

TA SANTÉ MENTALE, C'EST IMPORTANT!



LA SANTÉ MENTALE

La santé mentale, c'est se sentir bien avec nous-même, avec les autres et avec notre environnement. C'est un état qui nous maintient en ÉQUILIBRE.

PRENDRE SOIN DE SA SANTÉ MENTALE, EN QUELQUES ÉTAPES :



bien manger



dormir



bouger et pratiquer
un loisir qui nous plaît



relaxer



parler!

LA PLEINE CONSCIENCE

La pleine conscience consiste à porter intentionnellement ton attention sur ce qui est là dans le moment présent, avec bienveillance et sans jugement.

Trucs pour y parvenir :

→ prends une pause respiration, observe ta respiration et porte ton attention sur l'air qui entre et qui sort de tes narines pendant que tu respires (froid/chaud).

→ porte ton attention sur tes 5 sens : ce que tu vois, sens, entends, goûtes, touches, tout cela en même temps ou quelques sens à la fois.

→ imagine ton souffle comme une ancre de bateau qui t'aide à ne pas être emporté par les vagues de ton esprit (stress, colère, tristesse, excitation)

LA MENTALISATION

La mentalisation est une façon de t'intéresser à ce qui se passe à l'intérieur de ta tête et de celle des autres. Elle te permet de faire des liens entre ce que tu ressens, penses, crois, afin de mieux te connaître (comprendre) mais aussi mieux connaître (comprendre) les autres.

Trucs pour y arriver :

Mets-toi dans la peau d'un détective ou d'un explorateur qui s'intéresse à soi, à l'autre et à la relation que vous entretenez et essaie de former des hypothèses pour t'ouvrir à plusieurs possibilités.



QUELQUES SITES ET APPLICATIONS UTILES :



Petit BamBou



Headspace

fondationjeunesentete.org