

TROUSSE REBONDIR

ÉQUILIBRE OPTIMISME HABILETÉS FAMILLE
AIDE ET RESSOURCES COURAGE APPARTENANCE
ALIMENTATION BUTS ET RÊVES ADAPTATION ACTIVITÉ PHYSIQUE LOISIRS
COMMUNAUTÉ DÉFIS
SANTÉ MENTALE POSITIVE
HABITUDES SAINES SENTIMENTS GESTION DU STRESS TRAVAIL
ACCOMPLISSEMENT ENVIRONNEMENT RELAXATION ESTIME DE SOI RÉSILIENCE
CONFIANCE STABILITÉ SÉCURITÉ AMIS.ES



Table des matières

<u>La santé mentale positive c'est quoi ?</u>	1
<u>Les besoins</u>	3
<u>La santé mentale et l'alimentation</u>	5
<u>Les bienfaits de l'activité physique sur la santé mentale</u>	6
<u>Les effets du sommeil sur la santé mentale</u>	7
<u>Différencier le stress, l'anxiété et l'angoisse</u>	8
<u>La gestion des émotions</u>	11
<u>La solitude</u>	14
<u>Le sentiment d'appartenance</u>	16
<u>L'estime de soi et la confiance en soi</u>	18
<u>L'autocompassion dans le rétablissement</u>	21
<u>La communication consciente</u>	23
<u>9 façons de prendre soin de sa santé mentale</u>	27
<u>Le lâcher-prise</u>	28
<u>Conclusion : la résilience c'est quoi ?</u>	29

CENTRE L'ESCALE DE JONQUIÈRE

3958, rue de la Fabrique

Jonquiere (Québec)

G7X 3N2

418 547-3644

