

Bien-être : un guide pour le corps et l’esprit.

Bienvenue. Trouver son propre équilibre durant le parcours d’accueil peut être difficile. Ceci est une boussole pratique pour vous aider à comprendre vos émotions, reconnaître vos besoins et découvrir que vous n’êtes jamais seul dans ce voyage.

Gemini Notebook

Le bien-être est un équilibre parfait de cinq éléments.



Santé Physique

Un corps fort et sain, et la confiance en ses propres capacités physiques.



Sérénité Mentale

La force intérieure pour affronter les problèmes quotidiens sans se laisser écraser.



Réalisation

Comprendre qui vous êtes, ce que vous souhaitez faire et vous sentir en harmonie avec vos choix.



Vie Sociale

Se sentir bien et partager sa vie avec la famille, les amis et la communauté.



Sécurité Économique

Avoir ce qu'il faut pour vivre avec dignité et planifier l'avenir sereinement.

Gemini Notebook

La migration change le monde extérieur et le monde intérieur.

Le Monde Extérieur



Les règles, la langue, la ville et les gens autour de vous changent. L'Italie est un nouveau contexte à découvrir.



Le Monde Intérieur



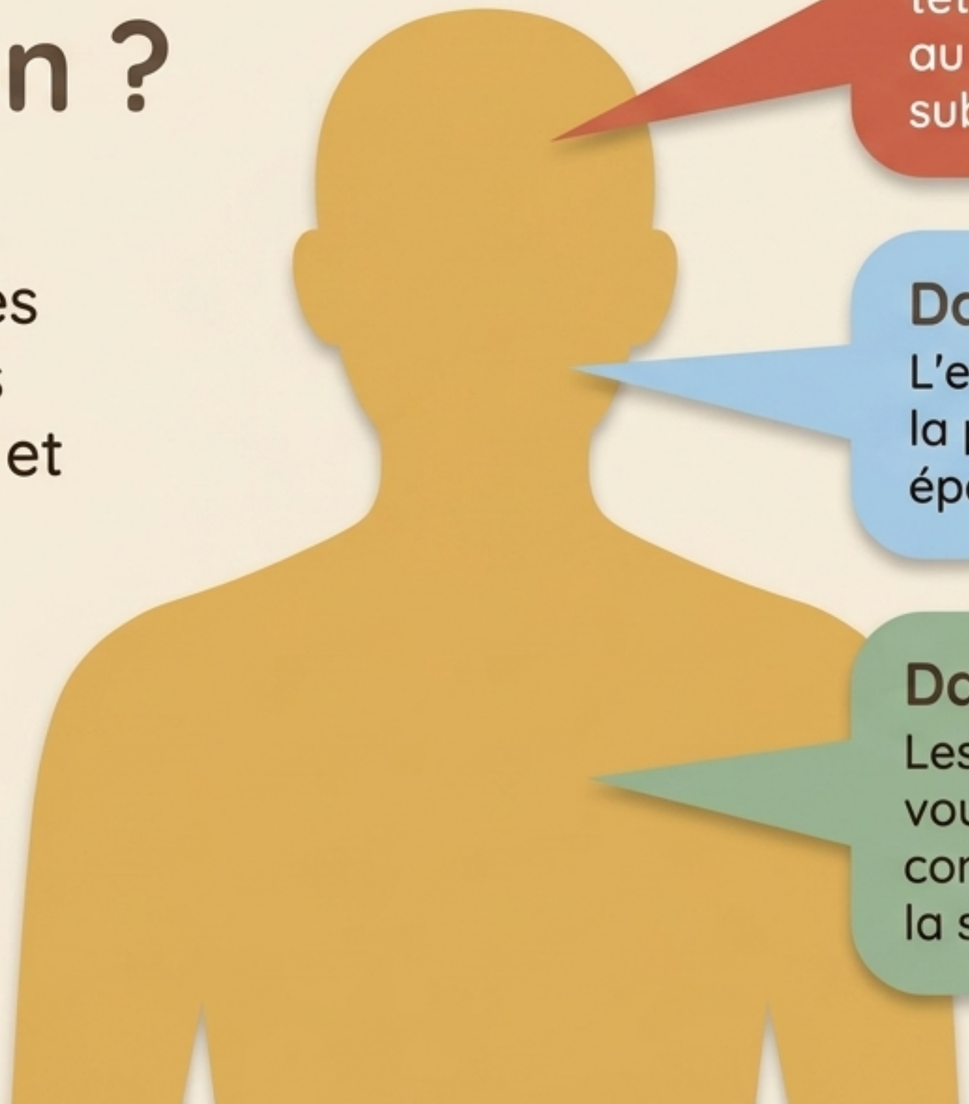
Vos émotions changent. Il est normal de ressentir de la curiosité et de l'enthousiasme, mais aussi un profond égarement, de la fatigue et de la confusion.

Se sentir désorienté est normal. Un grand changement demande du temps pour construire un nouvel équilibre.

Gemini Notebook

De quoi est faite une émotion ?

Les émotions sont des réactions automatiques qui nous aident à nous défendre des dangers et à prendre des décisions. Elles se manifestent de trois manières :



Dans l'esprit :
Les pensées qui traversent la tête et ce que vous ressentez au plus profond (la réaction subjective).

Dans le comportement :
L'expression de votre visage et la position de votre corps (ex. épaules fermées ou ouvertes).

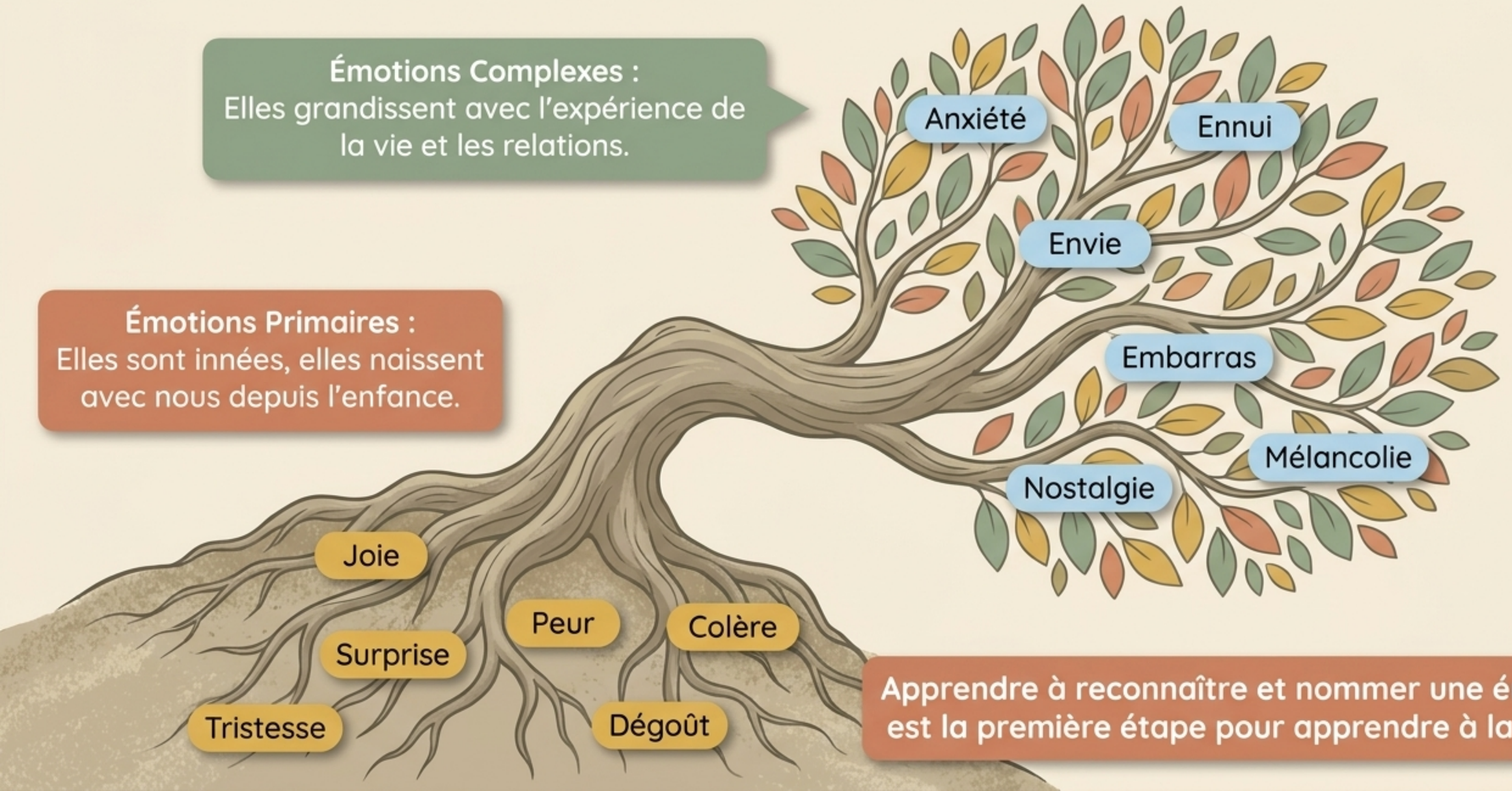
Dans le corps :
Les changements physiques que vous ne pouvez pas contrôler, comme le cœur qui bat vite ou la sueur (la réaction physique).

Gemini Notebook

Connaître les émotions pour leur donner un nom

Émotions Complexes :
Elles grandissent avec l'expérience de la vie et les relations.

Émotions Primaires :
Elles sont innées, elles naissent avec nous depuis l'enfance.



Apprendre à reconnaître et nommer une émotion est la première étape pour apprendre à la gérer.

Gemini Notebook

La méthode du feu tricolore pour gérer les réactions.



ROUGE (ARRÊTE-TOI)

L'émotion commande. C'est une réaction destructive et irrationnelle. Elle aggrave la situation, crée un conflit et rompt le dialogue avec les autres.

ORANGE (RÉFLÉCHIS)

Réaction instinctive. C'est une action moins destructive que la rouge, mais elle n'affronte pas le vrai problème. Souvent, c'est une voie de fuite.

VERT (AGISCI)

Tête et émotion travaillent ensemble. Vous reconnaissez comment vous vous sentez et utilisez la raison pour communiquer, demander de l'aide et trouver une solution constructive.

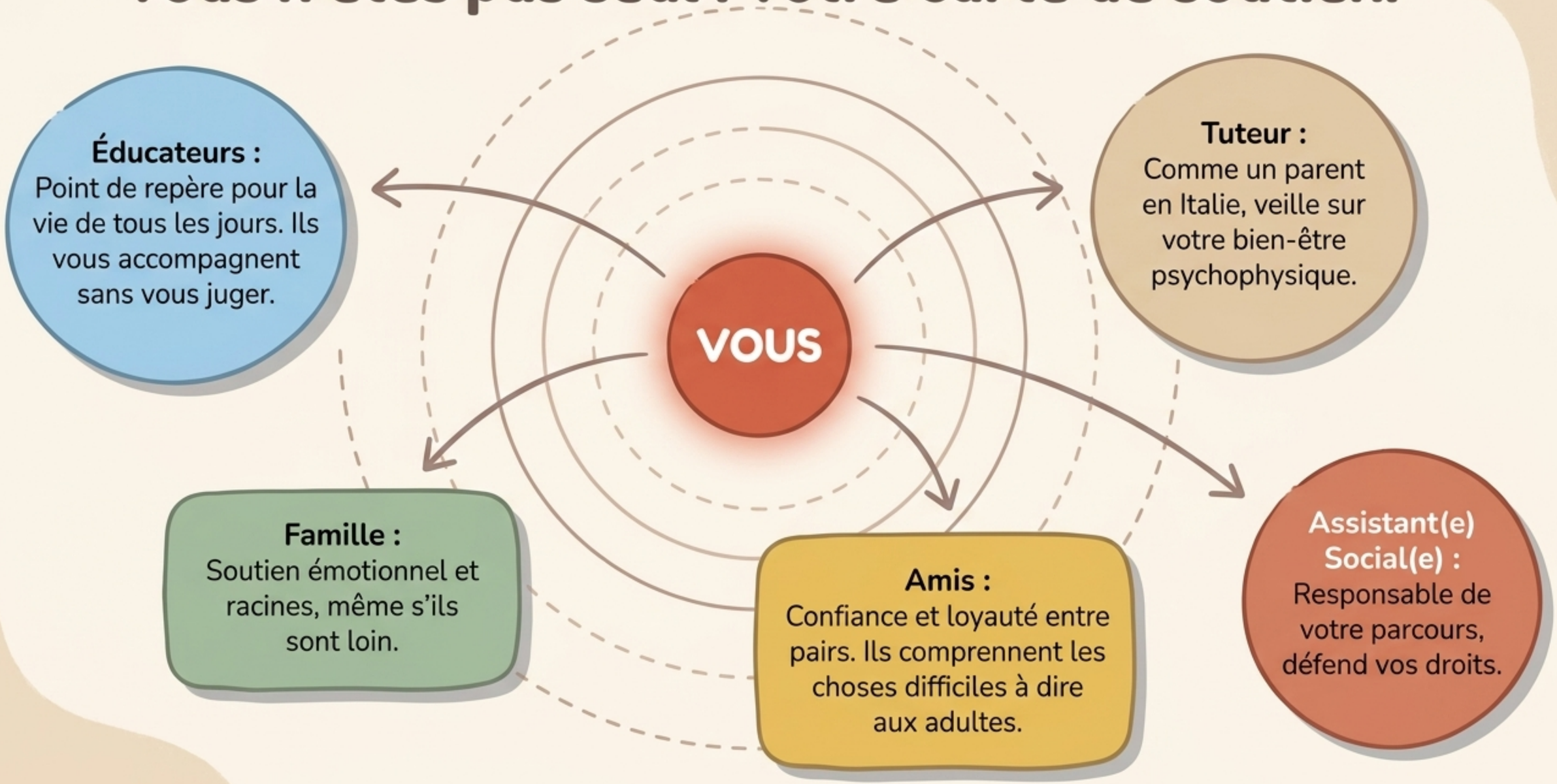
Gemini Notebook

Le feu tricolore en action : comment réagiriez-vous ?

Situation 1 : Les colocataires sont désordonnés et ne respectent pas les tours de ménage.	J'utilise des gros mots contre eux et je me mets en colère.	Je prends des photos en cachette et je les montre aux opérateurs pour me plaindre.	Je trouve un moment calme pour communiquer avec eux et chercher une solution ensemble.
Situation 2 : Vous êtes dans une nouvelle structure et avez du mal à faire confiance nouveaux éducateurs.	J'évite tout contact, je m'isole et je les bloque sur mon téléphone.	Je demande tout de suite à l'assistant social de changer de structure sans donner d'explications.	J'essaie de parler avec les éducateurs pour expliquer ce qui me met mal à l'aise, en demandant le soutien du tuteur.

Gemini Notebook

Vous n’êtes pas seul : votre carte de soutien.



Gemini Notebook

Qui est le psychologue ?



Faux Mythes

- Ce n’est pas un ~~médecin pour les fous.~~
- Y aller ne signifie pas être malade ou faible.
- Ce n’est pas quelqu’un qui vous juge ou prend des décisions à votre place.

La Réalité

- C’est un **espace sûr et protégé** : Tout ce que vous dites est privé.
- **Zéro jugement** : Il vous écoute et vous accueille comme vous êtes.
- **Il met de l’ordre dans les pensées** : Il vous aide à mieux comprendre vos émotions, à retrouver vos ressources personnelles et à revenir au bien-être.

Gemini Notebook

Demander de l’aide est un signe de force.



Il est absolument normal de vivre des moments de crise, surtout après un long voyage et de grands changements. Prendre soin de soi et de son propre bien-être psychologique n’est jamais un signe de faiblesse.

Reconnaître que l’on a besoin d’aide demande du courage.
C’est un acte d’intelligence, de ténacité et d’amour envers soi-même.

Gemini Notebook