



7 astuces

7 trucs pour renforcer sa santé mentale

MOUVEMENT
SANTÉ MENTALE
QUÉBEC



Promouvoir. Soutenir. Outiller.

- **Notre Mouvement**

Un **regroupement de 13 organismes communautaires** en promotion et prévention en santé mentale à travers le Québec.
65 ans d'histoire

- **Notre objectif**

Créer, renforcer, développer la santé mentale

- **Notre intention**

Parler tout au long de l'année de ce qui permet de **muscler** notre **santé mentale**



**Qu'est-ce que la
santé mentale ?**



La santé mentale c'est **un équilibre dynamique**



... entre les différentes sphères de la vie.

Elle nous permet **d'agir**, de **réaliser notre potentiel**, de **faire face aux difficultés normales** de la vie et **d'apporter une contribution** à la communauté.

7 ASTUCES POUR SE RECHARGER





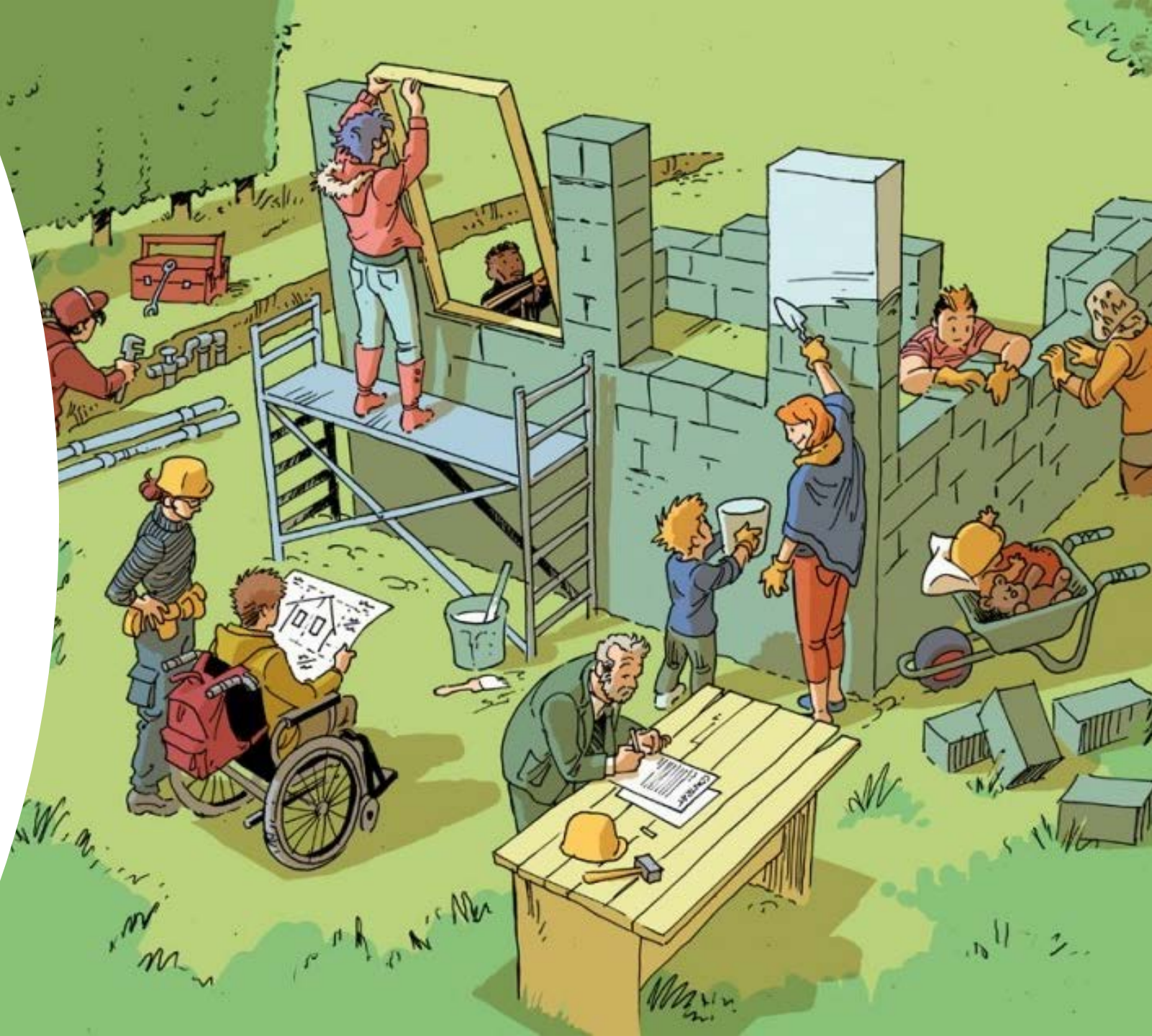


Comprendre
Évaluer le contexte
Faire la liste de toutes les possibilités



Donner du
sens

Agir pour sortir
de
l'impuissance





**Reconnaître ce qu'il y a de bon.
Dire merci**



Les émotions c'est recevoir un message...



- arrivent ***automatiquement***,
- nous ne pouvons pas choisir
- Liste courte: ***colère, dégoût, joie, peur, tristesse, surprise (et mépris), l'amour***



Download from
Dreamstime.com

This is a sample image for previewing purposes only.

42512293

Thevegetable | Dreamstime.com

Par exemple la colère

- est souvent déclenchée par la douleur, des contraintes, des injustices
- Permet de se défendre
augmente le niveau d'énergie
en préparant à l'action



Nourrir les émotions positives

JOIE, INTÉRÊT, CONTENT, FIERTÉ,
AMOUR

- *Pause*
- *Plus créatif*
- *Moins de stress*
- *Meilleur système*
- *immunitaire*

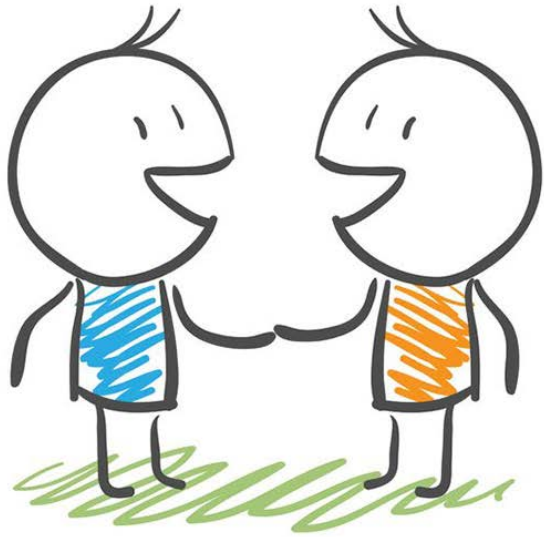


**Si on on enlève la pile de l'avertisseur pour ne pas
l'entendre, si on n'écoute pas le message...**





5 forces que vous avez...



Handshake and communication

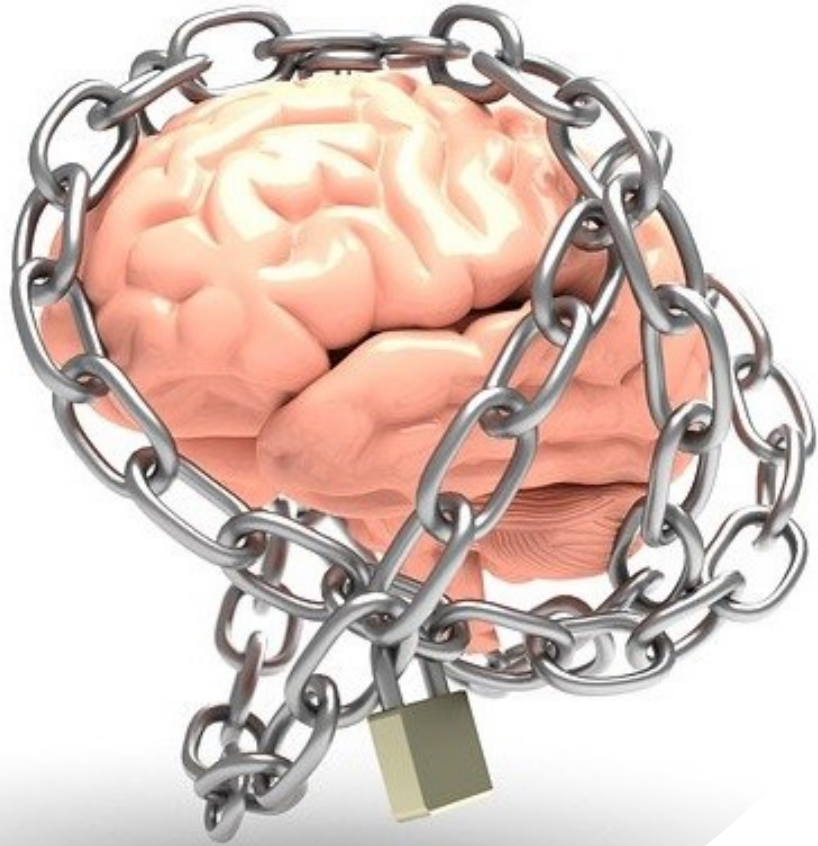
- Refaire la liste régulièrement
- Faire l'exercice avec vos enfants, vos ami.e.s, votre conjointe, votre conjoint





**Est-ce que vous prenez le temps de
faire des choses que vous aimez?**





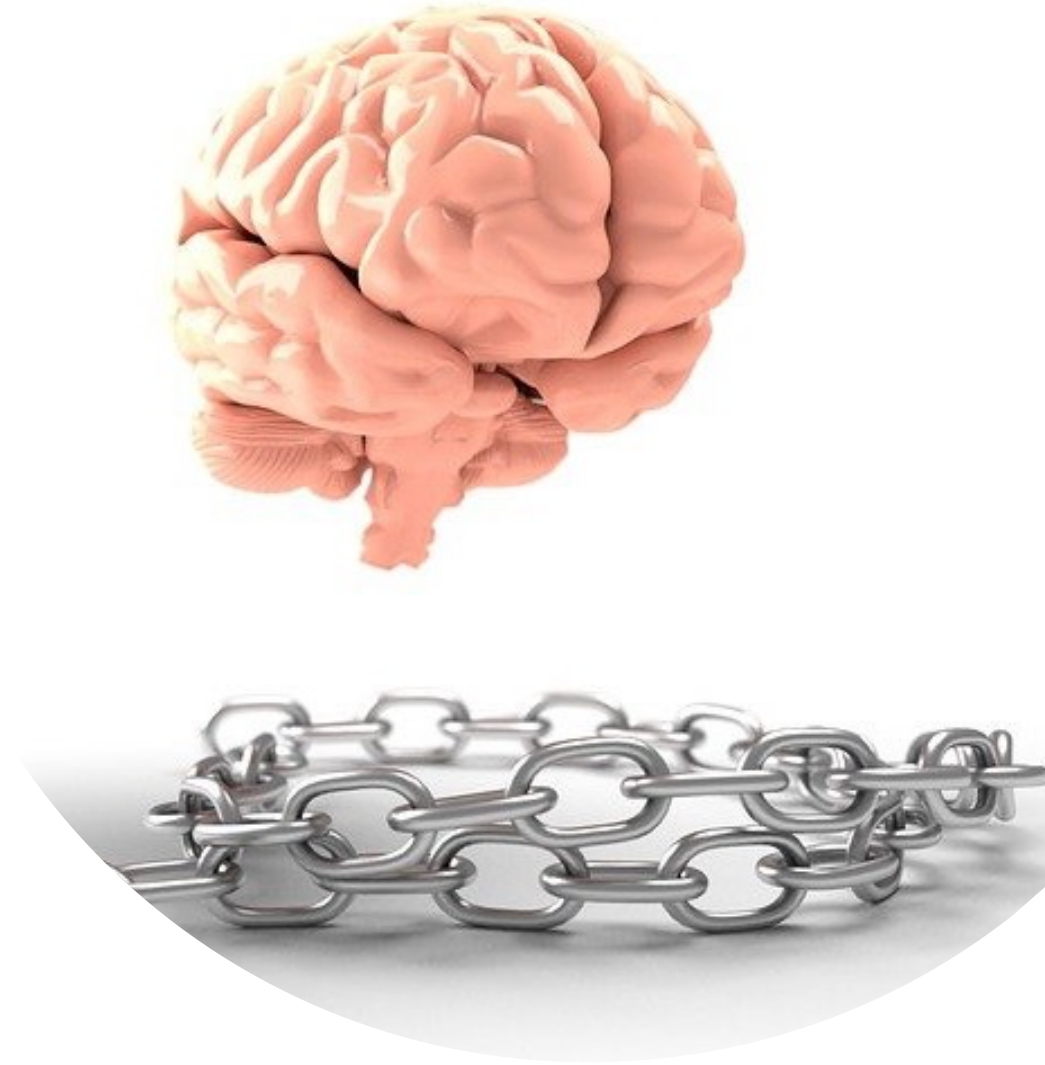
Libérer notre cerveau

Quand on ne prend pas le temps, quand on ne prend pas de pauses on devient **prisonniers de l'urgence...**

- Rigidité
- Impatience
- Jugement
- Tribalisme
- Stress

Prendre une pause, prendre le temps

- Libère le cerveau...
- Permet d'être plus créatif, de réduire le stress, de déployer de nouvelles stratégies d'adaptation, d'être plus inclusifs.

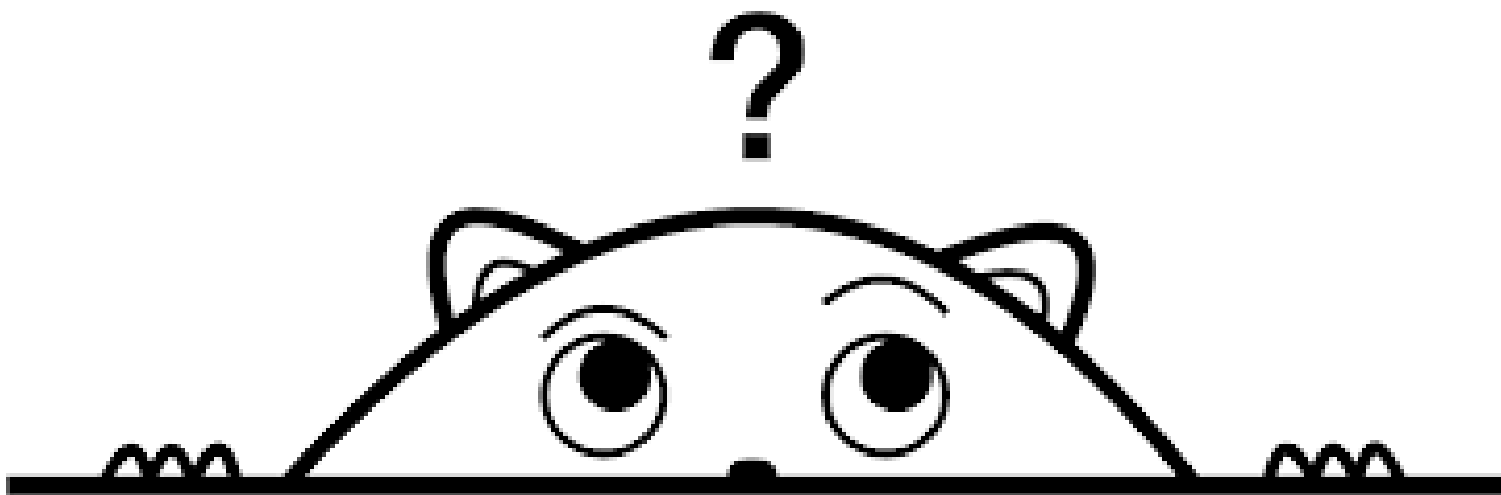




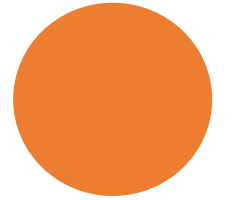


S'appuyer sur ses
forces pour découvrir

Être curieux



- **Trouver nos solutions, c'est s'adapter**





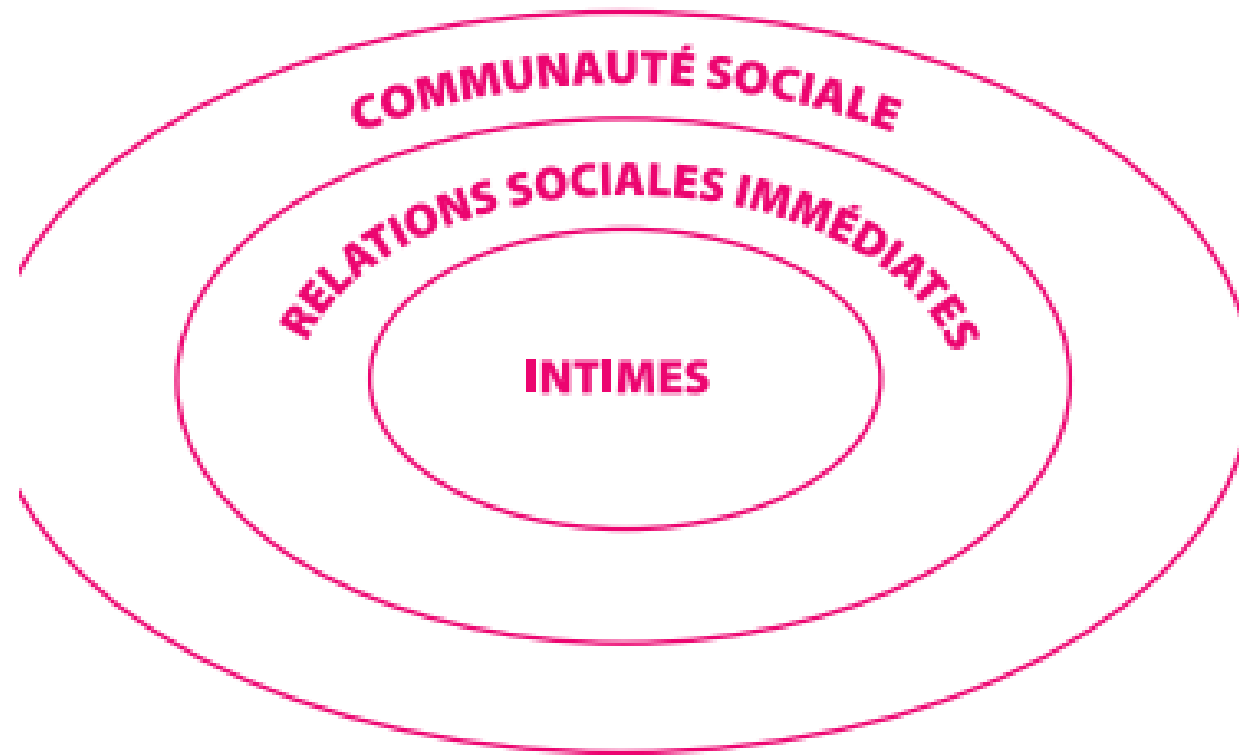
Choisir c'est...



- Faire des choix.
- Reconnaître nos capacités qui nous aident à réaliser nos souhaits
- Privilégier ce qui est conforme à mes valeurs
- Aller chercher de l'aide quand j'en ai besoin.
- Faire le point régulièrement sur ses priorités



Avoir un réseau social protège notre santé mentale





La santé mentale peut se créer, se développer et se renforcer.

Devenez des relayeurs de la Campagne annuelle de promotion de la santé mentale.

Une fois créée, elle vous appartient!

À vous de jouer!

**reneeouimet@mouvementsmq.ca
etrebiendanssatete.ca**

