

# 7 astuces

pour être bien dans sa tête



Campagne annuelle  
de promotion de la santé  
mentale 2016-2017

MOUVEMENT  
SANTÉ MENTALE  
QUÉBEC  
Promouvoir. Soutenir. Outiller.

## « 7 astuces pour être bien dans sa tête » ET DES MOTS POUR MIEUX LES COMPRENDRE

De plusieurs des recherches effectuées sur les facteurs de protection en santé mentale, « 7 astuces pour être bien dans sa tête » ont été dégagées. Ces 7 astuces sont une base, elles peuvent devenir de solides fondations à notre bien-être individuel et collectif. Et nous pouvons en ajouter bien d'autres de notre cru selon nos besoins, nos goûts, nos intérêts.

Rappelons-nous que c'est tous ensemble que nous créons, renforçons, développons la santé mentale. Rappelons-nous aussi que ce sont toutes les sphères de notre vie qui y contribuent : individuelle, familiale, scolaire, sociale, professionnelle, institutionnelle et autre. Les questions suivantes en illustrent l'ampleur. Nous vous invitons à vous les poser.

- Est-ce que je favorise l'accès aux 7 astuces?
- Est-ce que dans ma vie je me donne accès aux 7 astuces?
- Est-ce que je contribue à donner accès à ces 7 astuces dans ma famille, à l'école, au travail, dans ma communauté, dans les lieux d'hébergement que je fréquente, ailleurs?
- Notre système éducatif et de santé publique, l'aménagement de notre territoire, le soutien à l'emploi et l'aide sociale contribuent-ils à donner accès aux « 7 astuces pour être bien dans sa tête »?
- Les environnements politique, économique, législatif, social et culturel contribuent-ils à donner accès à tous aux « 7 astuces pour être bien dans sa tête »?

## **LES 7 ASTUCES POUR ÊTRE BIEN DANS SA TÊTE**

### **S'ACCEPTER**

- Avoir une connaissance réaliste de ses forces, de ses capacités, de ses difficultés et les accepter ;
- Reconnaître ses forces, ses capacités et ses difficultés et l'acceptation de celles-ci par l'entourage ;
- Avoir un regard positif envers soi et sa vie passée ;
- Être confortable avec qui l'on est ;
- Se connaître et s'accepter ;
- Croire en sa dignité personnelle ;
- Croire que nous disposons des ressources nécessaires pour affronter une situation ;
- Avoir de l'écoute, apporter un soutien, exprimer de la compassion ;
- Avoir l'impression que nous disposons d'un savoir-faire et que celui-ci se développe ;
- Se sentir capable d'effectuer des tâches de différents niveaux de difficulté ; avoir les ressources nécessaires pour développer ses habiletés et ses compétences ;
- Vivre avec autrui en demeurant en lien avec soi-même ;
- Avoir le courage de reconnaître ses souffrances et ses vulnérabilités ;
- Accepter ses échecs et en tirer profit.

**Une bonne estime de soi nous aide à reconnaître nos besoins et à les exprimer ; elle nous donne le pouvoir de dire non ; elle nous aide à utiliser notre créativité, à établir des relations interpersonnelles positives, à traiter les autres avec respect.**

*\* Pour plus d'information, voir les campagnes antérieures sur :*

la reconnaissance <http://acsm.qc.ca/campagnes/campagnes-anterieures/2013-2014-la-reconnaissance>

la sécurité <http://acsm.qc.ca/campagnes/campagnes-anterieures/2012-2013-la-securite>

la confiance <http://acsm.qc.ca/campagnes/campagnes-anterieures/2011-la-confiance>

l'identité <http://acsm.qc.ca/campagnes/campagnes-anterieures/2009-l-identite>

### **AGIR**

- Tirer profit des expériences pour apprendre et agir autrement ;
- Avoir des buts dans la vie, poser des gestes pour les atteindre, avoir le sentiment qu'une orientation guide notre vie ;
- Avoir des objectifs encourageants et travailler à leur réalisation ;
- Avoir des buts individuels et collectifs ;
- Avoir un sentiment d'appartenance pour une réalité plus grande que soi ;
- Donner un sens à sa vie et aux événements ;
- Se sentir libre ;
- Examiner son passé et son présent pour comprendre ses points forts et ses points faibles, résoudre les problèmes, faire face aux difficultés, élargir ses perspectives d'avenir ;
- Être reconnaissantE de ce qu'on vit, être reconnaissant, reconnaître les bonnes choses qui se produisent dans sa vie ;
- Contribuer à la vie sociale ;
- Donner ;

- Être bienveillantE ;
- Relever des défis, se dépasser.

**Agir, c'est donner du sens à sa vie.**

## **RESSENTIR**

- Ressentir les émotions et aux sentiments qui nous habitent (peine, souffrance, joie, colère, tendresse, envie, etc.), leur donner une place, leur permettre de s'exprimer ;
- Aller vers des émotions qu'on aime lorsqu'on le peut.

**Ressentir, c'est reconnaître ses émotions, les comprendre, se les approprier, les assumer.  
C'est se connaître, s'assumer, travailler sur soi, se développer comme individu.**

## **CHOISIR**

- Se sentir à l'origine de ses actions ;
- Pouvoir s'évaluer selon ses règles personnelles ;
- Avoir la capacité de faire des choix ;
- Reconnaître ses capacités et compétences, son « panier de capacités », qui aide à réaliser ce que l'on souhaite ;
- Choisir d'aller chercher du soutien affectif (pouvoir se confier, être comprisE, recevoir des conseils, etc.), concret (pouvoir compter sur quelqu'unE en cas de besoin), de coopérer et de s'entraider ;
- Choisir ses valeurs, se sentir libre à l'intérieur.
- Maîtriser son environnement, utiliser efficacement les opportunités environnantes; être capable de créer des contextes qui conviennent à ses besoins et ses valeurs personnels ;
- Faire partie de la solution.

**Choisir, c'est l'autonomie.**

## **DÉCOUVRIR**

- Montrer une ouverture à découvrir de nouvelles idées, de nouvelles perspectives, à envisager les choses autrement pour s'aider à trouver des solutions et à surmonter les obstacles ;
- Créer dans son quotidien, faire les choses à sa manière ;
- Démontrer de l'ouverture à soi, aux autres, aux événements ;
- Voir les choses sous divers angles ;
- Avoir la liberté dans sa tête ;
- Être ouvert à ce que la vie nous amène, à changer ce qu'on peut changer, à accepter ce qu'on ne peut changer ;
- Avoir le sentiment de faire partie d'un développement continu ;
- Être ouvertE à de nouvelles expériences ;
- Avoir le sentiment de réaliser son potentiel, de s'améliorer, ce qui permet une meilleure connaissance de soi et la conscience de sa solidité.

**Découvrir, c'est s'ouvrir à la vie.**

## **CRÉER DES LIENS**

- Avoir des relations chaleureuses, satisfaisantes et bienveillantes ;
- Se soucier du bien-être d'autres personnes ;
- Être capable d'empathie, d'affection et d'intimité ;
- Prendre et donner ;
- Cultiver ses relations ;
- Avoir une appartenance sociale, se sentir connecté et supporté par d'autres personnes ;
- Vivre avec autrui en restant en lien avec soi-même ;
- Croire en sa dignité personnelle et en celle des autres ;
- L'acceptation sociale.

**Créer des liens, c'est établir des relations satisfaisantes et bienveillantes.**

*\* Pour plus d'information, voir la campagne 2010 sur le réseau.*

<http://acsm.qc.ca/campagnes/campagnes-anterieures/2010-le-reseau>

## **SE RESSOURCER**

- Établir ses priorités ;
- Maintenir un équilibre entre les divers volets de sa vie : social, physique, mental, économique, spirituel ;
- Avoir un rythme de vie qui nous convient : il favorise le plaisir, les activités diversifiées, des temps de pause ; il recherche un équilibre qui réponde à nos différents besoins ;
- Prendre des risques calculés ;
- Développer sa capacité de relever des défis ;
- Prendre des pauses pour s'éloigner du stress ;
- Rechercher ce qui nous fait du bien : rire, manger, bouger, faire l'amour, se donner un répit, vivre le moment présent... ;
- Cibler des choses qu'on aime et trouver du temps pour s'y consacrer ;
- Dormir suffisamment ;
- Faire place à l'humour ;
- Faire de l'activité physique et plus généralement prendre soin de son corps ;
- Établir un budget adapté à sa réalité.

**Se ressourcer, c'est faire de la place à ce qui nous fait du bien.**

*\* Pour plus d'information, voir la campagne 2014-2015 sur la pause.*

<http://acsm.qc.ca/campagnes/campagnes-anterieures/2014-2015-la-pause>