je souhaite faire ou j'abandonne d'avance...	Je suis démotivée, je me sens triste, angoissé, nul...	Je risque d'obtenir de mauvais résultats.
Je me répète que je peux arriver à qqch de présentable même si je trouve l'exercice difficile	Je travaille fort, je demande des explications et pose des questions...	Je me sens encouragé, confiant...	J'augmente mes chances d'obtenir des bons résultats.

SITUATION

"exposé surprise"

Réflexion individuelle

A faire chez vous !

- **Réfléchissez à une situation à analyser dans lesquels vous aurez pu changer le cours des évènements si votre discours intérieur avait été plus positif.**
- **Remplissez le tableau d'analyse "mon propre discours et ses conséquences"**

Trier ses pensées !

J'ATTRAPE MA PENSÉE

JE PRENDS LE TEMPS DE LUI DONNER UN NOM

J'ACCEPTE QU'ELLE SOIT LÀ, JE LUI FAIS UNE PLACE À L'INTÉRIEUR DE MOI

JE FAIS LE TRI

PENSÉE UTILE

- Basée sur mes sens
- Ici et maintenant
- Solution possible

JE POSE UNE ACTION

PENSÉE PARASITE

- Basée sur une histoire que ma tête me raconte
- Passé / Futur
- Pas de solution

JE PRENDS UNE DISTANCE

© Fondation Jeunes en Tête, Amélie Seidah, Ph. D. et Isabelle Geninet, Ph. D., psychologues

A retenir de cet exercice !

- Notre discours intérieur est **automatique.** Nous ne nous rendons pas compte des pensées qui nous viennent spontanément à l'esprit. C'est pourquoi il est difficile de réaliser l'**impact** que ce discours intérieur peut avoir sur notre **estime de soi, nos émotions ou nos comportements**

- Tout le monde, sans exception, possède une petite voix intérieure, il faut souvent s'arrêter **pour en être conscient.** Notre voix intérieure est toujours présente, mais particulièrement active lors d'une situation nouvelle ou d'un événement difficile ou stressant. (// expérience)

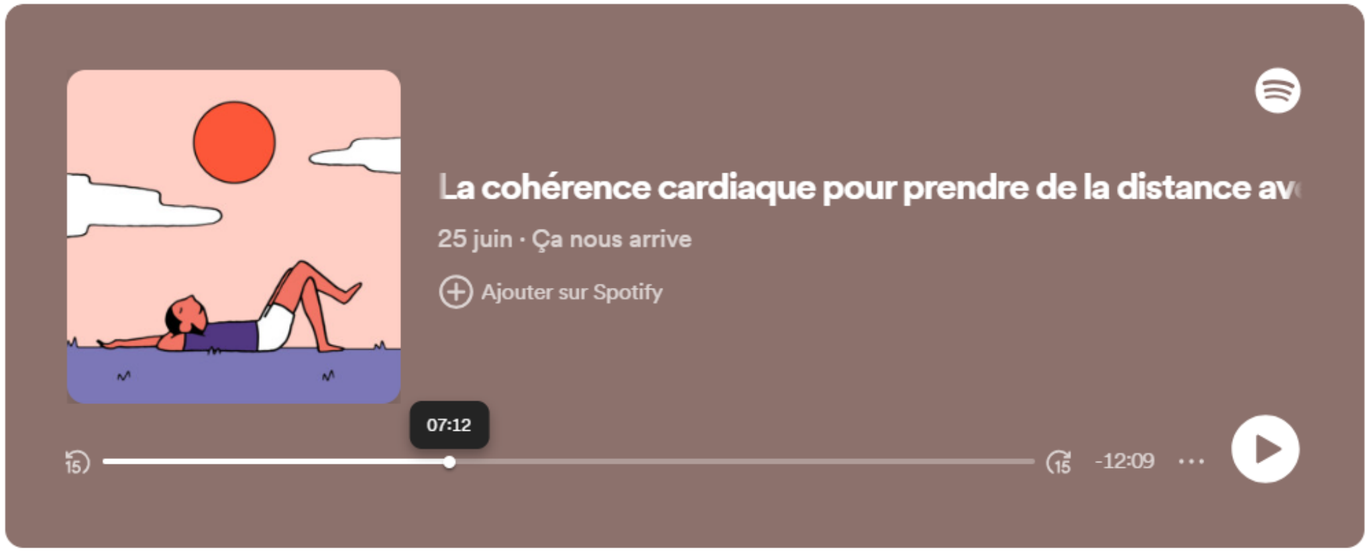
- Cette démarche n'est pas facile, prenez cet **outil chez vous pour essayer.** Cela exige un processus de mentalisation permanent qui demande de l'énergie, de l'honnêteté et du temps, mais qui vaut la peine car permet de sortir des schémas qui nous enferment **//pouvoir d'agir !** On ne peut pas changer certaines situations mais on peut changer son point de vue sur les situations.

- **TIPS** : outil et grille de mentalisation + comment faire le tri dans ses pensées en annexe !

EXERCICE DE COHERENCE CARDIAQUE

La cohérence cardiaque pour prendre de la distance avec ses pensées

> Ressources



Retrouve l'entier du Podcast sous https://www.ontecoute.ch/pages/podcast/

EXERCICE DE COHERENCE CARDIAQUE

Exercice court (3min)

Télécharger la vidéo

Télécharger l'audio

Exercice classique (4min)

Télécharger la vidéo

Télécharger l'audio

Exercice long (7min)

Télécharger la vidéo

Télécharger l'audio

A faire chez vous !

Cohérence cardiaque - Département de psychiatrie – CHUV

ATELIER CPS – SANTÉ PSYCHIQUE

Un espace anonyme et gratuit pour poser tes questions sans jugement

Amitié, Amour, Famille
Racisme et discriminations
Les écrans
Religions et spiritualité
Consommation et Addictions
Argent et Administratif
Violences et harcèlement
Formation et Travail
Estime de soi
Santé physique
Santé mentale
Sexualité

Réseau d'aide jeunesse du Valais romand

Le 147
un service de Pro Juventute gratuit, anonyme et là en cas de besoin 24h/24h

(11-20 ans)

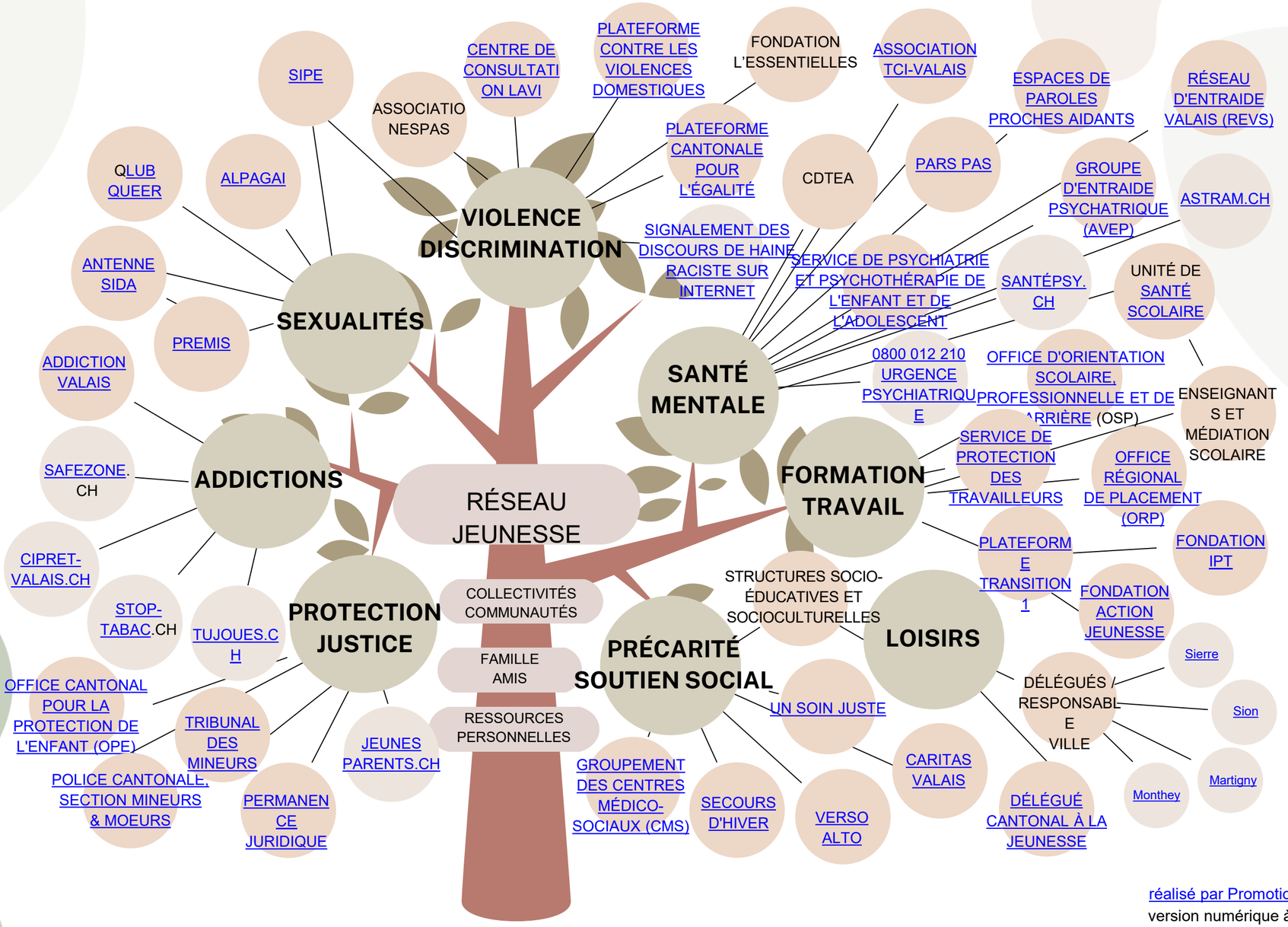
Ciao.ch
un site avec des infos sur plusieurs thèmes (sexualité, relations aux autres, estime de soi, etc.), un espace pour poser des questions à des spécialistes et un forum de discussion

(18-25 ans)

Ontécoute.ch
une plateforme pour chercher des infos (administration, finances, formation, travail, etc.), poser des questions et discuter

Violence, que faire ?
un site avec plein d'infos sur les relations amoureuses comprenant une page spécialement dédiée aux jeunes

Reglo.ch
une plateforme qui fournit des informations juridiques sûres et d'autres ressources pour les jeunes



réalisé par Promotion santé Valais
version numérique à télécharger

version : mai 2024

REMEMBER! →

TRAVAILLER SUR SON DISCOURS INTÉRIEUR

Je ne peux pas changer les situations ou les événements mais je peux remplacer mes pensées automatiques négatives.

Cela a un impact positif sur mes comportements et mes émotions.

Quand j'ai des pensées plus positives sur moi-même, je me sens bien dans ma peau et je réagis mieux aux événements.

Méthode en 3 étapes :

Conscience
Prendre conscience de ses pensées automatiques négatives (par ex.: je serais ridicule, je ne suis bon à rien, ça va mal se passer, etc.)

Analyse
Vérifier si ces pensées automatiques négatives sont vraisemblables ou réalistes.

Changement
Remplacer les pensées automatiques négatives par des pensées plus réalistes et positives.

En plus de tes propres ressources

CIAO.CH

Site d'information, d'aide et d'échange pour les 12–18 ans

ontécoute.ch
7/7 pour les 18/25

Site d'information, d'aide et d'échange pour les 18–25 ans

SANTÉPSY.CH
Toutes et tous concerné·e·s
Pour la promotion de la santé mentale dans les cantons latins

Plateforme d'informations pour la promotion de la santé mentale dans les cantons latins

147.ch te rend plus fort·e
PRO JUVENTUTE

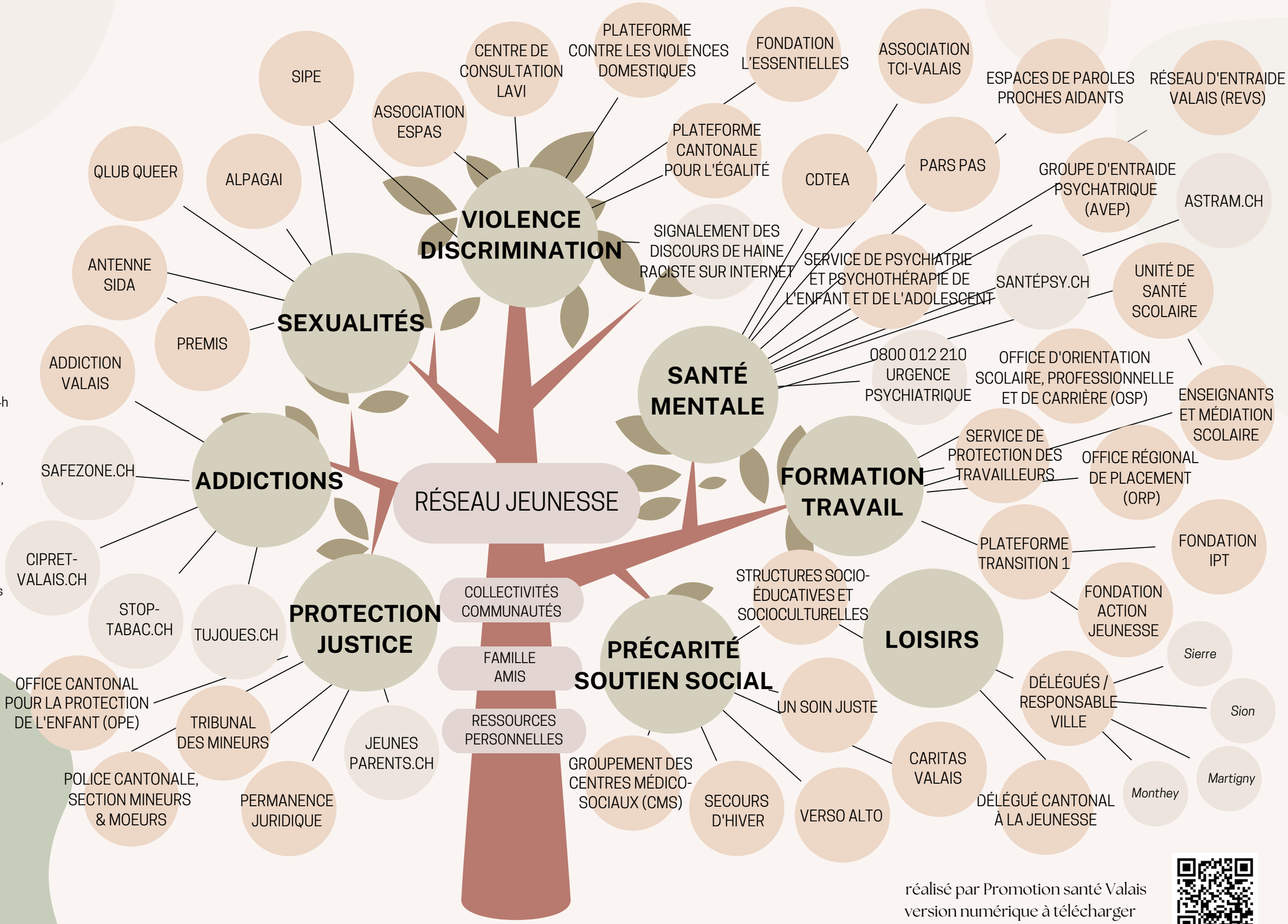
Ligne téléphonique d'aide pour les jeunes

Promotion santé Valais
Gesundheitsförderung Wallis

MERCI POUR VOTRE ATTENTION

ATELIER CPS – SANTÉ PSYCHIQUE

Réseau d'aide jeunesse du Valais romand



Le 147
un service de Pro Juventute gratuit, anonyme et là en cas de besoin 24h/24h

Ciao.ch (11-20 ans)
un site avec des infos sur plusieurs thèmes (sexualité, relations aux autres, estime de soi, etc.), un espace pour poser des questions à des spécialistes et un forum de discussion

Ontécoute.ch (18-25 ans)
une plateforme pour chercher des infos (administration, finances, formation, travail, etc.), poser des questions et discuter

Violence, que faire ?
un site avec plein d'infos sur les relations amoureuses comprenant une page spécialement dédiée aux jeunes

Reglo.ch
une plateforme qui fournit des informations juridiques sûres et d'autres ressources pour les jeunes

version : mai 2024

réalisé par Promotion santé Valais
version numérique à télécharger