



Réflexion et discussion

# La santé mentale, c'est l'équilibre



De nombreuses choses que nous faisons dans notre vie quotidienne nous font du bien et nous aident à atteindre un sentiment d'équilibre. Quand on est en bonne santé, on se sent **libre, fort.e. et en mesure d'affronter nos problèmes quotidiens et profiter de la vie.**

Il y a beaucoup de choses que nous faisons au quotidien qui contribuent à notre sentiment d'équilibre et ceux-ci libèrent des substances chimiques naturelles de bien-être dans notre corps. Par exemple, manger, faire de l'exercice physique, socialiser et écouter de la musique libère de la sérotonine, dopamine et d'autres neurotransmetteurs. Mais, parfois, notre sentiment de "bien-être intérieur" n'est pas suffisant. On aurait donc besoin ou envie de quelque chose de moins naturel, on pourrait alors consommer du cannabis ou autres drogues psychoactives comme du tabac, des boissons caféinées/énergisantes, alcool ou des opioïdes.

## Étapes de l'activité

- Regarde la vidéo **"La santé mentale, c'est l'équilibre."**
- Remettez à chaque participant un document intitulé «La santé mentale, c'est d'équilibre».
- Répartissez les participants en paires ou en petits groupes et invitez-les à parler et à rédiger les réponses aux questions « réfléchir et discuter ».
- Faites un débriefing en grand groupe.
- Donnez aux participants le temps de faire preuve de créativité et de partager leur travail.

## Réflexion et discussion

- Réfléchis à ton propre sens de l'équilibre (mental, physique, émotionnel et spirituel).
- Sur une échelle de 1 à 10, dans quelle mesure te sens-tu équilibré.e dans chaque domaine? Explique pourquoi.
- Qu'est-ce qui te fait te sentir le.la plus vivant.e à l'intérieur? Pourquoi?

## Get creative!

Écrivez, dessinez, filmez ou utilisez une autre forme d'art pour refléter ce que vous voyez ou ressens lorsque vous entendez « la santé mentale, c'est l'équilibre ».

## Références

1. [Importance of Happiness Chemicals](#)