

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

NIVEAU AVANCÉ



# 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 /Lübz 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

Avancé

## TRANCHE D'ÂGE

13-17 ans

## SUJET

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



Cofinancé par  
l'Union européenne



Dans le monde trépidant dans lequel nous vivons, la protection de notre santé mentale est devenue d'une importance capitale. Pour les jeunes adultes, qui sont confrontés à une myriade de défis, il est essentiel de comprendre l'importance de préserver son bien-être. Dans cette vidéo, nous examinerons l'importance de la santé mentale et les raisons pour lesquelles il est essentiel d'en faire une priorité pour mener une vie épanouie et équilibrée.

Lien: [https://youtu.be/QY1NYc\\_MxP4?feature=shared](https://youtu.be/QY1NYc_MxP4?feature=shared)





# TEST DE CONNAISSANCE

Merci d'avoir regardé cette courte vidéo !

Pouvez-vous consacrer deux minutes à la réflexion 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 ?
  - i. Si oui, qu'avez-vous appris ?
3. Avez-vous déjà réfléchi à l'impact que le travail et l'éducation peuvent avoir sur votre capacité à garder un esprit sain ?
4. Avez-vous déjà réfléchi à l'impact que vos relations pouvaient avoir sur votre bien-être mental ?
5. Pensez-vous que vous donnez actuellement la priorité à votre santé mentale dans votre vie quotidienne ?
  - i. Prenez 2 minutes pour expliquer par écrit pourquoi vous pensez cela.

# RÉSULTATS D'APPRENTISSAGE ATTENDUS

## CONNAISSANCES

- Connaissance de la santé mentale positive et négative et de ce qui l'influence.

## COMPÉTENCES

- Décrire les signes et les symptômes d'une santé mentale positive ou négative.
- Décrire ce qui a un impact sur notre santé mentale et notre bien-être.

## ATTITUDES

- Être conscient de l'impact de sa propre santé mentale.



# RECONNAÎTRE LES SIGNES D'UNE SANTÉ MENTALE NÉGATIVE ET LES SCHÉMAS DE PENSÉE NÉGATIFS

# RECONNAÎTRE LES SIGNES D'UNE SANTÉ MENTALE NÉGATIVE ET LES SCHÉMAS DE PENSÉE NÉGATIFS

La santé mentale est un aspect essentiel de notre bien-être général qui est souvent négligé. Elle fait référence à notre bien-être émotionnel, psychologique et social. Une mauvaise santé mentale peut avoir un impact négatif sur notre vie quotidienne, nos relations et même notre santé physique. Il est important de reconnaître les signes et les symptômes d'une mauvaise santé mentale et de schémas de pensée négatifs.

Les signes et les symptômes d'une santé mentale négative peuvent varier d'une personne à l'autre, mais les symptômes les plus courants sont le sentiment d'être dépassé ou constamment stressé, les changements d'appétit ou de sommeil, le retrait des activités sociales, le manque d'énergie ou la fatigue permanente, et le sentiment de désespoir ou d'impuissance.

Les schémas de pensée négatifs peuvent également nuire à notre santé mentale. Parmi les schémas de pensée négatifs les plus courants, citons la pensée "tout ou rien", le catastrophisme, les conclusions hâtives et la personnalisation. La pensée "tout ou rien" consiste à envisager les situations en noir ou en blanc, sans tenir compte des zones d'ombre. La catastrophisation consiste à penser aux pires scénarios et à s'en inquiéter de manière excessive. Tirer des conclusions hâtives,



c'est faire des suppositions sans aucune preuve, tandis que la personnalisation consiste à prendre les choses personnellement et à supposer qu'elles se produisent à cause de nous.

Si vous ressentez l'un de ces signes et symptômes, il est important de demander de l'aide ou des conseils à un professionnel de la santé. De nombreuses ressources sont disponibles pour les jeunes adultes, notamment des services de conseil, des groupes de soutien et des ressources en ligne. Il est important de se rappeler que demander de l'aide est un signe de force, et que prendre soin de sa santé mentale est tout aussi important que de prendre soin de sa santé physique.

En conclusion, la santé mentale est un aspect crucial de notre bien-être général, et il est important de reconnaître les signes et les symptômes d'une santé mentale négative et de schémas de pensée négatifs. Si vous ressentez l'un de ces symptômes, il est important de demander de l'aide et de prendre soin de votre santé mentale. N'oubliez pas que vous n'êtes pas seul et qu'il existe des ressources pour vous aider.



# ACTIVITÉ D'AUTO- SOINS

# ACTIVITÉ D'AUTO-SOINS

Il est important de comprendre et d'avoir les outils nécessaires pour développer des habitudes de pensée positive. En réalisant cette activité, vous acquerez des compétences inestimables qui vous aideront à devenir un penseur plus positif dans votre vie quotidienne !

*Pour réaliser cette activité, trouvez un endroit agréable et confortable où vous pouvez vous asseoir seul en paix pendant environ 30 minutes.*

Commencez par réfléchir à la différence entre un discours positif et un discours négatif.

Prenez quelques instants pour réfléchir à la manière dont un discours positif peut vous être bénéfique et améliorer votre état d'esprit.

Pensez à un moment où vous avez accompli quelque chose dont vous étiez fier. Notez-le dans un journal ou sur une feuille de papier.

Prenez le temps de réfléchir aux qualités et aux points forts qui vous ont aidé à accomplir cette tâche. Notez quelques-unes de ces qualités.

Explorez le concept de la pensée positive et appliquez-le en vous concentrant sur trois catégories : **JE SUIS** (une affirmation de qui vous êtes), **JE PEUX** (une affirmation

de ce que vous pouvez accomplir) et **JE VEUX** (une affirmation de confiance en soi). Pour chaque catégorie, formulez des affirmations qui vous correspondent personnellement.

Voici quelques exemples de déclarations que vous pouvez utiliser :

- Je suis résilient, je suis créatif, je suis gentil et je suis déterminé.
- Je peux relever des défis, je peux acquérir de nouvelles compétences, je peux prendre soin de moi et je peux atteindre mes objectifs.
- Je prendrai soin de moi, je poursuivrai mes passions, je croirai en moi et je me créerai une vie épanouissante.

Divisez une feuille de papier en trois ou utilisez des fiches pour créer trois sections pour chaque catégorie : JE SUIS, JE PEUX et JE VEUX.

Inscrivez vos affirmations de pensée positive dans chaque section. N'hésitez pas à décorer les cartes avec des couleurs, des dessins ou tout ce qui vous inspire.

Une fois que vous avez fini de créer vos affirmations, prenez le temps de les examiner et de les apprécier. Elles représentent vos forces, vos capacités et vos aspirations.

Trouvez des endroits intéressants pour afficher vos affirmations. Pensez à les placer dans des endroits



où vous les verrez fréquemment, comme sur votre miroir, sur votre bureau ou dans votre portefeuille. Chaque fois que vous rencontrez vos affirmations, prenez le temps de les lire à haute voix et de renforcer les affirmations positives qu'elles contiennent.

En suivant ces étapes, vous pouvez développer une pratique personnelle de dialogue positif avec vous-même et renforcer un état d'esprit positif qui favorisera votre développement personnel et votre bien-être !

Lien vers la vidéo/les ressources :

<https://jigsaw.ie/how-to-practice-gratitude/>



# VIDÉOTHÈQUE

[VIDEO] How to Make Positivity Stick | Caitlin Haacke | TEDxTeen - Comment faire perdurer la positivité | Caitlin Haacke | TEDxTeen

<https://youtu.be/cElB84gf6uc>

[VIDEO] The Power of Positivity | Brain Games - Le pouvoir de la positivité | Brain Games

<https://youtu.be/kO1kgI0p-Hw>

[VIDEO] Self Talk | Hailey Hultberg | TEDxYouth@ParkCity - Parler de soi | Hailey Hultberg | TEDxYouth@ParkCity

<https://youtu.be/ytiF927W4E0>



# TAMUS

TALKING ABOUT IT MAKES US STRONGER

CO&SO  
VICINI ALLE PERSONE

JUGENDFÖRDERVEREIN  
Parchim / Lütz 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