

DIFFICULTÉS  
PLAISIR

ÉMOTIONS  
SANTÉ MENTALE  
ÉQUILIBRE  
ESTIME DE SOI

ET MOI,  
COMMENT ÇA VA ?

ÉPANOUISSEMENT

CHOIX  
FORCES

ÊTRE AIDÉ

BONHEUR

CONFIANCE EN SOI

RESSOURCES

BIEN-ÊTRE

RELATIONS

MAL-ÊTRE

Ce dépliant aborde les questions de bien-être et de mal-être (la santé mentale) et te propose des astuces pour te sentir bien dans ta tête.

Il est à destination des jeunes de 13 à 25 ans.



## QU'EST-CE QUE LA SANTÉ MENTALE ?

La santé mentale est une composante importante de notre santé.

C'est la recherche permanente d'un équilibre entre toutes les dimensions de notre vie : émotionnelle, psychique, physique, sociale, spirituelle, économique.

Notre santé mentale est influencée par nos conditions de vie (logement, activité, ressources, etc.), les évènements marquants de notre vie (rencontres, deuils, séparations, etc.), la société dans laquelle nous vivons et nos valeurs personnelles.

*Définition extraite de la « Santé mentale de A à Z »  
(psycom.org, 2018)*

Réaliser ses envies, avoir un métier épanouissant, vivre des moments de partage avec ses amis et/ou sa famille, pratiquer une activité physique, tout cela contribue à avoir une bonne santé mentale.

La santé mentale, ça concerne donc tout le monde et c'est le rôle de chacun et chacune d'en prendre soin !

Pour trouver ton équilibre, il te faut connaître et comprendre les ressources dont tu disposes et que tu peux développer par toi-même.

Cela te permettra de mieux affronter les évènements difficiles de la vie (exemples : un échec sentimental, des difficultés à l'école, un décès, etc.).

## QUAND PARLER DE SES PROBLÈMES ?

Si tu ressens une souffrance, que tu n'es pas heureux ou si tu as des insomnies, en parler à quelqu'un fait du bien et cela peut t'aider à trouver des solutions.



### À QUI EN PARLER ?

L'important c'est d'en parler, à une personne de ton entourage en qui tu as confiance et/ou à un professionnel de santé. Un ami, un membre de ta famille, un professeur, un voisin, un psychologue : toutes ces personnes peuvent être à ton écoute si tu en as besoin.

# VOICI QUELQUES PETITES ASTUCES POUR T'AIDER À TE SENTIR BIEN



## LE BOUILLON DES ÉMOTIONS

Il existe six émotions fondamentales : la joie, la tristesse, la peur, le dégoût, la colère, la surprise.

Une émotion peut être ressentie comme agréable ou désagréable, mais elle exprime toujours un besoin (exemples : la peur exprime un besoin de protection, la colère un besoin de changement).



## LES 7 COMMANDEMENTS DE LA CONFIANCE

- 1 : Évite de te comparer aux autres.
- 2 : Reste fidèle à toi-même.
- 3 : Connais tes valeurs et accepte tes limites.
- 4 : Évite de te rabaïsser.
- 5 : Autorise-toi à faire des erreurs et ose prendre des risques.
- 6 : Fixe-toi des objectifs réalistes et atteignables.
- 7 : Considère l'autre avec respect.

## LE CAHIER DU BONHEUR



Chaque soir, note sur un cahier trois choses qui t'ont fait du bien dans la journée (exemples : j'ai eu mon bus sans courir, j'ai eu un appel de quelqu'un que j'aime, j'ai mangé quelque chose que j'adore...).

Au bout d'un mois, relis toutes ces choses positives que tu as vécues !

## CRÉE TON PORTRAIT

Qu'est-ce que j'apprécie le plus chez moi ?

Qu'est-ce que j'aime le plus faire ?

Quelle est ma plus grande fierté ?

Qu'est-ce que je souhaite le plus pour mon avenir ?



## LE SCANNER DES ÉMOTIONS

Si, dans la journée, tu ressens une émotion désagréable, pose-toi cinq minutes pour savoir d'où vient cette émotion.

>Quelle situation t'a provoqué cette émotion ?

>Quel type d'émotion ressens-tu : colère, tristesse, angoisse, etc. ?

N'hésite pas à prendre de longues inspirations et expirations autant que nécessaire pour te sentir mieux.

## IMAGINE TON FUTUR

Imagine-toi le jour de ton 80<sup>e</sup> anniversaire entouré des personnes qui te sont chères. Un proche est en train de faire un discours sur tout ce que tu as fait de bien et de beau dans ta vie.

Que souhaiterais-tu qu'il dise ?

Tu peux aussi aller sur le site [www.futureme.org](http://www.futureme.org) pour envoyer une lettre à ton futur toi. Tu la recevras par mail à la date de ton choix.



## LE RÉVEIL DE MES FORCES

Tous les individus disposent de 24 forces de caractère, mais selon les personnes, certaines sont plus développées que d'autres.

Une force est composée de plusieurs qualités qui définissent notre personnalité.

Cependant nous avons plus tendance à voir nos faiblesses plutôt que nos forces.

La science a montré que travailler sur nos forces améliore notre bien-être.

Face aux obstacles de la vie, c'est en boostant tes forces que tu pourras mieux les vivre !

## IDENTIFIE TES 5 FORCES PRINCIPALES

Coche celles que tu utilises le plus naturellement, (sans que tu aies d'effort à faire), cela correspondra à tes forces de caractère principales !

LE COURAGE :  Persévérance,  Intégrité,  Vitalité,  Bravoure

L'HUMANITÉ :  Amour,  Gentillesse,  Intelligence sociale.

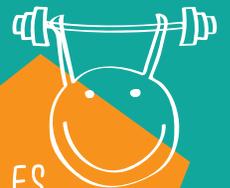
LA SAGESSE ET LA CONNAISSANCE :  Créativité,  Curiosité,  Ouverture d'esprit,  Amour de la connaissance,  Perspective.

LA JUSTICE :  Citoyenneté,  Équité,  Leadership.

LA TEMPÉRANCE :  Autorégulation,  Prudence,  Humilité,  Pardon,  Compassion.

LA TRANSCENDANCE :  Spiritualité,  Humour,  Espoir,  Gratitude,  Appréciation de la beauté et de l'excellence.

Si tu veux connaître le profil complet de tes forces, va sur le site internet : [www.viacharacter.org/survey](http://www.viacharacter.org/survey)



## OFFRE UNE FORCE

Choisis une force dans la liste à côté.

Note sur un petit papier une force

que tu identifies chez une personne et offre-lui.

Exemple : j'identifie chez toi la force de la gentillesse

car tu as aidé une personne à porter son sac dans les transports.





# LES PROFESSIONNELS ET STRUCTURES QUI PEUVENT T'ACCUEILLIR

> **L'INFIRMERIE SCOLAIRE** de ton collège ou lycée.

> **LES POINTS ACCUEIL ÉCOUTE JEUNES (PAEJ)** : [anpaej.fr](http://anpaej.fr)

Les PAEJ s'adressent « en priorité aux adolescents et jeunes majeurs de 12 à 25 ans rencontrant des difficultés : conflits familiaux, échec scolaire, violences, délinquances, consommation de produits psychoactifs, etc.

> **LES MAISONS DES ADOLESCENTS (MDA)** : [anmda.fr](http://anmda.fr)

Les MDA sont des lieux qui accueillent les adolescents, quels que soient leurs questionnements ou préoccupations d'ordre médical, sexuel, psychique, scolaire, juridique, social, etc.

> **LES CENTRES MÉDICO-PSYCHOLOGIQUES (CMP)** : Les CMP assurent des consultations médico-psychologiques et sociales pour toute personne en souffrance psychique et orientent éventuellement vers des structures adaptées.

> **LES ESPACES SANTÉ JEUNES (ESJ)** : Un ESJ est un lieu d'accueil (anonyme et gratuit) destiné aux jeunes âgés de 11 à 25 ans souhaitant obtenir une information, une écoute ou une aide concernant leur santé.



## LES SITES INTERNET

> **FILSANTEJEUNES.COM** : Site internet dédié à la santé des jeunes.

> **PSYCOM.ORG** : Site internet dédié à la santé mentale et aux troubles psychiques.

> **DROGUES-INFO-SERVICE.FR** : Pour toutes interrogations concernant les substances psychoactives.

> **ONSEXPRIME.FR** : Pour toutes interrogations autour des sexualités.

*Le Crips Île-de-France remercie le Psycom pour la relecture.*