

**S'OCCUPER DE SOI POUR
UNE PRÉVENTION ET
UNE INTERVENTION
PRÉCOCE**

NIVEAU D'INTRODUCTION



TAMUS

EN PARLER NOUS REND PLUS FORTS

<https://tamusproject.eu/>

Magazine Interactif

S'occuper de soi pour une prévention et une intervention précoce



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

S'occuper de soi pour une prévention et une intervention précoce



Dans le monde trépidant d'aujourd'hui, nous sommes tous confrontés à des défis et à des facteurs de stress qui peuvent avoir un impact sur notre santé mentale, mais il existe des moyens simples mais puissants de nous protéger. La pratique des soins personnels peut aider à prévenir les problèmes de santé mentale en réduisant le stress, en augmentant la conscience de soi et en favorisant les sentiments positifs. Lorsque nous prenons soin de nous, nous nous sentons mieux et nous sommes mieux à même de relever les défis que la vie nous lance. Regardez cette courte vidéo pour en savoir plus sur l'importance des soins personnels.

Lien: <https://youtu.be/5BiIqaCNJiY?feature=shared>



TEST DE CONNAISSANCE

Merci d'avoir regardé cette courte vidéo !

Pouvez-vous prendre 2 minutes pour réfléchir et répondre à quelques questions sur la vidéo ? Pour cela, 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 la vidéo ?
 - i. Si oui, qu'avez-vous appris ?
3. Avez-vous déjà considéré que les soins personnels étaient importants pour prendre soin de votre santé mentale ?
4. Avez-vous réalisé l'importance du sommeil pour prendre soin de votre santé mentale ?
5. Maintenant que vous connaissez son 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 routines d' auto-soins pour se protéger contre les problèmes de santé mentale..

COMPÉTENCES

- Décrire pourquoi les soins personnels sont importants ; Appliquer des techniques pour prévenir la mauvaise santé mentale.

ATTITUDES

- Être disposé à essayer différentes activités pour prévenir la mauvaise santé mentale.



**PRENDRE LE TEMPS
DE S'OCCUPER DE SOI**

PRENDRE LE TEMPS DE S'OCCUPER DE SOI

S'occuper de soi consiste à prendre soin de soi, à la fois mentalement et physiquement. Cela inclut de faire des choses qui vous font vous sentir bien et heureux. Dans le monde occupé d'aujourd'hui, il est facile d'oublier de prendre du temps pour les activités que vous aimez. Mais même réserver seulement 30 minutes pour faire quelque chose que vous aimez est vraiment important pour votre santé mentale.

S'occuper de soi peut être aussi simple que de faire de l'exercice régulièrement, de dormir suffisamment, de manger des repas sains et de passer du temps avec des amis. Mais cela peut aussi être écouter de la musique, regarder un film ou faire n'importe quoi qui vous fait du bien ! Vous pouvez choisir de faire ces activités seul, avec un ami ou même en groupe. N'oubliez pas que les soins personnels sont uniques à chaque personne, donc ce qui fonctionne pour l'un peut ne pas fonctionner pour l'autre. Il s'agit de trouver ce qui vous fait vous sentir bien et d'en faire une partie régulière de votre journée. En donnant la priorité à votre santé mentale pendant les bons jours, il devient plus facile de le faire même les moins bons jours.

Établir des routines de soins personnels, comprendre pourquoi c'est important et être ouvert à essayer de nouvelles activités peut vous aider à prendre soin de votre santé mentale et à vivre une vie plus heureuse et plus équilibrée. N'oubliez pas qu'il est normal de prendre du temps pour vous et de faire des choses qui vous apportent de la joie. Tout le monde mérite d'être heureux et en bonne santé, alors faites des soins personnels une priorité dans votre vie !

ACTIVITÉ D'AUTO-SOINS 1

ACTIVITÉ D'AUTO-SOINS 1

Cette activité vous permet de personnaliser votre propre liste de lecture de musique d'ambiance, à laquelle vous pouvez accéder chaque fois que vous avez besoin d'un coup de pouce.

Créer une « playlist » musicale peut avoir un impact positif sur votre humeur et vous aider à vous sentir mieux. Pour commencer, faites une liste de chansons et de musiciens qui vous élèvent, vous motivent ou vous calment. Que vous utilisiez un stylo et du papier ou votre téléphone, écrivez les noms des chansons et des morceaux de musique que vous aimez. Ensuite, rendez-vous sur YouTube ou sur une plateforme de diffusion de musique pour créer votre liste de lecture.

Pour vous assurer que votre « playlist » convient à toutes les occasions, incluez des chansons lentes et entraînantes de tous les genres qui peuvent améliorer votre humeur, peu importe comment vous vous sentez. Vous pouvez choisir d'écouter votre « playlist » sur des haut-parleurs ou avec des écouteurs, selon vos préférences.

C'est une bonne idée de sauvegarder votre « playlist » et de la revoir régulièrement. De cette façon, vous pouvez expérimenter différents genres et ajouter de nouvelles chansons pour garder votre liste de lecture fraîche et intéressante. Créer une « playlist » peut être un moyen amusant et efficace d'améliorer votre humeur et de

profiter d'un moment de détente. La musique est un puissant stimulant de l'humeur et écouter une liste de lecture musicale n'est qu'un moyen parmi d'autres de vous détendre et de vous détendre.

Lien vers la vidéo/ressources :

Comment utiliser la musique pour la santé mentale

<https://au.reachout.com/articles/how-to-use-music-for-mental-health>

VIDÉOTHÈQUE

Le pouvoir scientifique de la musique

<https://youtu.be/SePL2w5f6dE>

Que pouvez-vous faire pour prendre soin de vous ?

<https://youtu.be/4tTWLOpYsMI>

Conseils d'auto-soins

<https://youtu.be/HsfD13hotrg>



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