

**DES HABITUDES
POSITIVES POUR UN
ESPRIT POSITIF**
NIVEAU D'INTRODUCTION



TAMUS

EN PARLER NOUS REND PLUS FORTS

<https://tamusproject.eu/>

Magazine Interactif

Des habitudes positives pour un esprit positif ?



Jugendförderverein Parchim /Lübz e.V.
Germany(Parchim)
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



INFODEF
Spain (Valladolid)
www.infodef.es



La compagnie du nouveau monde
France (Vernon)
www.lezardnormand.com



KMOP - Education and Innovation Hub
Greece (Kifisia)
www.kmop.gr



Storytellme
Portugal (Charneca da Caparica)
www.storytellme.pt



The Rural Hub
Ireland (Carrickmacross)
www.theruralhub.ie



NIVEAU

Introduction

TRANCHE D'ÂGE

13-17 ans

SUJET

Des habitudes positives pour un esprit positif



Bienvenue dans cette vidéo sur les habitudes positives pour un esprit positif, dans laquelle nous allons explorer l'impact d'une perspective positive sur notre bien-être physique, mental et émotionnel. Lorsqu'il s'agit d'une bonne santé mentale, il est essentiel de développer des habitudes positives. Il a été démontré que les habitudes positives, telles que l'exercice physique régulier, une alimentation équilibrée et un sommeil suffisant, réduisent le stress et l'anxiété, améliorent l'humeur et renforcent l'estime de soi.

Lien: <https://youtu.be/O4z5hmzOKpg?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 de votre façon de voir les choses sur votre santé mentale ?
4. Avez-vous déjà pensé que votre vision des choses pouvait avoir un impact sur votre santé physique ?
5. Pensez-vous que vous accorderez désormais plus d'importance à votre vision des choses ?
 - i. Prenez 2 minutes pour écrire pourquoi vous pensez cela. Expliquez votre réponse ici :

RÉSULTATS D'APPRENTISSAGE ATTENDUS

CONNAISSANCES

- Connaissance de l'impact physique, mental et émotionnel d'une attitude positive.

COMPÉTENCES

- Décrire pourquoi il est important d'acquérir des habitudes de vie pour une santé mentale positive.
- Discuter de l'impact physique, mental et émotionnel de notre vision des choses.

ATTITUDES

- Conscient de l'importance de développer des habitudes positives pour une bonne santé mentale.



LE POUVOIR D'UNE VISION POSITIVE

LE POUVOIR D'UNE VISION POSITIVE

L'adolescence peut être une période difficile de la vie. Vous essayez de comprendre qui vous êtes et quelle est votre place dans le monde, il est donc facile de se sentir dépassé et anxieux. Mais saviez-vous que le fait d'avoir une attitude positive et d'adopter des habitudes saines peut avoir un impact considérable sur votre bien-être physique et émotionnel ?

Lorsque vous êtes de bonne humeur et que vous vous sentez optimiste, votre corps libère des endorphines, qui sont comme des analgésiques naturels. Les endorphines peuvent également réduire l'inflammation dans le corps, qui est liée à de nombreux problèmes de santé tels que les maladies cardiaques et le cancer. En outre, une attitude positive peut faire baisser la tension artérielle, renforcer le système immunitaire et améliorer la qualité du sommeil.

Lorsque vous abordez la vie avec une attitude positive, vous avez plus de chances d'avoir confiance en vous. Une attitude positive peut également vous aider à mieux faire face aux difficultés. Mais comment cultiver une attitude positive et développer des habitudes saines ? Il s'agit de procéder par petites étapes et d'apporter des



changements positifs à votre routine quotidienne.

Voici quelques-unes des choses qui pourraient vous aider :

Pratiquer la gratitude - Prenez quelques minutes chaque jour pour réfléchir aux choses dont vous êtes reconnaissant dans votre vie. Cela peut être aussi simple qu'une bonne tasse de café.

L'exercice physique est un outil puissant pour améliorer l'humeur et réduire le stress. Trouvez une activité physique qui vous plaît et intégrez-la à votre journée.

Passer du temps avec vos amis et votre famille peut être un excellent moyen d'améliorer votre humeur et de vous sentir plus proche du monde qui vous entoure.

L'adolescence peut être difficile, mais le fait de cultiver une attitude positive et de développer des habitudes saines peut avoir un impact significatif sur votre bien-être physique, mental et émotionnel. N'oubliez pas que l'acquisition d'habitudes saines demande du temps et des efforts, mais les récompenses en valent la peine. Vous vous sentirez plus heureux, plus confiant et mieux équipé pour faire face à tout ce que la vie vous réserve. Alors, allez-y et commencez à faire ces petits changements positifs dès aujourd'hui !



ACTIVITÉ D'AUTO-SOINS 1

ACTIVITÉ D'AUTO-SOINS 1

One way to monitor your positive habits is by creating a positive habit tracker. This is easier than it sounds and can make a big difference!

Commencez par dresser une liste d'habitudes positives susceptibles de favoriser une bonne santé mentale. Il peut s'agir, par exemple, de pratiquer la gratitude, de faire régulièrement de l'exercice, d'établir des liens avec les autres et de se concentrer sur les aspects positifs. Créez une feuille de suivi ou utilisez une application existante de suivi des habitudes pour suivre les progrès réalisés dans le cadre de ces habitudes positives. Le tableau de suivi doit comprendre des colonnes pour l'habitude, la date et si l'habitude a été pratiquée ou non. Fixez un objectif quant à la fréquence à laquelle vous souhaitez mettre en pratique chaque habitude. Par exemple, vous pourriez vouloir pratiquer la gratitude quotidiennement, faire de l'exercice trois fois par semaine ou communiquer avec un ami une fois par semaine.

Utilisez l'outil de suivi pour contrôler vos progrès au fil du temps. Célébrez vos réussites et utilisez les échecs comme des opportunités de croissance et d'apprentissage. À la fin de chaque semaine ou de chaque mois, prenez le temps de réfléchir à l'impact de vos habitudes positives. Comment ont-elles affecté votre bien-être physique et mental ? Quels changements avez-vous remarqués dans votre humeur, votre niveau d'énergie ou vos perspectives générales ?

Utilisez ces réflexions pour ajuster vos objectifs et vos habitudes si nécessaire. En suivant vos progrès, vous constaterez peut-être que certaines habitudes sont plus efficaces que d'autres ou que vous devez modifier votre routine pour mieux soutenir votre santé mentale. En suivant vos progrès et en réfléchissant à l'impact de vos habitudes, vous pouvez développer une attitude plus positive et cultiver des habitudes qui favorisent une bonne santé mentale.

Ne vous découragez pas si vous ne parvenez pas à faire tout ce qui figure sur votre liste, tous les jours. Certains jours, vous atteindrez votre objectif, d'autres non. Mais au fil du temps, vous constaterez des progrès, alors continuez !



Lien vers la vidéo/les ressources :

- **Application de suivi des habitudes : Habitica**

Il s'agit d'un gestionnaire de tâches gamifié qui transforme la création d'habitudes, la suppression d'habitudes et la productivité en une expérience de jeu. <https://habitica.com/static/home>

- **Fiches de suivi des habitudes imprimables/ téléchargeables**

gratuitement <https://www.pinterest.ie/pin/911767887030563269/>

VIDÉOTHÈQUE

Les bénéfices d'une attitude positive sur la santé mentale et physique

<https://youtu.be/W-8DP9ItXu0>

Le pouvoir de la positivité

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

Ce que signifie pour moi prendre soin de soi

<https://youtu.be/9-F5hhr-Fyo>





TAMUS

TALKING ABOUT IT MAKES US STRONGER



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