



TRUCS ET ASTUCES POUR UNE BONNE SANTÉ MENTALE



Les compétences psychosociales

COGNITIVES



Renforcer sa conscience de soi

Accroître sa connaissance de soi et savoir penser de façon critique
Connaître ses valeurs, besoins et buts et prendre des décisions constructives
S'auto-évaluer positivement
Renforcer sa pleine attention

Renforcer sa maîtrise de soi et son accomplissement

Atteindre ses buts personnels
Gérer ses impulsions
Résoudre des problèmes de façon créative et efficace et savoir demander de l'aide

ÉMOTIONNELLES



Renforcer sa conscience des émotions

Comprendre les émotions
Identifier ses émotions

Réguler ses émotions et son stress

Exprimer ses émotions de façon constructive
Réguler ses émotions agréables et désagréables
Comprendre et gérer son stress

SOCIALES



Développer des relations constructives

Communiquer de façon efficace et positive
Communiquer de façon empathique
Développer des liens et des comportements prosociaux

Résoudre des difficultés relationnelles

S'affirmer et résister à la pression sociale par l'assertivité et le refus
Résoudre les conflits de façon constructive

L'ÉQUILIBRE

*Etre imparfait partout mais
parfaitement à l'équilibre*

*Trouver
le bon équilibre*

VIE PERSONNELLE

VIE SOCIALE

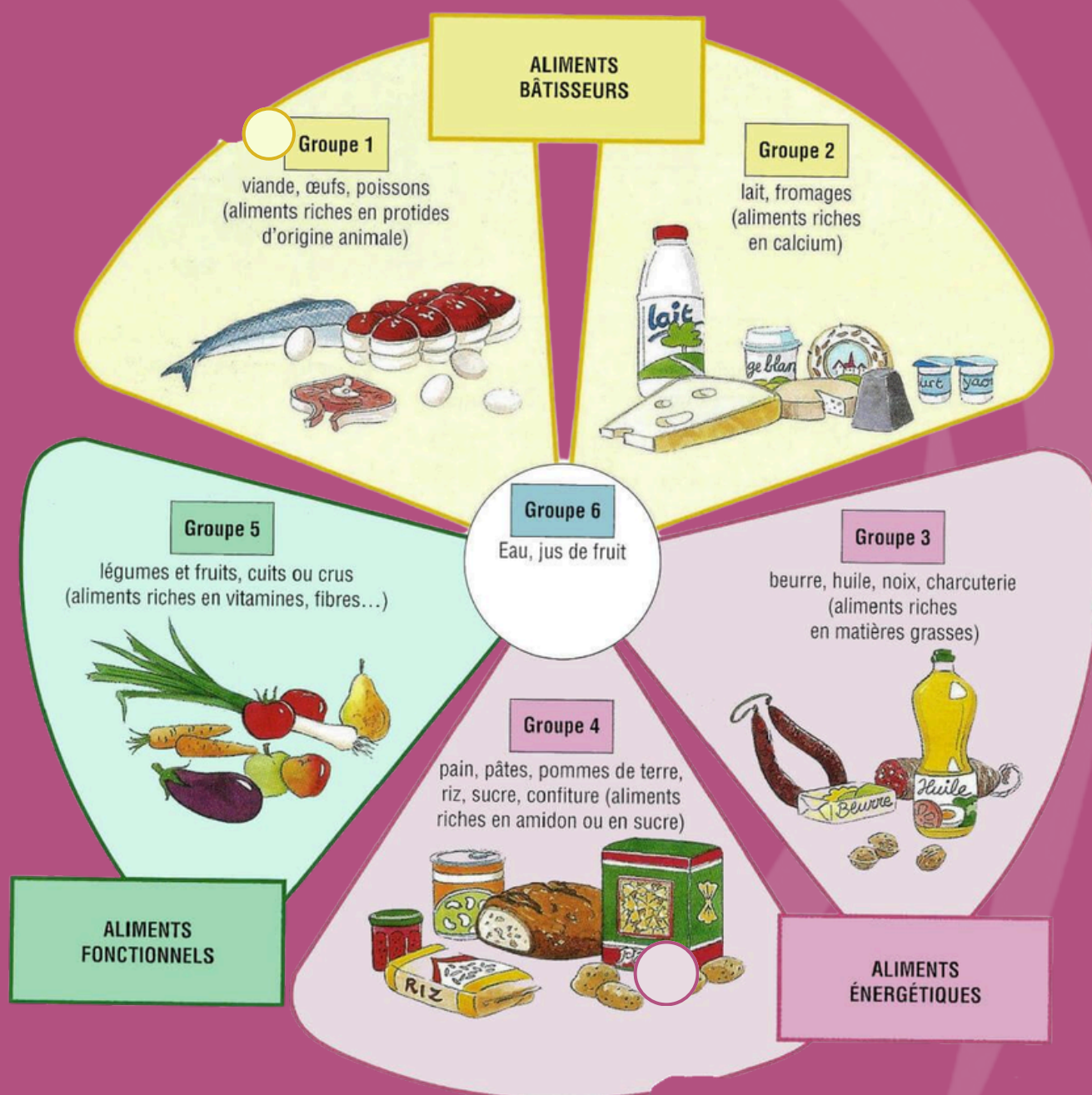
VIE PROFESSIONNELLE

SANTÉ



VITAMINES ET OLIGO-ÉLÉMENTS

La médecine fonctionnelle



Les bienfaits : récupération d'énergie

Trucs et astuces pour une bonne santé mentale

SANTÉ PHYSIQUE = SANTÉ PSYCHIQUE

Diminuer l'hormone de stress



10 minutes de marche par jour peuvent suffire !

LA MÉDITATION

Diminuer l'hormone de stress



PETIT BAMBOU

MUSIQUE DOUCE

COHÉRENCE CARDIAQUE

RESPIRELAX

LA POSTURE

Diminuer l'hormone de stress



POSITION OUVERTE

LE QI GONG

ETIREMENT

PILATES

YOGA

LES ACTIVITÉS MANUELLES

Faire/Créer avec ses mains arrêtent les ruminations



JARDINAGE

PEINTURE

COUTURE

CUISINE

POTERIE

MANDALA

LE REPOS DU CORPS

Se reposer quand le corps le demande



SIESTE COURTE

MICRO-SIESTE

ATTENTION : NE PAS DÉPASSER 3H

LA DECONNEXION

Soi face à Soi



TELEPHONE

MAIL

RESEAUX SOCIAUX

LE SOCIAL

Aller plus loin



**Partager, échanger, discuter, s'écouter...
pour réduire l'isolement**

LA DÉCHARGE MENTALE

Se décharger mentalement par écrit



écrire ses pensées avant (ou pendant la nuit)

FAIRE POUR SE SATISFAIRE

Une envie, on y va !



Création de Dopamine : du plaisir !