

7 astuces pour être bien dans sa tête

Campagne annuelle de promotion
de la santé mentale 2016-2017



« 7 astuces pour être bien dans sa tête » ET DES MOTS POUR MIEUX LES COMPRENDRE

De plusieurs des recherches effectuées sur les facteurs de protection en santé mentale, « 7 astuces pour être bien dans sa tête » ont été dégagées. Ces sept astuces sont une base, elles peuvent devenir de solides fondations à notre bien-être individuel et collectif. Et nous pouvons en ajouter bien d'autres de notre cru selon nos besoins, nos goûts, nos champs d'intérêt.

Rappelons-nous que c'est tous ensemble que nous créons, renforçons, développons la santé mentale. Rappelons-nous aussi que ce sont toutes les sphères de notre vie qui y contribuent : individuelle, familiale, scolaire, sociale, professionnelle, institutionnelle et autre. Les questions suivantes en illustrent l'ampleur. Nous vous invitons à vous les poser.

- Est-ce que je favorise l'accès aux 7 astuces ?
- Est-ce que dans ma vie je me donne accès aux 7 astuces ?
- Est-ce que je contribue à donner accès à ces 7 astuces dans ma famille, à l'école, au travail, dans ma communauté, dans les lieux d'hébergement que je fréquente, ailleurs ?
- Notre système éducatif et de santé publique, l'aménagement de notre territoire, le soutien à l'emploi et l'aide sociale contribuent-ils à donner accès aux « 7 astuces pour être bien dans sa tête » ?
- Les environnements politique, économique, législatif, social et culturel contribuent-ils à donner accès à tous aux « 7 astuces pour être bien dans sa tête » ?

LES 7 ASTUCES POUR ÊTRE BIEN DANS SA TÊTE

S'ACCEPTER

- Avoir une connaissance réaliste de ses forces, de ses capacités, de ses difficultés, et les accepter ;
- Reconnaître ses forces, ses capacités et ses difficultés ; et avoir un entourage qui les reconnaît ;
- Avoir un regard positif envers soi et sa vie passée ;
- Être à l'aise avec la personne que l'on est ;
- Se connaître et s'accepter ;
- Croire en sa dignité personnelle ;
- Croire que nous disposons des ressources nécessaires pour affronter une situation ;

- Savoir écouter, apporter un soutien, exprimer de la compassion ;
- Avoir le sentiment que nous disposons d'un savoir-faire et que celui-ci se développe ;
- Se sentir capable d'effectuer des tâches de différents niveaux de difficulté ; avoir les ressources nécessaires pour développer ses habiletés et ses compétences ;
- Vivre avec autrui en demeurant en lien avec soi-même ;
- Avoir le courage de reconnaître ses souffrances et ses vulnérabilités ;
- Accepter ses échecs et en tirer profit.

Une bonne estime de soi nous aide à reconnaître nos besoins et à les exprimer ; elle nous donne le pouvoir de dire non ; elle nous aide à utiliser notre créativité, à établir des relations interpersonnelles positives, à traiter les autres avec respect.

** Pour plus d'information, voir les campagnes antérieures sur :*

la reconnaissance <http://acsm.qc.ca/campagnes/campagnes-anterieures/2013-2014-la-reconnaissance>

la sécurité <http://acsm.qc.ca/campagnes/campagnes-anterieures/2012-2013-la-securite>

la confiance <http://acsm.qc.ca/campagnes/campagnes-anterieures/2011-la-confiance>

l'identité <http://acsm.qc.ca/campagnes/campagnes-anterieures/2009-l-identite>

AGIR

- Tirer profit des expériences pour apprendre et agir *autrement* ;
- Avoir des buts, poser des gestes pour les atteindre, avoir le sentiment qu'une orientation guide notre vie ;
- Avoir des objectifs encourageants et travailler à leur réalisation ;
- Avoir des buts individuels et collectifs ;
- Avoir un sentiment d'appartenance à une réalité plus grande que soi ;
- Donner un sens à sa vie et aux événements ;
- Se sentir libre ;
- Réfléchir à son passé et son présent pour comprendre ses points forts et ses points faibles ; résoudre les problèmes qui se posent, s'adapter aux difficultés ou contrariétés, élargir ses perspectives d'avenir ;
- Éprouver de la gratitude, reconnaître les bonnes choses qui se produisent dans sa vie ;
- Contribuer à la vie sociale ;
- Donner ;
- Être bienveillantE ;
- Relever des défis, se dépasser.

Agir, c'est donner du sens à sa vie.

RESSENTIR

- Comprendre, reconnaître et s'appropriier ses émotions ;
- Ressentir les émotions et les sentiments qui nous habitent (peine, souffrance, joie, colère, tendresse, envie, etc.) ; leur donner une place, leur permettre de s'exprimer ;
- Aller vers des situations qui suscitent en nous des émotions qu'on aime lorsqu'on le peut.

Ressentir, c'est reconnaître ses émotions, les comprendre, se les approprier, les assumer.

C'est se connaître, s'accepter, travailler sur soi, se développer comme individu.

CHOISIR

- Se sentir à l'origine de ses actions ;
- Pouvoir s'évaluer selon ses règles personnelles ;
- Avoir la capacité de faire des choix ;
- Reconnaître ses aptitudes et compétences, son « panier de capacités » qui aide à réaliser ce que l'on souhaite ;
- Choisir d'aller chercher un soutien affectif (pouvoir se confier, être comprisE, recevoir des conseils, etc.), être soutenu concrètement (pouvoir compter sur quelqu'unE en cas de besoin) ; choisir de coopérer et de s'entraider ;
- Choisir ses valeurs, se sentir libre à l'intérieur de soi ;
- Maîtriser son environnement, utiliser efficacement les occasions favorables ; être capable de créer des situations qui conviennent à ses valeurs et ses besoins personnels ;
- Faire partie de la solution.

Choisir, c'est l'autonomie.

DÉCOUVRIR

- Manifester de l'ouverture à découvrir de nouvelles idées, de nouvelles perspectives, à envisager les choses autrement pour s'aider à trouver des solutions et à surmonter les obstacles ;
- Créer dans son quotidien, faire les choses à sa manière ;
- Manifester de l'ouverture à soi, aux autres, aux événements ;
- Voir les choses sous divers angles ;
- Avoir la liberté dans sa tête ;
- Être ouvert à ce que la vie nous amène, à modifier ce qu'on peut changer, à accepter ce qu'on ne peut changer ;
- Avoir le sentiment de faire partie d'un développement continu ;
- Être ouvertE à de nouvelles expériences ;
- Avoir le sentiment de réaliser son potentiel, de s'améliorer, ce qui permet une meilleure connaissance de soi et la conscience de sa solidité.

Découvrir, c'est s'ouvrir à la vie.

CRÉER DES LIENS

- Avoir des relations chaleureuses, satisfaisantes, bienveillantes ;
- Se soucier du bien-être d'autres personnes ;
- Être capable d'empathie, d'affection et d'intimité ;
- Prendre et donner ;
- Cultiver ses relations ;
- Avoir une appartenance sociale, se sentir connecté et soutenu ;
- Vivre avec autrui en restant en lien avec soi-même ;
- Croire en sa dignité personnelle et en celle des autres ;
- Vivre dans un milieu où règne l'acceptation sociale.

Créer des liens, c'est établir des relations satisfaisantes et bienveillantes.

** Pour plus d'information, voir la campagne 2010 sur le réseau.*

<http://acsm.qc.ca/campagnes/campagnes-anterieures/2010-le-reseau>

SE RESSOURCER

- Établir ses priorités ;
- Maintenir un équilibre entre les divers volets de sa vie : social, physique, mental, économique, spirituel ;
- Avoir un rythme de vie qui nous convient : il favorise le plaisir, les activités diversifiées, des temps de pause ; il vise à un équilibre répondant à nos différents besoins ;
- Prendre des risques calculés ;
- Développer sa capacité de relever des défis ;
- Prendre des pauses pour réduire le stress ;
- Rechercher ce qui nous fait du bien : rire, manger, bouger, faire l'amour, se donner un répit, vivre le moment présent, etc. ;
- Cibler des choses qu'on aime et trouver du temps de s'y consacrer ;
- Dormir suffisamment ;
- Faire place à l'humour ;
- Faire de l'activité physique et plus généralement prendre soin de son corps ;
- Établir un budget adapté à sa réalité.

Se ressourcer, c'est faire de la place à ce qui nous fait du bien.

** Pour plus d'information, voir la campagne 2014-2015 sur la pause.*

<http://acsm.qc.ca/campagnes/campagnes-anterieures/2014-2015-la-pause>

mouvementsmq.ca