

etrebiendanssatete.ca

S'ACCEPTER

c'est être soi-même, ensemble



7ASTUCES
POUR SE RECHARGER

MOUVEMENT
SANTÉ MENTALE
QUÉBEC



Ensemble pour une bonne santé mentale

Promouvoir. Soutenir. Outiller.

Quelques trucs

1 Mobiliser ses forces

Mobiliser ses forces et les reconnaître amène à ressentir un sentiment d'accomplissement et de compétence, ce qui renforce la confiance en ses capacités.

Pouvez-vous nommer trois forces que vous avez utilisées pour traverser une difficulté ?

3 Éviter la comparaison

Ne pas se comparer amène à se concentrer sur sa propre valeur et favorise une perception plus authentique et positive de soi-même.

Avez-vous tendance à vous comparer aux autres ?

5 Cultiver les liens bienveillants

Les relations bienveillantes renforcent les sentiments d'appartenance, d'acceptation et de soutien, ce qui contribue à une meilleure perception de sa propre valeur.

Qui sont les personnes de votre entourage avec lesquelles vous pouvez être vous-même ?

2 Apprendre en marchant

Les réussites, les erreurs et les échecs sont des occasions d'apprentissage formidables. Chaque expérience peut aider à développer ses compétences, sa souplesse, son savoir-faire et son savoir-être.

Nommez trois apprentissages que vous avez faits dernièrement.

4 Faire preuve d'autocompassion

Faire preuve d'indulgence envers soi-même, comme on le fait pour un-e ami dans des moments exigeants ou douloureux, réduit le stress et favorise la résilience.

Arrivez-vous à faire preuve de bienveillance envers vous-même ?

6 Favoriser l'ouverture et l'inclusion

La reconnaissance de l'autre, l'ouverture et l'inclusion créent des environnements où une variété d'idées, de pensées et d'approches peuvent s'épanouir.

Faites-vous preuve d'ouverture et d'accueil envers des personnes inconnues ?

Découvrez les outils de nos campagnes : « Créer des liens et être bien entouré-es » à mouvementsmq.ca/campagnes/creer-des-liens et « Découvrir, c'est voir autrement » à mouvementsmq.ca/campagnes/decouvrir.

PRÉSENT PARTOUT AU QUÉBEC ET ENGAGÉ DANS LES RÉGIONS PAR L'ACTION DE SES ORGANISMES MEMBRES :

SMQ – Bas-Saint-Laurent · SMQ – Chaudière-Appalaches · SMQ – Côte-Nord · SMQ – Haut-Richelieu

SMQ – Lac-Saint-Jean · SMQ – Pierre-De Saurel · SMQ – Rive-Sud · ACSM – Filiale de Québec

ACSM – Filiale Saguenay · CAP Santé Outaouais · Centre Accalmie · Comité Prévention Suicide

Label-sur-Quévillon · Perspective Communautaire en Santé Mentale · RAIDDAT

Nous remercions :

Québec 

Capsana 
Activez votre santé