



**MENTAL
FITNESS**

**SANTÉ
PSYCHOLOGIQUE**

SANTÉ PSYCHOLOGIQUE

QU'EST-CE QUE LA SANTÉ PSYCHOLOGIQUE?

Être en bonne **SANTÉ PSYCHOLOGIQUE**, c'est avoir un sentiment positif par rapport à la façon dont on se sent, dont on pense et dont on agit, ce qui améliore notre capacité à profiter de la vie.

Notre santé psychologique est améliorée lorsque nos besoins psychologiques de base en matière de **compétence**, d'**autonomie** et d'**appartenance** sont satisfaits. Lorsque ces besoins sont satisfaits, nous sommes plus disposés à faire des choix santé que nous sommes en mesure de maintenir au long de notre vie.

Ces trois besoins psychologiques de base sont intégrés comme principes directeurs de la Stratégie du mieux-être du Nouveau-Brunswick. La création d'environnements favorables à la satisfaction de ces besoins favorisera également le mieux-être de tous les individus dans tous les environnements.

COMPÉTENCE

J'ai des forces et des talents qui sont reconnus par moi-même et les autres. Lorsque je les utilise pour réaliser des objectifs et aider les autres, je me sens valorisé et fier de mes réalisations.

AUTONOMIE

Je peux m'exprimer et prendre des décisions concernant des choses qui sont importantes pour moi et les autres. Les autres me soutiennent dans mes choix.

APPARTENANCE

J'éprouve un sentiment d'appartenance. J'ai des relations authentiques et chaleureuses qui m'appuient et m'encouragent. De plus, j'encourage et j'appuie les autres.

Stratégie du mieux-être
du Nouveau-Brunswick 2014-2021 :
www.gnb.ca/mieux-etre

QUE PUIS-JE FAIRE POUR AIDER LES AUTRES À AMÉLIORER LEUR SANTÉ PSYCHOLOGIQUE?

- Engagez les autres dans le processus de résolution de problèmes ou dans la prise de décision
- Offrez votre soutien
- Encouragez l'expression des pensées et des sentiments
- Démontrez de l'empathie
- Prenez en considération l'intérêt et les préférences des autres
- Offrez des choix
- Soyez inclusif; apprenez à connaître les gens qui vous entourent
- Encouragez l'apprentissage de nouvelles compétences



SANTÉ PSYCHOLOGIQUE

COMMENT INCLURE LA SANTÉ PSYCHOLOGIQUE DANS UN PROGRAMME OU DANS UNE ACTIVITÉ?

Une approche en santé psychologique peut être appliquée comme un principe directeur dans vos programmes et activités tel que dans la Stratégie du mieux-être du Nouveau-Brunswick. Elle peut faire partie de la planification, le développement et la mise en œuvre de votre programme ou de votre activité, ce qui renforcera le niveau de participation et améliorera la qualité et le succès de votre initiative.

CONSIDÉREZ LES SUGGESTIONS SUIVANTES :

PLANIFICATION ET DÉVELOPPEMENT

Durant la planification ainsi que le développement d'un programme ou d'une activité, vous pouvez...

- Poser les questions suivantes :
 - Est-ce que le programme reconnaît les compétences et forces des participants? (C)
 - Est-ce que le programme offre des choix et donne une voix aux participants? (Au)
 - Est-ce que le programme encourage des relations positives? (A)
- Considérer les besoins des participants (A)
- Démontrer du respect, de l'acceptation et de l'intérêt face aux commentaires des autres (C, Au, A)
- Inviter la communauté et les participants à utiliser leurs compétences et leurs talents afin de solidifier et de soutenir l'initiative (C)

MISE EN ŒUVRE

Pendant le programme ou l'activité l'animateur peut...

- Planifier les activités avec les participants (C, Au, A)
- Promouvoir le développement de nouvelles compétences et de connaissances et encourager les participants à pratiquer et appliquer leurs compétences à l'extérieur du programme (C)
- Offrir des occasions aux participants de partager leur rétroaction (Au)
- Considérer les intérêts des participants (Au, A)
- Mettre en valeur le succès des participants (C, A)
- Offrir des choix et des occasions de prendre des décisions (Au)
- Reconnaître et célébrer les compétences et forces (C, A)
- Encourager le respect, l'inclusion et l'acceptation (A)

Trois besoins fondamentaux de la santé psychologique

C = Compétence

Au = Autonomie

A = Appartenance



PORTRAIT DE LA SANTÉ PSYCHOLOGIQUE

PORTRAIT-COMPÉTENCE

- Je suis capable d'utiliser mes forces et mes talents de façon constructive
- J'ai le sentiment d'accomplir quelque chose
- Je me sens efficace, je suis capable
- J'aime les défis, ils ne me font pas peur
- Je suis motivé et intéressé
- Je suis persévérant
- Je fais des efforts devant une nouvelle tâche
- Je suis engagé
- Je sens que j'ai de la valeur
- Je suis optimiste
- Je suis fier de moi
- J'ai confiance en moi
- J'ai une bonne estime de moi



PORTRAIT-APPARTENANCE

- J'aime aller à l'école/au travail; j'y ressens un sentiment d'appartenance
- J'ai ma place à l'école/au travail et dans ma communauté
- J'ai des amis dans ma classe/milieu de travail/communauté
- Je suis engagé et je peux facilement m'impliquer
- J'aime discuter avec les autres
- Je participe à diverses activités (sports, arts, etc.)
- Je suis enthousiaste
- Je me sens encouragé et soutenu par les autres
- Je me sens aimé et accepté
- Je respecte les autres
- Je suis respecté
- Je porte attention aux autres
- J'aide les autres
- Je suis authentique dans mes relations avec les autres



PORTRAIT-AUTONOMIE

- Je suis curieux et intéressé d'apprendre
- Je consens à fournir des efforts au travail
- Je consacre le temps nécessaire à mes apprentissages
- Je suis motivé
- Je me sens libre de prendre des décisions
- Je fais des choix qui sont importants pour moi
- J'assume la responsabilité et les conséquences de mes choix
- Je me sens libre de m'engager ou non dans une activité ou une action
- Je suis capable de trouver des solutions à certains problèmes
- Je suis responsable de mon comportement
- Je me respecte
- Je suis respectueux envers les autres



UNE BONNE SANTÉ PSYCHOLOGIQUE SE MANIFESTE PAR :

Des PENSÉES positives:

« JE SUIS CAPABLE! »
« JE PEUX FAIRE UNE DIFFÉRENCE
DANS MA COMMUNAUTÉ. »

Des GESTES positifs :

« JE PEUX AIDER LES AUTRES TOUT
EN PRENANT SOIN DE MOI-MÊME! »

Des SENTIMENTS positifs :

« JE ME SENS OPTIMISTE. »
« JE ME SENS RECONNAISSANT(E). »
« JE ME SENS À L'AISE. »
« JE SUIS HEUREUX(EUSE). »

VOICI DES ASPECTS QUI INFLUENT SUR LA SANTÉ PSYCHOLOGIQUE :



La santé psychologique joue un rôle dans l'adoption d'un mode de vie sain.

UN ENVIRONNEMENT FAVORABLE AU MIEUX-ÊTRE JOUE UN RÔLE IMPORTANT DANS NOTRE SANTÉ PSYCHOLOGIQUE.

QUAND NOTRE ENVIRONNEMENT EST FAVORABLE À LA SATISFACTION DE NOS BESOINS PSYCHOLOGIQUES DE BASE EN MATIÈRE DE **COMPÉTENCE**, D'**AUTONOMIE** ET D'**APPARTENANCE**, LES ROUAGES DE NOTRE SANTÉ PSYCHOLOGIQUE SE METTENT À TOURNER.



APPARTENANCE

J'éprouve un sentiment d'appartenance. J'ai des relations authentiques et chaleureuses.

AUTONOMIE

Mes opinions et mes choix sont valorisés et respectés.

COMPÉTENCE

Différentes possibilités s'offrent à moi et on m'encourage à grandir et à partager mes aptitudes, mes talents et mes connaissances.

SANTÉ PSYCHOLOGIQUE

Être en bonne santé psychologique, c'est avoir un sentiment positif par rapport à la façon dont on se sent, dont on pense et dont on agit, ce qui améliore notre capacité à profiter de la vie.



La santé psychologique joue un rôle dans l'adoption d'un mode de vie sain.

Pour obtenir des outils pour vous aider à créer un environnement favorable à la santé psychologique, visitez le mieux-etre.nb.ca



L'ENVIRONNEMENT DE TRAVAIL JOUE UN RÔLE IMPORTANT DANS NOTRE SANTÉ PSYCHOLOGIQUE

CRÉER UN ENVIRONNEMENT DE TRAVAIL FAVORABLE À LA SATISFACTION DE NOS BESOINS PSYCHOLOGIQUES DE BASE EN MATIÈRE DE **COMPÉTENCE**, D'**AUTONOMIE** ET D'**APPARTENANCE** EST AVANTAGEUX POUR L'EMPLOYEUR COMME POUR SES EMPLOYÉS.

Voici quelques idées sur la façon dont un **milieu de travail** peut faire tourner les rouages de la santé psychologique :



FAVORISER LA SANTÉ PSYCHOLOGIQUE AU TRAVAIL PEUT ACCROÎTRE LA SATISFACTION AU TRAVAIL DES EMPLOYÉS, LEUR PRODUCTIVITÉ, LEUR RENDEMENT, LEUR ENGAGEMENT ET LEUR MOTIVATION.

AUTONOMIE

Offrir aux personnes la possibilité d'exprimer leurs pensées et leurs opinions, et créer un espace propice à la prise de décision en commun et la résolution de problème en groupe.

COMPÉTENCE

Fixer des objectifs significatifs et réalisables et fournir une rétroaction constructive et opportune.

APPARTENANCE

Créer des relations de travail positives en partageant le temps, l'attention, l'énergie, l'intérêt et le soutien affectif.

SANTÉ PSYCHOLOGIQUE

Être en bonne santé psychologique, c'est avoir un sentiment positif par rapport à la façon dont on se sent, dont on pense et dont on agit, ce qui améliore notre capacité à profiter de la vie.



La santé psychologique au travail joue un rôle important dans la création d'un environnement favorable au mieux-être.

Vous trouverez un guide complet de soutien à la santé psychologique au travail à l'adresse suivante : www.mieux-etre.nb.ca/ressources/approcheCAA



L'ENVIRONNEMENT COMMUNAUTAIRE JOUE UN RÔLE IMPORTANT DANS NOTRE SANTÉ PSYCHOLOGIQUE

IL Y A D'INNOMBRABLES FAÇONS, FORMELLES OU INFORMELLES, POUR UNE COMMUNAUTÉ DE FAVORISER LA SATISFACTION DES TROIS BESOINS PSYCHOLOGIQUES DE BASE EN MATIÈRE DE **COMPÉTENCE**, D'**AUTONOMIE** ET D'**APPARTENANCE**, CONTRIBUANT AINSI À AMÉLIORER LA SANTÉ PSYCHOLOGIQUE DES GENS.

Voici quelques exemples des façons dont les **organismes communautaires** peuvent faire tourner les rouages de la santé psychologique :

COMPÉTENCE

Offrir des possibilités de bénévolat formel ou informel où les compétences et les talents des gens peuvent être perfectionnés, utilisés et appréciés.

AUTONOMIE

Offrir aux gens des façons concrètes de faire part de leurs pensées sur des enjeux importants pour la communauté et de s'engager à l'égard des choses qui comptent pour eux.

APPARTENANCE

Créer des voisinages conviviaux et favorables en offrant aux gens des occasions formelles et informelles de se rassembler et de tisser des liens.

SANTÉ PSYCHOLOGIQUE

Être en bonne santé psychologique, c'est avoir un sentiment positif par rapport à la façon dont on se sent, dont on pense et dont on agit, ce qui améliore notre capacité à profiter de la vie.

FAVORISER LA SANTÉ PSYCHOLOGIQUE DANS LE CADRE DE PROGRAMMES ET ACTIVITÉS PEUT AIDER LES ORGANISMES COMMUNAUTAIRES À ATTEINDRE LEUR MISSION ET LEUR MANDAT ET À AMÉLIORER L'ENGAGEMENT COMMUNAUTAIRE.

La santé psychologique au sein de votre communauté joue un rôle important dans la création d'un environnement favorable au mieux-être.

Pour obtenir d'autres idées sur l'intégration d'une approche favorable à la santé psychologique dans vos activités et événements communautaires, visitez : www.mieux-etrenb.ca/ressources/conseilsSP

