

# Apprendre à faire le tri dans ses pensées pour se sentir mieux

Nous avons parfois des pensées qui agissent en véritables parasites dans notre esprit :

« Je suis vraiment stupide d'avoir fait une erreur pareille »

*ou encore*

« Ça ne sert à rien d'essayer, je n'y arriverai jamais »

Voici un petit **AIDE-MÉMOIRE** des stratégies qu'on peut adopter quand nos pensées parasites nous jouent des tours.

1. J'ATTRAPE MA PENSÉE

2. JE PRENDS UN PAS DE RECUL POUR L'OBSERVER SANS JUGEMENT

3. J'ACCEPTÉ QU'ELLE SOIT LÀ.  
JE LUI FAIS UNE PLACE À L'INTÉRIEUR DE MOI

4. JE FAIS LE TRI



**PENSÉE UTILE**

- Basée sur mes sens
- Pertinente dans le moment présent
- Solution possible



**JE POSE UNE ACTION**



**PENSÉE PARASITE**

- Basée sur une histoire que ma tête me raconte
- Liée au passé ou au futur
- Pas de solution



**JE L'ÉCARTE**

# Prendre soin de sa santé mentale en quelques étapes

## METTRE EN PLACE DE BONNES HABITUDES DE VIE



Manger et bouger pour se sentir bien



Observer sa relation avec les écrans



Penser à dormir assez (8 à 10h par nuit)



Parler à un adulte de confiance



Utiliser la pleine conscience et la mentalisation pour apprendre à se connaître et réguler ses émotions



Ajouter du positif dans ses pensées

## PRENDRE SOIN DE TOI

On a tous et toutes nos propres façons de prendre soin de notre santé mentale selon nos intérêts et notre personnalité : écouter de la musique, lire, faire du sport, jouer à des jeux de société, cuisiner, créer, etc.

Liste ici quelques activités que tu aimes faire pour prendre soin de toi au quotidien :

Découvre tous nos outils !



jeunesentete | [fondationjeunesentete.org](http://fondationjeunesentete.org)