



Merci de me faire confiance Ça me donne des ailes!



MOT DE LA PORTE-PAROLE

On entend parler de santé physique à longueur d'année, mais la santé mentale demeure le parent pauvre de la famille.

Pour se garder en forme physiquement, il faut faire de l'exercice, bien manger, bien respirer, ne pas être trop stressé.

Mais pour se garder en forme mentalement, qu'est-ce qu'on fait ?

Quelle est la première chose qui monte, qui vous vient à l'esprit ?

– Euh... j'sais pas trop, euh... pas avoir trop de problèmes, pas trop s'en faire ?...

– Oui, mais quand il y a des problèmes, qu'est-ce qu'on fait pour les régler ?

– Euh... pas trop paniquer, euh... respirer par le nez...

Parmi toutes les personnes à qui j'ai posé la question, aucune n'a osé nommer « la confiance ». Et pourtant...

N'est-elle pas la base des choix et des décisions que nous avons à prendre dans la vie ?

On l'entend souvent. Et je me le dis moi-même :

– Oh non, j'suis pas assez bonne, ou, ça les intéressera pas, ou, j'y arriverai pas...

La peur maladive de ne pas être à la hauteur, d'oser peut-être gagner, de réaliser ses rêves. Et puis, la possibilité d'être heureux...

Il faut avoir confiance en soi pour croire au bonheur.

Avoir l'assurance qu'on est capable de mettre un pied devant l'autre jusqu'à l'obtention du but qu'on s'est fixé.

Croire en soi et en les autres avec qui nous aurons à partager nos vies.

« Confiance », ce mot magique qui semble appartenir à quelqu'un d'autre, est accessible à toi, à vous, à nous.

S'approprier ce mot cette année. « CONFIANCE ».

Vous trouverez sur le site Internet etribandanssatele.com des outils pour reconnaître et faire place à cette confiance tant convoitée. LA CONFIANCE qui donne des ailes.

Louise Latraverse, comédienne

Plusieurs éléments peuvent nous aider à développer notre confiance : encouragements, félicitations, développements de diverses capacités, entraînement sportifs, etc.
Inscrivez à côté des trois premiers volants du cerf-volant, 3 éléments qui vous aident à voler avec confiance.

Nous avons tous un rôle à jouer dans le développement de la confiance de nos proches. Qu'avez-vous fait ce mois-ci pour soutenir leur confiance?
Inscrivez 3 exemples à côté des trois derniers volants.

Si vous désirez avoir plus d'informations sur la confiance et la Semaine nationale de la santé mentale, visitez notre site web.



L'énergie d'une association ! La force d'un réseau !
Bas-du-Fleuve | Chaudière-Appalaches | Côte-Nord | Haut-Richelieu | Lac-Saint-Jean | Montréal | Québec | Rive-Sud de Montréal | Saguenay | Soreil/Saint-Joseph/Tracy



Merci aux commanditaires



être bien dans sa tête.com