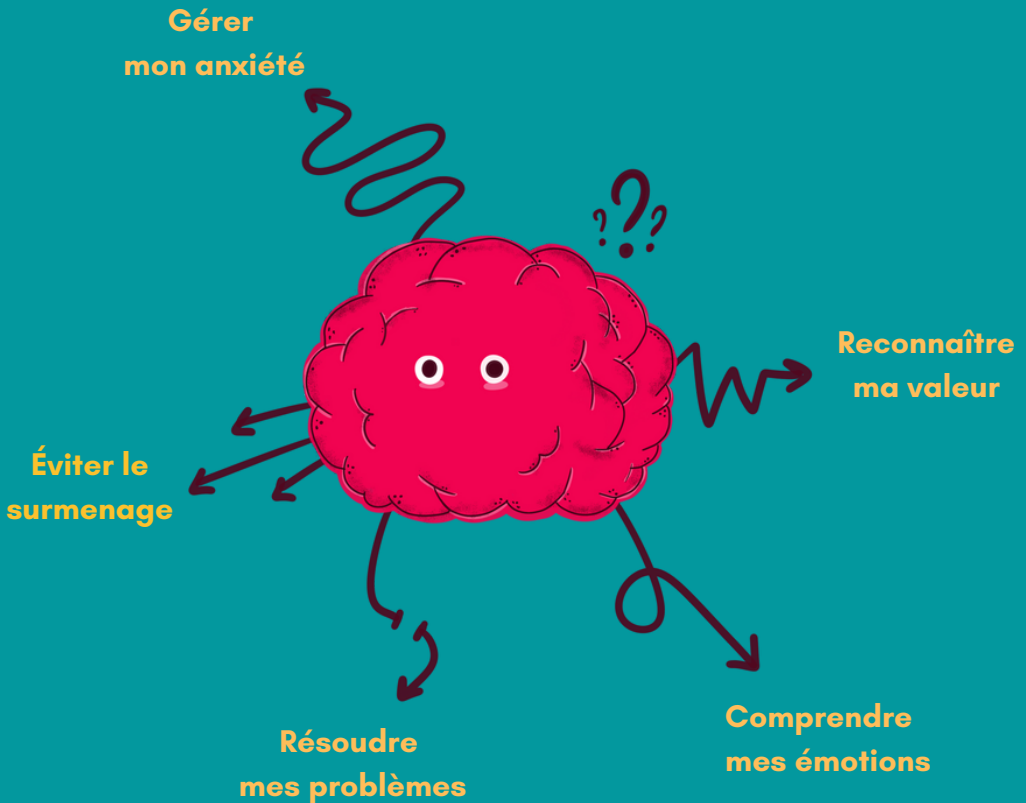


Trousse de secours mental



Movendo, c'est quoi ?

Movendo est une entreprise éducative qui démocratise l'accès au bien-être mental grâce à des solutions pédagogiques engageantes et ludiques.



Pourquoi la trousse de secours mental ?

On peut vite se sentir perdu face à la quantité faramineuse d'informations qui existe pour prendre soin de sa santé mentale. De même, il existe un risque non négligeable de tomber sur des conseils douteux, voire dangereux.

La trousse de secours mental est née de cette difficulté à trouver rapidement des informations fiables et accessibles pour prendre soin de soi.

L'objectif de ce cahier est de permettre à chacun d'avoir toujours à portée de main une diversité d'outils pratiques et validés scientifiquement pour préserver son bien-être mental. Le tout, dans un format ludique et pédagogique !



Comment a été créée la trousse de secours mental ?

La rédaction de la trousse de secours mental s'est basée sur le contenu d'une variété de livres et sites experts en psychologie. Tu les retrouveras dans la partie « références ».

Pendant 1 année, la trousse de secours mental a été testée par des utilisateurs aux profils divers et relue par différents psychologues. Leurs retours ont permis de l'améliorer encore et encore, jusqu'à en faire l'outil que tu as aujourd'hui entre tes mains.

Table des matières

Comment utiliser ta trousse de secours mental ?	6
Ruminations : ça tourne en boucle	9
Comment gérer les ruminations mentales ?	10
Résoudre un problème	11
Astuces complémentaires	16
La pause positive !	17
Pensées envahissantes	19
Tes pensées ne sont pas la réalité	20
Dois-tu écouter tes pensées ?	21
Comment gérer tes pensées inutiles ?	23
Comment gérer tes souvenirs douloureux ?	28
Pour aller plus loin	29
La pause positive !	30
Émotions : ça déborde !	32
Comment réagir face aux émotions ?	33
Comment gérer les émotions qui te submergent ?	34
Pour aller plus loin	39
La pause positive !	40
Angoisse d'un futur incertain	41
Comment gérer tes inquiétudes ?	42
Pour aller plus loin	46
La pause positive !	47

Quand l'anxiété paralyse	49
Comment gérer ton anxiété ?	50
Donne-toi l'impulsion d'agir !	52
Pour aller plus loin	54
La pause positive !	55
Fatigue mentale	56
Surveille ta batterie interne	57
Gérer une crise	59
Comment mettre la pression à la dépression ?	60
Les 12 commandements d'un bon sommeil	62
Que faire en cas d'insomnie ?	64
Cultive ton bonheur	65
Tes forces	66
Tes valeurs	68
Fixe-toi des objectifs	71
Tes activités épanouissantes	73
Tes mantras	76
Développe ta gratitude	77
Propositions de réponses	79
Exemples	86
Où trouver du soutien ?	94
Références	102
Annexes	104

Ruminations : ça tourne en boucle



C'est quoi une rumination ?

On parle de rumination quand on pense de manière répétitive, circulaire et stérile à un sujet.

Le piège des ruminations est qu'on croit réfléchir quand en réalité, on se perd dans des analyses floues interminables qui nous engluent dans le problème et nous empêchent d'agir pour améliorer la situation.

Est-ce que tu rumines ou réfléchis ?

Pose-toi ces 3 questions du psychiatre Christophe André :

- Depuis que tu songes à ce problème, est-ce qu'une solution est apparue ?
- Depuis que tu songes à ce problème, est-ce que tu te sens mieux ?
- Depuis que tu songes à ce problème, est-ce que tu y vois plus clair ?

Si tu as répondu non aux 3 questions (sois honnête !), alors tu es sûrement en train de ruminer... Et il est temps de briser ce cercle vicieux !



Tes pensées ne sont pas la réalité



Nos pensées peuvent être très convaincantes, mais cela ne veut pas dire qu'elles ont raison ! On a en effet tendance à confondre les faits et l'interprétation qu'on en a. (cf. annexe 2)

Ton esprit ne te contrôle pas

Pense très fort l'affirmation « je ne peux pas poser ma main sur ma tête ». Et maintenant, essaye quand même de poser ta main sur ta tête. Alors, faut-il toujours croire tes pensées ?



Prends conscience de tes pensées négatives

Dès qu'une pensée négative apparaît dans ton esprit, arrête-toi dessus avant qu'elle ne se transforme en un torrent de négativité. Tu peux te dire « Stop ! Je constate que j'ai la pensée X... Mais ce n'est qu'une pensée ».

Note les pensées qui te perturbent fréquemment pour les désamorcer rapidement à chaque fois qu'elles apparaissent :

Comment gérer tes souvenirs douloureux ?

Les souvenirs ne sont que des images que ton esprit génère. Même s'ils sont parfois très perturbants, ils ne représentent pas de danger réel et tu peux t'en distancier en jouant avec.

Déforme la scène qui s'impose dans ton esprit. Tu peux visualiser les personnes présentes (dont toi) avec un visage de couleur orange, des nez de clowns, des voix ridicules...
Laisse libre cours à ton imagination !

Imagine-toi regarder la télé et jouer avec l'image à l'aide d'une télécommande magique.

- Rétrécis l'image à tel point qu'elle n'occupe qu'une petite partie de l'écran.
- Accélère ou ralentis les images.

Ajoute une trame musicale à la scène. Tu peux essayer différents styles musicaux, qui contrastent notamment avec le contexte du souvenir : musique romantique, musique de western...



Tu peux aussi utiliser ces techniques pour dédramatiser un événement futur (entretien d'embauche, premier rendez-vous...).

Comment réagir face aux émotions ?

(cf. annexe 3)

1. Reconnaiss ton émotion

Accueille chacune de tes émotions et observe comment elles se manifestent dans ton corps, sans jugement. Prends le temps de les ressentir et essaye de les nommer.

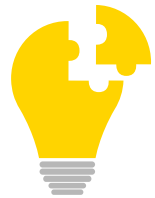


2. Identifie ce qui a déclenché l'émotion

Le déclencheur peut être externe (tu vois, entends, sens quelque chose), ou interne (un souvenir ou une pensée revient).

3. Identifie le besoin à satisfaire

Une émotion désagréable correspondant généralement à un besoin qui n'est pas comblé, quelles actions peux-tu mettre en place pour répondre à ce dernier ? Il existe plein de moyens différents pour répondre à un même besoin, alors reste flexible : si une première stratégie n'aboutit pas, essayes en une autre !



Ne laisse pas tes émotions te contrôler !

Tu choisis quand et comment tu souhaites réagir à une émotion. Offre-toi le temps de respirer et prendre de la hauteur sur la situation avant de faire une action que tu pourrais regretter plus tard.

Pour aller plus loin

Les problèmes d'anxiété font partie des problèmes de santé mentale les plus fréquents dans notre société. C'est important de ne pas les minimiser car ils peuvent devenir très handicapants si on ne s'en n'occupe pas !

En les prenant en charge, tu pourras reprendre le contrôle de ta vie et éviter que tes angoisses impactent négativement ton quotidien.

Notre conseil :

La **thérapie d'exposition** a prouvé son efficacité dans le traitement de l'anxiété, avec une amélioration des symptômes allant de 75 à 90%, d'après la Clinical psychology review.

Cette méthode thérapeutique consiste à s'exposer graduellement à ce qui provoque son anxiété. L'exposition peut prendre différentes formes : imagination, réalité virtuelle, jeux de rôle... Et toujours dans un cadre sécurisant, grâce à l'accompagnement du thérapeute !

La thérapie d'exposition fait partie des **thérapies cognitives et comportementales**, qui peuvent t'aider à améliorer de nombreux aspects de ta vie, en t'apprenant à déconstruire des comportements et pensées problématiques.



Scanne ce code pour trouver un praticien en thérapie cognitive et comportementale près de chez toi !

Surveille ta batterie interne

Observe-toi les prochains jours/semaines et note tes premiers signes de fatigue mentale.

Voici quelques signaux fréquents, à toi de compléter ta liste !

Grande irritabilité

Tensions musculaires

Troubles du sommeil

Baisse de la motivation

Quand plusieurs de ces « symptômes » apparaissent, arrête tout ce que tu fais et regarde ta batterie interne (que tu vas tout de suite remplir à la page suivante) !

Développe ta gratitude

Grâce à la neuroplasticité (capacité du cerveau à créer de nouvelles connexions neuronales), tu peux t'entraîner à développer un regard plus positif sur la vie ! Cela ne signifie bien sûr pas de mettre tes problèmes sous le tapis, mais d'apprendre à apprécier ce qui va bien.

Savoure les bienfaits que tu as reçus

Médite quotidiennement sur au moins 3 éléments de ta journée qui t'ont fait du bien. Prends le temps de savourer chaque bonne chose qui t'est arrivée, en la visualisant et en te replongeant dans l'émotion ressentie.

Tu peux y penser le soir pour t'endormir, les noter dans un carnet, ou trouver un partenaire de gratitude avec qui vous vous partagez ce dont vous êtes reconnaissants régulièrement.



Vois le verre à moitié plein :

Entraîne-toi à reconnaître et apprécier les éléments positifs de chaque situation négative. Tu peux notamment imaginer quel scénario aurait été pire pendant quelques instants puis ressentir de la reconnaissance de l'avoir évité !

Exemple : J'ai dû dépenser 100 € pour faire réparer mon ordinateur aujourd'hui... Heureusement, je n'ai pas eu à déboursier une somme 4 fois plus grosse dans un nouvel appareil !



Où trouver du soutien ?

Voici quelques signes qui peuvent t'alerter sur la dégradation de ta santé mentale :

- Sommeil troublé
- difficultés à accomplir des tâches de la vie quotidienne
- accumulation de douleurs physiques ou maladies
- actes destructeurs fréquents (consommation excessive d'alcool ou drogues, prise de risque, blessures volontaires...)
- irritabilité et agressivité
- perte d'appétit ou au contraire excès alimentaires

Si plusieurs de ces signaux se répètent et persistent dans le temps, c'est important de demander de l'aide ! Il est impensable de laisser une tumeur se développer sans la soigner. Alors pourquoi ignorer un mal-être psychique qui pourrait être traité efficacement ? Voici une liste (non exhaustive) des accompagnements que tu peux solliciter.

Les professionnels à consulter :

- Médecin généraliste : il peut établir un premier diagnostic et te réorienter vers des professionnels ou structures adaptés.
- Psychiatre : médecin spécialisé en psychiatrie. Il peut te prescrire des traitements médicamenteux ou non médicamenteux, tout comme certains psychiatres proposent une thérapie par la parole.
- Psychologue : professionnel qui a fait 5 ans d'études et qui est spécialisé dans le fonctionnement humain. Selon leurs formations, les psychologues utilisent différentes méthodes (tu en retrouveras quelques unes dans les pages « pour aller plus loin »). Attention à ne pas confondre avec « psychopraticien », profession qui n'est pas réglementée en France !

Les structures vers lesquelles te tourner :

- CMP (centre médico-psychologique) : lieu de soins public qui offre des consultations médico-psychologiques et sociales entièrement prises en charge par la sécurité sociale.
- Hôpital de jour : lieu qui te permet de participer, sans être hospitalisé, à des activités thérapeutiques animées par des professionnels de la santé mentale. Pour y entrer, tu as besoin d'être adressé par un psychiatre.
- Associations d'entre-aide : associations auprès desquelles tu peux obtenir le soutien de personnes traversant des problématiques similaires aux tiennes. Tu trouveras de nombreuses références sur le site de Psycom : <https://www.psycom.org/sorienter/les-associations-dentraide/>

Les lignes d'écoute :

Pour trouver une ligne d'écoute spécialisée selon ta situation, consulte l'annuaire de Psycom :

<https://www.psycom.org/sorienter/les-lignes-decoute/>

Si tu as moins de 25 ans :

Consulte la cartographie www.cartosantejeunes.org pour trouver près de chez toi un des lieux d'accueil et de consultation gratuits suivants :

- Point d'accueil et écoute jeune
- Maison des adolescents
- Espace santé jeune
- Mission locale
- Consultation jeunes consommateurs

Si tu es étudiant :

Consulte le site www.soutien-etudiant.info/services-soutien pour trouver un service de soutien psychologique gratuit. Tu peux également te diriger vers les services proposés par ton université :

- Services de santé universitaire (SSU, SUMPPS, ou SIUMMPS) : proposent des consultations médicales et paramédicales gratuites.
- BAPU (bureau d'aide psychologique universitaire) : propose des consultations gratuites de façon ponctuelle ou durable.

Selon la structure, les délais d'attentes pour obtenir un premier rendez-vous peuvent être longs . De même, on ne se sent pas toujours à l'aise avec le premier professionnel qu'on rencontre et il faut parfois plusieurs essais avant de trouver l'accompagnement qui nous convient. Ne te décourage pas et arme-toi de patience, ça en vaut la peine ! Si chercher un accompagnement par toi-même est trop éprouvant, demande à une personne de confiance de t'aider dans tes démarches (sans non plus les faire à ta place).

Si tu es en crise :

Appelle immédiatement le 31 14, numéro national de prévention du suicide ou rends toi aux services d'urgences psychiatrique de l'hôpital le plus près de chez toi.

Ne reste surtout pas seul avec tes pensées suicidaires : parles-en avec une personne de confiance.



Télécharge gratuitement l'application « Jardin mental », le journal personnalisable qui te permet de suivre l'évolution de ta santé mentale pour mieux la comprendre et en prendre soin.