TROUSSE
REBONDIR

ÉQUILIBRE OPTIMISME HABILETÉS FAMILLE
AIDE ET RESSOURCES COURAGE APPARTENANCE
ACTIVITÉ PHYSIQUE LOISIRS
ALIMENTATION BUTS ET RÊVES ADAPTATION COMMUNAUTÉ DÉFIS

SANTÉ MENTALE POSITIVE

HABITUDES SAINES SENTIMENTS GESTION DU STRESS TRAVAIL
ACCOMPLISSEMENT ESTIME DE SOI RÉSILIENCE
ENVIRONNEMENT RELAXATION
CONFIANCE STABILITÉ SÉCURITÉ AMIS.ES

L'Escale
Ressource alternative en santé mentale

REBONDIR

Table des matières

La santé mentale positive c'est quoi ? 1

Les besoins 3

La santé mentale et l'alimentation 5

Les bienfaits de l'activité physique sur la santé mentale 6

Les effets du sommeil sur la santé mentale 7

Différencier le stress, l'anxiété et l'angoisse 8

La gestions des émotions 11

La solitude 14

Le sentiment d'appartenance 16

L'estime de soi et la confiance en soi 18

L'autocompassion dans le rétablissement 21

La communication consciente 23

9 façons de prendre soins de sa santé mentale 27

Le lâcher-prise 28

Conclusion : la résilience c'est quoi ? 29

L'équipe du Centre l'Escale étant soucieuse de répondre à l'augmentation de la détresse psychologique et aux besoins criant face aux impacts de la pandémie, a voulu par le biais du programme Rebondir, outiller la population dans l'autogestion de leur santé mentale positive. La composante au cœur de ce programme, réside dans la résilience. L'art de naviguer entre les torrents. Avoir la capacité à vivre, à réussir, à se développer en dépit de l'adversité, voilà le but du programme Rebondir.

LA SANTÉ MENTALE POSITIVE C'EST QUOI?

La santé mentale positive a pour objet le bien-être mental des individus. Elle s'attarde aux aspects mentaux positifs de l'être humain et à son potentiel de croissance, comme ses forces et capacités, son bonheur, ses qualités (ex : responsabilité, courage, créativité, persévérance), ainsi que les ressources matérielles et sociales qui les favorisent ou les soutiennent (ex: professionnels de la santé, famille, amis, loisirs, etc.) Elle se caractérise également par la présence d'émotions positives et un niveau de fonctionnement élevé.

Source: https://statistique.quebec.ca/fr/fichier/sante-mentale-positive-concept-et-mesure.pdf

SANTÉ MENTALE POSITIVE
Santé mentale auto-évaluée
Bonheur
Satisfaction à l'égard de la vie
Bien-être psychologique
Bien-être social
SOCIÉTÉ
COMMUNAUTÉ
FAMILLE
INDIVIDU
Résilience
Contrôle
Adaptation
Violence
Spiritualité
État de santé
Activité physique
Expériences favorables durant l'enfance
Consommation de substances
Relations familiales
Style parental
État de santé
Composition du ménage
Revenu
Consommation de substances
Implication communautaire
Réseau social
Support social
Environnement scolaire
Environnement de travail
Environnement social et bâti du quartier
Inégalité
Participation politique
Discrimination et stigmatisation
La santé mentale positive est importante pour tous, et ce, même pour les Canadiens qui vivent avec une maladie mentale.
Agence de la santé publique du Canada
Public Health Agency of Canada
Canada

LES BESOINS

Afin d'être en bonne santé mentale et physique, il est important de répondre à nos besoins physiologiques et psychologiques.

Comment savoir quels besoins doivent être comblés? Notre corps nous parle et nous envoie une alarme pour nous indiquer de nous arrêter afin de repérer quels besoins doivent être répondus.

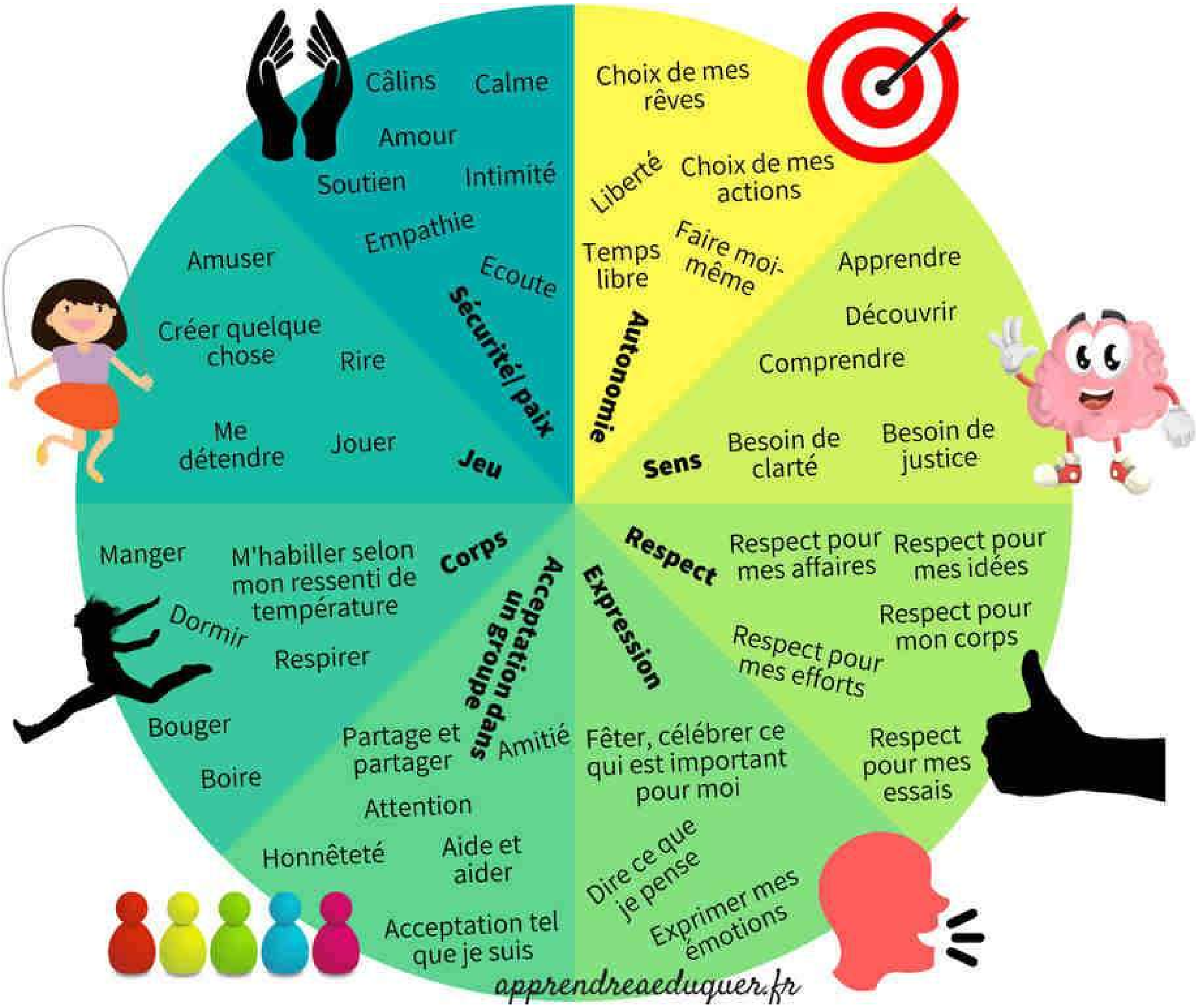
Voici quelques exemples d'alarmes que ton corps peut faire ressurgir: **fatigue, insomnie, tristesse, ennui, sentiment de vide, démotivation, saute d'humeur, etc.**

Quoi faire?

- **Arrête-toi quelques secondes et respire.**
- **Écoute ton discours interne et/ou tes sensations physiques.**
  (noeud dans la gorge, serrement dans le ventre, etc.)
- **Repère quel besoin est en déficit.**
- **Réponds à ce besoin en mettant des moyens en place.**

OUTILS ET RESSOURCES

Voici un outil vous présentant une panoplie de besoins



Outil pour décoder ses alarmes de Karène Larocque- psychologue

https://www.simplementhumain.com/outil_Alarmes

LA SANTÉ MENTALE ET L'ALIMENTATION

Des études démontrent qu'entre **20 et 50% des aliments** qui sont absorbés **servent à nourrir le cerveau**. De ce fait, il est primordial d'avoir une saine alimentation afin de le garder en santé.

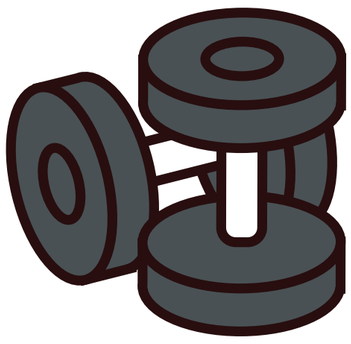
Le régime qui est constitué principalement de produits transformés augmente les risques de problèmes d'humeur.

Le corps humain a besoin d'environ 30 vitamines et minéraux par jour. Les produits alimentaires transformés en ont généralement 3, tandis que les pommes ou les brocolis les ont tous.

Quelques trucs pour favoriser une saine alimentation:

- **Mange trois repas par jour. (Privilégier les aliments non transformés)**
- **Mange en pleine conscience en y prenant plaisir.**
- **Découvre des aliments, cuisine de nouvelles recettes.**
- **Réduis la consommation de substances stimulantes : boissons gazeuses avec caféine ou boissons stimulantes, café et thé, chocolat.**
- **Prends le temps de t'asseoir et mange lentement : mise en place d'une routine/rituel.**
- **Consulte les ressources mises à la disposition de tous : livres de recettes, guide alimentaire canadien, site internet du Ministère de la santé et des services sociaux et autres.**

Source: https://guide-alimentaire.canada.ca/fr/



Les bienfaits de l'activité physique sur la santé mentale

L'activité physique peut avoir un impact positif sur l'humeur en calmant l'anxiété et le stress et en atténuant les symptômes de dépression.

Elle améliore la santé physique, augmente le niveau d'énergie, favorise la qualité du sommeil, contribue à une meilleure estime de soi et procure un sentiment de bien-être.

Pistes de solutions :

- Marche (les pistes cyclables, les sentiers de promenade du voisinage, la forêt, les parcs)
- Yoga/méditation
- Cours
- Danse
- Joue dehors
- Boxe
- Vélo, ski, raquette, glissade, hockey, natation, etc.
- Entrainement en ligne (vidéos youtube, coaching, application)

Les effets du sommeil sur la santé mentale

Il est prouvé que **le sommeil à un impact positif sur la santé mentale**, un bon sommeil peut entrainer les bienfaits suivants: dynamisme, concentration, sentiment de calme, meilleure tolérance, créativité, meilleur jugement, facilité à apprendre et capacité à surmonter les défis de la journée.

Suggestions pour favoriser un meilleur sommeil:

- **Bouge** quotidiennement.
- **Évite** l'usage de subtances stimulantes (alcool, caféine et nicotine).
- **Réserve** le lit uniquement pour le sommeil.
- **Couche-toi** seulement si tu es somnolent, n'essais pas de dormir à tout prix.
- **Fais** une activité qui favorise le sommeil (écriture, lecture).
- **Évite** de t'exposer aux différentes formes d'écrans (ordinateurs, tablettes, téléphones) au moins deux heures avant le coucher.
- **Ne dors pas trop**, même si une grande fatigue est ressentie.

Source:ACSM

DIFFÉRENCIER LE STRESS, L'ANXIÉTÉ ET L'ANGOISSE.

STRESS

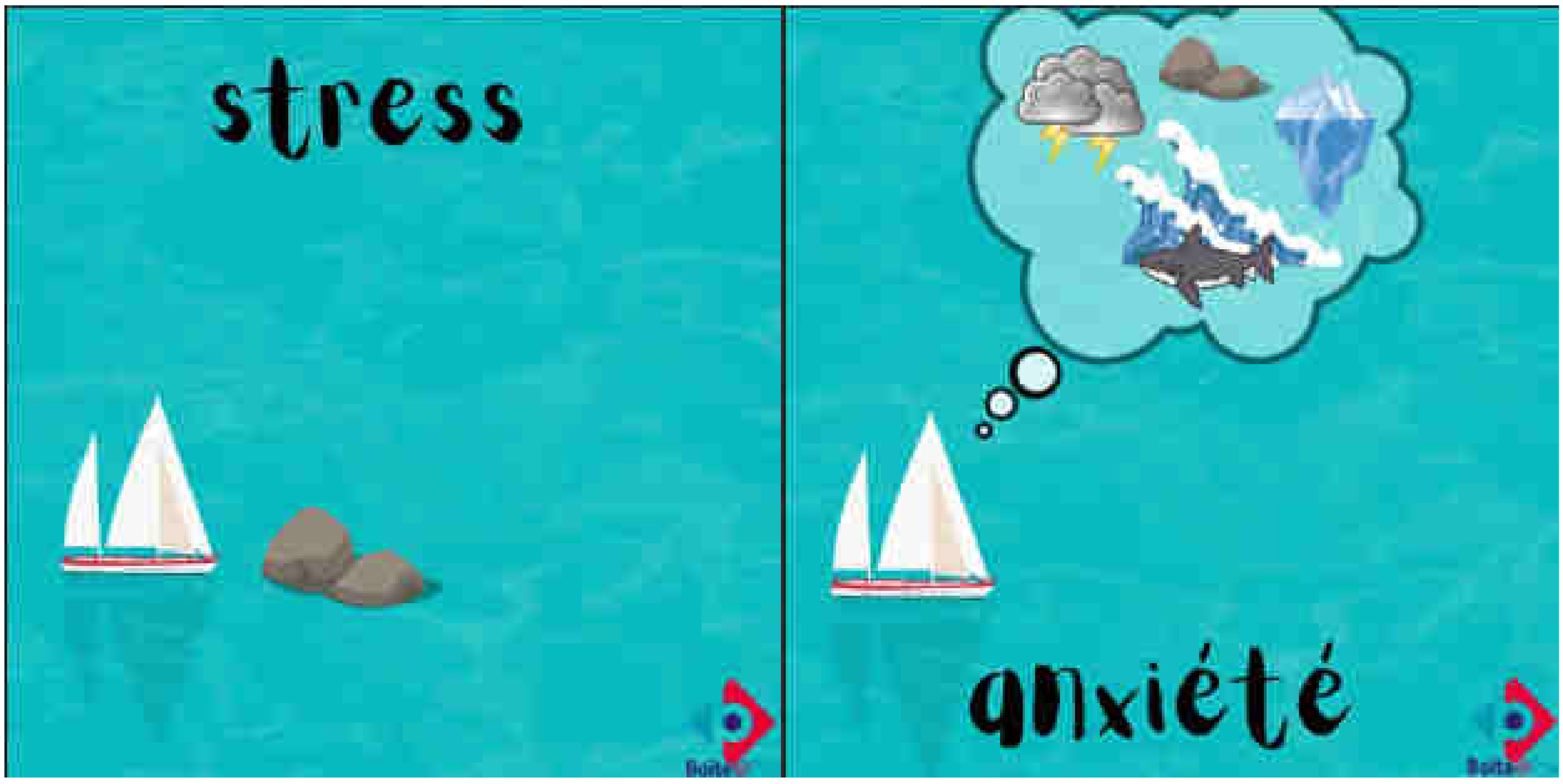
Le stress est une réaction réflexe normale, tant psychologique que physiologique, de l'organisme devant une situation difficile qui demande une adaptation.

ANXIÉTÉ

Se définit comme une réaction émotive suite à l'appréhension d'évènements du futur. Réaction semblable à la peur, la différence est que le danger ou la menace perçus paraissent plus lointains et moins concrets.

ANGOISSE

Tout comme l'anxiété, l'angoisse peut être associée à l'anticipation d'un danger ou à sa conséquence. Cependant, l'angoisse réfère à une réaction plus intense et plus diffuse que l'anxiété. Un sentiment d'être pris au piège!



Quoi faire?

- Accueille sans jugement ce qui se passe en toi .
- Déconstruis ton stress. (identifie ton stresseur, trouve une solution si possible et mets-toi en action)
- Trouve un endroit calme.
- Pratique des techniques de respiration.
- Bouge, chante, ris, mets-toi en mouvement pour libérer les tensions.
- Verbalise, au besoin tu peux écrire tes pensées.
- Si ton état persiste, consulte les ressources qui sont là pour t'aider.

Outil pour déconstruire son stress

https://www.stresshumain.ca/covid-19-deconstruire-stress/

OUTILS ET RESSOURCES

- Application mobile de méditation à télécharger. **(Petit Bambou)**
- Applications mobiles de respiration à télécharger. **(Calm, Respirelax+)**
- Application mobile pour occuper son esprit à télécharger. **(Antistress)**
- Application mobile à télécharger pour connaître les ressources en santé mentale dans le secteur. **(DRSM)**
- Ligne téléphonique **(811)**
- Groupe Relief **(Offert au centre l'Escale)**

- **Nicole Bordeleau** (méditation guidée) https://www.nicolebordeleau.com/
- **Association canadienne pour la santé mentale** https://acsmquebec.org/
- **Centre d'études sur le stress humain** https://www.stresshumain.ca/
- **Groupe de ressource pour le trouble de panique 02** info@grtp.com
- **Centre de prévention du suicide 02** http://www.cps02.org/

LA GESTION DES ÉMOTIONS

Les émotions sont **des réactions spontanées à une situation** pouvant créer des sensations internes agréables ou désagréables. Elles sont donc normales. *Il est important de les accueillir, de les apprivoiser et de les extérioriser.*

« Être ouvert à ses émotions veux dire d'accepter leurs présences et de savoir extraire les messages qui sont véhiculés. »

Il existe plusieurs moyens pouvant aider à gérer ses émotions et c'est ce que nous vous présenterons dans les pages suivantes.

L'utilisation d'un vocabulaire varié peut te permettre de mieux identifier l'émotion qui t'habite et de te diriger vers le type de moyens à mettre en place.

Peur	Colère	Tristesse	Honte	Dégoût	Surprise	Mépris	Joie
Affolement	Agacement	Abattement	Abjection	Abjection	Abasourdissement	Hostilité	Allégresse
Angoisse	Agressivité	Accablement	Confusion	Abomination	Affolement	Dégoût	Béatitude
Appréhension	Animosité	Affliction	Culpabilisation	Aversion	Ahurissement	Dérision	Bonheur
Cauchemar	Courroux	Amertume	Embarras	Détestation	Bouleversement	Morgue	Enchantement
Couardise	Emportement	Chagrin	Gêne	Écœurement	Désarroi	Arrogance	Enthousiasme
Crainte	Énervement	Consternation	Honte	Exécration	Ébahissement	Dédain	Euphorie
Effarement	Exaspération	Déception	Humilité	Haut-le-cœur	Éblouissement	Froideur	Exaltation
Effroi	Fureur	Désespoir	Humiliation	Horreur	Effarement	Ironie	Extase
Épouvante	Furie	Désolation	Ignominie	Indigestion	Émerveillement	Répulsion	Exultation
Frayeur	Haine	Deuil	Indignité	Indignité	Émoi	Abjection	Félicité
Hantise	Hargne	Mélancolie	Infamie	Infamie	Épatement	Rejet	Gaieté
Horreur	Indignation	Morosité	Retenue	Inappétence	Étonnement	Pitié	Hilarité
Inquiétude	Irascibilité	Neurasthénie	Ridicule	Nausée	Pétrification	Insolence	Joie
Panique	Irritation	Nostalgie	Timidité	Phobie	Saisissement	Irrespect	Jubilation
Peur	Rage	Peine	Attrition	Répugnance	Surprise		Liesse
Phobie	Rancœur	Souci	Regret	Répulsion	Stupéfaction		Pétulance
Terreur	Rancune	Spleen	Remords	Révulsion	Stupeur		Plaisir
Trac	Vindicte	Tristesse	Repentir		Trouble		Ravissement

Moyens pour gérer ses émotions

- **Accueille** ce qui se passe en toi, **ressens**.
- **Fais des techniques de respiration**.
- **Tente de voir la situation autrement**, sous un autre angle.
- **Change-toi les idées** en faisant des activités que tu aimes (marche, écriture, lecture, écouter un film, sports, etc.)
- **Nomme** à la personne que tu préfères te retirer quelques temps afin d'éviter d'agir impulsivement.
- **Extériorise** tes émotions ou écris (ami, collègue, entourage, professionnels, etc).
- **Fais de la pleine conscience**, focusse sur l'environnement qui t'entoure.
- **Chante** à tue tête.
- **Danse, écoute** de la musique.
- **Boxe ou hurle** dans un oreiller.
- **Déchire ou froisse** du papier.
- **Prends** une douche d'eau froide ou un bain chaud.

La solitude

La solitude est le sentiment d'être seul. Il ne dépend pas nécessairement du nombre de personnes avec lesquelles on interagit. On peut très bien se sentir seul au milieu d'une foule.

La solitude est un état qui sonne l'alerte sur notre besoin de créer des liens sociaux. Nous nous sentons tous parfois seuls. Se sentir isolé est même plus fréquent que vous ne le pensez.

Il convient de différencier une personne solitaire, qui apprécie et choisit de vivre des moments de solitude, et la personne isolée qui vit une solitude prolongée et installée qui est lié à un manque d'interaction et de relation avec les autres.

Voici les raisons qui peuvent expliquer cet état momentané ou ce sentiment de vide intérieur. **Il peut être lié à un accident de la vie ou à un changement soudain de situation comme un décès, un divorce, un handicap, une période de chômage, une pandémie, une situation personnelle, la perte de mobilité, l'absence d'activité professionnelle etc.**

Trucs pour briser le sentiment de solitude

Deviens membre d'un club, suis des cours ou des ateliers qui te permettront de sortir de ta routine.

Essaie de créer des interactions sociales dans ton quotidien, avec les commerçants que tu croises, tes voisins ou tes collègues.

Accepte les opportunités permettant de tisser des liens qui se présentent à toi : un déjeuner, un verre en terrasse, une association, un groupe d'activités, etc.

Aide les gens dans le besoin. Le bénévolat te fera sentir utile.

Trouve-toi un passe-temps, renoue avec tes anciennes passions.

Examine ce qui te tient à cœur et choisis des domaines où l'exprimer. Faire partie d'un groupe spirituel, communautaire ou d'action politique te permettras d'intéragir avec les autres.

Essaie un espace de travail partagé où travaille dans un café ou une bibliothèque locale.

Parle à ta voix intérieure avec humour et gentillesse.

Être conscient de tes propres besoins et sentiments t'aideras à être plus ancré et présent. Cela peut aider à soulager les sentiments de solitude ou de vide.

Trouve des gens qui ont vécu les mêmes choses que toi.

Pourquoi ne pas inviter des personnes à dîner une fois par mois ou organiser une soirée de jeux hebdomadaire avec tes collègues de travail?

Continue à t'efforcer d'établir des liens sociaux significatifs et tu auras plus de chances de combattre la solitude.

Le sentiment d'appartenance

Là où le «Je» se transforme en «nous»

Le sentiment d'appartenance est le fait d'appartenir à **un groupe et de partager des valeurs et un but commun.**

Le sentiment d'appartenance existe dans toutes les sphères de ta vie: au travail, avec les amis, dans ta vie familiale et dans ta communauté.

Voici des pistes de solutions pour augmenter le sentiment d'appartenance:

S'INFORMER
Quelles sont les ressources et les activités qui sont proposées dans ma communauté?

SE CONNAITRE
Quels sont mes forces, mes valeurs, mes intérêts, mes rêves?

S'IMPLIQUER
Qu'est-ce qui me motive, m'anime?

PARTAGER
Qu'est-ce que je peux offrir? (Du temps, un talent, un service, un don, etc.)

GARDER L'ESPRIT OUVERT
Qu'est-ce qui pique ma curiosité et que j'aimerais explorer?

Les bienfants de développer son sentiment d'appartenance

- Réduit le sentiment de solitude.
- Augmente ton sentiment de reconnaissance.
- Permet de profiter des forces et des ressources du groupe.
- Développe l'estime de soi.
- Procure de la satisfaction et un sentiment de réussite.
- Répond au besoin de se sentir utile.

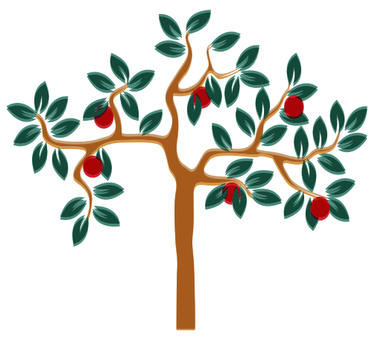
Ressources disponibles

- Organismes communautaires du secteur.
- **www.loisirs.saguenay.ca** (Clubs de loisirs)
- Groupe, association, club.
- **Portraits de Kénogami** (Page Facebook)
- Site internet Ville de Saguenay.
- **Parcs, bibliothèques, cafés, restaurants, bars.**
- Évènements culturels.

« Le bonheur est contagieux, ose construire des ponts et profite des opportunités! Sois patient et persévérant! »

L'estime de soi et la confiance en soi

On confond souvent ***confiance*** en soi et ***estime*** de soi. La ***confiance*** fait référence à la capacité de réaliser quelque chose, l'***estime*** réfère à la valeur que l'on s'accorde.



La confiance en soi

C'est le sentiment d'être capable de faire quelque chose. C'est se dire« Je sens et je sais que je suis capable ». La confiance en soi, ça se passe à l'intérieur, dans ma capacité d'agir et de surmonter mes peurs.

L'estime de soi

C'est l'évaluation continue de ma valeur, de l'importance que je m'accorde comme personne. Elle représente combien je me considère valable. Elle se développe en étant fidèle à soi-même, en se respectant dans ses besoins, émotions, limites, valeurs, etc.

Quelques moyens pour augmenter la confiance en soi

Répète des affirmations positives

«Je vais réussir», «Je fais confiance aux autres», etc.

Note tes réussites

Parle-toi

Devant le miroir, regarde-toi droit dans les yeux et dis-toi des compliments et des encouragements.

Souris

Essaie quelque chose de nouveau

Sortir de ta zone de confort te permet de te tester… C'est excellent pour ta confiance en soi.

Quelques moyens pour augmenter l'estime de soi

Apprends à te connaître et à reconnaître tes forces et tes difficultés.

Pense aux personnes qui t'apprécient lorsque tu as l'impression d'être seul ou inutile.

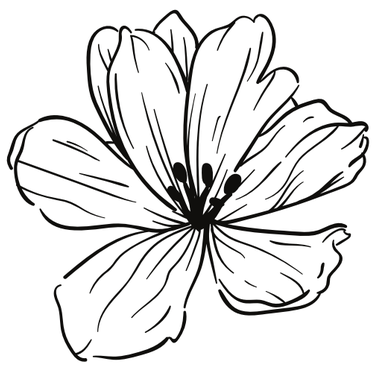
Sois indulgent envers toi-même et laisse-toi le droit à l'erreur

Visualise-toi en train de réussir ce que tu crains d'échouer.

Prends soin de toi. Mieux tu te portes dans ton esprit et dans ton corps, mieux tu seras satisfait de toi-même

Fais des choses que tu aimes.

Les 7 étapes pour développer ta confiance en toi



1. Réponds à la question suivante: J'aimerais me sentir plus capable de...

2. À quel pourcetage évalue-tu ta capacité actuelle d'atteindre ton but?

3. Pratique-toi 3 à 5 fois par semaine à atteindre ton but en sortant de ta zone de confort.

4. À chaque fois que tu sors de ta zone de confort, prends le temps d'écrire ce que tu as fait et ce que tu as appris.

5. Réévaluer à la fin de la semaine ta capacité à atteindre ton but.

6. Célèbre, fais-toi plaisir, récompense tes efforts.

7. Recommence la semaine suivante. Tu vas voir une différence significative après 2-3 semaines d'exercices.

Source: Karène Larocque, Simplement humain.

L'AUTOCOMPASSION

DANS LE RÉTABILISSEMENT

Se montrer bienveillant envers soi-même

Face à nos propres erreurs et à nos échecs nous sommes portés à l'autocritique plus qu'au réconfort. L'attitude bienveillante envers soi-même implique d'arrêter de se juger et de couper court aux commentaires intérieurs qui nous déprécient. En prenant la pleine mesure du mal que l'on se fait avec ces reproches, en étant bienveillant avec soi, nous mettons fin à une guerre intérieure.

Toutefois, la bienveillance ne se résume pas à cesser de se condamner. Elle consiste aussi à se réconforter de manière active. Ainsi, accepter de se laisser toucher par sa propre douleur, chercher à se soulager et s'offrir à soi-même une paix faite de chaleur, de douceur et de sympathie : tout cela peut faire advenir une guérison véritable.

S'aimer par une attitude d'autocompassion amène à une pleine conscience de ce qui est. En effet, une composante importante de l'autocompassion est la pleine conscience. Elle permet d'avoir une vision claire de ce qui se passe dans l'instant présent et de l'accepter sans jugement. En faisant ainsi face à la réalité, nous pouvons répondre aux situations avec plus de compassion.

S'aimer, se prendre dans ses bras : une façon simple de se réconforter dans les moments difficiles consiste à se prendre dans ses bras. Le corps sera content de répondre à un contact chaleureux et attentionné. Pourquoi ne pas essayer? Lorsque vous vous sentez tendu, énervé, triste ou prêt à vous critiquer, enlacez-vous tendrement. L'important, c'est que votre geste exprime de l'amour, de l'attention et de la tendresse.

S'aimer, modifier son discours intérieur : se considérer d'un œil bienveillant au lieu de se mépriser est un choix. Nous avons peu de contrôle sur nos traits personnels : notre caractère, notre apparence, notre santé. Par contre, nous avons le pouvoir de choisir de nous traiter avec sollicitude lorsque nous rencontrons nos limites, et par le fait même de diminuer la souffrance qu'elles suscitent. Ainsi, modifier la façon dont on communique avec soi, est une manière efficace pour se traiter avec bienveillance.

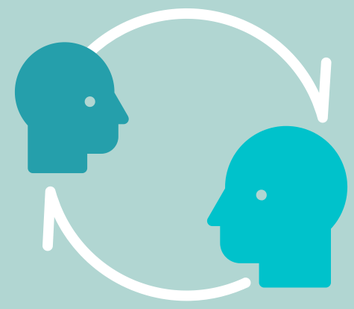
<u>En voici une façon de faire en 3 étapes :</u>

- *Notez les moments où tu te critiques.*
- *Mettez tout en œuvre pour adoucir cette voix critique, sans te juger.*
- *Reformule les commentaires faits par ton juge intérieur de manière à les rendre bienveillants, amicales et positifs.*

S'aimer, dédier un journal à l'autocompassion : tenir un journal quotidien d'autocompassion est un très bon moyen d'exprimer ses émotions et augmente son bien-être physique et psychique.

S'aimer, respirer! Avec le souffle de la compassion, en respirant, il est possible d'entrer en amitié avec soi-même, de se réconcilier. Plonger à l'intérieur de soi permet de panser des blessures du passé.

LA COMMUNICATION CONSCIENTE



C'est un processus de communication fondé sur la Communication Non-violente de Marshall Rosenberg (Ph.D.). Elle met de l'avant le fait de s'exprimer de façon authentique et d'écouter avec empathie.

La communication consciente développe ta capacité à :

Prendre conscience de ce qui t'habite.

Dialoguer et construire des relations respectueuses des besoins de chacun.

T'exprimer clairement et écouter ce que l'autre veut vraiment dire.

Le processus prend forme sous 4 étapes: FAITS/SENTIMENTS/BESOINS/ACTIONS

1.L'observation précise des faits de la situation.

2.La prise de conscience des sentiments et des émotions qui émergent.

3.L'identification des besoins à l'origine de ces sentiments.

4.La formulation d'une demande (action, stratégie) claire et concrète.

Afin de te permettre d'utiliser un vocabulaire diversifié, tu peux te référer à liste des émotions présentée à la **page 12.**

Voici une liste de besoins afin de te permettre d'utiliser un vocabulaire diversifié.

SPIRALIS

spiralis.ca
438 777-9870

BESOINS HUMAINS FONDAMENTAUX

Contribuer / Se Nourrir
Donner / Recevoir

SUBSISTANCE

Abri
Exercise
Homéostasie
Hydratation
Intégrité
Lumière
Mouvement
Nutriments
Oxygène
Repos
Santé
Sécurité*

AFFECTION

Accueil
Bienveillance
Chaleur humaine
Compassion
Contact
Douceur
Liens
Réconfort
Soins
Sollicitude
Tendresse
Toucher

MENTAL

Apprentissage
Clarté
Compréhension
Conscience
Découverte
Défi
Discernement
Réflexion
Rigueur*
Stimulation

AUTONOMIE

Accomplissement
Choix
Connexion à soi
Empuissancement
Espace
Flexibilité
Individualité
Liberté
Motivation
Rêve
Simplicité
Solitude

EXPRESSION DE SOI

Affirmation
Contribution
Créativité
Croissance
Évolution
Expression sexuelle
Jeu
Maîtrise
Réalisation
Spontanéité

INTÉGRITÉ

Aise
Apprivoisement
Authenticité
Cohérence*
Confiance en soi
Confort*
Dignité
Efficacité
Équilibre
Estime de soi
Guérison
Honnêteté
Protection
Quiétude
Respect
Respect de soi-même
Vitalité

INTERDÉPENDANCE

Acceptation
Amour
Appartenance
Attention
Camaraderie
Communauté
Communication
Compréhension
Concertation
Confiance
Congruence
Connexion
Considération
Coopération
Écoute
Empathie
Équité
Être vu.e
Feedback
Fiabilité
Honnêteté
Inclusion
Intimité
Mutualité
Ouverture
Partage
Participation
Prévisibilité
Réalité partagée
Réciprocité
Reconnaissance*
Responsabilité
Sécurité émotive
Sens de sa place
Sens de sa propre valeur
Sincérité
Soutien
Stabilité

CÉLÉBRATION

Aventure
Bonheur
Complétude
Gratitude
Honorer
Humour
Joie
Loisir
Plaisir

DEUIL

Acceptation
Détachement
Deuil de nos limites
Deuil des besoins inassouvis
Deuil des personnes disparues
Deuil des rêves inachevés

SPIRITUALITÉ

Beauté
Calme
Communion
Contact avec la nature
Direction
Harmonie
Inspiration
Légèreté
Ordre
Paix
Passion
Présence
Sagesse
Sens
Sérénité
Transcendance

*Besoins — attention à l'intrication

Mise en situation: *Tu es dans une soirée et un ami répond à ta place à chaque fois que quelqu'un te pose une question.*

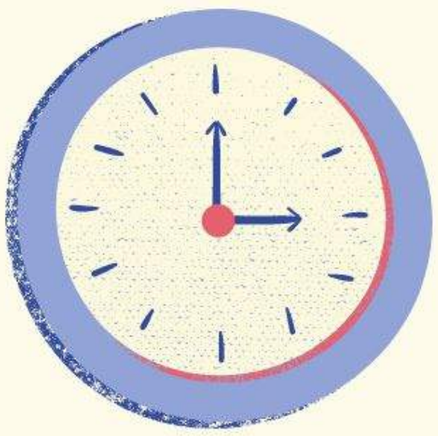
Exemple de communication consciente: *« **Lorsque** quelqu'un me pose une question et que tu réponds à ma place, **je me sens** mal à l'aise et embêté. **J'ai besoin** de compréhension et de respect de ta part et **j'aimerais** pouvoir répondre aux questions que l'on me pose ».*

Mise en situation: *Tu es sur ton milieu de travail, tu tentes de rattraper du retard dans tes tâches et ton collègue de travail avec qui tu partages le bureau met de la musique forte.*

Exemple de communication consciente: *« **Lorsque** je tente de rattraper mon retard et que tu met la musique forte dans le bureau, **je me sens** distrait et inconfortable. **J'ai besoin** de calme et de coopération de ta part, **j'aimerais** pouvoir travailler dans la tranquillité afin de me concentrer sur les tâches que je dois faire ».*

9 façons de prendre soins de sa santé mentale

Pratiquer la pleine conscience



Prendre du temps pour soi

Varier son alimentation

Reconnaitre ses bons coups

Se fixer des objectifs

Être à l'écoute de ses besoins

S'entourer d'humains vitamines

Adopter une attitude positive

Bouger

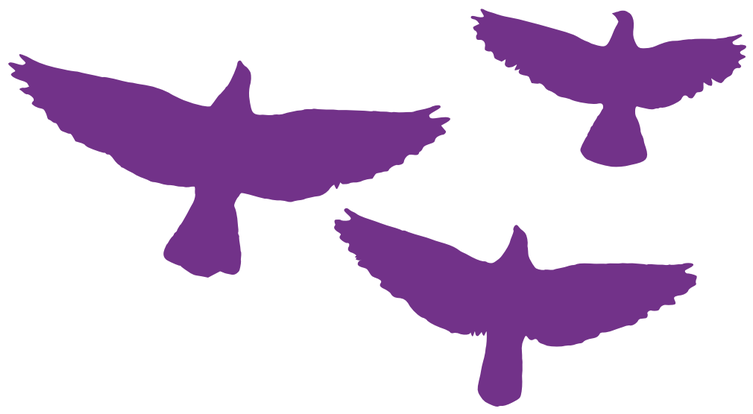
Le lâcher-prise

Ça veut dire quoi lâcher-prise?

Le lâcher-prise ce n'est pas rien faire. Au contraire, **c'est une action volontaire et dynamique**. C'est continuer à agir sans s'inquiéter du résultat, s'occuper de l'avenir sans s'en préoccuper. Lâcher-prise c'est cesser de vous battre et renoncer à tout contrôler, c'est renoncer à prouver quoi que ce soit, c'est accepter que l'autre est l'autre et que moi-même, je suis qui je suis et non pas qui j'avais rêvé d'être.

Lâcher-prise, c'est cesser de faire le procès de la vie qui ne nous donne pas ce que nous attendions. **C'est accepter de vous laisser guider par votre puissance profonde et de vous abandonner à elle**.

À partir du moment où l'on peut lâcher-prise, où l'on ne désire plus être heureux à tout prix, on découvre que le bonheur c'est cette capacité de garder les mains ouvertes plutôt que de les laisser agrippées sur ce que nous croyons nous être indispensables.



Quelques moyens pour mettre en pratique le lâcher-prise

- Prends un temps d'arrêt et retire-toi. Cela te permet de prendre un pas de recul et d'éclaircir tes idées.
- Médite.
- Applique les techniques de respiration.
- Lis pour te changer les idées.
- Écris pour évacuer tes pensées envahissantes et pour mieux trouver ta direction intérieure.
- Écoute de la musique.
- Crie dans un coussin, dans la voiture ou à l'extérieur dans un endroit isolé.
- Danse ou chante. Ce sont de bons moyens pour extérioriser tes émotions.
- Fais de l'activité physique pendant au moins 30 minutes pour te changer les idées et faire sortir le mauvais.
- Vis dans le présent. Le passé appartient au passé et le futur n'existe pas encore.
- Accepte de ne pas avoir le contrôle sur des situations/évènements.
- En prenant ta douche, imagine que l'eau lave toutes tes pensées négatives. Regarde l'eau qui s'écoule et assimile-la à tes peurs et tes colères qui disparaissent peu à peu dans la baignoire. Tu te sentiras plus léger en te drapant dans ta serviette.
- Faire des erreurs, c'est humain. Pour mieux faire la part des choses, dessine le symbole du yin et du yang. Dans la partie noire, note tous tes défauts en regardant malgré tout qu'il y a un point blanc dans cette noirceur. Dans la partie blanche, note tes qualités. Au terme de cette exercice, tu verras que tout est équilibré.
- Lorsque tu es envahi de pensées, prend un moment dehors pour prendre de grandes respirations. Ainsi, tu reprends le contrôle et chasses les pensées négatives.

La résilience c'est quoi?

- **Une aptitude**, elle est donc en partie innée et en partie acquise, c'est-à-dire influencée par tes expériences de vie, la façon dont tu les traverses et tes apprentissages.

- **Un processus unique pour chacun** où il n'existe pas de modèle universel. Tu peux donc trouver ton propre chemin de résilience.

L'Association canadienne de la santé mentale de Montréal exprime que surmonter une épreuve ne signifie pas être indifférent ou n'être pas affecté par cette dernière. Il s'agit d'un processus et non d'une dualité « combattre » ou « échouer ». N'oublie pas que ce n'est pas le choc initial ni la chute qui comptent tant que la manière de se relever. La panoplie d'émotions (colère, incompréhension, déni, etc.) et les manifestations associées (pleurs, sautes d'humeur, repli sur soi) qui peuvent être expérimentées à la suite d'un événement difficile ne sont pas un signe de faiblesse et ne signifie pas que tu n'es pas résilient. Elles font simplement partie du cheminement, qui espérons-le, mènera ensuite à te centrer sur tes forces et ressources pour retrouver ton bien-être.

La résilience est une ressource essentielle pour faire face aux aléas de la vie car elle permet de rebondir. Elle peut se « muscler » et permettre de transformer une difficulté, un échec en apprentissage positif.

À travers les turbulences de la vie, tu peux donc apprendre ce qui déclenche ce processus et apprendre à développer ta résilience, à ta façon (unique), et ce tout au long de ta vie!

Source: Association canadienne de la santé mentale

L'Escale
Ressource alternative en santé mentale