

LA BIENVEILLANCE, UN PETIT VELOURS POUR MA SANTÉ MENTALE

Le bien-être de chacun n'est pas une simple option ou une priorité : c'est un droit.

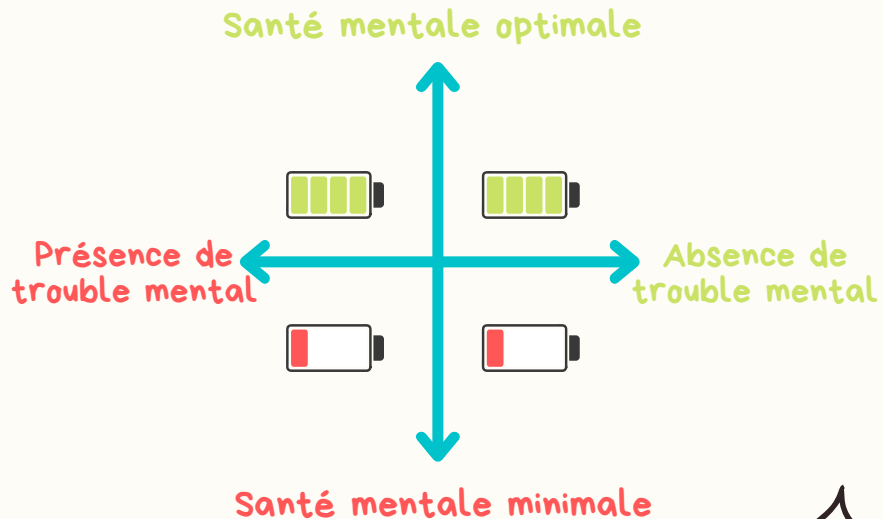


La santé mentale

« Un état de bien-être, permettant à chacun de reconnaître ses propres capacités, de se réaliser, de surmonter les tensions normales de la vie, d'accomplir un travail productif et fructueux et de contribuer à la vie de sa communauté. »

- Organisation mondiale de la santé (OMS)

Le continuum de la santé mentale



La bienveillance

La bienveillance fait référence aux petits gestes du quotidien qui prônent le respect afin que chacun se sente bien et en sécurité.



Centre intégré
de santé
et de services sociaux
de la Côte-Nord

Québec

Bienveillance envers soi, comme adulte:

- Prendre du temps pour soi
- Se parler avec gentillesse
- Comprendre les émotions qui nous habitent
- Nommer ce que l'on ressent
- Se donner le droit à l'erreur
- Apprendre à respecter ses limites et à dire non
- Se poser les bonnes questions
- Se permettre de prendre du recul
- Éviter de se juger continuellement
- Être fier de soi-même
- Accepter d'être imparfait
- Apprendre à aimer sa vulnérabilité
- Identifier ses valeurs importantes
- Tirer profit de ses qualités et les enrichir
- Faire preuve d'autocompassion



Les bienfaits de la bienveillance

- La bienveillance est considérée comme une source de bien-être
- Le sentiment de plaisir est éprouvé après avoir été bienveillant et renforce le comportement fait de manière positive
- Les comportements bienveillants peuvent modifier nos états émotionnels et les rendre plus paisibles, ce qui améliore notre santé

