

**DES HABITUDES
POSITIVES POUR UN
ESPRIT POSITIF**
NIVEAU AVANCÉ



TAMUS

EN PARLER NOUS REND PLUS FORTS

<https://tamusproject.eu/>

Magazine Interactif

Des habitudes positives pour un esprit positif ?



Jugendförderverein Parchim /Lüz 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 compagne 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

Avancé

TRANCHE D'ÂGE

17-20 ans

SUJET

Des habitudes positives pour un esprit positif



Cofinancé par
l'Union européenne



Bonjour et bienvenue dans la vidéo d'aujourd'hui sur la santé mentale positive. Dans cette vidéo, nous parlerons des bonnes habitudes qui peuvent contribuer à améliorer votre santé mentale, des différentes stratégies de pensée que vous pouvez mettre en pratique et de la création d'une boîte à outils d'auto-assistance pour vous aider à développer des habitudes positives pour une bonne santé mentale.

Lien: <https://youtu.be/6pzVjc7Hxqo?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 vision des choses sur votre santé mentale ?
4. Avez-vous déjà réfléchi à l'impact de votre façon de voir les choses sur votre santé mentale ?
5. Maintenant que vous en connaissez l'importance, pensez-vous que vous prendrez plus de temps pour prendre soin de vous ?
 - i. Prenez 2 minutes pour écrire pourquoi vous pensez cela. Expliquez votre réponse ici :

RÉSULTATS D'APPRENTISSAGE ATTENDUS

CONNAISSANCES

- Connaissance des bonnes habitudes pour une santé mentale positive.

COMPÉTENCES

- Pratiquer différentes stratégies de réflexion pour une santé mentale positive.
- Créer une boîte à outils d'auto-assistance pour aider à construire des habitudes positives pour une bonne santé mentale.

ATTITUDES

- Désireux de pratiquer l'autogestion pour une santé mentale positive.



L'IMPORTANCE DE PRENDRE DE BONNES HABITUDES

L'IMPORTANCE DE PRENDRE DE BONNES HABITUDES

Prendre soin de sa santé mentale est tout aussi important que de prendre soin de sa santé physique. Mais dans le monde d'aujourd'hui, qui évolue rapidement et constamment, il peut être difficile de donner la priorité à sa santé mentale. C'est pourquoi il est essentiel de prendre de bonnes habitudes et de mettre en pratique différentes stratégies de réflexion pour parvenir à une santé mentale positive.

Bien qu'il faille du temps et de la pratique, l'intégration de techniques telles que la pensée positive, la pleine conscience et la gratitude peut améliorer considérablement votre santé mentale. La pratique de la gratitude peut vous aider à vous concentrer sur les bonnes choses de votre vie et à apprécier ce que vous avez. La pratique de la pleine conscience peut vous aider à être présent dans l'instant et à réduire le stress et l'anxiété. En recadrant les pensées négatives, vous pouvez cultiver une vision plus optimiste et atteindre un état d'esprit plus positif.

Prendre soin de soi est également un élément essentiel d'une bonne santé mentale. Nourrir son corps et son esprit par une alimentation saine, un sommeil adéquat et une activité physique régulière peut réduire

considérablement le stress et renforcer la santé mentale. En outre, pratiquer des activités qui vous plaisent, comme lire un livre, prendre un bain relaxant ou passer du temps avec vos proches, peut vous aider à vous sentir plus heureux et plus épanoui.

N'oubliez pas que l'acquisition d'habitudes positives en matière de santé mentale prend du temps et que ce n'est pas grave si vous ne constatez pas d'amélioration immédiate. Il est essentiel d'être patient avec vous-même et de pratiquer régulièrement ces stratégies pour obtenir des résultats positifs. Prenez donc le temps de donner la priorité à votre santé mentale et commencez à prendre des habitudes positives dès aujourd'hui !



ACTIVITÉ D'AUTO-SOINS 1 :

ACTIVITÉ D'AUTO-SOINS 1 :

Aidez à développer de bonnes habitudes et des stratégies de réflexion pour une santé mentale positive en créant votre propre boîte à outils d'auto-assistance !

La construction d'une santé mentale positive exige des efforts constants et un moyen efficace d'y parvenir est de créer une boîte à outils d'auto-assistance personnalisée. Il s'agit d'une boîte ou d'un sac contenant des objets que vous pouvez utiliser pour améliorer votre santé mentale dans l'instant. Il peut s'agir d'un carnet, de vos photos préférées, de citations inspirantes, d'une balle anti-stress ou d'une suggestion de choses à faire pour vous sentir mieux, comme des listes de lecture de films ou de musique. Conservez votre boîte à outils d'auto-assistance à proximité et réservez du temps pour l'utiliser régulièrement. Prenez le temps de vous adonner à des activités qui favorisent une bonne santé mentale, comme tenir un journal, pratiquer la pleine conscience ou écouter de la musique.

Réfléchissez à l'impact de votre boîte à outils d'auto-assistance et à la façon dont elle vous aide dans les moments difficiles.

Ajustez ou complétez la boîte à outils si nécessaire pour favoriser votre bien-être.

En construisant une boîte à outils d'auto-assistance et avec des efforts et une pratique constants, vous pouvez

créer une boîte à outils qui favorise votre bien-être et vous aide à surmonter les difficultés de la vie un peu plus facilement !

Lien vers la vidéo/les ressources :

Créer une boîte à outils pour l'auto-soins: <https://zfcphp.arizona.edu/self-care-toolkit>



VIDÉOTHÈQUE

Comment les habitudes peuvent changer votre vie
<https://www.youtube.com/watch?v=vN1aRN5bQQ0>

Que pouvez-vous faire pour prendre soin de vous ?

<https://www.youtube.com/watch?v=4tTWLOpYsMI>

Comment créer une habitude

https://www.youtube.com/watch?v=kCaulD_b43M



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 de projet : 2022-1-DE02-KA220-ADU-000085693