

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

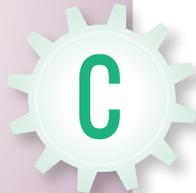
A = Appartenance



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

