

GARDER L'ÉQUILIBRE

avec les 7 astuces pour se recharger



Par Marie-Joëlle Côté, conseillère promotion et prévention en santé mentale



Association canadienne
pour la santé mentale
Saguenay
La santé mentale pour tous

À propos de nous



L'Association canadienne pour la santé mentale, créée en 1918, est l'un des plus anciens organismes bénévoles au Canada qui s'intéresse à tous les aspects de la santé mentale. Fondée en 1966, la filiale Saguenay est une corporation sans but lucratif qui compte aujourd'hui plus de 60 employés. L'ACSM Saguenay offre un éventail de programmes et services en réinsertion sociale en plus d'administrer deux centres d'hébergement.

Nos services

Sans référencement



Promotion
Prévention



Cou...Rage!



MACADAM



IPS



SRA



Évaluation et
traitement
en délinquance
sexuelle



PAJ-SM



Évaluation et
traitement
en toxicomanie



Surveillance
communautaire



Travaux
compensatoires

Pour nous joindre : 418 549-0765
En cas de crise, composez le 811

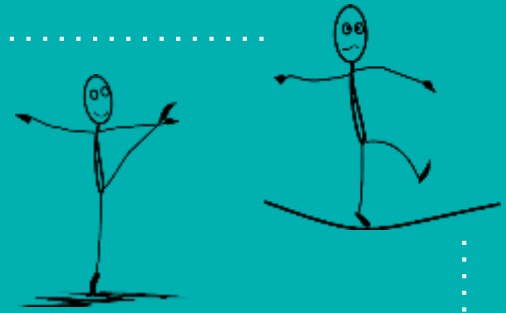
*l'utilisateur de service doit être référé par les professionnels du système judiciaire, du réseau de la santé et/ou des services sociaux.

Qu'est-ce que la santé mentale?



Un état d'équilibre entre tous les aspects de sa vie : social, physique, spirituel, économique, émotionnel et mental.

Un état de bien-être dans lequel une personne peut se réaliser, surmonter les tensions et difficultés inévitables de la vie et contribuer à sa communauté. (OMS)



Santé mentale vs maladies



la santé mentale / la maladie mentale

5/5 ont une santé mentale

1/5 vivent ou ont vécu avec une maladie mentale



Bonne santé mentale



Exemples :

Diagnostic de trouble de personnalité

Diagnostic de Trouble d'anxiété généralisée

Diagnostic de dépression



**Maladie
mentale**



**Pas de
maladie
mentale**



Facteurs de risque :

Pauvreté

Toxicomanie

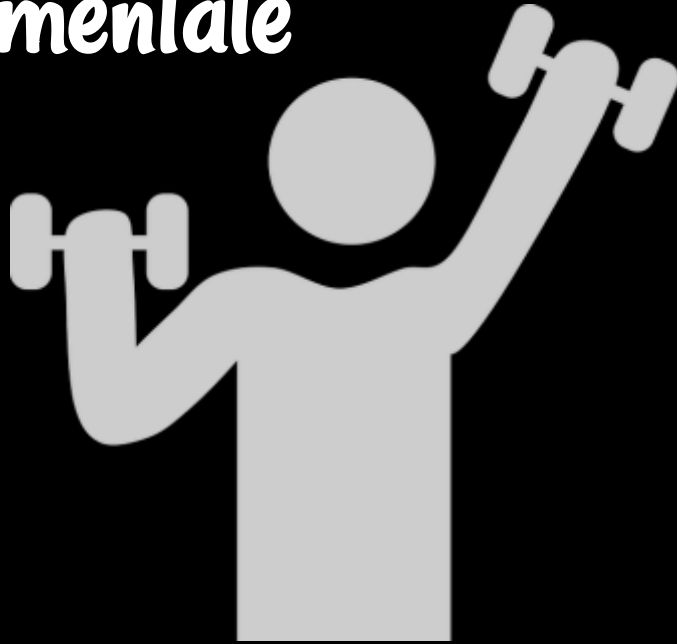
Perte d'emploi

Rupture amoureuse

Isolement

Mauvaise santé mentale

Pour muscler sa santé mentale



Quelle est cette astuce?



1



S'ACCEPTER

**« Avoir le courage d'être soi-même
chaque jour dans un monde qui vous
dit d'être quelqu'un d'autre... »**

- Auteur inconnu

S'ACCEPTER



S'estimer, changer, se sentir bien avec soi-même, s'apprécier soi-même.

Accepter ce qu'on a vécu, son histoire, ce qui fait ce que vous êtes aujourd'hui.

Estime de soi et confiance en soi



SAVIEZ-VOUS QUE???

Seulement 1/3 des personnes sont capable de nommer spontanément leurs forces!



S'ACCEPTER



Reconnaître ses forces et ses limites, celles de nos amis, collègues, famille.

**Exercice : La liste de vos 10 plus grandes forces
Qu'est-ce que votre meilleur ami dirait de vous?
Trouvez la qualité de vos défauts...**

Les 24 forces de caractère



Dans un modèle devenu un classique de la psychologie positive, les psychologues Christopher Peterson et Martin E. P. Seligman ont identifié 24 « forces de caractère », largement reconnues et valorisées « de façon consistante à travers l'histoire et les cultures ».

→ www.viacharacter.org

De quelle astuce s'agit-il?

2





DÉCOUVRIR

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

- Marcel Proust

DÉCOUVRIR



Savourer le plaisir de la découverte.

Changer nos perspectives, façons de voir les situations, les gens.

S'ouvrir à différents points de vue, faire preuve de curiosité.

Faire preuve d'ouverture et faire place à la spontanéité.



SAVIEZ-VOUS QUE???

Les chercheurs ont découvert que le trait de caractère de la curiosité est associé à une augmentation des sentiments positifs et une amélioration de l'humeur

DÉCOUVRIR



Reconnaître ses forces et celles des autres

Manifester de l'ouverture à soi-même, aux autres, aux événements

Voir une situation sous divers angles, envisager de nouvelles expériences

Découvrir dans le changement, s'adapter aux situations : stratégies d'adaptation

De quelle astuce s'agit-il?



3

“

CHOISIR

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

- Paulo Coelho

CHOISIR



Se sentir libre de faire des choix, de les assumer, de les reconsidérer.

Savoir établir ses priorités.

Choisir en fonction de ses valeurs, de son intérêt et de ses besoins.

Choisir de ne rien faire, c'est aussi un choix.

CHOISIR



Aller chercher de l'aide quand on en a besoin.

Partager avec quelqu'un lorsque nous cherchons des solutions à un problème ou avons des choix difficiles à faire.

Reconnaître nos capacités qui nous aident à réaliser nos souhaits.

Nous choisir nous-même.

De quelle astuce s'agit-il?



4

“

CRÉER DES LIENS

« Les vrais amis t'aiment pour ce que tu es et non pour ce qu'ils veulent que tu sois. »

- Ted Rall

CRÉER DES LIENS



S'entourer de gens qui nous font du bien.

S'ouvrir aux autres, donner et recevoir.

Cultiver les relations.

Favoriser les échanges, la réflexion.

Rencontrer de nouvelles personnes.

Sentir une appartenance sociale.

CRÉER DES LIENS



Combattre la solitude et l'isolement.

Pratiquer l'écoute active, s'intéresser aux autres.

Sourire aux autres, attitude d'ouverture, saluer.

Se donner des défis.

De quelle astuce s'agit-il?

We Can Do It!

5



J. Howard Miller '43

POST FEB. 15 TO FEB. 28



WAR PRODUCTION CO-ORDINATING COMMITTEE

“

AGIR

«Agir, c'est donner du sens».

- Slogan de la campagne annuelle 2018 de promotion de la santé mentale, Mouvement santé mentale Québec.

AGIR



L'action nous change, change notre regard et change les autres.

Sens que l'on donne à nos actions, direction et signification.

Faire de petits pas dans la direction que l'on veut prendre.

Savoir pourquoi on agit.

AGIR



Reconnaître ce qu'il y a de bon dans sa vie.

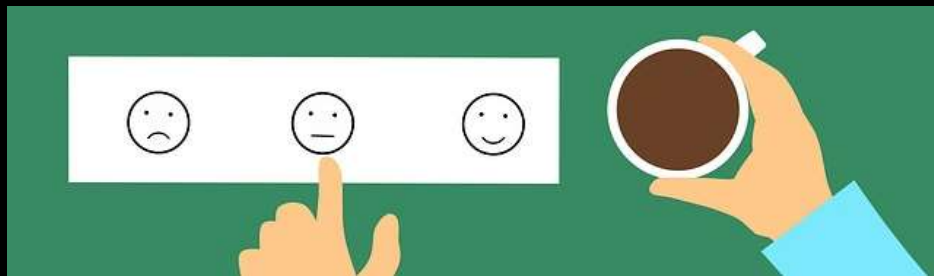
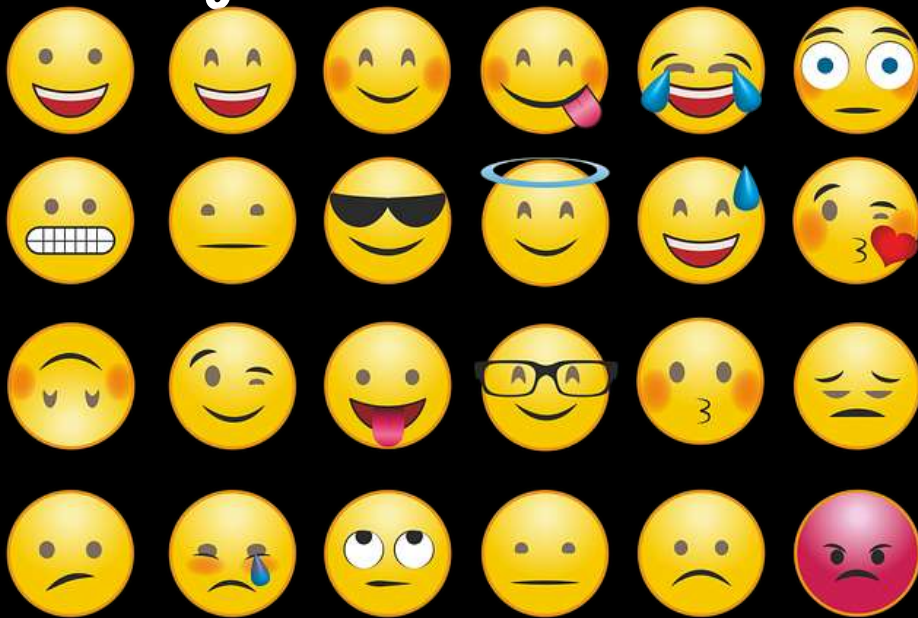
Échanger avec les autres pour trouver des solutions.

Aller chercher de l'aide en cas de besoin.

L'importance des rituels.

De quelle astuce s'agit-il?

6



“

RESSENTIR

« Ressentir, c'est recevoir un message ».

- Slogan de la campagne annuelle 2020-21 de promotion de la santé mentale, Mouvement santé mentale Québec.

RESSENTIR



Accueillir et mieux comprendre ses émotions pour mieux s'orienter (boussole interne).

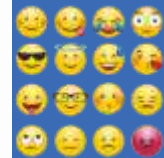
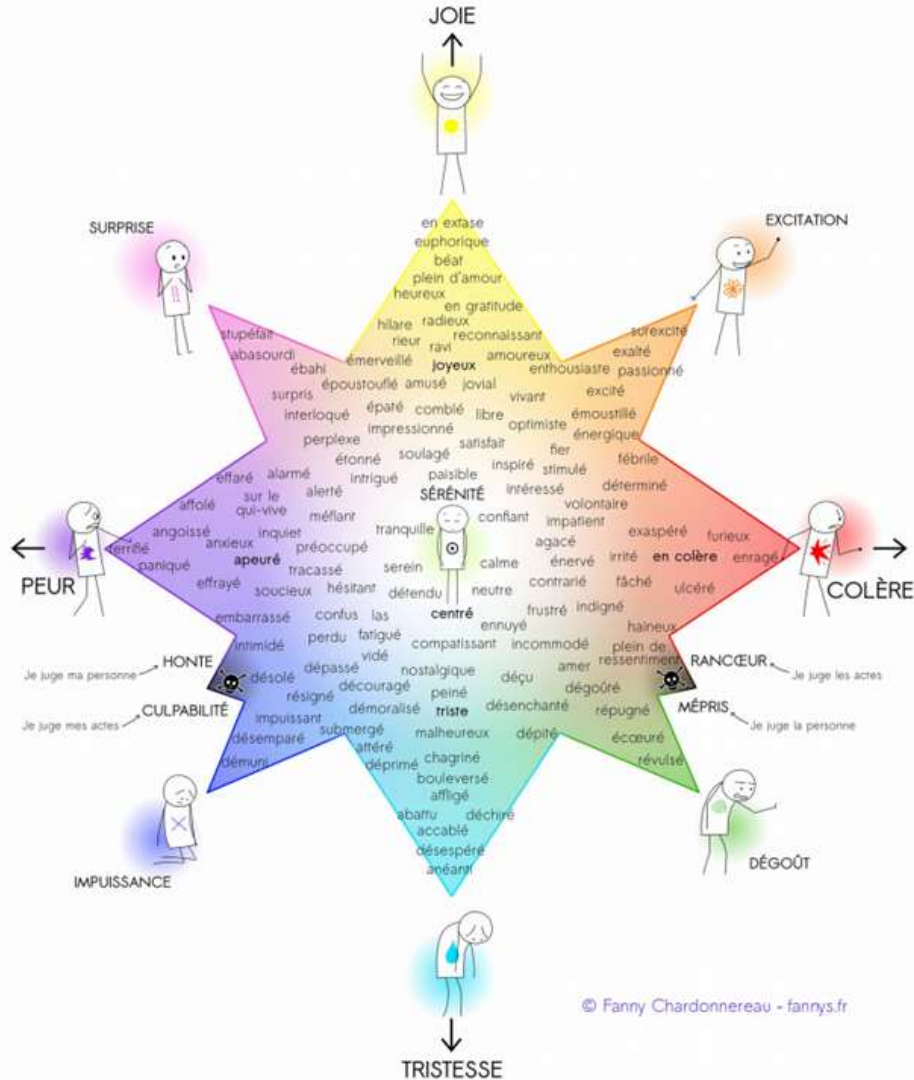
Aider à nous adapter aux situations, survie de l'espèce.

Toutes les émotions sont utiles.

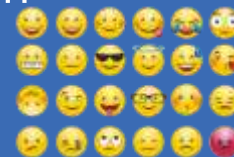
Liberté d'accepter ce que nous ressentons et d'agir ou pas en fonction des besoins indiqués les émotions.

Nourrir les émotions qui nous font du bien.

RESSENTIR L'ÉTOILE DES ÉMOTIONS



RESSENTIR



Les émotions nous renseignent sur nos besoins.

Se montrer empathique et porter attention aux émotions des autres.

Prendre une pause de quelques heures pour nous libérer l'esprit peut nous donner la force nécessaire pour mieux faire face à des émotions qui prennent beaucoup de place.

Qu'est-ce qui vous met de bonne humeur ? (Joie, gratitude, fierté, amour, sérénité...)

De quelle astuce s'agit-il?



7

“

SE RESSOURCER

**« Prendre le temps de prendre le
temps ».**

- Moi.

SE RESSOURCER



Identifier ce qui nous fait du bien vs habitudes. (J'aime...)

Prioriser des moments pour ce qui nous fait du bien.

Mettre ces moments à l'agenda au besoin

Identifier nos besoins et les respecter.

SE RESSOURCER



Avoir un rythme de vie qui nous convient.

Mettre de l'humour dans notre quotidien. Au travail, à la maison, partout!!!

QUELS SONT VOS MOYENS DE VOUS RESSOURCER?



Merci !



Association canadienne
pour la santé mentale
Saguenay
La santé mentale pour tous

Pour en savoir plus :



Site Internet : <https://acsmsaguenay.ca/>

Facebook et Instagram : **ACSMSaguenay02**



Courriel : acsmspromotion@videotron.ca

Ressources



**Association des ressources alternatives et
communautaires en santé mentale du
Saguenay – Lac-Saint-Jean (ARACSM-02):**

<http://www.aracsm02.ca/>

Info-social : 811

Tel-Aide : 1-888-600-2433