



Atelier Santé psychologique Cahier d'exercices

Exercice 1 : Réflexion personnelle

Reconnaitre les réactions d'une santé mentale fragilisée

Quels sont vos premiers indices lorsque vous vivez un déséquilibre affectant votre santé psychologique? Cochez toutes les réponses qui s'appliquent à vous.

Réactions émotionnelles	Réactions cognitives
<input type="checkbox"/> Tristesse <input type="checkbox"/> Peur/inquiétudes <input type="checkbox"/> Sensibilité accrue <input type="checkbox"/> Irritabilité <input type="checkbox"/> Colère <input type="checkbox"/> Décuragement <input type="checkbox"/> Sentiment d'être dépassé ou d'impuissance <input type="checkbox"/> Baisse de confiance en soi	<input type="checkbox"/> Manque de concentration <input type="checkbox"/> Oublis plus fréquents <input type="checkbox"/> Diminution de la vigilance <input type="checkbox"/> Difficulté à prendre des décisions <input type="checkbox"/> Scénarios catastrophiques <input type="checkbox"/> Vision négative des choses ou tendance à dramatiser <input type="checkbox"/> Jugement sévère sur moi ou les autres
Réactions physiques	Réactions comportementales
<input type="checkbox"/> Difficultés de sommeil <input type="checkbox"/> Perte ou gain de poids <input type="checkbox"/> Maux de tête <input type="checkbox"/> Respiration rapide <input type="checkbox"/> Nœud dans l'estomac <input type="checkbox"/> Digestion difficile <input type="checkbox"/> Fatigue <input type="checkbox"/> Tensions musculaires <input type="checkbox"/> Grincement de dents	<input type="checkbox"/> Sautes d'humeur <input type="checkbox"/> Agressivité <input type="checkbox"/> Attitude rigide <input type="checkbox"/> Pleurs <input type="checkbox"/> Isolement <input type="checkbox"/> Procrastination <input type="checkbox"/> Augmentation de la consommation d'alcool ou de drogue <input type="checkbox"/> Négligence

Autres :

Exercice 2 : Partage de stratégies d'adaptation

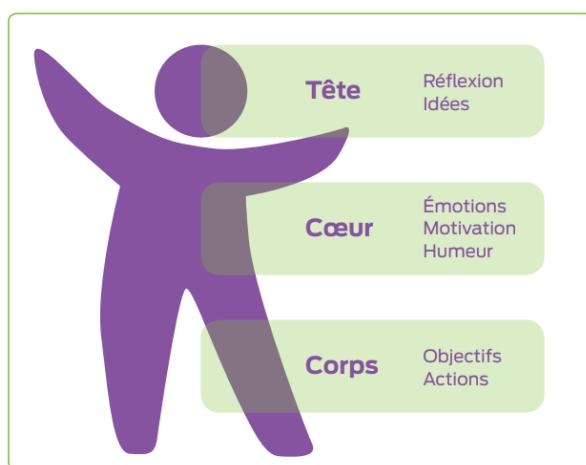
Identifiez une ou plusieurs stratégies permettant de se sentir mieux pour chacun des niveaux.

Tête :

Cœur :

Corps :

La nouvelle stratégie que j'aimerais mettre en pratique au cours des prochaines semaines :



Exercice 3 : Trouver une pensée alternative

Appliquez la chaîne réactionnelle à une situation difficile récemment vécue. Pour trouver une pensée alternative, aidez-vous des questions dans l'outil à l'annexe 1.

LA CHAÎNE RÉACTIONNELLE

Événement

Que s'est-il passé? Décrivez la situation :

Interprétations

L'événement a d'abord été interprété (pensées). Qu'est-ce que vous vous êtes dit dans votre tête à propos de l'événement?

Émotions

Vos interprétations ont engendré des émotions. Lesquelles?

Réactions

Vos émotions vous ont amené à réagir d'une certaine façon. Décrivez vos réactions, vos comportement et attitudes :

Conséquences

Vos réactions ont généré des conséquences sur vous et votre environnement. Lesquelles (indiquez les conséquences immédiates, mais aussi celles à long terme)?

Alternatives

Dans la mesure où vous vivez des conséquences désagréables, pourriez-vous envisager d'autres alternatives dans la chaîne réactionnelle? D'autres interprétations ou d'autres réactions qui apporteraient des conséquences moins difficiles?

Exercice 4 : Se connaître

Répondez aux questions suivantes afin de mieux vous connaître et ainsi augmenter votre estime et votre confiance en vous.

1. Inscrivez 3 qualités qui vous décrivent bien.	
2. Quelles sont vos principales compétences qui contribuent le plus à votre confiance en vous?	
3. Quelles sont les valeurs qui sont vraiment importantes pour vous et qui guident vos décisions ?	
4. Nommez un moment où vous vous êtes senti fier de vous-mêmes (réalisation, bon coup, défi surmonté).	
5. Quelles sont les qualités que vos amis et votre famille apprécient le plus chez vous ?	
6. Qu'aimeriez-vous accomplir dans les prochaines semaines, mois ou années?	



Et toi? Que vois-tu en regardant dans le miroir?

Exercice 5 : Stimuler ses sens pour faire du bien à son esprit

Identifiez des sources de plaisir et de bien-être en fonction de vos 5 sens.



Exercice 6 : Réflexion personnelle

Lorsque vous en avez besoin, quels sont vos freins à demander de l'aide? (vos obstacles)

Annexe 1 : Outil pour trouver une pensée alternative plus près de la réalité

0	?	Quelle est cette pensée qui me fait mal ?
1		Est-ce une pensée fréquente chez moi ? Est-ce même devenu un réflexe ?
2		Cette pensée s'accompagne-t-elle de sentiments ? Lesquels ? (émotions, sentiments, sensations)
3		Ai-je parfois tendance à raisonner en tout ou rien ? Est-ce le cas dans cette situation ? (tout ou rien, blanc ou noir, sans nuances)
4		M'a-t-on suggéré cette pensée ? Est-ce une source fiable ?
5		Cette pensée s'appuie-t-elle sur des faits réels ? Lesquels ? (factuels, concrets, vérifiables)
6		Ai-je parfois tendance à exagérer certains faits réels ? Est-ce le cas dans cette situation ?
7		Cette pensée s'appuie-t-elle sur des hypothèses ? Lesquelles ? (hypothèses, suppositions, prédictions, présomptions)
8		M'est-il possible d'envisager d'autres hypothèses ? Lesquelles ?
9		Une autre personne que je connais aurait-elle pensé autrement ? Qu'aurait pensé cette personne à ma place ?
10		Quels sont les faits qui confirment ma pensée ? Quels sont les faits qui contredisent ma pensée ?
11		Ai-je négligé certains des faits ci-dessus ? Lesquels ?
12		Cette pensée s'inscrit-elle dans un scénario ? Comment se termine-t-il ?