

# Ta santé mentale, c'est important!



## La santé mentale

La santé mentale, c'est se sentir bien avec nous-même, avec les autres et avec notre environnement. C'est un état qui nous maintient en **ÉQUILIBRE**.

Prendre soin de sa santé mentale, en quelques étapes :



bien manger



dormir



bouger et pratiquer  
un loisir qui nous plaît



relaxer



parler!

## La pleine conscience

La pleine conscience consiste à porter intentionnellement ton attention sur **ce qui est là dans le moment présent**, avec bienveillance et sans jugement.

### Trucs pour y parvenir :

- \* prend une pause respiration, **observe ta respiration** et porte ton attention sur l'air qui entre et qui sort de tes narines pendant que tu respires (froid/chaud).
- \* porte ton attention sur tes **5 sens** : ce que tu vois, sens, entends, goûtes, touches, tout cela en même temps ou quelques sens à la fois.
- \* imagine **ton souffle comme une ancre de bateau** qui t'aide à ne pas être emporté par les vagues de ton esprit (stress, colère, tristesse, excitation)

## La mentalisation

La mentalisation est une façon de t'intéresser à **ce qui se passe à l'intérieur de ta tête et de celle des autres**. Elle te permet de faire des liens entre ce que tu ressens, penses, crois, afin de mieux te connaître (comprendre) mais aussi mieux connaître (comprendre) les autres.

### Trucs pour y arriver :

Mets-toi dans la peau d'un détective ou d'un explorateur qui s'intéresse à soi, à l'autre et à la relation que vous entretenez et **essaye de former des hypothèses pour t'ouvrir à plusieurs possibilités**.



## Quelques sites et applications utiles :

Petit bambou; Headspace (en anglais seulement)

↪ *Une pause s'impose!*