

Renforce ta santé mentale

6 idées pour se sentir bien

On veut toutes et tous se sentir bien :

- dans sa vie
- avec soi-même

Se sentir bien c'est avoir une sensation de bien-être.

Chaque personne a des besoins différents pour se sentir bien.

La santé est importante

La santé c'est : le corps et le mental. Le mental c'est nos ressentis et nos pensées.

Tu te sens en bonne santé physique et mentale ?

Si oui, alors tu te sens bien :

- Tu peux utiliser tes compétences.
- Tu peux bien travailler.
- Tu peux gérer des situations difficiles.
- Tu peux gérer des situations de stress.

Chaque personne peut améliorer sa santé.

Pour garder son corps en bonne santé, c'est important de :

- Se brosser les dents.
- Manger sainement.
- Bouger suffisamment.
- Aller chez le médecin pour des contrôles.

Pour rester en bonne santé mentale :

C'est important de préparer son mental à vivre des moments difficiles.

Parfois on a beaucoup de stress. Ou on a peur de quelque chose.

Si on sait quoi faire, cela nous aide dans les moments difficiles.

Tu trouveras ici 6 idées.

Ces idées montrent comment renforcer son mental.

Tu peux essayer de les utiliser ou réfléchir à ces idées.

Tu peux aussi parler de ces idées avec d'autres personnes. Ça permet d'échanger ses expériences ou de découvrir d'autres idées.

Nous te souhaitons des discussions intéressantes !



Kantone und pro mente sana



Im Auftrag von:
Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera



femmesTISCHE
hommesTISCHE

Parler à d'autres personnes

Parler aux autres quand on va bien et quand on va mal

- Parler de ses problèmes permet souvent de rendre ses problèmes moins graves.
- Parler de sa joie permet souvent de rendre sa joie encore plus grande.

Une personne nous écoute et nous comprend ? Cela aide à se sentir mieux.

Cela peut aussi aider à mieux comprendre ce qu'on ressent. Et à mieux gérer ses émotions.

Voici quelques questions que tu peux te poser :

- À qui parles-tu quand tu vas bien ? Et quand tu vas mal ?
- Quand as-tu demandé à une personne comment elle allait pour la dernière fois ? Par exemple, à une amie ou à quelqu'un de ta famille ?
- Quelque chose te préoccupe ? Tu as les mêmes pensées depuis plusieurs jours ? As-tu parlé de tes pensées à quelqu'un ? Ou préfères-tu les garder pour toi ?
- As-tu parlé de tes ressentis à quelqu'un aujourd'hui ?

Quelques conseils pour avoir une discussion profonde avec quelqu'un :

- Prendre suffisamment de temps pour la discussion.
- Bien écouter l'autre personne.
- Chercher une aide professionnelle si c'est nécessaire.
Quand on a des problèmes, il faut parfois avoir de l'aide d'un-e spécialiste.



Kantone und pro mente sana



Im Auftrag von:
Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera



femmesTISCHE
hommesTISCHE

Vivre de bonnes relations avec les autres

La famille, les amies et les amis sont importants

- Avec eux, on se sent en sécurité. Ils sont là si on a besoin d'eux.
- Ils nous aiment et ne nous jugent pas. Mais on a aussi le droit de dire ce qui ne va pas.
- Ils nous soutiennent dans les moments difficiles.
- Ils nous aident à prendre des décisions.
- On peut leur parler de tout. Ils ne révèlent pas nos secrets.
- On peut se disputer avec eux et se réconcilier avec eux.

C'est donc important de passer du temps avec des personnes qu'on aime et qui nous aiment.

Le bénévolat peut également faire du bien : Cela permet de s'engager pour quelque chose de bien. Et aussi de rencontrer d'autres personnes.

Voici quelques questions que tu peux te poser :

- Avec quelles personnes aimes-tu faire des choses pendant ton temps libre ?
Quelles sont les personnes qui te font du bien ?
Et quelles sont les personnes qui ne te font pas du bien ?
- Prends-tu du temps pour ta famille et tes ami·es aussi souvent que possible ?
- Quand as-tu contacté un·e ami·e très proche pour la dernière fois ?
- As-tu encore des contacts avec des personnes de ton pays d'origine ?
Arrives-tu à garder facilement ces contacts ?
- Où peux-tu rencontrer de nouvelles personnes ?
- Où peux-tu t'engager pour quelque chose de bien dans ta région ?

Quelques conseils pour avoir de bonnes relations avec les autres :

- Avoir des rituels communs :
se rencontrer régulièrement, aller par exemple prendre un café ou faire un pique-nique.
- Appeler des personnes proches qu'on n'a pas vues depuis longtemps.
- Envoyer des messages ou faire des appels vidéo pour garder le contact avec des personnes proches.
- Écrire dans un journal personnel et noter les belles rencontres.
- Dire quelque chose de gentil à quelqu'un.
- Faire de nouvelles rencontres :
s'engager dans une communauté ou essayer un nouveau hobby.
- Faire du bénévolat : s'inscrire auprès d'une association ou d'une organisation.



Bouger et se détendre

Bouger et se détendre au quotidien

Dans notre vie quotidienne et au travail, on a souvent beaucoup de stress. Tout doit aller vite. Et on reçoit beaucoup d'informations. C'est épuisant. C'est important de :

- Faire suffisamment d'exercice. Cela fait plaisir et permet d'oublier le stress.
- Se détendre régulièrement.
- Faire régulièrement des pauses et respirer : inspirer profondément et expirer lentement.
- Dormir suffisamment.
- Manger des aliments sains. Faire attention à l'alcool et aux autres substances addictives.

Voici quelques questions que tu peux te poser :

- Combien de fois par semaine fais-tu une activité physique ?
- Quelle activité physique aimes-tu bien faire ?
Par exemple : la natation, la randonnée, la marche, la danse, le yoga, le vélo.
- Combien de temps bouges-tu par jour ?
As-tu déjà fait de l'exercice pendant 30 minutes aujourd'hui sans faire de pause ?
- Qu'est-ce qui te permet de te détendre ?
- As-tu des moments précis dans la journée où tu te détends ?
- Qu'est-ce qui te donne de l'énergie ? Par exemple, écouter de la musique, chanter, courir ou bricoler.

Quelques conseils pour bouger plus :

- Faire de l'exercice régulièrement : au moins 3 fois par semaine pendant 30 minutes.
- Descendre du bus un arrêt plus tôt et marcher un peu.
- Utiliser les escaliers et ne pas prendre l'ascenseur.
- Se promener ou sortir le chien des voisins.
- Rencontrer des ami·es et faire du sport ensemble. Par exemple, jouer au football ou se promener.
- Danser sur sa musique préférée.

Quelques conseils pour mieux se détendre :

- Écouter le chant des oiseaux.
- Penser à quelque chose d'agréable : imaginer son endroit préféré.
- S'asseoir tranquillement pendant 15 minutes et regarder par la fenêtre.
Se concentrer sur sa propre respiration.
- Essayer une technique de relaxation. Par exemple faire du yoga ou écouter de la musique. Faire cette technique de relaxation quelques minutes tous les jours.
- Faire quelque chose d'agréable.
Par exemple cuisiner avec quelqu'un, faire un jeu, faire une promenade ou lire.
- Créer un club de lecture : lire un livre et ensuite parler de ce livre ensemble.



Faire quelque chose de nouveau

Découvrir et apprendre de nouvelles choses

Apprendre quelque chose de nouveau ou faire quelque chose de créatif peut être amusant.

Et ça fait du bien. Cela permet de :

- Avoir confiance en soi.
- Rendre son quotidien intéressant.
- Se reposer et avoir moins de stress.

On n'apprend pas seulement avec la tête. On apprend avec tout le corps.

Voici quelques questions que tu peux te poser :

- Que fais-tu de créatif ? Par exemple : dessiner, faire de la musique, bricoler.
- Qu'est-ce que tu aimes bien faire ? Par exemple : cuisiner, chanter, peindre, réparer, jardiner, construire quelque chose en bois, coudre des vêtements.
- Combien de fois par semaine fais-tu quelque chose que tu aimes faire ?
- Qu'est-ce que tu aimerais apprendre ?
- Est-ce que tu aimerais partager ce que tu aimes faire avec d'autres personnes ?

Quelques conseils pour faire de nouvelles choses dans sa vie :

- Changer l'intérieur de son appartement. Par exemple : déplacer les meubles, refaire la décoration, mettre des nouvelles fleurs sur le balcon.
- Construire quelque chose.
Par exemple, une mangeoire pour les oiseaux ou une nouvelle table pour la cuisine.
- Écrire une histoire vécue.
- Faire un album photos.
- Suivre un cours. Apprendre par exemple à peindre, à faire de la poterie ou à coudre.
- Apprendre en regardant des vidéos sur Internet. Par exemple, apprendre une langue ou apprendre à reconnaître le chant des oiseaux.
- Aller au musée.
- Noter ses idées et se fixer un objectif concret.



Reconnaître sa propre valeur

S'accepter comme on est

Personne n'est parfait. Tout le monde a des défauts. C'est ce qui nous rend uniques.

Quand on arrive à s'accepter comme on est, on se sent mieux.

Tout le monde a des forces et des ressources. Tout le monde a aussi des faiblesses.

- On connaît ses propres forces et ressources ?
Alors ce n'est pas grave si on a aussi des faiblesses.
- Être tendre avec soi-même, c'est important. On est avec soi-même toute sa vie.

Voici quelques questions que tu peux te poser :

- Quand tu vis un échec : comment faire pour aller mieux ?
- Quand es-tu content·e de toi ?
- Qu'est-ce qui te rend heureuse ou heureux dans tes relations ?
- Qu'est-ce qui te rend heureuse ou heureux dans ton travail ?
- Qu'est-ce que tu as bien fait aujourd'hui ? Peux-tu célébrer cela ?
- Quels sont tes défauts qui te font rire ?

Quelques conseils pour avoir une meilleure estime de soi :

- Pendant une période difficile : caresser sa propre épaule ou se sourire dans le miroir. Cela permet de se sentir mieux.
- Prendre soin de son corps. Faire attention à son alimentation. Faire suffisamment d'activité physique. Respirer consciemment. Dormir suffisamment.
- Noter ses propres pensées : Qu'est-ce qui me fait du bien ? Qu'est-ce qui n'est pas bon pour moi ? Qu'est-ce que je peux changer ?
- Si on s'énerve souvent : se pardonner à soi-même. Pardoner aussi à d'autres personnes.
- Si on a des problèmes : se reconforter soi-même. Reconforter aussi d'autres personnes.
- Se fixer des objectifs réalistes.



Kantone und pro mente sana



Im Auftrag von:
Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera



femmesTISCHE
hommesTISCHE

Accepter de l'aide

Chercher de l'aide

Tout le monde a besoin d'aide dans sa vie.

Accepter de l'aide, c'est une force.

- La famille et les ami·es peuvent nous aider.
- Parfois, c'est plus facile de parler à quelqu'un qui n'est pas proche de soi.
- Si on a de gros problèmes, c'est mieux de chercher l'aide d'un·e spécialiste.
Quand on a des problèmes pendant longtemps, on peut tomber malade.

Voici quelques questions que tu peux te poser :

- Est-ce que tu écoutes ton corps ? Comment ton corps se sent-il quand quelque chose ne va pas ? Est-ce que tu le remarques ? Et est-ce que tu prends soin de toi ?
- À qui demandes-tu de l'aide ? Est-ce que tu reçois de l'aide quand tu la demandes ?
- Est-ce que tu as de la difficulté à demander de l'aide ? Pourquoi ?
- Peut-être que d'autres personnes résolvent un problème différemment de toi.
Peux-tu l'accepter ?

Quelques conseils pour surmonter les périodes difficiles :

- Prendre son temps. Toute le monde traverse des crises.
Quand on a vécu quelque chose de grave, on doit l'intégrer. Cela prend du temps.
- Faire seulement ce qu'on aime bien faire. Pour tout le reste : demander de l'aide.
- Ne pas résoudre tous les problèmes soi-même.
D'autres personnes peuvent aussi prendre des responsabilités.
- La famille et les ami·es veulent aider.
Dire à la famille et aux ami·es comment ils peuvent aider. Aider fait du bien.



Kantone und pro mente sana



Im Auftrag von:
Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera



femmesTISCHE
hommesTISCHE