

Joue ta meilleure carte SANTÉ !

Carte santé PSYCHOLOGIQUE – Novembre

« La bonne humeur est la santé de l'âme, la tristesse est son poison. »

Lord Chesterfield

DES FAITS

La définition de la santé psychologique est l'habileté du cerveau d'être flexible (ni rigide, ni chaotique) afin d'intégrer et s'adapter aux situations et aux stressés quotidiens.

Comment avoir et maintenir une santé de ma psyché (psychologie)?

Répondre à celle-ci en :

- répondant à ses besoins;
- entretenant un dialogue intérieur positif;
- ralentissant ses pensées;
- découvrant de nouvelles choses, en ayant une ouverture d'esprit;
- étant stimulé par l'échange d'idées.

Indices que ces besoins ne sont pas répondus :

- insomnie (indice que les pensées sont trop actives);
- difficulté à se concentrer (indice d'une fatigue mentale, des pensées);
- idées fermées, peur du changement (indice qu'il y a peu d'échanges d'idées, lacune d'esprit de découverte).

SASTIFACTION SANTÉ PSYCHOLOGIQUE... sur un barème de 1 (insatisfait) à 10 (extrêmement satisfait), où te situes-tu face à ta vie psychique?

1				5						10
---	--	--	--	---	--	--	--	--	--	----

À partir de ta cote, comment peux-tu monter celle-ci? Si tu te donnes 6, comment peux-tu aller vers le 7 ou encore comment peux-tu la maintenir? Quelle stratégie tu te donnes pour aller à la prochaine cote ou la maintenir :

DES TRUCS/CONSEILS

Répondre aux besoins de mon esprit (mental) :

- mettre ses idées, ses préoccupations sur papier au lieu de les garder dans sa tête;
- avoir un bocal qui se ferme et d'y déposer des morceaux de papier sur lesquels ont y inscrit ses préoccupations;
- faire de l'activité physique (marche ou autre pour être en contact avec une autre partie de votre corps que la tête);
- organiser un club de lecture pour échanger sur un roman ou autre type de livre;
 - tenir un journal des apprentissages, des gratitudes, des prises de conscience que vous avez qui vous nourrit positivement à tous les jours.