

Ma santé mentale, à moi d'agir

Jeudi dernier, la psychologue de l'école est venue nous parler de santé mentale, je me demandais ce qu'elle nous dirait. Voici ce que j'ai retenu :

La santé mentale, c'est la santé de toute ma personne, autant :

- dans ma tête
- dans mon coeur
- dans mon corps

C'est comme une force en moi qui me permet d'affronter et de surmonter les difficultés de la vie, une force qui m'aide à réagir à différentes situations comme une chicane avec mon ami, la séparation de mes parents, la perte de mon chat ou un examen à l'école.

C'est la force qui me permet aussi de profiter des bons moments de la vie, de m'entourer de bons amis...

La santé mentale, c'est tout ce que je fais pour moi, pour bien vivre, pour être bien dans toute ma personne, autant :

- dans ma tête
- dans mon coeur
- dans mon corps



Comment faire pour...

Prendre soin de ma personne dans ma tête :

Me dire des choses positives, qui me font du bien, qui peuvent m'aider comme :

- « Je suis bon dans... »
- « Je suis satisfait quand... »
- « J'ai fait mon possible »
- « La prochaine fois j'utiliserai une autre solution »

Nourrir mon esprit :

- lire un bon livre
- faire une recherche
- poser des questions pour connaître de nouvelles choses

Prendre soin de ma personne dans mon coeur :

- apprendre à connaître et à reconnaître mes émotions
- avoir du plaisir et en profiter
- répéter les gestes qui me font plaisir
- me donner le droit de faire des erreurs
- partager mes joies et mes peines avec quelqu'un
- vivre avec des sentiments agréables mais aussi avec des sentiments désagréables

Comment faire pour...

Prendre soin de ma personne dans mon corps :

Faire de l'activité physique :

- marcher
- courir
- pratiquer un sport
- etc...

Répondre à mes besoins physiques :

- bien me nourrir
- dormir suffisamment
- me garder propre
- etc...

Me détendre :

- regarder des émissions de télévision qui me calment
- rire
- écouter de la musique
- lire
- pratiquer la relaxation
- etc...

