



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 et économique.

QU'EST-CE
QUE LA SANTÉ
MENTALE ?

NOTRE SANTÉ MENTALE EST INFLUENCÉE

par nos conditions de vie (logement, activité, ressources...), les événements marquants de notre vie (rencontres, deuils, séparations...), la société dans laquelle nous vivons et nos valeurs personnelles.

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
TOUT LE MONDE,
ET C'EST LE RÔLE
DE CHACUN ET CHACUNE
D'EN PRENDRE SOIN !



Crips
Île-de-France

**TON BIEN-ÊTRE VARIERA
TOUT AU LONG DE TA VIE,**
il va notamment dépendre
des obstacles que tu
rencontreras : un échec
sentimental, des difficultés
à l'école, un décès...

Pour trouver ton équilibre,
il te faudra connaître et
comprendre les ressources
en toi-même (savoir gérer
et exprimer tes émotions,
avoir une bonne estime
de toi, savoir lâcher prise...)
et à l'extérieur que ce soit
ta famille, tes amis ou
des professionnels.

LE THERMOSTAT DE LA SANTÉ MENTALE

Pour veiller à ta santé
mentale, tu peux être attentif
à différents indicateurs :
insomnie, prises de risques,
isolement, problème de
santé physique, perte
d'appétit...
C'est le cumul de ces
troubles et leur intensité
qui peuvent t'alerter
et t'indiquer de consulter
un professionnel.

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.

**LES SITES
INTERNET**

LES PROFESSIONNELS ET STRUCTURES QUI PEUVENT T'ACCUEILLIR

LES POINTS ACCUEIL ÉCOUTE JEUNES (PAEJ)

anpaej.fr

Pour les jeunes de 12 à 25 ans
rencontrant des difficultés :
conflits familiaux, échec
scolaire, violences,
délinquance, consommation
de produits psychoactifs...

LES MAISONS DES ADOLESCENTS (MDA)

anmda.fr

Pour les adolescents, quels que
soient leurs questionnements
ou préoccupations d'ordre
médical, sexuel, psychique,
scolaire, juridique, social...

LES CENTRES MÉDICO- PSYCHOLOGIQUES (CMP)

Consultations médico-
psychologiques et sociales
pour toute personne en
souffrance psychique.

LES ESPACES SANTÉ JEUNES (ESJ)

Pour les jeunes de 11 à
25 ans souhaitant obtenir
une information, une écoute
ou une aide concernant leur
santé / anonyme et gratuit.

L'INFIRMERIE SCOLAIRE DE TON ÉTABLISSEMENT

filsantejeunes.com / site internet dédié à la santé des jeunes.
santementale-info-service.fr / site internet dédié à la santé
mentale des jeunes.

my-mood.fr / site internet dédié à la santé mentale des jeunes.
psycrom.org / site internet dédié à la santé mentale
et aux troubles psychiques.

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 (ex.: la peur exprime un besoin de protection, la colère un besoin de changement).

CRÉE TON PORTRAIT

Ce que j'apprécie le plus chez moi :



Ce que j'aime faire le plus :

Ma plus grande fierté :

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... ?
→ De quoi aurais-tu besoin pour te sentir mieux ? N'hésite pas à prendre de longues inspirations et expirations autant que nécessaire pour t'apaiser.

MON JOURNAL DES KIFFS

Chaque soir, note sur un cahier trois choses qui t'ont fait du bien dans la journée (ex. : 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 !

IMAGINE TON FUTUR

Imagine-toi le jour de ton 80^e 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 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 !

OFFRE UNE FORCE

Note sur un petit papier une force que tu identifies chez une personne et offre-lui. Ex.: j'identifie chez toi la force de la gentillesse car tu as aidé une personne à porter son sac dans les transports.

IDENTIFIE TES 5 FORCES PRINCIPALES

Coche celles que tu utilises le plus naturellement (sans que tu aies d'effort à faire), qui te donnent de l'énergie et avec lesquelles tu excelles, cela correspondra à tes forces de caractère principales !

COURAGE

- persévérance
- honnêteté
- enthousiasme
- courage

HUMANITÉ

- amour
- gentillesse
- intelligence sociale

SAGESSE ET CONNAISSANCE

- créativité
- curiosité
- ouverture d'esprit
- goût d'apprendre
- sagesse

JUSTICE

- esprit d'équipe
- justice
- leadership

TEMPÉRANCE

- maîtrise de soi
- prudence
- humilité
- pardon

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

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 rabaisser.
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.

« C'est de ma faute si je ne vais pas bien. »

NON

Beaucoup de gens vivent des situations qu'ils ne choisissent pas ou qu'ils ne peuvent pas contrôler. Mais, là où on peut agir, c'est dans l'attention accordée à sa santé mentale et à la recherche de solutions adaptées à chaque situation.