

# Cahier engagé

SANTÉ MENTALE



22 pages de jeux et exercices pour apprendre à déconstruire nos représentations, s'instruire et s'engager dans la santé mentale, et en particulier dans la psychologie positive.



@atelierprev



#atelierprev

# AVANT-PROPOS

Nous allons, dans ce cahier engagé #2, parler de **santé mentale**.

Nous avons choisi de prendre un axe, celui de la **psychologie positive**.

On peut dire que la psychologie positive, c'est la **science du bonheur**. C'est aussi l'étude des conditions et façons qui contribuent à l'épanouissement ou au fonctionnement optimal des personnes, des groupes et des institutions.

**Elle ne se concentre pas sur les pathologies, les maladies.**

Cette approche est importante et permet de diffuser des messages de prévention accessibles à toutes et tous.

Cela ne signifie pas qu'il faut mettre de côté ce qui ne va pas. Ce cahier ne se concentre simplement pas sur ces aspects-là.

Il est néanmoins important, lorsque tu reconnais chez toi ou chez un proche un ou plusieurs des signaux inquiétants, de **se faire accompagner, aider, soutenir**.

Tu pourras retrouver les signaux inquiétants à la fin du cahier.



# SOMMAIRE

## PREMIER TRIMESTRE :

LA SANTÉ MENTALE ET LA PSYCHOLOGIE POSITIVE .....Page 5

## SECOND TRIMESTRE :

LES ÉMOTIONS ET LES FORCES .....Page 9

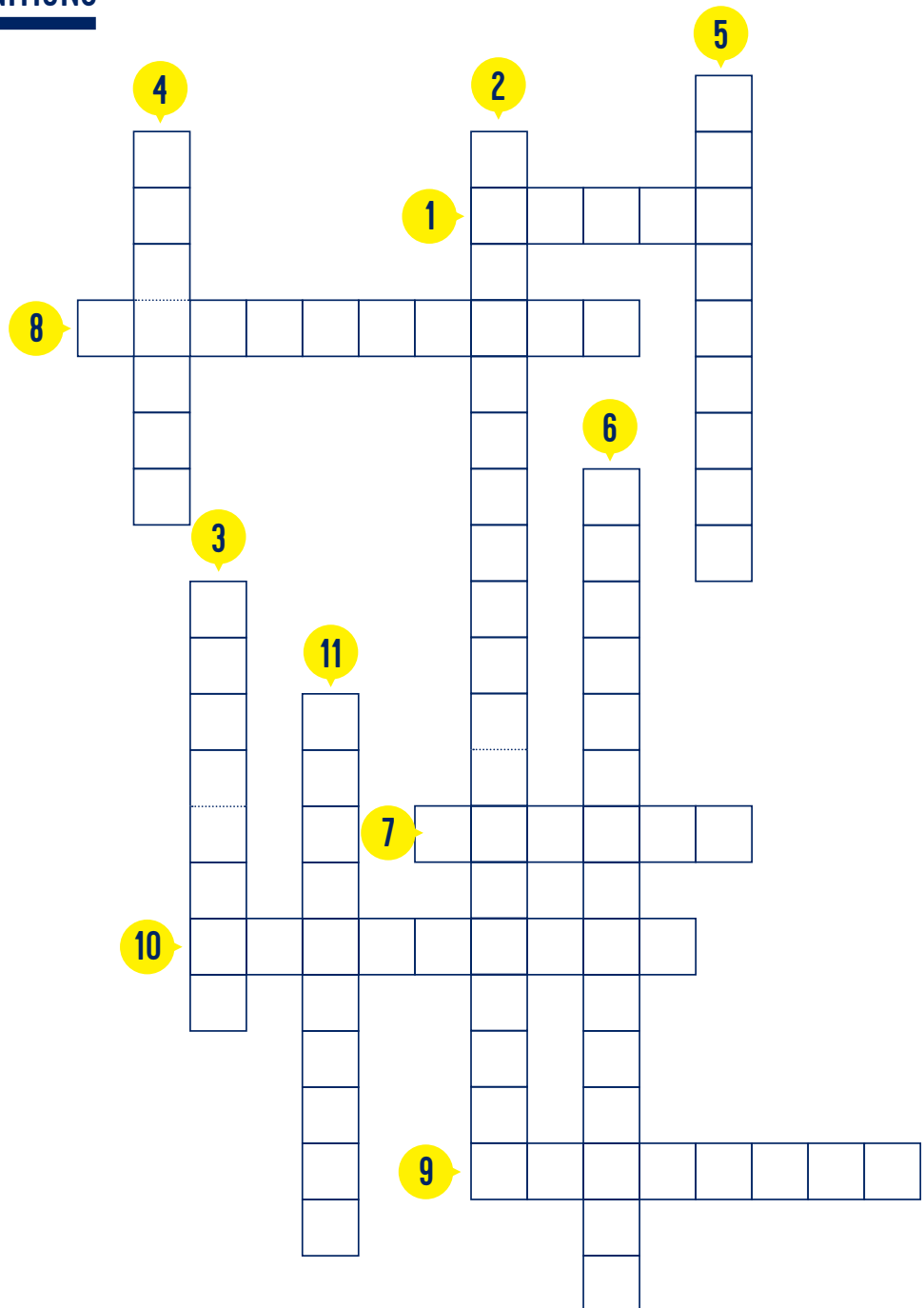
## TROISIÈME TRIMESTRE :

À L'ACTION ! .....Page 19



## FRANÇAIS

## MOT CROISÉ DES DÉFINITIONS



1— « Un état de complet bien-être physique, mental et social, et [qui] ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité ».

2— Son objectif est de promouvoir l'épanouissement et l'accomplissement de soi, au niveau individuel et collectif. La psychologie positive « étudie ce qui donne un sens à la vie ».

3— État agréable physique et/ou mental qui résulte de la satisfaction des besoins de l'existence.

4— État d'insatisfaction physique et/ou mental, profond malaise.

5— Qui n'est pas l'égalité.

6— Qui consistent à favoriser ou défavoriser un individu ou un groupe, en raison de certaines de ses caractéristiques ou certains de ses choix personnels.

7— Règles de conduite ou de comportement qui déterminent ce qu'un individu est censé accomplir en référence à des modèles culturels.

8— Moyens matériels, intellectuels ou sociaux dont dispose une personne pour faire face aux problématiques qu'elle rencontre.

9— Qui vient du vieux français 'motion', mouvement. C'est un mouvement dans ton corps, la façon dont tu réagis à une situation. C'est un message que t'envoie ton cerveau pour réagir.

10— Ensemble des rapports et des liens existant entre personnes qui se rencontrent, se fréquentent, communiquent entre elles.

11— Capacité à absorber un choc et à se reconstruire.

## EXERCICE 2

# ÉCONOMIE

### CALCULE TON BIB (BONHEUR INTÉRIEUR BRUT)

Quel est ton bonheur intérieur brut (BIB) ? On l'appelle aussi "échelle de satisfaction de la vie", et elle permet de faire le point, en ce moment, sur où tu en es dans ta vie !

À chaque affirmation, indique le niveau qui te correspond le plus :

Fortement en désaccord = 1

Ni en désaccord ni en accord = 4

En accord = 6

En désaccord = 2

Légèrement en accord = 5

Fortement en accord = 7

Légèrement en désaccord = 3

Dans la plupart de ses aspects, ma vie est proche de mon idéal.

☐

Mes conditions de vie sont excellentes.

☐

Je suis satisfait/satisfaite de ma vie.

☐

Jusqu'à présent, j'ai atteint les choses importantes que je voulais atteindre dans ma vie.

☐

Si je pouvais revivre ma vie, je ne changerais presque rien.

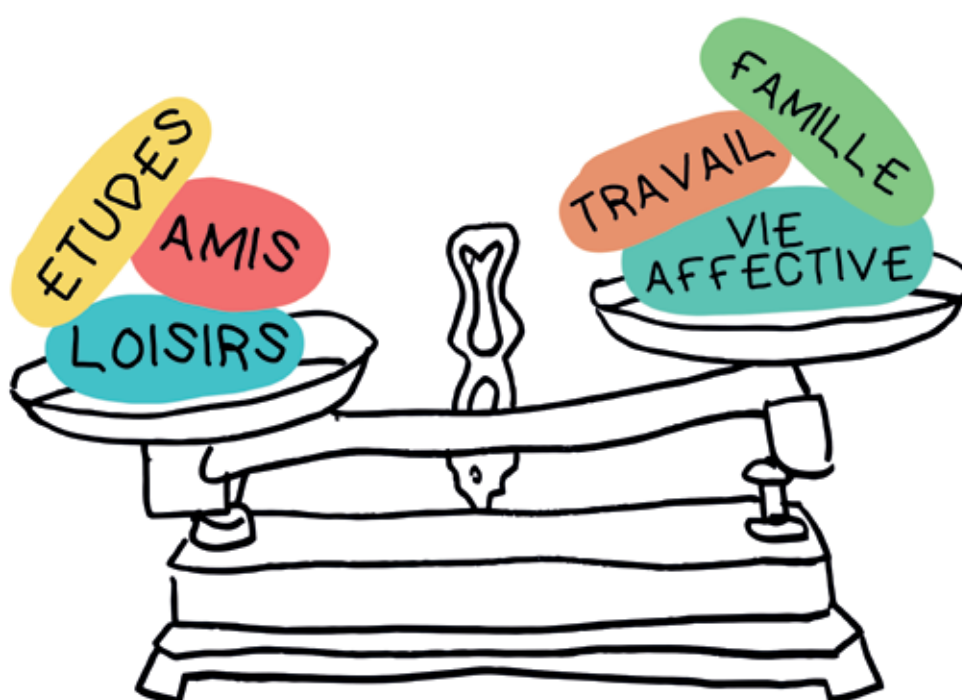
☐

INDICE PERSONNEL

☐

Indice moyen en France

21 / 35



Ce score est un indicateur de tes **ressentis en ce moment**. Ce cahier est là pour t'accompagner et t'aider à **augmenter ton bien-être**. Le score peut évoluer au cours de ta journée, ta semaine, ton mois et, bien évidemment, au cours de ta vie. Le but n'est pas d'avoir le max de points, mais d'**atteindre l'équilibre qui te convient**. Ton développement optimal, ton équilibre n'est pas le même que celui de quelqu'un d'autre. **N'hésite pas à aller voir les ressources à la fin.**



## EXERCICE 3

# SOCIOLOGIE

### QCM

Coche les bonnes réponses. Il y a parfois plusieurs réponses possibles.

#### 1— Coche ce qui est vrai selon toi :

- ☐ La santé mentale participe à l'état de santé globale.
- ☐ La santé mentale est déterminée par un certain nombre de facteurs socioéconomiques, biologiques et environnementaux.
- ☐ La santé mentale, c'est l'état psychique ou psychiatrique d'une personne.

#### 2— La santé environnementale, c'est :

- ☐ Les aspects de la santé humaine, déterminés par des facteurs physiques, biologiques, sociaux et esthétiques de notre environnement.
- ☐ La façon de gérer les facteurs environnementaux pour préserver la santé des générations actuelles et futures.
- ☐ Exclusivement les impacts du réchauffement climatique sur la santé.

#### 3— Le lieu d'habitation peut avoir un impact sur la santé des personnes parce que :

- ☐ Accessibilité des services de soins.
- ☐ Qualité de l'air.
- ☐ Proximité avec le lieu de travail ou d'étude.

#### 4— Parmi ces propositions, coche toutes celles qui, selon toi, peuvent avoir un impact positif ou négatif sur notre santé :

- |  |   |  |
|--|---|--|
| <input type="checkbox"/> Le niveau de revenu                   | <input type="checkbox"/> L'entourage                      | <input type="checkbox"/> L'éducation et l'alphabétisme |
| <input type="checkbox"/> L'emploi et les conditions de travail | <input type="checkbox"/> La société                       | <input type="checkbox"/> Les habitudes                 |
| <input type="checkbox"/> Le patrimoine biologique et génétique | <input type="checkbox"/> La qualité des services de santé | <input type="checkbox"/> L'identité de genre           |
| <input type="checkbox"/> La sexualité                          | <input type="checkbox"/> La culture                       |  |

#### 5— Le stress des minorités, c'est :

- ☐ Le stress d'être tout seul dans une pièce.
- ☐ Les impacts des discriminations sur la santé des personnes minorisées.

## EXERCICE 3

# SOCIOLOGIE

6— L'impact des discriminations sur la santé des individus peut se traduire par :

- ☐ Des états d'anxiété, de stress.
- ☐ Des douleurs physiques (articulaires, etc.)
- ☐ Une renonciation aux soins.

7— Cochez parmi les propositions ci-dessous celles qui sont des ressources individuelles qui nous permettent de nous sentir bien ou de faire face aux obstacles :

- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> A. Créativité   | <input type="checkbox"/> B. Capacité à s'exprimer   |
| <input type="checkbox"/> C. Capacité à demander de l'aide                        | <input type="checkbox"/> D. Identifier ses émotions |
| <input type="checkbox"/> E. M'acheter du beurre salé                             | <input type="checkbox"/> F. Savoir gérer son stress |
| <input type="checkbox"/> G. Savoir dire oui                                      | <input type="checkbox"/> H. Savoir dire non         |
| <input type="checkbox"/> I. Avoir de l'empathie pour les autres                  | <input type="checkbox"/> J. Avoir Netflix           |
| <input type="checkbox"/> K. Avoir des paillettes et des moulures sur mon plafond |   |

8— À situation égale, les réactions des individus peuvent être différentes :

- ☐ Vrai
- ☐ Faux





# OPTION THÉÂTRE

## DÉCOUVRE LES ÉMOTIONS QUI CORRESPONDENT !



**A.** Je te permets de lâcher prise, je suis une émotion qui diminue ton énergie et ta motivation et apparaît suite à une perte, une déception, un sentiment d'impuissance.

**B.** Je suis la seule émotion que tu cherches à ressentir à nouveau, c'est un état de bien-être qui accroît ton énergie, ta motivation et ta confiance en toi.

**C.** Je suis une émotion d'anticipation, je te protège car je te signale un danger, une menace potentielle ou réelle et te pousse à l'action.

**D.** Je suis une réaction de protection et apparaît dans des situations frustrantes, face à des obstacles ou à la sensation d'un sentiment d'injustice ou d'atteinte de ta dignité.

**E.** Je corresponds à une réaction de rejet ou d'aversion physique ou psychologique vis-à-vis d'éléments perçus comme nuisibles.

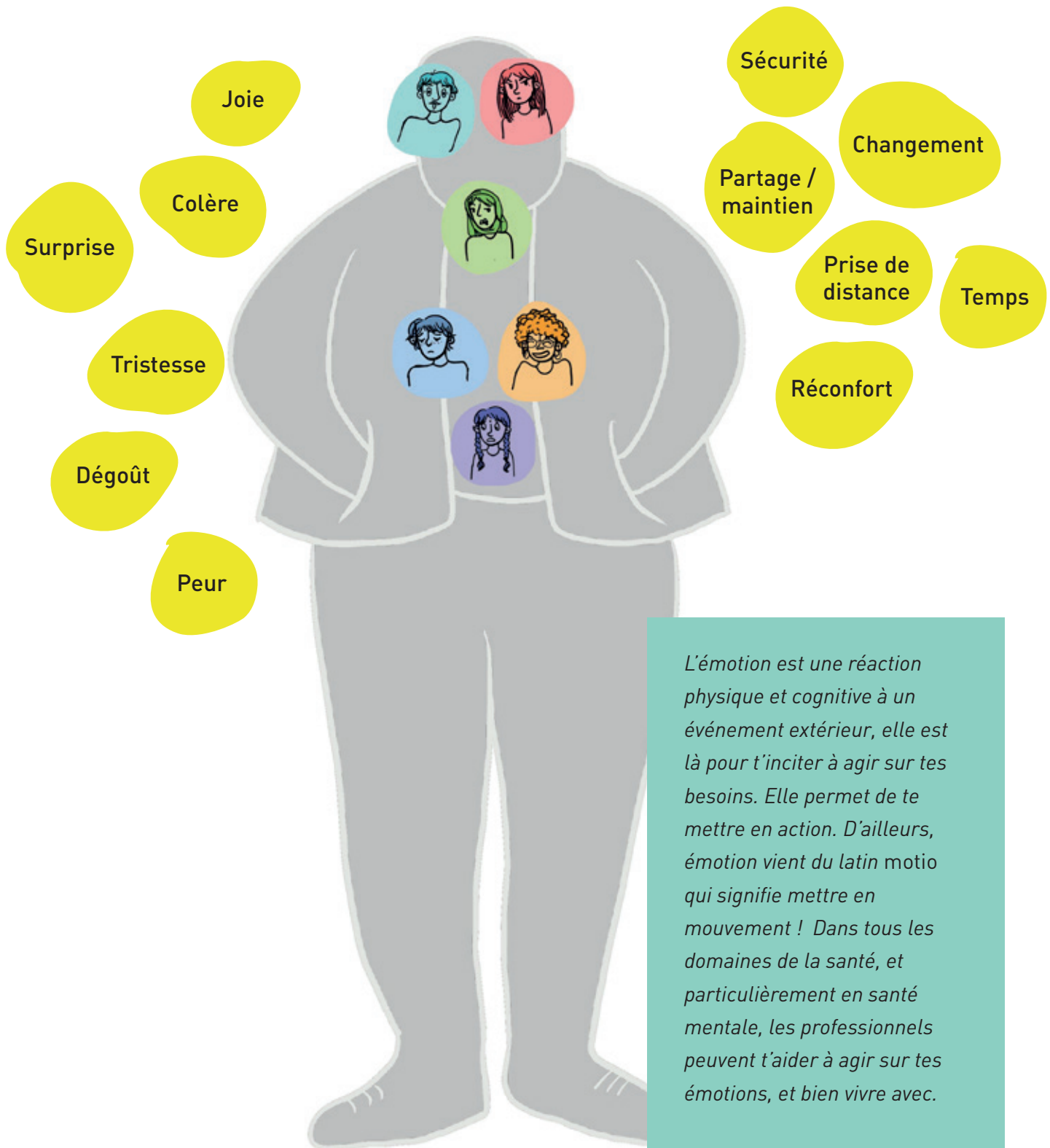
**F.** Je suis une émotion brève et suis provoquée par l'inattendu, un changement imminent auquel tu ne t'attendais pas, qui ne correspond pas à tes représentations.

*Les émotions peuvent être ressenties comme agréables ou désagréables, mais elles expriment toujours un besoin. Une émotion se manifeste lorsqu'un besoin n'est pas respecté.*

# BIOLOGIE

## A CHAQUE ÉMOTION UN BESOIN ET UNE PARTIE DU CORPS.

Relie les trois éléments correspondant.



*L'émotion est une réaction physique et cognitive à un événement extérieur, elle est là pour t'inciter à agir sur tes besoins. Elle permet de te mettre en action. D'ailleurs, émotion vient du latin motio qui signifie mettre en mouvement ! Dans tous les domaines de la santé, et particulièrement en santé mentale, les professionnels peuvent t'aider à agir sur tes émotions, et bien vivre avec.*

# MATHÉMATIQUES

**REPLACE LES TERMES POUR TROUVER L'ÉQUATION DES FORCES.**



*"Si vous jugez un poisson à sa capacité à grimper à un arbre, il vivra toute sa vie en croyant qu'il est stupide." Albert Einstein.*

## INVESTISSEMENT (I)

*(temps passé à pratiquer, développer ses talents et à construire ses bases de connaissances).*

## FORCES (F)

*(prédisposition à penser, ressentir et agir de façon authentique et énergisante qui entraîne nos meilleures performances)*



## TALENT (T)

*(une manière naturelle de penser, de ressentir ou de se comporter)*

# VOYAGE SCOLAIRE

## LABYRINTHE

Choisis le chemin vers la vie que tu veux mener.



**LA VIE ENGAGÉE :** elle se caractérise par l'expérience optimale (ou "flow"). Elle se base sur la connaissance de nos forces les plus puissantes et la réorganisation de notre vie de façon à les utiliser le plus possible.

**LA VIE PLEINE DE SENS :** elle se construit aussi autour des forces, mais cette fois-ci pour les mettre au service d'un objectif qui nous dépasse.

**LA VIE AGRÉABLE :** elle consiste à rechercher le maximum de plaisirs et d'émotions positives possibles.

## EXERCICE 8

# RÉCRÉATION

Variante A : Trouve tes trois forces principales parmi les 24 forces représentées sur le jeu de cartes.

Variante B : À plusieurs, sélectionnez la force qui représente le mieux votre voisin de gauche. Justifiez.

*Pour t'aider à identifier tes forces, tu peux te poser les questions suivantes :*

*Quelle est la force qui est souvent utilisée pour me décrire ?*

*Est-ce que cette force reflète qui je suis vraiment ?*

*Quelle force te semble évidente quand tu lis la définition ?*

*Suis-je plein d'énergie pendant ou après la mobilisation de cette force ?*

**CARTES À  
DÉCOUPER**



SAGESSE



CRÉATIVITÉ

ET CONNAISSANCES

SAGESSE



CURIOSITÉ

ET CONNAISSANCES

SAGESSE



OUVERTURE D'ESPRIT

ET CONNAISSANCES

SAGESSE



AMOUR DE  
L'APPRENTISSAGE

ET CONNAISSANCES

SAGESSE



SAGESSE

ET CONNAISSANCES

COURAGE



BRAVOURE

COURAGE

**SAGESSE ET CONNAISSANCES :** Forces cognitives qui impliquent l'acquisition et l'utilisation des connaissances.

**COURAGE :** Forces émotionnelles qui impliquent l'exercice de la volonté d'atteindre des objectifs, en dépit de l'opposition externe ou interne.

**HUMANITÉ :** Forces interpersonnelles qui impliquent de s'occuper des autres et de se lier d'amitié.

**JUSTICE :** Forces civiques qui sous-tendent une saine vie communautaire.

**MODÉRATION :** Les forces qui protègent contre les excès.

**TRANSCENDENCE :** Forces qui forgent des connexions avec l'univers plus large et qui fournissent un sens.

**Ouverture d'esprit :**

Réfléchir sur les choses et les examiner de tous les points de vue. Accepter de ne pas toujours être d'accord.

**Curiosité :**

S'intéresser à tout ce qui se passe. Aimer découvrir de nouvelles choses.

**Créativité :**

Penser à des façons nouvelles et productives de faire les choses. Avoir de l'imagination.

**Bravoure :**

Ne pas reculer devant la menace, le défi, la difficulté, ou la douleur. Agir même lorsqu'on a peur.

**Sagesse :**

Être en mesure de fournir de sages conseils aux autres.

**Amour de l'apprentissage :**

Maîtriser de nouvelles compétences, sujets et domaines de connaissance.



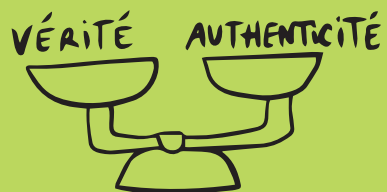
COURAGE



PERSÉVÉRANCE

COURAGE

COURAGE



INTÉGRITÉ

COURAGE

COURAGE



VITALITÉ

COURAGE

HUMANITÉ



AMOUR

HUMANITÉ

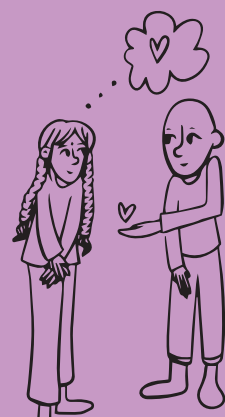
HUMANITÉ



GENTILLESSE

HUMANITÉ

HUMANITÉ



INTELLIGENCE

SOCIALE

HUMANITÉ

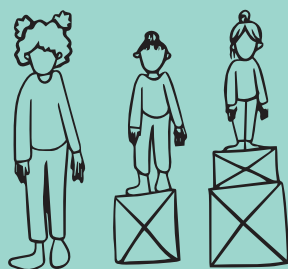
JUSTICE



CIVILITÉ

JUSTICE

JUSTICE



ÉQUITÉ

JUSTICE

JUSTICE



LEADERSHIP

JUSTICE

**Vitalité :**

Aborder la vie avec enthousiasme et énergie.

**Intégrité :**

Dire la vérité et se présenter d'une manière authentique.

**Persévérance :**

Finir ce que l'on commence, même lorsque c'est difficile.

**Intelligence sociale :**

Avoir de l'empathie. Être conscient de ses propres motivations et sentiments et de ceux des autres.

**Gentillesse :**

Faire des faveurs et de bonnes actions pour les autres.

**Amour :**

Valoriser les relations proches avec les autres.

**Leadership :**

Aimer travailler avec les autres. Organiser des activités de groupe et veiller à ce qu'elles se produisent.

**Équité :**

Traiter toutes les personnes de la même manière selon des notions d'équité et de justice.

**Civilité :**

Bien travailler en tant que membre d'un groupe ou d'une équipe. Être responsable.

MODÉRATION



PARDON

MODÉRATION

MODÉRATION



HUMILITÉ

MODÉRATION

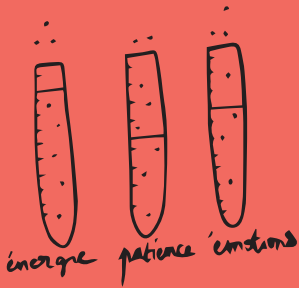
MODÉRATION



PRUDENCE

MODÉRATION

MODÉRATION



RÉGULATION

DE SOI

MODÉRATION

TRANSCENDENCE



APPRÉCIATION

DE LA BEAUTÉ

TRANSCENDENCE

TRANSCENDENCE



GRATITUDE

TRANSCENDENCE

TRANSCENDENCE



ESPOIR

TRANSCENDENCE

TRANSCENDENCE



HUMOUR

TRANSCENDENCE

TRANSCENDENCE



SPIRITUALITÉ

TRANSCENDENCE

**Prudence :**

Réfléchir avant d'agir. Faire attention à ses choix ; ne pas dire ou faire des choses que l'on pourrait regretter plus tard.

**Humilité :**

Laisser ses réalisations parler d'elles-mêmes. Ne pas se vanter.

**Pardon :**

Pardoner à ceux qui nous ont fait du tort.

**Gratitude :**

Avoir conscience et avoir de la reconnaissance pour les bonnes choses qui se produisent. Dire merci.

**Appréciation de la beauté :**

Remarquer et apprécier la beauté, l'excellence, et/ou la performance talentueuse dans tous les domaines de la vie.

**Régulation de soi :**

Réguler ce que l'on ressent et fait.

**Spiritualité :**

Avoir des croyances cohérentes sur les buts et les sens les plus élevés de la vie.

**Humour :**

Aimer rire et taquiner ; faire sourire les autres.

**Espoir :**

S'attendre au meilleur et travailler pour y parvenir.

# RÉCRÉATION

## DES TRUCS ET ASTUCES POUR DÉVELOPPER TON BIEN-ÊTRE

# BINGO

Apprendre la technique de respiration 365\*

Éteindre son portable toute la journée

Faire une liste des choses pour lesquelles tu es reconnaissant

Faire une sieste et ne pas mettre de réveil

Savoir dire non quand on ne veut pas sans culpabiliser

Marcher au moins 15 minutes par jour

S'acheter une plante ou un objet de déco rien que pour toi

Cuisiner un plat que tu n'as jamais fait avant

Commencer à faire 5 petites minutes de méditation\*\*

Appeler une amie juste pour prendre de ses nouvelles

Lire sur l'auto-sabotage et comment l'arrêter

Un moment pour identifier ses émotions sans les juger



Une activité physique à son niveau et faire une fois par semaine

Faire une liste de choses sympa à faire ce mois-ci

S'abonner à @atelierprev et @mindkit sur Insta

Dire à une amie à quel point tu l'apprécies

Porter un vêtement que tu adores

Prendre le temps de regarder les nuages pendant 5 minutes aujourd'hui

Écouter un podcast ou regarder une vidéo drôle

Danser chez toi à fond pendant 5 minutes

Faire une séance de sport de 15 minutes

Dans tes réseaux, identifier les comptes qui ne sont pas positifs pour toi et unfollow

Prends 10 minutes pour écrire tout ce que tu veux sans juger

Identifie ce que tu peux faire quand tu es trop stressé

\* 365 : une technique de respiration : 3 fois par jour, 6 respirations (5 secondes inspiration et 5 secondes expiration).

Total : 3 min par jour permettent de réduire durablement le stress, d'améliorer le bien-être et d'augmenter la concentration.

\*\* Méditation : il s'agit d'un exercice de concentration. Concentre-toi sur ta respiration, les sensations dans ton corps, sur comment celui-ci est posé. Tu peux aussi suivre une vidéo guidée. Ce n'est pas grave de se déconcentrer. L'exercice consiste à s'en rendre compte et se recentrer.

## ART PLASTIQUE

### MANDALAS

En coloriant ce mandala, pose-toi la question suivante : Quelles sont mes trois qualités principales ?



*Maintenant demande à un ami ou une amie de te donner tes trois qualités principales et comparez-les.*

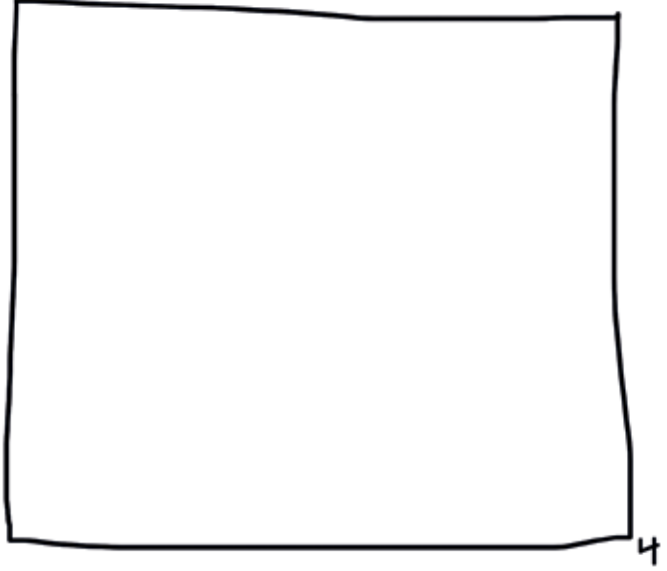
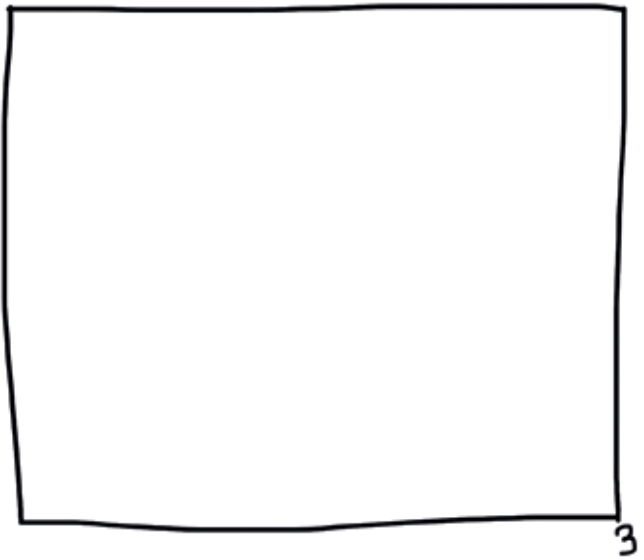


## EXERCICE 11

# ÉDUCATION CIVIQUE ET CITOYENNE

Tu es en soirée et ton pote à un problème. Remplis les bulles et complète les cases pour imaginer la suite de la conversation avec lui.

Si tu n'y arrives pas, tu peux aller voir le guide de survie à la page suivante pour t'inspirer!



## GUIDE DE SURVIE EN MILIEU HOSTILE

Orientes les personnes vers les ressources adaptées.



**1—** Sur le groupe de ma promo, j'ai lu des propos racistes concernant l'un de mes camarades qui n'a pas Facebook.

**2—** Dès que je sors, je consomme de l'alcool. C'est un réflexe, ça m'inquiète.

**3—** J'ai une amie qui m'a confié avoir des difficultés à se lever le matin, et elle n'a plus envie de rien faire. Je ne sais pas ce qu'elle a, que puis-je faire ?

**4—** Tous mes potes parlent de sexe, ça ne m'intéresse pas du tout. Je ne sais pas si c'est normal.

**5—** Parfois quand je commence à manger, je ne peux plus m'arrêter, et après je me sens mal.

**6—** Un professionnel de santé a refusé à ma pote enceinte l'IVG (interruption volontaire de grossesse) et ne lui a pas recommandé un autre centre ou professionnel.

**A. Fil Santé Jeunes :** un site à destination des 12-25 ans accompagné d'un espace chat pour poser des questions et une numéro vert.

**B. Suicide écoute 242477 :** une ligne d'écoute anonyme, disponible 7j/7 et 24h/24.

**C. Drogues Info Service 0 800 23 13 13 :** une ligne d'écoute anonyme et gratuite à destination des personnes concernées directement ou indirectement par les consommations de drogues 7j/7, de 8h à 2h.

**D. Consultations Jeunes Consommateurs :** lieux d'accueil confidentiels et gratuits pour les jeunes se questionnant sur leurs consommations de drogues, et pour leur entourage.

**E. Les professionnels de santé :** des médecins généralistes, en passant par les psychologues ou les psychiatres, des professionnels disponibles pour échanger sur des problématiques de santé, y compris relatives à la santé mentale.

**F. Les centres de planification et d'éducation familiale (CPEF) :** des lieux d'accueil et d'écoute pour les questions relatives à la sexualité, la contraception, l'IVG, les violences. Des professionnels de santé (gynécologues, sages-femmes, médecins, psychologues, conseillers conjugaux et familiaux) présents pour des entretiens individuels.

**G. Les amis, les parents :** les personnes proches de toi et qui t'aiment peuvent te soutenir, te consoler et te conseiller.

**H. Infirmerie scolaire :** en charge des programmes de santé, les infirmiers et infirmières scolaires accompagnent également les jeunes et proposent une écoute, une aide, un soutien pour toutes les questions relatives à la santé et au bien-être des élèves.

**I. Point Accueil Écoute Jeunes :** des structures d'accueil, partout en France, chargées d'écouter et d'orienter les jeunes de 12 à 25 ans sur les questions de santé et de bien-être.

**J. La ligne d'écoute Non au Harcèlement 3020 :** ligne d'écoute et site internet pour avoir une écoute, un soutien et une orientation pour toutes les questions relatives au harcèlement, à destination des jeunes concernés directement ou indirectement et leur entourage.

**K. Défenseur des droits :** autorité administrative et indépendante qui a pour mission première de défendre les personnes dont les droits ne sont pas respectés, et d'enregistrer les actes discriminants par le biais de son observatoire.

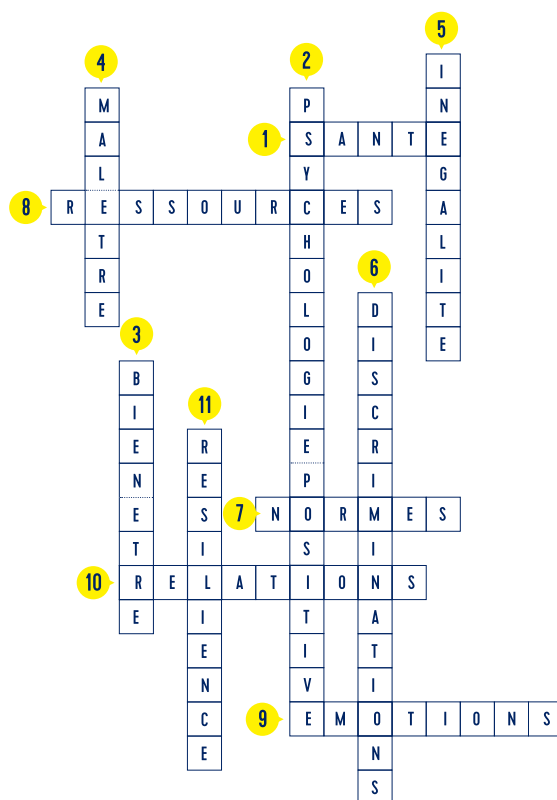
Ces ressources sont particulièrement importantes à mobiliser si tu repères, chez toi ou chez des proches, des signaux qui te donnent l'alerte.

**Les signaux inquiétants sont :**

- Sentiment de tristesse, de désespoir, d'épuisement ou d'angoisse qui dure plus de deux semaines.
  - Impossibilité de se rendre au collège, au lycée ou dans un autre lieu de formation, ou à son travail.
  - Difficultés à entrer en contact avec les autres.
  - Accumulation de douleurs physiques ou d'accidents à répétition.
  - Troubles du sommeil réguliers (insomnies, sommeil agité, etc).
  - Consommations excessives ou à risque d'alcool, de cannabis ou d'autres drogues illégales, de tabac, de médicaments ou bien de jeux vidéo, de jeux d'argent, de sexe...
  - Blessures volontaires (scarifications).
  - Restrictions alimentaires excessives (troubles anorexiques) ou excès alimentaires (boulimies) accompagnés ou non de vomissements provoqués.
  - Agressivité envers soi-même ou les autres.
  - Grandes difficultés à se concentrer.
- Tentatives de suicides ou idées suicidaires.

**Si tu reconnais ces signes, chez toi ou une personne de ton entourage, parles-en et trouve de l'aide.**

## RÉPONSES • EXERCICE 1



## RÉPONSES • EXERCICE 3

**1— Réponse :** Toutes les réponses sont bonnes. La santé mentale est une composante essentielle de la santé. L'Organisation mondiale de la Santé définit la santé mentale comme "l'état de bien-être dans lequel l'individu peut se réaliser."

**2— Réponse :** Les 2 premières réponses sont bonnes. La santé environnementale se réfère à tous les aspects de la vie et de notre environnement proche qui peuvent impacter notre santé. Pour les pouvoirs publics, la santé environnementale permet de déterminer quelles actions mettre en place (protection des ressources en eau, qualité de l'air, etc.) pour protéger durablement les générations.

**3— Réponse :** Les trois réponses sont bonnes. Les conditions de vie de manière générale peuvent avoir un impact sur la santé.

**4— Réponse :** Toutes les réponses sont bonnes. Ces propositions sont en réalité les déterminants de santé qui peuvent représenter des **facteurs de risque** (lien fait entre un élément et une dégradation de l'état de santé) ou de **protection** (lien statistique fait entre un élément et une amélioration de l'état de santé). Exemple : faire du sport réduit les risques de développer une maladie cardio-vasculaire, c'est un facteur protecteur. Fumer augmente les risques de développer un cancer du poumon, c'est un facteur de risque.

**5— Réponse :** Le stress des minorités, c'est l'accumulation des facteurs de stress sous de multiples formes qui peuvent aller des insultes aux violences. Cette accumulation a un impact sur la santé physique et mentale des personnes concernées.

**6— Réponse :** Toutes les réponses sont bonnes. Les impacts des discriminations sur la santé des personnes concernées sont multiples. Par exemple, un rapport de Betel Mabilie datant de 2018 a montré que les personnes victimes de racisme pouvaient développer des maladies psychosomatiques.

**7— Réponse :** Bien que toutes les ressources individuelles qui nous permettent de nous sentir bien soient les bienvenues, nous n'allons parler dans cette réponse que des propositions A, B, C, D, F, G, H, I. Ce sont les compétences psychosociales, soit "la capacité d'une personne à répondre avec efficacité aux exigences et aux épreuves de la vie quotidienne". Ces compétences permettent de cultiver un bien-être mental, tout en protégeant sa santé. Si tu as la capacité de t'exprimer, ce sera plus facile de bien faire comprendre tes symptômes à un médecin, par exemple.

**8— Réponse :** Vrai. Du fait des différentes ressources individuelles et déterminants de santé, une même situation peut ne pas être vécue de la même façon d'une personne à l'autre.

## RÉPONSES • EXERCICE 4



Tristesse = A



Joie = B



Peur = C



Colère = D



Dégoût = E



Surprise = F

## RÉPONSES • EXERCICE 5



Tristesse = réconfort



Joie = partage / maintien



Surprise = temps



Colère = changement



Dégoût = prise de distance



Peur = sécurité

## RÉPONSES • EXERCICE 6

### Talent X Investissement = Forces

Il ne faut pas confondre une force et une compétence.

Les forces sont les attributs que vous êtes conscient d'avoir. Elles vous dynamisent, vous les employez à bon escient, et vous les utilisez fréquemment.

Les compétences sont les attributs que vous utilisez et envers lesquels vous êtes devenu efficace. Elles ne vous dynamisent pas.

Les compétences sont souvent confondues avec les forces. Alors que les forces sont dynamisantes, les compétences sont épuisantes si elles sont utilisées régulièrement. Prenez du recul et évaluez l'incidence des compétences. Essayez de moins compter sur elles et d'utiliser en parallèle vos forces.

## RÉPONSES • EXERCICE 7

Tous les chemins sont bons. Toutes ses "vies" sont complémentaires. Tu peux d'ailleurs allier les trois. Martin Seligman, qui a développé ces concepts, essayait de définir le bonheur, et comment y arriver. Il théorise ici trois voies possibles. La vie agréable procure un bonheur instantané. Ce sont les vies engagées et pleines de sens qui permettent un sentiment de bonheur durable. Dans ce cas, le plaisir, l'agréable, sont les cerises sur le gâteau !

## RÉPONSES • EXERCICE 12

1— A - G - H - I - J - K

2— A - C - D - E - G - H - I

3— A - B - E - F - G - H - I

4— A - E - F - G - H - I

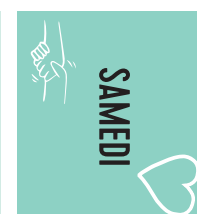
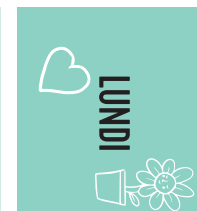
5— A - E - G - H - I

6— A - E - F - G - H - I - K

# AGENDA

Tous les jours de la semaine, note les choses positives de ta journée. Cela peut être aussi bien le beau temps, qu'un compliment sur tes chaussures ou une réussite personnelle.

À la fin de la semaine, observe quels ont été les effets de prendre un temps pour se concentrer sur le positif !







**[www.lecrips-idf.net](http://www.lecrips-idf.net)**



**Crips Ile-de-France**



**@atelierprev**

Illustration : Philomène Klein

Graphisme : Stéphanie Dozol

Impression : Alliance

