



SANTÉ MENTALE : COMMENT GARDER LE CAP ?

CHOISIR OÙ NOUS PORTONS NOTRE ATTENTION.

En période d'incertitude, comme celle que nous vivons présentement, il est parfois difficile de ne pas tomber dans le piège de l'inquiétude.

Voici une stratégie pour préserver notre temps et notre énergie :

- . Choisir de porter notre attention sur ce que l'on contrôle.

Pour ce faire, nous devons déterminer si nos pensées/nos inquiétudes sont productives ou, au contraire, nuisibles et improductives en se posant les questions suivantes :

- . Ai-je du pouvoir sur la situation ?
- . Est-ce que le problème m'appartient ?
- . Suis-je en train d'élaborer des solutions potentielles ?

Si la réponse est non, cela signifie que ces inquiétudes sont inutiles et nuisibles, et donc, nous allons choisir de mettre notre attention sur autre chose



ACCÉPTER NOTRE EXPÉRIENCE DU MOMENT PRÉSENT.

Il nous arrive tous d'être confrontés à des situations qui nous dépassent, de ressentir des émotions difficiles ou d'avoir des pensées négatives. En temps de pandémie, il est important et utile de développer notre capacité d'acceptation pour nous aider à tolérer l'inconfort. Lutter contre notre réalité ne fait qu'amplifier notre détresse.

L'ACCEPTATION CONSISTE À ACCUEILLIR CE QUI EST, SANS VOULOIR Y CHANGER QUOI QUE CE SOIT.

Les 4 étapes pour faciliter l'acceptation :

- 1 - Prendre conscience que quelque chose ne va pas
- 2- S'arrêter ou se retirer pour respirer.
- 3- Observer les émotions et pensées qui émergent, sans jugement.
- 4- Accepter l'expérience du moment présent.



PARLER ET CONNECTER AVEC NOS PROCHES.

L'être humain est une créature sociale, nous avons besoin de communiquer et de connecter avec les autres.

Plus que jamais, nous sommes privés de ses besoins essentiels.

Il est donc nécessaire de chercher des solutions originales pour rester en contact avec nos proches, nos ami.e.s et de cultiver notre vie sociale dans le respects des mesures actuelles.

Parler et échanger nous permet de briser l'isolement et le sentiment de solitude.

En plus, s'exprimer est une stratégie saine et efficace de la gestion du stress et des émotions.

Cela nous permet de prendre du recul sur ce que l'on vit et d'avoir du soutien de quelqu'un en qui nous avons confiance.

*BREF, IL EST IMPORTANT DE S'ACCORDER DU TEMPS POUR PARLER,
CONNECTER ET S'EXPRIMER.*



**BESOIN D'AIDE ? BESOIN DE PARLER À UN PROFESSIONNEL ?
N'ATTENDEZ PLUS, CONTACTEZ-NOUS :**

 613-789-2240  info@centrelecap.ca  150 chemin Montréal, bureau 300, Ottawa (Ontario) K1L 8H2

CENTRELECAP.CA