

LE COSMOS MENTAL®

OBSTACLES

INDIVIDUELS

COLLECTIFS

RESSOURCES

INDIVIDUELLES

ENVIRONNEMENTALES

ÉQUILIBRE PSYCHIQUE

Le Cosmos mental® est une métaphore pour expliquer la santé mentale et ce qui l'influence. Dans sa fusée, la personne voyage accompagnée de planètes ressources et obstacles, affronte des astéroïdes, rencontre des étoiles filantes et tente de se maintenir sur la voie lactée de l'équilibre psychique.



SYSTÈME PLANÉTAIRE « RESSOURCES »

Les ressources nous aident à prendre soin de notre santé mentale tout au long de notre vie. Certaines sont individuelles (capacité à faire face au stress, à demander de l'aide, etc.), d'autres dépendent de notre environnement (soutien des proches, accès aux soins, etc.).



SYSTÈME PLANÉTAIRE « OBSTACLES »

Les obstacles nous mettent en difficulté et nous empêchent de prendre soin de notre santé mentale. Certains sont individuels (la difficulté à comprendre nos émotions, dévalorisation, etc.), d'autres dépendent de notre environnement extérieur (milieu stressant, précarité, crises, etc.).



ASTÉROÏDE

Événement imprévisible, négatif et violent qui perturbe notre équilibre psychique (séparation, agression, licenciement, deuils, etc.). Cet événement est ponctuel, il arrive une fois et on peut noter sa date de survenue.



COMÈTE « FAITS »

Situation imprévisible et négative qui « nous tombe dessus » (maladie, handicap, secret de famille, violences...). Elle a des conséquences durables sur notre santé mentale. Il y a un « avant » et un « après » cette expérience. La vie ne sera plus la même après.



ÉTOILE FILANTE DE LA VIE

Événements très nombreux qui nous arrivent tout au long de la vie (rencontres amoureuses ou amicales, interactions au travail ou ailleurs, déménagement, grossesse). En fonction de leur nature et de l'état de notre Cosmos, leur impact sur notre santé mentale sera positif ou négatif.



BALISES

Quand la santé mentale est mise à mal, cela a des conséquences sur notre comportement, notre santé physique, notre relation aux autres. Tous ces éléments observables sont des signaux d'alerte (qualité du sommeil, prise de risque, niveau d'irritabilité, addictions, etc.). Leur intensité (la place que ces balises prennent dans nos vies) et leur durée nous aident à mesurer l'attention à leur accorder. Si plusieurs balises s'activent en même temps, c'est peut-être le signe que notre santé mentale est bouleversée.

PSYCOM