

# Minutes Psy du mois de septembre

R.Y



# Les citations du mois



# La vie: un bel espoir!

Croire en toi,  
Apprendre à aimer,  
Accepter d'être aimé,  
Te pardonner et pardonner  
Pour avancer et aller vers le meilleur,  
Aller vers la paix intérieure,  
Vers notre chemin de vie,  
Notre destin.  
Aime-toi et fais confiance..  
L'univers ne t'oublie pas,  
Et veille sur toi.  
Aujourd'hui et demain,  
Tu ne seras jamais seule !  
Angie Weps

Ne cesse jamais  
d'apprendre car  
la vie ne  
*Le Marsien*  
cesse jamais  
d'enseigner



La vie  
est un  
exercice  
infini  
de patience.



## Cultiver l'amour et la gratitude

A heart-shaped wooden slice is the central focus, with several other smaller wooden slices scattered around it. The background is a soft, out-of-focus light. The text is overlaid in white, bold, sans-serif font.

**Dans un coeur  
et un esprit  
reconnaissants,  
l'amour et le  
bonheur sont  
toujours présents.**

Notre bonheur ne depend que de nous!



# Faisons-nous du bien!



A woman with her hair in a bun, wearing a black backless top, sits on a large rock. She is looking out over a lush tropical valley with a river and mountains in the background. The scene is bathed in the warm, golden light of a sunset or sunrise.

Comment prendre soin de soi :

1. Sois doux avec ton corps.  
Il est ton ami pour la vie.
2. Accueille tes émotions  
puis laisse-les repartir.
3. Cesse d'être gentil(le)  
et ose devenir vrai(e).
4. Dis ce que tu penses  
et pense ce que tu dis.
5. Ecoute ton intuition,  
elle est la voix de ton âme.
6. Pardonne-toi. Tu n'as fait  
que des expériences.
7. Accepte ton passé comme  
si tu l'avais choisi.
8. Prends du temps pour toi.
9. Développe tes talents et  
partage-les avec les autres.

- Auteur inconnu

# Reconnaître ces qualités



# *L'important pour Soi*

**Contribuer à son bonheur,  
pas 36 solutions ?**

1. S'écouter
2. Se connaître
3. Se faire confiance
4. Suivre son intuition
5. Aimer
6. S'aimer
7. Accepter d'être aimé(e)
8. Tolérer
9. Relativiser
10. Lacher prise
11. S'affirmer
12. Positiver
13. Faire ce que l'on aime
14. Rire
15. Sourire
16. Prendre Soins de Soi
17. Prendre soin de ceux qu'on aime
18. Partager
19. Découvrir
20. Apprendre
21. Créer
22. Penser
23. Oser
24. Avancer
25. Imaginer
26. Rêver
27. Apprécier
28. Savourer
29. S'émerveiller
30. S'exprimer
31. Ressentir
32. Respecter ses valeurs
33. Aider
34. Se faire aider
35. Prendre conscience de ses possibilités

**36. Vivre pleinement ! 😊😊**

+ d'astuces sur :  
[exploration-bien-etre.fr](http://exploration-bien-etre.fr)



# 9 choses à abandonner pour être heureux

Se plaindre

Avoir des croyances limitantes

Blâmer les autres

Parler de soi de manière négative

Vivre dans le passé

Résister au changement

Vouloir impressionner les autres

Toujours vouloir avoir raison

Vouloir l'approbation des autres

# La clé du changement est en nous...

Penser avec  
son **coeur**

**Refuser** le mensonge  
et la tromperie

**Refuser** la  
médiocrité et la  
méchanceté

**Combattre** les  
injustices au  
quotidien

Apprendre et **lire**  
chaque jour

**Écouter** son intuition

**Parler** aux animaux,  
aux plantes...

**Transmettre**  
aux enfants son savoir

S'émerveiller

**Aimer et donner**



# Conseils pour une bonne santé mentale



Pan American Health Organization



World Health Organization  
ORGANIZACIÓN PANAMERICANA DE LA SALUD

[www.paho.org](http://www.paho.org)

#LetsTalk



# 10 conseils pour une bonne Santé Mentale

1

Manger équilibré

2

Faire du sport et avoir des loisirs

3

Entretenir de bonnes relations familiales, amicales et professionnelles

4

Avoir confiance en ses capacités

5

Etre réaliste dans ses besoins

6

Gérer efficacement son argent

7

Accepter les critiques et conseils

8

Maîtriser ses émotions

9

Prendre soin de soi

10

Ne pas rester dans la solitude ni dans la souffrance en silence

# Ma Citation préférée

**Certaines  
personnes  
veulent des choses  
matérielles. Moi,  
je veux la paix,  
des moments  
heureux et des  
personnes qui  
m'aiment.**

*La Panthère Poétique*

# La citation qui nous bouscule

« Nous sommes tous plus ou moins prisonniers de nos peurs, de nos pulsions, de notre caractère, de nos habitudes, de nos émotions.

La plupart de nos actions et de nos choix sont mus par ces tendances qui nous dominent.

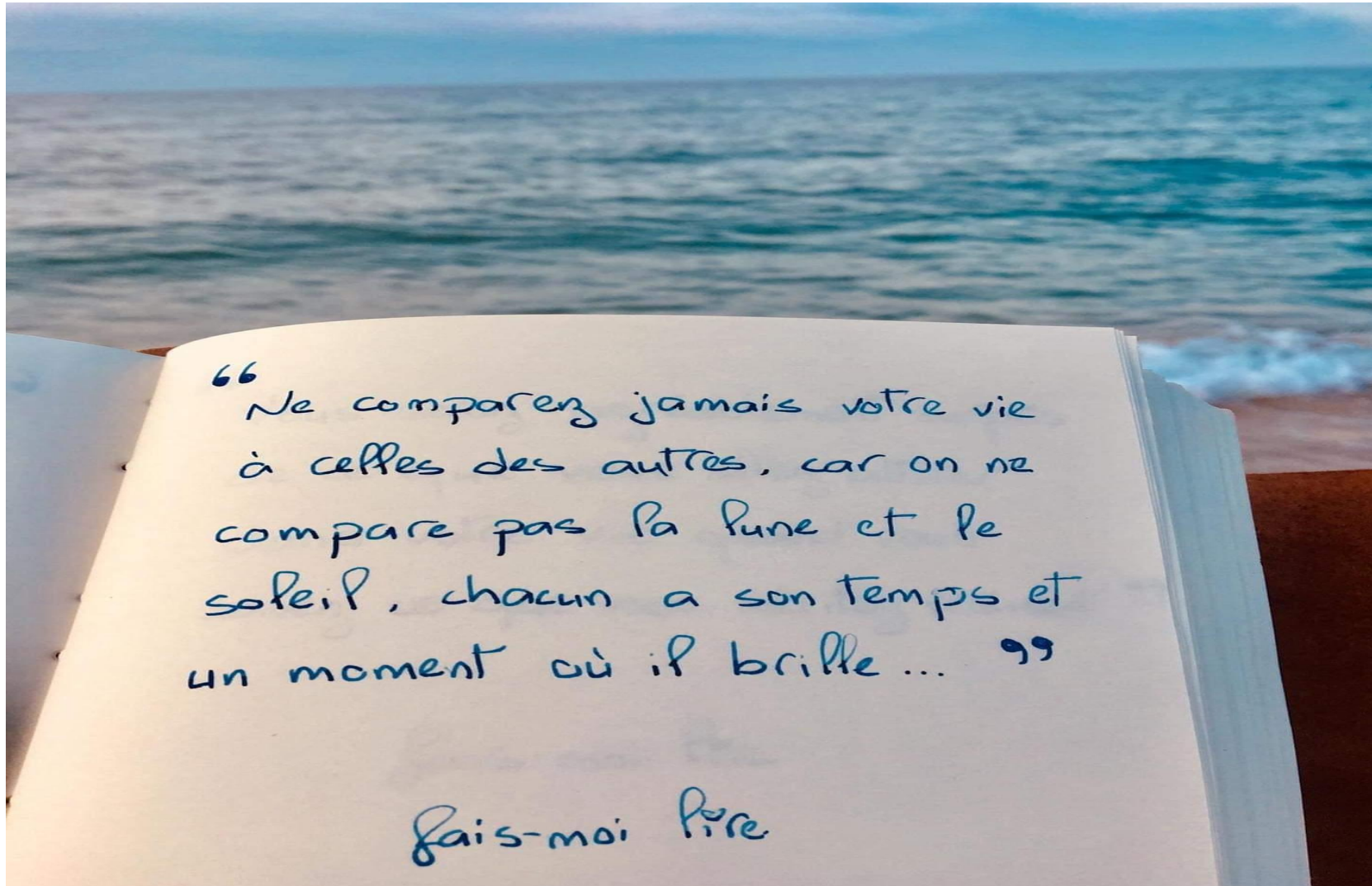
Esclaves de nous-mêmes, nous sommes les seuls à pouvoir nous libérer de cette prison intérieure. »

Frédéric Lenoir

# La citation à retenir



Travailler sur soi  
pour s'épanouir et  
participer à créer son bonheur,  
c'est le plus beau cadeau  
que l'on peut se faire à soi-même!





**La magie de la  
vie réside dans  
ce qui fait battre  
et vibrer votre  
coeur.**

 **être  
parents**

# Conclusion: Ce qui me manque

Ce qui me manque, c'est aussi ma propre compagnie. Je me manques tout le temps, Car je n'ai plus le temps pour moi.

Je n'ai plus le temps d'apprécier ma solitude, L'envie d'être connecté(e) à mon moi profond, Lui adresser mon soutien, Le rassurer et l'aimer tendrement, Pour son courage et sa persévérance, A ne rien lâcher, Pour son bonheur personnel

. Alors, je me manques fortement, Et je me souhaite les plus beaux victoires,

Santé, amour, et réussite à tous et à moi-même.

Angie WEPS

