



Un projet du Crips  
Île-de-France

## 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.

## 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.

**QU'EST-CE  
QUE LA SANTÉ  
MENTALE ?**

**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](http://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](http://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](http://filsantejeunes.com) / site internet dédié à la santé des jeunes.  
[santementale-info-service.fr](http://santementale-info-service.fr) / site internet dédié à la santé mentale des jeunes.

[my-mood.fr](http://my-mood.fr) / site internet dédié à la santé mentale des jeunes.  
[psycom.org](http://psycom.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<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 !

### 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](http://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.