

Santé psychologique

La santé psychologique est un état de bien-être (pensées et sentiments positifs) que nous ressentons lorsque nos besoins en matière de compétence, d'autonomie et d'appartenance sont comblés.

La santé psychologique ouvre la voie à un mode de vie sain et renforce notre capacité à affronter les défis de la vie.



ENGAGEZ-VOUS À FAIRE CE QUI SUIT :

Mettez l'accent sur les compétences

- Apprenez de nouvelles compétences.
- Faites profiter les autres de vos talents et de vos connaissances.
- Trouvez les forces de votre communauté.

Mettez l'accent sur l'autonomie

- Prenez conscience de vos émotions et de vos sentiments et exprimez-les.
- Donner des choix et une voie aux autres.
- Agissez de façon à avoir un effet positif sur votre communauté.

Mettez l'accent sur le sentiment d'appartenance

- Apprenez à vous connaître.
- Devenez bénévole pour une cause qui vous tient à cœur.
- Tissez des liens avec les gens de votre communauté.

Chaque jour...

- Pensez à quelque chose dans votre vie qui vous rend fier.
- Choisissez de faire quelque chose que vous aimez.
- Exprimez votre reconnaissance aux autres.
- Prenez le temps de dire MERCI!

www.gnb.ca/mieux-etre