

# Votre bien-être compte

## Qu'est-ce que le bien-être

Dans un monde idéal, nous espérons toujours être heureux. Cependant, la vie peut parfois être éprouvante, et nos émotions difficiles à gérer. Tout le monde se sent parfois triste, mais si ces sentiments durent plus de quelques jours ou affectent votre perception de vous-même ou des autres, vous voudrez peut-être demander de l'aide ou des conseils.

Il est important de reconnaître les moments où vous ne vous sentez pas bien, et de comprendre qu'il est normal de recevoir de l'aide pour se sentir mieux.

Voici quelques éléments qui vous aideront à savoir que vous ne vous sentez peut-être pas bien

- Vous vous sentez triste ou vous pleurez
- Vous vous intéressez peu ou pas du tout à ce que vous aimiez auparavant
- Vous n'avez pas envie de parler ou de passer du temps avec les autres
- Vous vous sentez angoissé(e) ou paniqué(e) par des événements qui se sont produits ou qui pourraient se produire
- Vous vous sentez fatigué(e) ou vous dormez trop
- Vous avez des difficultés à vous endormir ou à garder le sommeil
- Vous vous sentez distrait(e) ou avez peu de concentration
- Vous avez des difficultés à gérer vos émotions et vos réactions

- Vous vous mettez facilement en colère

## **Que faire lorsque vous vous sentez triste**

Plusieurs possibilités s'offrent à vous pour améliorer vos sentiments envers vous-même ou envers les autres. Voici quelques pistes pour vous aider. Il vous suffit de penser au mot CALM la prochaine fois que vous vous sentirez déprimé(e). En anglais, CALM signifie se sentir détendu et relaxé.

### **C – Contacter**

Il est utile de contacter des personnes lorsque nous nous sentons tristes. Elles peuvent apporter une perspective plus positive sur ce qui nous préoccupe.

- Vous pouvez contacter différentes personnes. Par exemple, votre famille d'accueil, votre travailleur social, ou toute autre personne ayant un impact positif sur votre vie.
- Vous pouvez également vous adresser aux groupes de jeunesse dans votre région. Participer à des activités ou côtoyer d'autres personnes peut vous détourner de vos soucis.
- Ou choisissez simplement de vous connecter virtuellement. Il existe de nombreuses activités que vous pouvez effectuer en ligne comme regarder des films, écouter de la musique ou quoi que ce soit qui vous intéresse ou vous apporte joie et soulagement.

### **A – (être) Actif ou active**

Vous pouvez aussi envisager de faire une promenade ou de prendre l'air lorsque vous vous sentez triste. L'exercice est largement considéré comme ayant un impact positif sur le bien-être, notamment en réduisant l'anxiété et la tristesse. Vous pouvez vous rendre dans le parc le plus proche ou simplement vous promener dans votre quartier. Vous pouvez également vous inscrire dans des clubs de sport comme le cricket, le football ou les arts martiaux, ce qui augmente la probabilité de rencontrer de nouvelles personnes et d'améliorer encore votre bien-être.

## **L – Laisser aller (vos émotions en exprimant votre créativité)**

Rien de tel que les arts pour exprimer vos sentiments. Vous pouvez vous adonner à différentes activités. Par exemple?:

- Le dessin
- La danse
- Le chant
- La couture
- La cuisine

Et davantage encore...

La plupart des grands artistes, comme Edward Munch ou Picasso, ont réalisé de grands chefs-d'œuvre en essayant d'exprimer leurs émotions à travers leur création artistique.

## **M – Méditer?/?Prendre conscience**

Lorsque nous sommes anxieux ou d'humeur constamment triste, il est facile de perdre le fil de notre santé physique et du cheminement de nos pensées.

Vous pouvez essayer des exercices de respiration qui favorisent la relaxation et la motivation. Childline propose un outil interactif pour vous aider dans cette démarche.

Vous pouvez également trouver utile de consigner vos pensées dans un journal. Vous pourrez les relire ou choisir de les partager avec d'autres lorsque vous vous sentirez prêt(e).

## Où trouver de l'aide

Votre travailleur social et votre famille d'accueil sont à votre disposition pour vous mettre en relation avec le bon service. Si vous choisissez de leur parler de vos inquiétudes, ils vous aideront à trouver des solutions.

Ce n'est pas un signe de faiblesse que de demander ou de recevoir de l'aide, nous sommes tous meilleurs lorsque nous acceptons le soutien des autres.

Il existe également des plateformes en ligne qui peuvent vous aider lorsque vous vous sentez triste?:

- [Childline](#)
- [Kooth](#)
- [Cus-Ed](#)
- [Mind Mate](#)

Vous pouvez également contacter ces lignes de soutien, de manière anonyme si vous le souhaitez, qui offrent un espace sûr pour partager vos inquiétudes et vos préoccupations?:

- Samaritans – appelez le 116 123 disponible 24 heures sur 24 si vous avez besoin d'aide pour gérer une détresse émotionnelle
- Shout - envoyez «?SHOUT?» au 85258 si vous sentez que vous n'en pouvez plus ou si vous êtes en crise.
- Papyrus – appelez le 0800 068 4141 (de 10h à 22h) si vous avez des pensées suicidaires

[Your wellbeing matters \(UASC\) - Albanian.pdf](#)

[Your wellbeing matters \(UASC\) - Amharic.pdf](#)

[Your wellbeing matters \(UASC\) - Arabic.pdf](#)

[Your wellbeing matters \(UASC\) - Farsi.pdf](#)

[Your wellbeing matters \(UASC\) - French.pdf](#)

[Your wellbeing matters \(UASC\) - Kurdish Kurmanji.pdf](#)

[Your wellbeing matters \(UASC\) - Pashto.pdf](#)

[Your wellbeing matters \(UASC\) - Russian.pdf](#)

[Your wellbeing matters \(UASC\) - Spanish.pdf](#)

[Your wellbeing matters \(UASC\) - Tigrinya.pdf](#)  
[Your wellbeing matters \(UASC\) - Ukrainian.pdf](#)  
[Your wellbeing matters \(UASC\) - Urdu.pdf](#)

[Logo for Asylum Migration and Integration Fund](#)

[Logo for Refugee Integration Yorkshire and Humber](#)

## **Contact for WYR**

For more information, you can get in touch with us via:

[wyr@migrationyorkshire.org.uk](mailto:wyr@migrationyorkshire.org.uk)

[@WelcomingYoungRefugees](#)

---

**Source URL:** [\*https://www.migrationyorkshire.org.uk/refugee-integration-yorkshire-and-humber/our-translated-resources/your-wellbeing-matters\*](https://www.migrationyorkshire.org.uk/refugee-integration-yorkshire-and-humber/our-translated-resources/your-wellbeing-matters)