



# LE BIEN-ÊTRE

**Bien se connaître pour avancer sereinement !**

L'adolescence est une période qui provoque de nombreux changements : physiques, intellectuels, émotionnels et sociaux. Cette période est celle de toutes les transformations, celle où l'on quitte le statut d'enfant pour avancer vers celui d'adulte. Elle marque le début de l'autonomie et des choix propres à soi-même. L'adolescence est ainsi une étape décisive pour le développement d'habitudes sociales et émotionnelles, nécessaires pour le bien-être mental.

## Bien-être, qu'est-ce que c'est ?

C'est un état agréable général, que cela soit : dans son corps, dans sa tête et dans sa relation au monde et aux autres. Il n'existe pas un état de bien-être type, celui-ci est propre à chacun !



Face à tous ces changements, il est important d'apprendre à se connaître et de découvrir les clefs pour garder l'équilibre.

## Liens utiles

<https://www.ameli.fr/index.php/assure/sante/themes/suivi-medical-de-l-enfant-et-de-l-adolescent/preserver-sa-sante-entre-16-et-25-ans>

<https://www.filsantejeunes.com/les-emotions-a-quoi-ca-sert-21334>

[mangerbouger.fr](https://mangerbouger.fr)

<https://www.devenir-zen.fr/enquete-de-soi/le-bien-%C3%AAtre-des-adolescents/>



# Quelques conseils simples et accessibles à tous 😊

## LE SAVAIS-TU ?

À l'adolescence, il faudrait dormir en moyenne entre 7h et 10h par nuit.



## Je dors, donc j'assume !

Le sommeil est essentiel au bon fonctionnement de ton corps. Il est indispensable au maintien des fonctions d'apprentissage, de mémorisation mais aussi d'adaptation à des circonstances nouvelles. Un sommeil réparateur te permet une meilleure immunité face aux virus, ainsi qu'une vigilance plus importante tout au long de la journée.

## Bougez, c'est la santé !

Avoir une activité régulière libère les tensions et peut même aider à accepter ton corps en plein changement. Seul ou à plusieurs, sors au moins une fois par semaine pour te dégourdir, c'est bon pour le corps et l'esprit.

## Qui se ressemble, s'assemble !

La vie sociale occupe une place importante surtout à l'adolescence. Ton cercle d'amis prend plus d'ampleur à partir de cette période, cela permet de te confronter à un monde différent de celui de la sphère familiale.

Bien que les relations avec ta famille puissent te sembler de plus en plus compliquées, il est important de garder le lien ! Essaie de trouver la bonne distance relationnelle, afin d'éviter de rentrer en conflit. Famille et amis tiennent un rôle primordial dans ta construction, celle des valeurs, des croyances et des comportements.

## Ascenseur émotionnel !

L'adolescence décuple les émotions : joie, tristesse, colère, peur, dégoût, surprise, inquiétude, culpabilité, jalousie, embarras, soulagement. Autant de mots pour exprimer son ressenti et tellement de difficulté à les communiquer.

Ces émotions ont chacune un effet différent sur ton corps et peuvent provoquer une réaction physique.

Apprendre à reconnaître ces émotions est le premier pas pour t'aider à les accepter puis les exprimer.



L'important dans les relations familiales et amicales est de tisser et de garder des liens qui ont du sens dans le respect de soi-même et celui des autres.

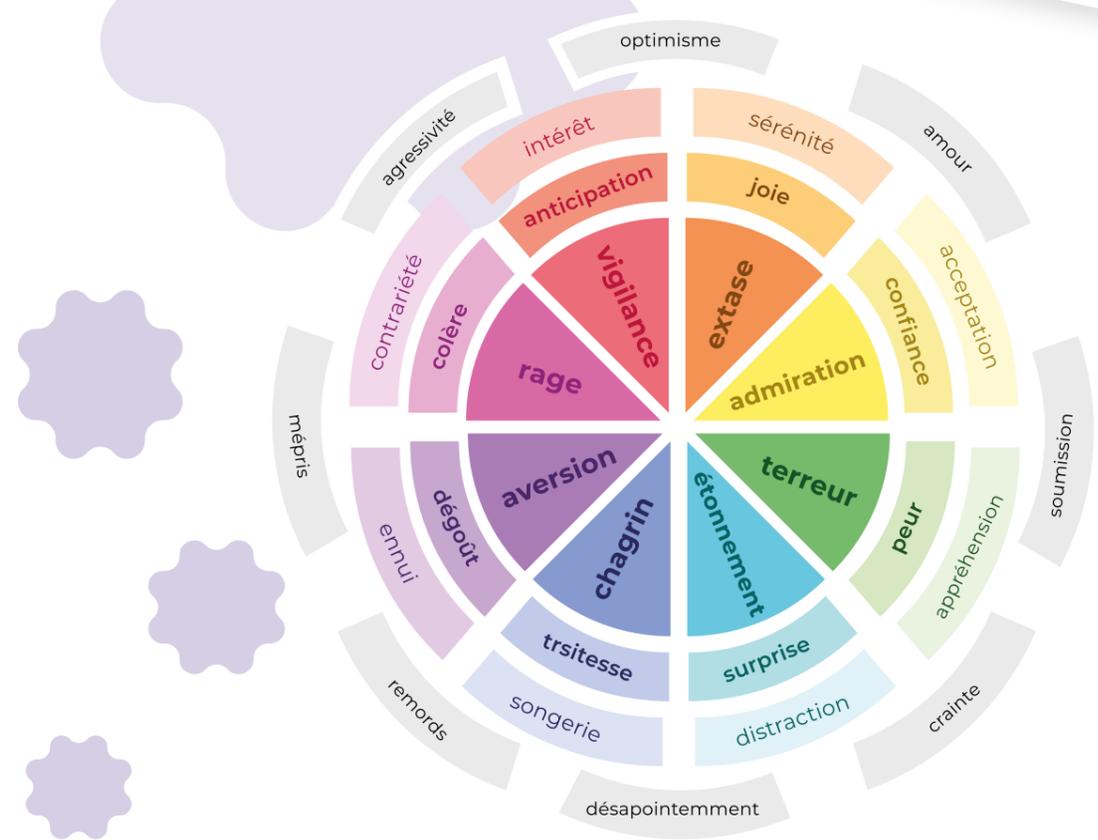


## Prendre du temps pour soi

Il est important que tu exerces une activité qui te fait plaisir. On parle plus de lecture, sorties, sports ou encore du dessin pour t'épanouir et non de muscler tes pouces sur les manettes des consoles de jeux !

## Être maître de soi-même

Cette « rosace » te permet de comprendre le prisme des sentiments. À travers les 8 grandes émotions (l'extase, l'admiration, la terreur, l'étonnement, le chagrin, l'aversion, la rage, la vigilance) tu pourras comprendre les « sous-émotions » qui peuvent en découler et ainsi, apprendre à mieux te maîtriser.



## Stress quand tu nous tiens...

Tu rencontres de nombreuses et diverses situations, il est nécessaire de prendre du recul pour les appréhender et te fixer des objectifs atteignables.

Il faut apprendre à faire en fonction de tes capacités sans te mettre de pression, à appréhender le stress et canaliser ce trop-plein.

## LE SAVAIS-TU ?

Le stress est d'abord un signal envoyé dans l'organisme, comme une alarme il envoie un message à ton cerveau qui va devoir trouver le bon processus d'adaptation à la situation.



# On fait le point sur ton équilibre :



## GÈRE TON BIEN-ÊTRE !

Pratiques-tu une activité physique régulière ?

Oui  Non

As-tu le sentiment de manger équilibré ?

Oui  Non

Arrives-tu à comprendre et à nommer tes émotions ?

Oui  Non

Es-tu fatigué après une nuit de sommeil ?

Oui  Non

Te sens-tu proche de ton cercle d'amis ?

Oui  Non

Arrives-tu à faire face à du stress d'une nouvelle situation ?

Oui  Non

Tu as une majorité de « OUI »

Tu arrives à trouver l'équilibre nécessaire à ton bien-être, seul et avec les autres ! Pour les questions auxquelles tu aurais répondu « non », n'hésites pas à relire ton MagSanté ou à demander conseil à tes proches !

Tu as une majorité de « NON »

Peut-être avais-tu déjà remarqué que tu n'étais pas tout à fait en accord avec toi-même, stressé ou encore fatigué... Ne t'en fais pas, rien de grave ! Fais le point et prends le temps d'identifier ce qui pourrait te permettre de trouver ton équilibre afin d'atteindre l'état de bien-être qui te correspond.



**MAG**Santé  
Le magazine des jeunes Français à l'étranger **JEUNES**

Le MagSanté Jeunes est une publication de la Caisse des Français de l'Étranger (CFE). L'édition du MagSanté Jeunes entre dans la mission de prévention sanitaire et sociale de la Caisse.

La CFE propose des assurances santé, maladies professionnelles et vieillesse pour tous les Français expatriés, partout dans le monde sans questionnaire médical ni exclusion.

Pour des informations sur d'autres sujets, consultez les différents numéros du MagSanté Jeunes disponibles sur le site [www.cfe.fr](http://www.cfe.fr), rubrique Conseils santé : <https://www.cfe.fr/fr/fiches-sante>

Pour tout renseignement : [assp@cfe.fr](mailto:assp@cfe.fr)



Caisse des Français de l'Étranger