

# QUELLE EST MA SANTÉ MENTALE ET POURQUOI DOIS-JE LA PROTÉGER ?

NIVEAU D'INTRODUCTION



# TAMUS

## EN PARLER NOUS REND PLUS FORTS

<https://tamusproject.eu/>

### Magazine Interactif

## Quelle est ma santé mentale et pourquoi dois-je la protéger?



**Jugendförderverein Parchim /Lütz e.V.**  
Germany(Parchim)  
[www.jfv-pch.de](http://www.jfv-pch.de)



**CO&SO - Consorzio Per  
La Cooperazione E La Solidarieta**  
Italy (Firenze)  
<https://coeso.org/>



**Enoros Consulting Limited**  
Cyprus (Nicosia)  
[www.enoros.com.cy](http://www.enoros.com.cy)



**INFODEF**  
Spain (Valladolid)  
[www.infodef.es](http://www.infodef.es)



**La compagne du nouveau monde**  
France (Vernon)  
[www.lezardnormand.com](http://www.lezardnormand.com)



**KMOP - Education and Innovation Hub**  
Greece (Kifisia)  
[www.kmop.gr](http://www.kmop.gr)



**Storytellme**  
Portugal (Charneca da Caparica)  
[www.storytellme.pt](http://www.storytellme.pt)



**The Rural Hub**  
Ireland (Carrickmacross)  
[www.theruralhub.ie](http://www.theruralhub.ie)



## NIVEAU

Niveau d'introduction

## TRANCHE D'ÂGE

13-17 ans

## SUJET

Quelle est ma santé mentale et pourquoi dois-je la protéger?



Bonjour et bienvenue. Aujourd'hui, nous allons parler d'un sujet très important, à savoir la santé mentale. La santé mentale, c'est la façon dont nous pensons, dont nous nous sentons et dont nous nous comportons, et elle est tout aussi importante que notre santé physique. Prendre soin de notre santé mentale peut nous aider à nous sentir mieux, à être plus heureux et à relever les défis de la vie.

Lien: <https://youtu.be/nGfScXc2V44?feature=shared>



# TEST DE CONNAISSANCE

Merci d'avoir regardé cette courte vidéo !

Pouvez-vous consacrer 2 minutes à réfléchir et répondre à quelques questions sur la vidéo ? Pour ce faire, vous devrez prendre un stylo et du papier, et répondre aux questions de réflexion suivantes :

1. Avez-vous trouvé cette courte vidéo intéressante ?
2. Avez-vous appris quelque chose de nouveau grâce à cette vidéo ?
  - a. Si oui, qu'avez-vous appris ?
3. Avez-vous déjà envisagé de mettre en œuvre des stratégies pour prendre soin de votre santé mentale, telles que la tenue d'un journal, des techniques de respiration ou l'autoréflexion ?
4. Avez-vous déjà pensé à l'impact qu'un bon sommeil pourrait avoir sur votre santé mentale ?
5. Quelles sont les activités amusantes que vous pourriez intégrer à votre routine quotidienne pour améliorer votre santé mentale ?

# RÉSULTATS D'APPRENTISSAGE ATTENDUS

## CONNAISSANCES

- Connaissance de ce qu'est la santé mentale et des raisons pour lesquelles il est important de la protéger.

## COMPÉTENCES

- Définir la santé mentale.
- Décrire ce qui a un impact sur notre santé mentale.
- Expliquer pourquoi il est important de protéger notre santé mentale et notre bien-être.

## ATTITUDES

- Désireux d'en savoir plus sur votre santé mentale et d'en comprendre l'importance.



**PRENDRE SOIN DU  
NUMÉRO UN**

# PRENDRE SOIN DU NUMÉRO UN

Prendre soin de sa santé mentale est tout aussi important que de prendre soin de sa santé physique. Notre santé mentale influence notre façon de nous sentir, de penser et d'agir. Parce qu'elle affecte nos relations, la façon dont nous gérons le stress et la manière dont nous atteignons nos objectifs, il est important de comprendre ce qui affecte notre santé mentale. Une bonne santé mentale nous aide à profiter de la vie, tandis qu'une mauvaise santé mentale peut conduire à des maladies mentales telles que l'anxiété et la dépression, qui peuvent avoir un impact négatif sur notre vie quotidienne.

Plusieurs facteurs peuvent affecter notre santé mentale, tels que nos expériences, nos gènes et notre environnement. Nous devons savoir reconnaître les risques pour notre santé mentale et prendre des mesures pour la préserver. Cela signifie qu'il faut prendre soin de soi, en se reposant suffisamment, en mangeant sainement et en restant actif. Cela signifie également qu'il faut chercher de l'aide en cas de difficulté, comme on le ferait pour une maladie physique.

Il est essentiel de comprendre qu'il n'y a pas lieu d'avoir honte de sa santé mentale. **Il n'y a pas de mal à demander de l'aide quand on en a besoin.** Il existe des ressources disponibles, telles que des professionnels de la santé mentale, des groupes de soutien et des ressources en ligne, qui peuvent nous aider à maintenir une bonne santé mentale.



En résumé, prendre soin de notre santé mentale est crucial pour notre bien-être général. Elle affecte notre façon de penser, de ressentir et d'agir, et il est essentiel de savoir reconnaître quand notre santé mentale est menacée. Nous devons prendre des mesures pour maintenir une bonne santé mentale, notamment en prenant soin de nous-mêmes et en cherchant de l'aide lorsque nous en avons besoin. N'oubliez pas qu'il n'y a pas de mal à demander de l'aide. Des ressources sont disponibles pour nous soutenir.



# ACTIVITÉ D'AUTO-SOINS

# ACTIVITÉ D'AUTO-SOINS

L'auto-soins est un élément important d'un parcours de santé mentale. Faire un bilan de santé peut vous aider à évaluer votre propre santé mentale et à identifier les domaines dans lesquels vous pouvez prendre soin de vous. En prenant soin de vous, vous pouvez améliorer votre santé mentale et vous sentir mieux en général.

Trouvez un endroit calme et confortable pour travailler. Il peut s'agir de votre chambre à coucher ou d'un coin tranquille de votre maison.

Respirez profondément et faites le vide dans votre esprit. Concentrez-vous sur le moment présent.

Utilisez le lien suivant pour tester votre routine d'auto-soins en répondant à l'enquête: [http://tamusproject.eu/wp-content/uploads/2023/11/Tamus\\_WP3\\_Interactive-Magazine\\_Self-care-Checkup-Quiz\\_FR-.pdf](http://tamusproject.eu/wp-content/uploads/2023/11/Tamus_WP3_Interactive-Magazine_Self-care-Checkup-Quiz_FR-.pdf)

Prenez le temps de répondre honnêtement à chaque affirmation. Notez vos réponses sur le papier ou imprimez une copie de l'enquête pour la compléter !

Examinez vos réponses et réfléchissez aux domaines dans lesquels vous pourriez prendre davantage soin de vous. Par exemple, si vous ne dormez pas bien, vous pourriez essayer de vous coucher plus tôt ou de pratiquer des techniques de relaxation avant de vous coucher. Si vous ne mangez pas bien, vous pourriez

essayer d'ajouter plus de fruits et de légumes à votre régime alimentaire.

Faites un plan pour prendre soin de vous dans les domaines où vous en avez le plus besoin. Écrivez quelques actions spécifiques que vous pouvez entreprendre pour améliorer votre santé mentale.

N'oubliez pas d'être indulgent avec vous-même et de prendre les choses étape par étape. Prenez soin de vous régulièrement pour maintenir une bonne santé mentale.

Lien vers la vidéo/les ressources :

[http://tamusproject.eu/wp-content/uploads/2023/11/Tamus\\_WP3\\_Interactive-Magazine\\_Self-care-Checkup-Quiz\\_FR-.pdf](http://tamusproject.eu/wp-content/uploads/2023/11/Tamus_WP3_Interactive-Magazine_Self-care-Checkup-Quiz_FR-.pdf)



# VIDÉOTHÈQUE

[VIDEO] Adolescent mental health – Moving forward after the pandemic | Thorhildur Halldorsdottir | TEDx-Basel - Santé mentale des adolescents - Aller de l'avant après la pandémie | Thorhildur Halldorsdottir | TEDx-Basel

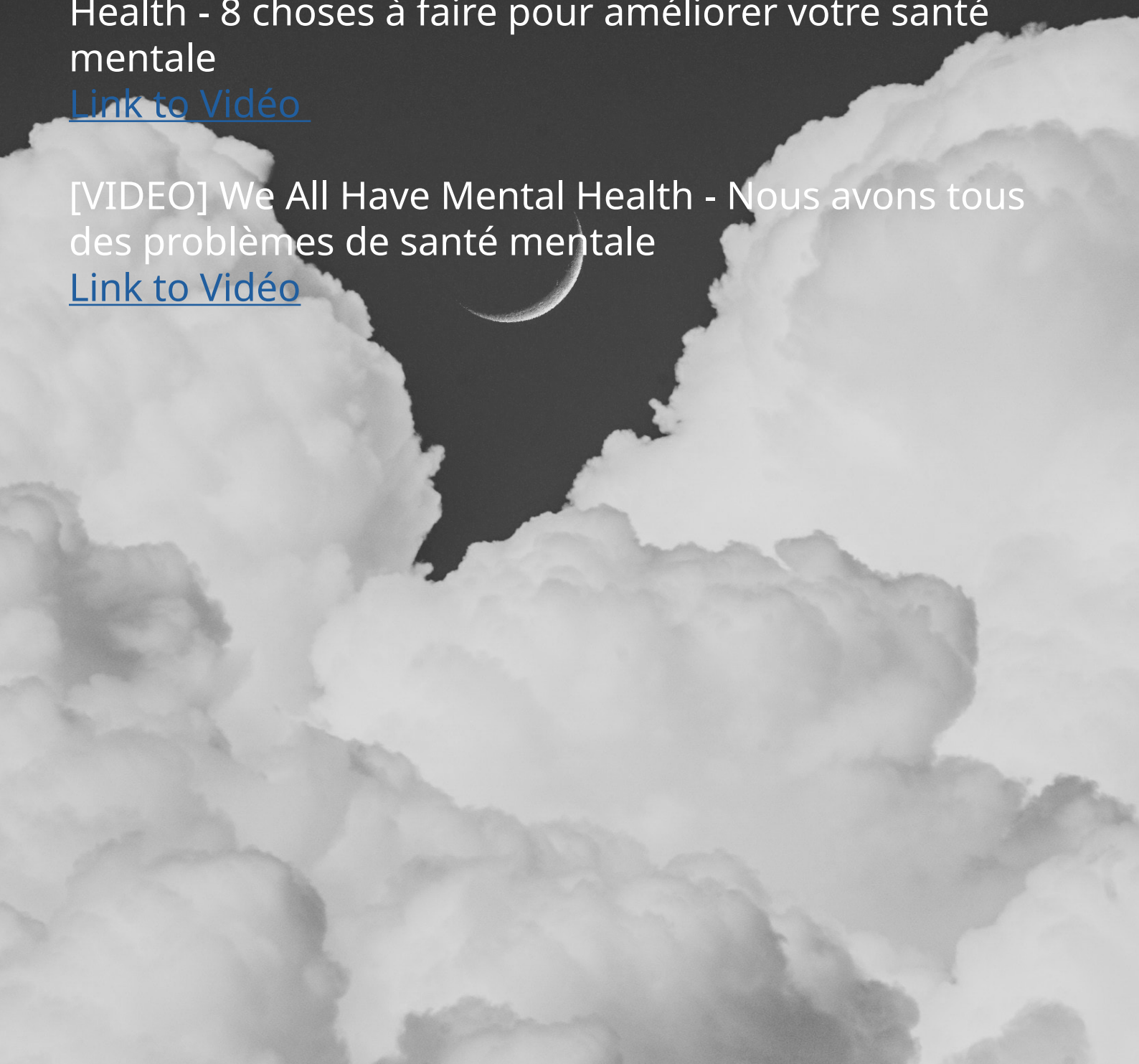
[Link to Vidéo](#)

[VIDEO] 8 Things You Can Do To Improve Your Mental Health - 8 choses à faire pour améliorer votre santé mentale

[Link to Vidéo](#)

[VIDEO] We All Have Mental Health - Nous avons tous des problèmes de santé mentale

[Link to Vidéo](#)





# TAMUS

TALKING ABOUT IT MAKES US STRONGER

CO&SO  
VICINI ALLE PERSONE

JUGENDFÖRDERVEREIN  
Parchim / Lützb e.V.

story  
tellme®

ENOROSCONSULTING Ltd

Info-def  
INSTITUTO PARA  
EL FOMENTO DEL  
DESARROLLO Y  
LA FORMACIÓN

The Rural  
Hub

kmOp

CNM  
La Compagnie du Nouveau Monde  
Théâtre - Audiovisuel



Cofinancé par  
l'Union européenne

Financé par l'Union européenne. Les points de vue et avis exprimés n'engagent toutefois que leur(s) auteur(s) et ne reflètent pas nécessairement ceux de l'Union européenne ou de l'Agence exécutive européenne pour l'éducation et la culture (EACEA). Ni l'Union européenne ni l'EACEA ne sauraient en être tenues pour responsables. Numéro du projet: 2022-1-DE02-KA220-ADU-000085693