

ÉVACUEZ LE PRESTO !

À LA RECHERCHE D'UN ÉQUILIBRE EN SANTÉ MENTALE

Relaxer, se détendre, se reposer, prendre soin de soi, se faire plaisir, se faire du bien : cela peut sembler évident, pourtant, ce n'est pas si facile. Quand on a la tête trop pleine, que rien ne va plus, qu'on a l'impression de perdre le contrôle sur nos émotions, sur notre vie, c'est qu'il est temps d'évacuer le presto. Mais comment s'y prendre ? Par où commencer ? Comment retrouver l'équilibre et surtout, comment le maintenir ?

Des outils qui s'inspirent des trucs qui fonctionnent pour nos membres en ce qui a trait à leur équilibre en santé mentale, voilà ce que vous présentent les documents créés dans le cadre de ce projet. Issu de recherches, d'entrevues, de questionnements et réflexions en lien avec la santé mentale, *Évacuez le presto !* vous présente différents moyens susceptibles de vous aider à acquérir et à conserver une bonne santé mentale.

Ces moyens, s'ils vous sont présentés en pièces détachées, proposent une approche globale de la personne, élaborant sur plusieurs aspects de la vie :

- La connaissance de soi : *Connais-toi toi-même!* Une invitation à être à l'écoute de son propre baromètre intérieur afin de maintenir le presto à une température convenable, loin du danger de surchauffe. Vous y êtes invités à entrer en contact avec la personne la plus importante de votre vie, c'est-à-dire vous, dans toute votre complexité et votre singularité.
- Les habitudes de vie : *Un esprit sain dans un corps sain !* Un survol de trucs et astuces visant à vous inciter à adopter de meilleures habitudes de vie en matière d'activité physique, d'alimentation et de sommeil.
- Le ressourcement : *Parce que l'esprit aussi a besoin d'être nourri.* Cette thématique propose différents moyens de recharger vos batteries ou de vous faire du bien. De la lecture à la pratique des arts en passant par la méditation, le yoga et la spiritualité, vous y trouverez de l'inspiration pour entreprendre votre propre quête vers le bien-être.

- L'engagement citoyen : *Mes besoins, mon pouvoir, mon devoir*. Même si nous nous sentons isolés, nous sommes parties prenantes d'une communauté régie par des lois, des devoirs et des droits. Une communauté qui est l'image des individus qui la composent... d'où la nécessité de s'y investir.
- Échange et partage : *Parce que vous n'êtes pas seuls*. Inspiré par les expériences de personnes ayant vécu ou vivant avec une problématique en santé mentale, le projet vous propose un partage de bons mots et de conseils pour vous accompagner ou vous inspirer dans les moments plus difficiles.

Des moyens de prendre soin de soi, il y a autant qu'il y a d'individus. Pour cette raison, il faut voir davantage ces documents comme une invitation que comme une marche à suivre : une invitation à prendre le véritable pouls de sa santé mentale, une invitation à prendre en main sa santé globale. En espérant qu'à défaut d'un thérapeute, d'une nutritionniste, d'un entraîneur personnel ou d'une baguette magique, ce document saura vous accompagner dans votre recherche d'équilibre.

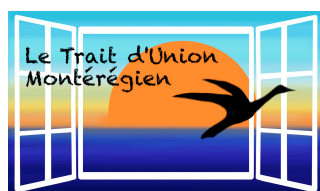
Marie-Ève Francoeur

Agente de recrutement et chargée du projet Évacuez le presto !

Merci à nos partenaires : le Collectif de défense de droits de la Montérégie, Denise St-Pierre, Sophie De Grandpré, Françoise Pelletier, Élyse Grenier, Joannie Lachance, Martine Lemelin et les membres du Trait d'Union Montérégien.

Vous avez aimé ce document ? Consultez les autres documents et les capsules vidéos sur le site Internet du Trait d'Union Montérégien :

www.tumparraine.org



Le Trait d'Union Montérégien
1195, rue St-Antoine, bureau 208
St-Hyacinthe
450 223-1252
www.tumparraine.org



Ce projet a été réalisé grâce au soutien financier de Forum jeunesse Montérégie Est