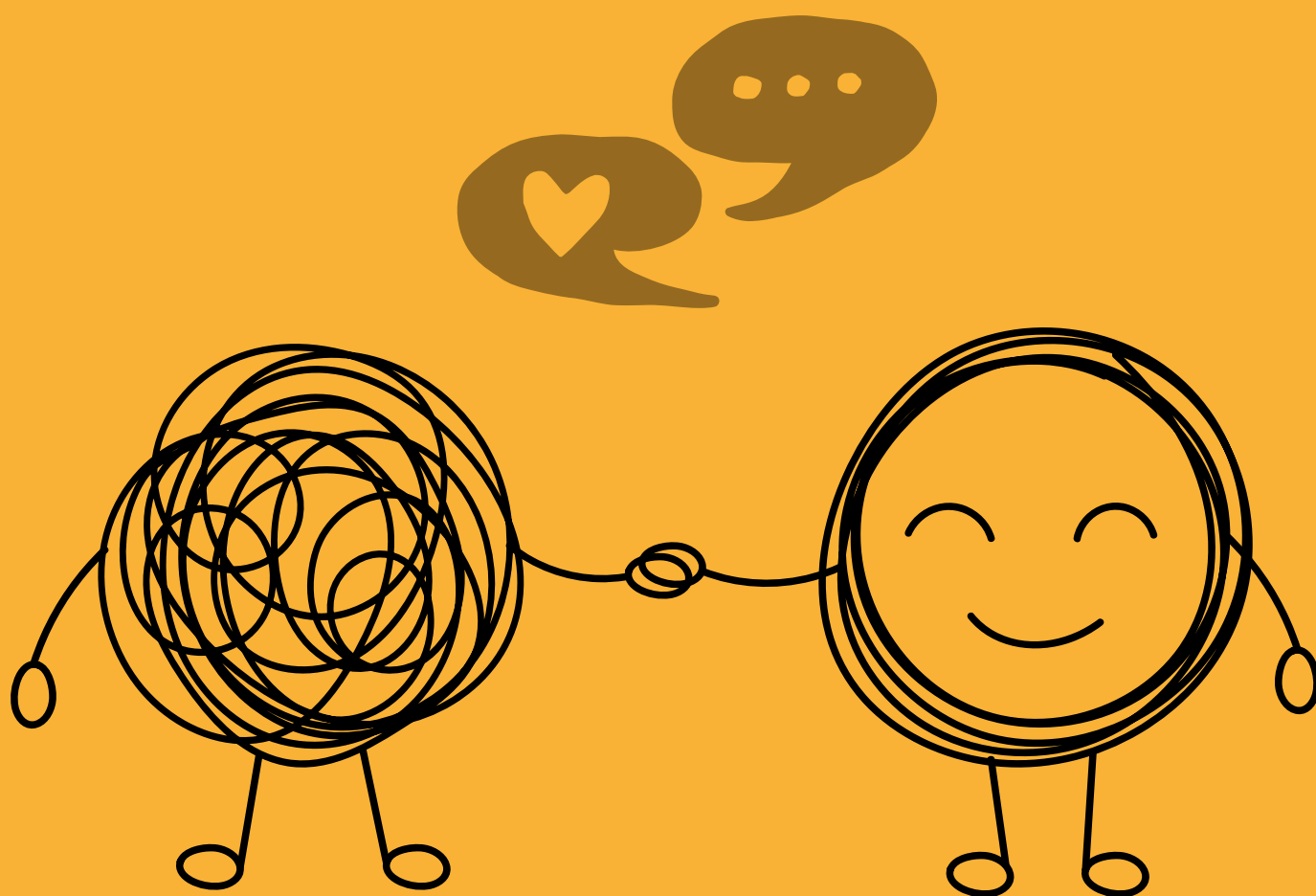


QUELQUES RESSOURCES



Plus de ressources

Pour aller plus loin



Flashez



SOMMAIRE

P. 3

Qu'est-ce que la santé mentale

P. 4

Baromètre de la santé psychologique

P. 5

Préserver sa santé mentale :
Quelques astuces

P. 6

Quelques astuces pour les enfants

P. 7

Ressources locales & numériques

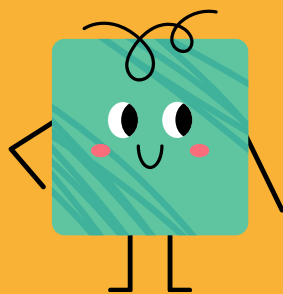
Qu'est-ce que la santé mentale ?

Selon l'OMS, la santé mentale est un « état de bien-être qui permet à chacun de réaliser son potentiel, de faire face aux difficultés normales de la vie, de travailler avec succès et de manière productive, et d'être en mesure d'apporter une contribution à la communauté »

La santé mentale est influencée par :

- * nos conditions de vie, (logement, activité, ressources, etc.),
- * les événements marquants de notre vie (rencontre, séparation, deuil, etc.),
- * la société dans laquelle nous vivons et nos valeurs personnelles.

La notion de santé mentale renvoie à un état d'équilibre individuel et collectif qui permet aux personnes de se maintenir en bonne santé malgré les épreuves et les difficultés.



Il y a toujours quelqu'un qui peut être là pour vous, sans jugement : un-e ami-e, un-e professionnel-le de santé ou un service d'écoute

La santé mentale est un droit fondamental de tout être humain, elle concerne tout le monde et c'est le rôle de chacun et chacune d'en prendre soin

!

BAROMÈTRE DE LA SANTÉ PSYCHOLOGIQUE

EN SANTÉ	EN RÉACTION	FRAGILISÉ(E)	EN ÉTAT CRITIQUE
Être posé - Calme	Anxiété - Tristesse occasionnelle	Anxiété - Tristesse envahissante	Anxiété constante - Dépression - Idées suicidaires
Sens de l'humour	Irritabilité - Sarcasme déplacé	Colère - Cynisme	Excès de colère - Agressivité
Vivacité d'esprit	Oublis - Pensées intrusives	Indécision - Manque de concentration	Incapacité à se concentrer
Sommeil réparateur	Sommeil perturbé	Sommeil agité, cauchemars	Trop ou manque de sommeil
Rendement soutenu	Sentiment d'être surchargé - Procrastination	Sentiment d'être débordé - Piètre performance	Incapacité à faire ses tâches
Confiance en soi, en les autres	Doute de soi	Doute des autres	Méfiant
Se sentir bien	Tensions et maux de tête	Douleurs physiques	Maladies physiques
Bon niveau d'énergie	Manque d'énergie	Fatigue	Épuisement
Actif physiquement	Activités physiques réduites	Inactif physiquement	Léthargie
Actif socialement*	Contacts sociaux réduits*	Contacts sociaux évités*	Interruption des contacts avec ses proches*
Consommation occasionnelle et sociale*	Consommation régulière mais contrôlée	Consommation difficile à contrôler	Abus ou dépendance
Maintenir ses activités	Récupérer : ralentir - se reposer	Reconnaître qu'il faut agir	Consulter un professionnel rapidement
Pratiquer la pleine conscience	S'outiller pour préserver sa santé psychologique	Récupérer : éliminer les tâches non essentielles	Se confier à un pair ou une personne de confiance*
Cultiver ses liens sociaux*	Identifier les difficultés	Se confier à un pair ou une personne de confiance*	Considérer un arrêt de travail
	Agir sur ce qu'on peut changer	Maintenir le contact avec ses proches*	Reprendre contact avec ses proches*

SIGNES

STRATÉGIES

* Dans un contexte de distanciation sociale, les appels vocaux ou vidéo sont des moyens efficaces d'entretenir nos liens sociaux et familiaux.

© 2020 Sa Majesté la Reine du Canada, représentée par le ministre de la Défense nationale; Adaptation © (2020) Rachel Thibeault, Ph.D. et le Programme d'aide aux médecins du Québec. Tous les droits sont réservés.

*Alcool, drogues...

Si besoin, quelques astuces...

Bien
s'alimenter,
s'hydrater et
dormir

Certains aliments favorisent le bien-être. Il est recommandé de boire 1,5 litres d'eau par jour
Dormir suffisamment pour être et se sentir en forme (environ 7h à 8h de sommeil par nuit)

Pratiquer une activité
physique et/ou une
activité créative

Cela favorise la détente, permet d'évacuer le stress et est bénéfique pour le développement personnel

Rythmer sa
journée

S'organiser des temps de travail, des temps de détente et se fixer des objectifs à réaliser

Se promener

S'aérer et se reconnecter avec la nature

Pratiquer la
méditation

Un moment de relaxation aide à se détendre et à gérer les émotions

Il est temps que vous
preniez soin de vous et
que vous repreniez du
pouvoir sur votre vie



Osez demander de l'aide

Soyez bienveillant envers vous-même

Entourez-vous de personnes positives
et encourageantes

Prenez le temps de vous détendre et de
vous reposer

Accepter d'être vulnérable, c'est courageux

Cultivez des intérêts et des activités qui vous apporte de la joie

N'hésitez pas à verbaliser votre mal-être par écrit, cela permet
de mettre des mots sur ce que vous ressentez

Quelques petites astuces pour les enfants ...



LES ÉMOTIONS

- * Ils existent 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.

COMPRENDRE TES ÉMOTIONS

- * Si tu ressens une émotion désagréable pose toi 5 minutes pour savoir d'où vient cette émotion.
- Quelle émotion ressens-tu :
 - * colère, tristesse, angoisse, ... ?
 - * Qu'est-ce qui a provoqué cette émotion ?
- * Prends de longues inspirations et expiration pour te sentir mieux

PARLONS DE TOI

- * Qu'est-ce que j'aime le plus faire ?
- * Quelle est ton loisir préféré ?
- * Qu'est-ce qui t'aide à te sentir mieux quand tu es contrarié ?
- * Quelle est ta plus grande fierté ?



PRENDS DES NOTES

- * Chaque soir, note sur un cahier tout ce qui t'a fais du bien dans la journée.
- Exemple : Ce qui m'a fait rire aujourd'hui, j'ai mangé quelque chose que j'adore, j'ai parlé à quelqu'un que j'aime, etc ...*
- * Relis-les une semaine après

PETITS EXERCICES ...

* **RESPIRATION** : Allonge toi dans un endroit au calme, place tes mains sur ton ventre pour le sentir se gonfler quand tu inspires et se dégonfler quand tu expires.

* **QUAND TU ES EN COLÈRE** : prends une feuille de papier, froisse là de toutes tes forces, pour y mettre toute ta colère. Ensuite tu jettes ta boule de la colère devant toi en soufflant très fort en même temps.

Faire ces exercices autant de fois que tu ressens le besoin.

FAIS TOI PLAISIR

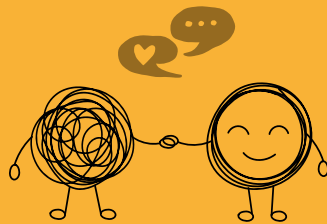
- * Colorie des mandalas
- * Joue à un jeu de société
- * Retrouve tes amis
 - * Fais du sport
- * Aide tes parents à cuisiner ce que tu aimes
- * Pense à bien dormir et à te reposer
- * Promènes toi dans la nature

Etc...

RESSOURCES LOCALES

CMP

7 Boulevard André
Malraux
63500 Issoire
04 73 89 21 07



GEM DES DÔMES

63500 Rue de l'Union Soviétique,
63500 Issoire
04 73 55 05 97

UNAFAM

17 rue Pierre Doussinet
63000 CLERMONT-FERRAND
Permanence à Issoire le 3ème vendredi
de chaque mois de 14h à 18h sur rdv
Maison des associations 63500 Issoire
04 73 92 93 34

ASSOCIATION ADDICTIONS FRANCE

74 Rue du Huit Mai, 63500 Issoire
Lundi, mercredi et jeudi : 09h à 12h30 – 13h à
17h30 · Mardi : 10h à 12h30 – 15h30 à 19h30.
Consultations Jeunes Consommateurs
Permanences au sein des Lycées d'Issoire
04 73 71 29 29

MAISON DES ADOS DU 63

Espace dédié aux adolescents mais
aussi aux familles.
80 rue Lamartine, 63000
Clermont-Ferrand
Lundi : 16h à 19h - Mercredi et
Vendredi : 13h à 19h
04 73 16 00 00

PLANNING FAMILIAL 63

25 Rue Lucie et Raymond Aubrac,
63100 Clermont-Ferrand
04 73 37 12 07
& permanence 1x/mois dans les locaux
d'ISIS à Issoire 04 73 89 17 13

RESSOURCES NUMÉRIQUES

Site d'information sur la santé mentale

<https://www.psychom.org>

Une association par et pour les étudiants pour du soutien de pair à pair

<https://www.nightline.fr>

Je peux en parler

<https://www.jepeuxenparler.fr>

Un webdocumentaire participant à la lutte contre la stigmatisation

<https://www.epsykoi.com>

Fil santé jeune

<https://www.filsantejeunes.com>

Pour aller plus loin



Flashez

