

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

