

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

NIVEAU AVANCÉ



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 /Lütz 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

Avancé

TRANCHE D'ÂGE

17-20 ans

SUJET

Sujet

Self-Care for

Prevention and Early

Intervention

La santé mentale est un aspect vital de notre bien-être général, mais beaucoup d'entre nous ont du mal à lui accorder la priorité. Dans cette vidéo, nous explorerons ce que vous pouvez faire si vous rencontrez des problèmes de santé mentale et comment demander de l'aide aux autres. Il est courant de faire face à des défis comme l'anxiété et le stress, mais si ces sentiments persistent et commencent à avoir un impact sur votre vie quotidienne, il est important de demander de l'aide.

Lien: <https://youtu.be/eJbzM5KSUM8?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 demandé de l'aide pour prendre soin de votre santé mentale ?
4. Était-ce une expérience positive ?
5. Si non, y a-t-il quelque chose que vous souhaiteriez changer à propos de cette expérience ?
 - i. Prenez 2 minutes pour écrire pourquoi vous pensez cela. Expliquez votre réponse ici :

RÉSULTATS D'APPRENTISSAGE ATTENDUS

CONNAISSANCES

- Savoir quoi faire si vous souffrez d'une mauvaise santé mentale

COMPÉTENCES

- Élaborer un plan d'intervention lorsque la mauvaise santé mentale devient préoccupante; Entraînez-vous à parler aux autres de vos problèmes de santé mentale

ATTITUDES

- Être Conscient de la nécessité de demander de l'aide et où demander de l'aide en cas de besoin



**DEMANDER DE L'AIDE
EST PLUS FACILE QUE
VOUS NE LE PENSEZ**

DEMANDER DE L'AIDE EST PLUS FACILE QUE VOUS NE LE PENSEZ

Demander de l'aide est plus facile que vous ne le pensez. La santé mentale est tout aussi importante que la santé physique lorsqu'il s'agit de notre bien-être. Malheureusement, beaucoup d'entre nous ne donnent pas la priorité à notre santé mentale de la même manière que nous accordons à notre santé physique. Dans cet article, nous discuterons de ce que vous pouvez faire si vous souffrez de troubles mentaux et comment demander de l'aide.

Il est courant d'éprouver des sentiments d'anxiété et de stress, pendant les moments difficiles. Cependant, si ces sentiments persistent et commencent à interférer avec votre vie quotidienne, il est peut-être temps de demander de l'aide. Faire ce premier pas peut être difficile, surtout si vous n'êtes pas habitué à parler de vos sentiments. Cependant, parler à quelqu'un en qui vous avez confiance peut vous aider à vous sentir moins seul, et cela peut aussi être un grand soulagement. Réfléchir à qui vous voulez parler et à la façon dont vous voulez entamer la conversation peut faciliter l'ouverture à quelqu'un de ce que vous ressentez. Prenez le temps de réfléchir à ce que vous voulez leur dire. Vous pourriez avoir envie d'attendre "le bon moment", mais en réalité, il n'y aura jamais de moment parfait. Il peut être utile d'essayer de parler à quelqu'un à un moment où vous savez que vous ne serez pas interrompu. Certaines personnes trouvent qu'il est moins difficile d'écrire leurs préoccupations et de donner ce morceau de papier à



quelqu'un que d'engager une conversation en face à face. Choisissez la manière qui vous convient le mieux. Mais il est important que vous tendiez la main.

Si vous sentez que vous avez besoin d'un soutien supplémentaire, il est essentiel de demander l'aide d'un professionnel de la santé. Il existe de nombreuses ressources disponibles pour les jeunes adultes aux prises avec des problèmes de santé mentale, notamment des lignes d'assistance, des ressources en ligne et des professionnels à qui parler. Si vous ne savez pas vers qui vous tourner pour obtenir de l'aide, votre médecin de famille peut vous guider et vous soutenir.

Si vous avez des problèmes de santé mentale, rappelez-vous que vous n'êtes pas seul et que de l'aide est disponible. Parler à quelqu'un de vos préoccupations et demander de l'aide sont toutes des étapes importantes pour prendre soin de vous et prendre soin de votre santé mentale.

ACTIVITÉ D'AUTO-SOINS 1

ACTIVITÉ D'AUTO-SOINS 1

Le but de cette activité est de vous fournir les connaissances et les compétences nécessaires pour faire face aux moments difficiles et vous encourager à demander de l'aide si nécessaire.

Pensez à toutes les choses et situations qui vous stressent. Écrivez-les sur une feuille de papier ou sous forme de note dans votre téléphone. Ensuite, réfléchissez et notez des suggestions de choses que vous pourriez faire lorsque vous vous sentez stressé. Notez un large éventail d'activités que vous aimez faire pour vous sentir mieux. Il peut s'agir d'écouter votre musique préférée, de regarder un film, de rencontrer un ami, de manger votre repas préféré, etc. Quoi qu'il en soit, assurez-vous qu'il vous est personnel et facile à mettre en œuvre.

Creusez-vous la tête et réfléchissez à d'autres stratégies de soins personnels que vous pouvez mettre en œuvre. Il peut s'agir de passer une bonne nuit de sommeil, de manger sainement et de savoir quand demander de l'aide. Écrivez une liste de ces stratégies de soins personnels et précisez comment vous allez les mettre en place. Utilisez des objectifs SMART - ce sont des objectifs qui doivent être : **S**pecific, **M**easurable, **A**chievable, **R**ealistic and **T**ime-bound (Spécifiques, Mesurables, Atteignables, Réalistes et Limités dans le temps). Par

exemple, à quelle heure allez-vous vous coucher ? À qui vous adresserez-vous ? Notez une liste de numéros de contact si vous avez besoin de parler. Cela peut inclure les amis, la famille ou les lignes d'assistance.

Notez votre plan à un endroit où vous pourrez le voir régulièrement. Certaines personnes trouvent utile de l'écrire sur leur téléphone, afin de l'avoir à portée de main à tout moment. Il est important que vous l'écriviez car vous êtes plus susceptible de vous y engager et cela signifie que vous y avez accès quand vous en avez besoin.

Lien vers la vidéo/ressources:

Conseils en cas de mauvaise humeur

<https://www2.hse.ie/mental-health/issues/low-mood/>

VIDÉOTHÈQUE

Comment savoir si vous avez besoin d'un soutien en santé mentale

https://youtu.be/r0rzrefz0_I

Diarmuid parle de ce qu'il a appris de son parcours en santé mentale

<https://youtube.com/shorts/2IzvdpYGmD8?feature=share>

Comment demander de l'aide

<https://youtu.be/9FbBwehUp5Q>





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