

Prendre soin de sa santé mentale, même en été





An illustration of a man and a woman in a field of flowers. The man, on the left, has a worried expression and is wearing a yellow sweater, a dark tie, and orange pants. The woman, on the right, is smiling and wearing a grey sweater, blue jeans, red tights, and brown boots. They are standing in a field with purple and white patches and several yellow and pink flowers. A dark blue circular shape is in the bottom left corner, containing the title text.

Guide de l'auto- support : s'aider soi-même

Mieux se connaître

Avec bienveillance






L'été peut être l'occasion de prendre plus le temps pour apprendre à mieux se connaître et explorer ses émotions.

-  S'observer et repérer ses émotions/comportements lorsque l'on vit une situation difficile
-  Apprendre à reconnaître ses émotions
-  Décrocher de ses pensées difficiles
-  Se rappeler comment on a surmonté des difficultés par le passé

PSYCOM

Changer ses habitudes de vie

L'été peut être l'occasion de tester de nouvelles habitudes, voir celles qui nous conviennent ou non.

-  Veiller à la qualité de son sommeil
-  Pratiquer une activité physique
-  Prendre du repos quand on en a besoin
-  Garder le contact avec la nature
-  Tenir un journal de gratitude

PSYCOM



Faire face **au stress**



Avec la cohérence cardiaque

La cohérence cardiaque est une technique qui consiste à respirer de manière régulière et volontaire. Elle fait diminuer le stress



Avec la relaxation et les exercices de respiration

A pour but de produire un état de détente à la fois physique et mentale



Avec la méditation

L'attention se focalise sur le corps, sur la respiration ou sur les sensations présentes. Il s'agit ensuite d'observer les pensées, les émotions ou les sentiments qui nous traversent et de les accepter

PSYCOM



Gagner en habileté dans ses relations avec les autres



En trouvant les mots



En repérant les relations toxiques



En se montrant bienveillant envers les autres

PSYCOM

Nos réseaux sociaux



Psycom



Psycom (Officiel)



@psycom_org



Psycom Officiel



@psycom.org