

ST2S MAGZ

SEPTEMBRE OCTOBRE 2024

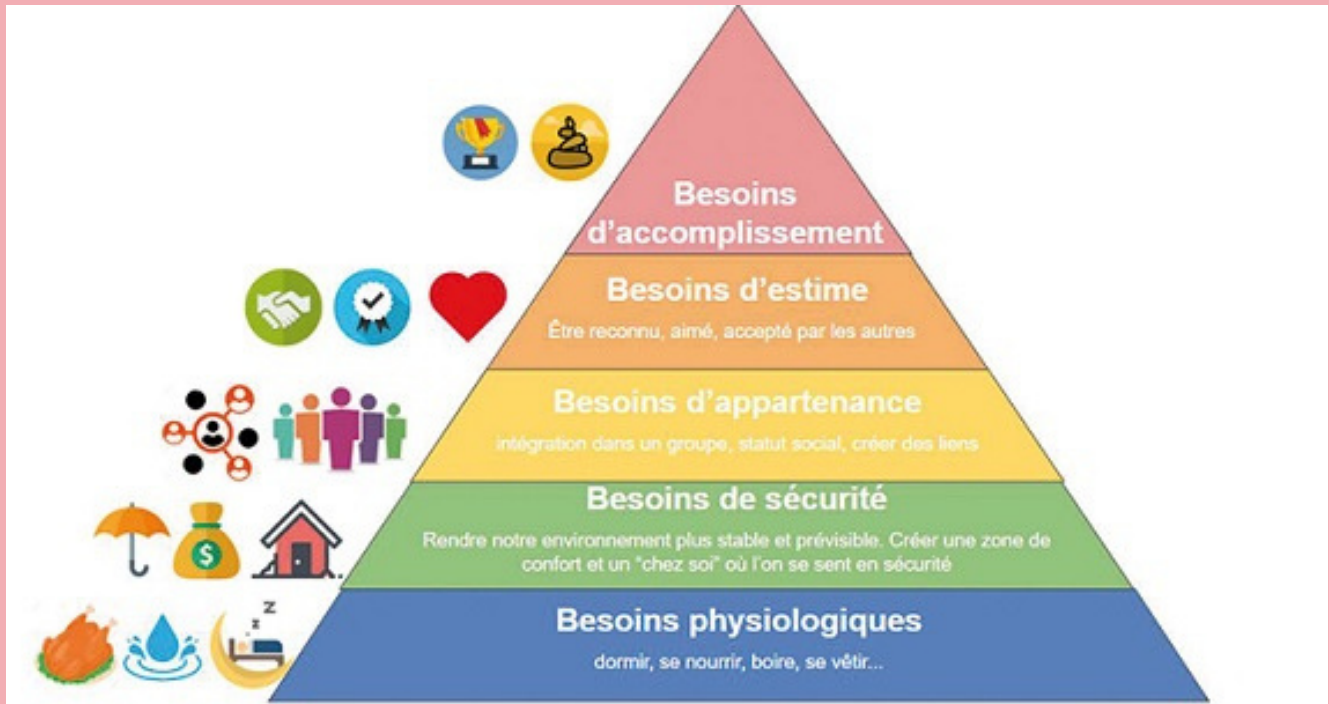
1ST2S1
GP 2

BE
HAPPY



*Et si le bien-être était à portée
de mains ?*

La pyramide de Maslow : 5 besoins pour atteindre le bien être



P3 : Les besoins physiologiques : des besoins primaires

P7 : Le besoin de sécurité : faites attention à vous

P8 : Qui es-tu sans ton groupe ?

P10 : Besoin d'estime : Sois toi-même

P13 : Comment bien s'accomplir ?

Les besoins physiologiques :

Des besoins primaires

Le Bien-Être Social (BES) est un état d'aboutissement dans lequel les besoins humains sont satisfaits et donc se sentent en bonne santé.

Dans la pyramide de Maslow (petit schéma que vous avez vu dans le sommaire) représente tous les besoins nécessaires dans notre vie. Mais, il y a un ordre précis à suivre ! (On ne va pas commencer à l'étape B sans être passé à l'étape A) et donc, on va expliquer le 1er besoin qui est : *Le besoin physiologique*.

P'tite définition : Le besoin physiologique consiste tout simplement d'avoir la possibilité de s'alimenter, de boire, de dormir, de respirer, d'avoir des rapports sexuels (si vous avez un/une copain/copine mais qui est aussi consentant(e), hein ?). C'est aussi un besoin **ESSENTIEL** pour la santé mentale mais aussi physique (dans ta tête et dans ton corps).

Ce sont les besoins liés directement à la survie de l'individu.

Je me permets donc d'expliquer les 5 points que j'ai cité juste au-dessus, et pas que !! :

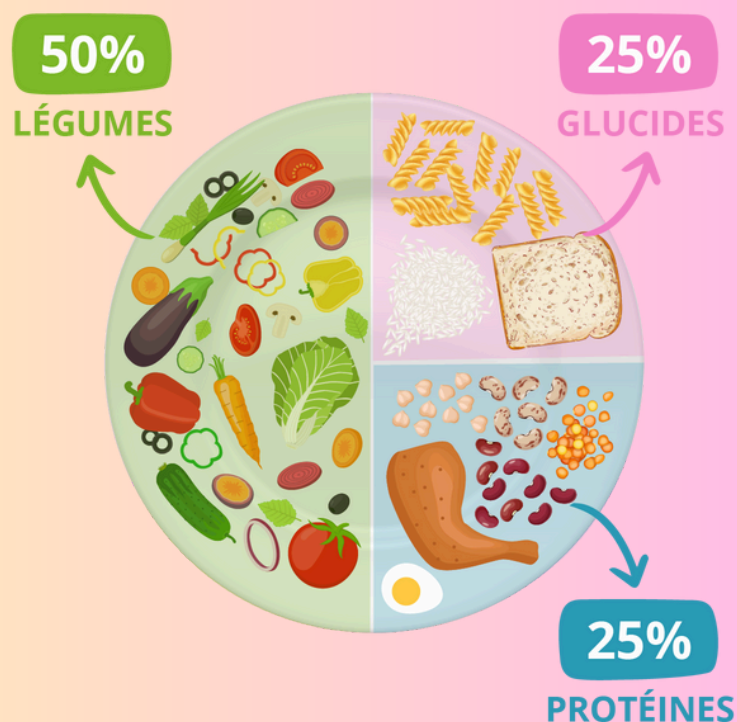
- L'alimentation (mais aussi pour boire)
- Pour dormir
- Avoir des relations intimes
- Respirer (bon...tout le monde le fait déjà donc ça vaaaaaaa)
- Se sentir bien individuellement

• 1er point : L'alimentation

Pour l'alimentation, il faut manger assez sainement, **donc 50% de légumes, 25% de protéines et 25% de glucide** (au total : un repas BIEN EQUILIBRÉ), il faut encore MOINS louper un repas (c'est pas bien..) donc même si le matin vous n'avez pas faim, forcez-vous quand même à prendre un fruit (appelé sucre simple) ou une brioche (je dis des propositions, si vous aimez pas ce que je propose vous forcez pas ;- ;) mais au **moins un truc dans le ventre** quoi, pour pas faire de malaise, avoir faim en cours etc...

Je prends mon cas, mais je suis un dromadaire c'est-à-dire que je bois très très peu, donc, ce que je peux vous conseiller de prendre **une gourde dans votre sac** pour la journée afin de vous forcer à boire ou juste d'y penser, vous pouvez :

- Boire un verre d'eau le matin
- Boire 2-3 verres d'eau minimum dans l'après-midi durant le repas ou journée
- Boire 2-3 verres d'eau minimum le soir durant le repas durant le repas
- Si vous pratiquez un sport, n'hésitez pas à boire, buvez la dose !



· 2e point : Le sommeil

Pour le sommeil, il est prouvé scientifiquement qu'il faut minimum **8h de sommeil par nuit**. Ne pas dormir trop tard car le lendemain vous serez mort (fatigué quoi), si vous faites des insomnies, prévoyez un livre et lisez-le car cela vous fera dormir plus rapidement (je dis ça par expérience)

Activez le temps d'écran sur votre téléphone ou occupez-vous autrement. Si malgré ça, ça ne marche toujours pas, il y a une application nommée : **respirelax** (elle consiste à faire des exercices de respirations pour mieux dormir, mais je ne sais pas si elle marche, moi je dors bien la nuit (:).



· 3e point : Les relations sexuelles

Bon... un peu gênant j'avoue, mais faut bien passer par-là. Les relations sexuelles, il faut baaah, premièrement, avoir une copain/copine qui est **impérativement consentant(e)**

Se **protéger** (avec des préservatifs, implants, stérilet, patchs...) avoir du plaisir, et être à l'aise.

Bien écouter la personne, être **en accord avec ses choix**, ne pas forcer une personne qui n'en a pas envie etc... c'est très important !!

· 4e point : Le tabagisme

Pour les amateurs de tabagisme (j'vous aie pas oublier) je vous conseille fortement **de ne pas fumer**, ce n'est pas bon pour vos p'tits poumons, ça va les blesser et leur provoquer un cancer ou autre donc éviter...

Mais malheureusement, si vous avez passé le cap, limiter les cigarettes au **maximum 3 par jour** (une le matin, une l'après-midi et une le soir) et si vous êtes plus dans l'électronique, veuillez à ne pas l'aspirer à fond, doser la consommation ou arrêtez tout justement, c'est mieux (: .



Et enfin le dernier point

· 5e point : Le bien-être individuel

Il faut être dans la possibilité de s'entretenir individuellement (prendre soin de soi (de la peau, psychologiquement, ne pas aller au bord de l'épuisement, faire les choses doucement, savoir se contrôler...)). Il y a aussi une application qui s'appelle **Pass santé jeune**. Vous pouvez la télécharger, c'est gratuit et vous avez jusqu'à **12 coupons** (consultations, moyens de contraception...) donc si vous avez des maladies, une grossesse non-voulue, vous pouvez vous procurer des médicaments, ou des médecins sans les parents.

Des associations sont présentes aussi comme : **planning familial**, si vous avez eu un rapport sexuel et que vos parents **ne le savent** pas et que vous pensez être enceinte (pas les garçons, les filles hein ?) vous pouvez y aller sans souci et en toute vigilance.

Océane LUCIEN, Louna SILVA, Chloé BOUQUET (1ST2S1)

Le besoin de sécurité

Faites attention à vous !

La sécurité est un état d'esprit, être en confiance, serein et se sentir à l'abri du danger.

La sécurité est un droit et un besoin pour tout le monde. Si le besoin de sécurité n'est pas satisfait notre conscience n'est pas tranquille et nous ne pouvons pas vivre de manière apaisée. Le besoin de sécurité contribue au bien-être social qui est un ensemble de besoins (pyramide de Maslow, page 2)

Pour satisfaire le besoin de sécurité nous vous conseillons de :

- Respecter les consignes du plan Vigipirate
- Ne pas faire confiance à n'importe qui
- Dénoncer le harcèlement
- Sortir accompagné
- Être tolérant
- Garder vos comptes privés pour une image contrôlée
- S'assurer du consentement de chacun
- Utiliser les protections sexuelles
- Penser aux applications de signalement (the sorority)
- Laisser votre localisation
- Respecter le code de la route



Clémence F. et Diego K.

Oui es-tu sans ton groupe ?

LE BESOIN D'APPARTENANCE EXPLIQUE TOUT

*Comment le besoin d'appartenance contribue au bien-être social ?
Le besoin d'appartenance fait référence à notre désir de nous sentir
acceptés par les autres et d'avoir le sentiment d'appartenir à un
groupe.*



*Ce besoin consiste à se sentir appartenir à un groupe (famille, amis,
club sportif, et même ta classe ou le lycée)*

Il faut se sentir accepté par les autres.

Gérémy CHOQUEUX

Chloé CANTENER

PLUSIEURS

TIPS:

Les conseils que nous pourrions donner aux élèves du lycée sont cultiver des relations significatives et positives avec les autres, que ce soit avec notre famille, nos amis, nos collègues.



Cela veut dire parler avec ta famille. Le soir quand tu rentres chez toi, partager des moments avec tes amis, faire part de tes inquiétudes aux personnes que tu juges de confiance, faire des activités extrascolaires dans le but de se faire des amis, ne pas s'enfermer dans sa chambre et plutôt passer des moments conviviaux avec sa famille, ses amis.

Gérémy CHOQUEUX Chloé CANTENER

BESOIN D'ESTIME SOIS TOI-MÊME

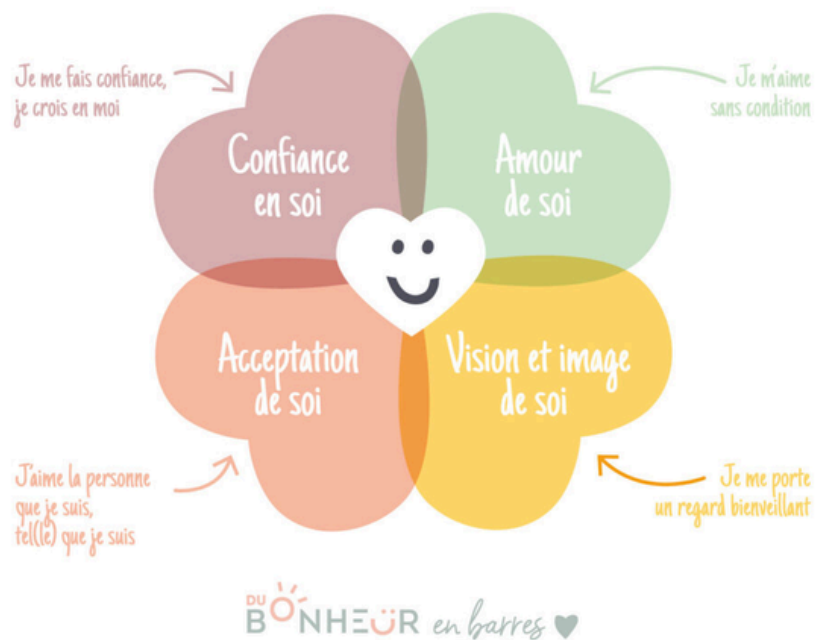
CHARLIE GAUTIER
EMMIE LECOURIEUX.S

Comment définir l'estime de soi ?

Le besoin d'estime de soi contribue au bien-être social car sans se sentir en confiance avec nous même, nous ne pouvons pas nous sentir à notre place dans la société. Le besoin d'estime de soi se définit par notre souhait d'accomplir des choses suscitant le respect de nos proches, nos connaissances, mais aussi d'inconnus. Ce besoin entre dans la catégorie du bien être social car sans estime de soi, notre mental est impacté négativement et notre bien être social se dégrade en raison de la difficulté d'aller vers les autres dû au manque de confiance.



TRÈFLE DE L'ESTIME DE SOI



Nos conseils :

Pour améliorer ta confiance en toi, suit ces quelques conseils:

- Essaie de t'accepter tel(le) que tu es, reste toi-même et ne change surtout pas pour plaire.
- Essaie de t'ouvrir aux autres, de parler, échanger mais aussi d'écouter tes amis, pour cela fais-toi un groupe d'amis de confiance et avec lequel tu te sens bien.
- Ne te préoccupe pas de ce que les gens peuvent penser de toi. Accepte tous les compliments qu'on te fait et l'aide qu'on peut te proposer et fais de même avec les autres.

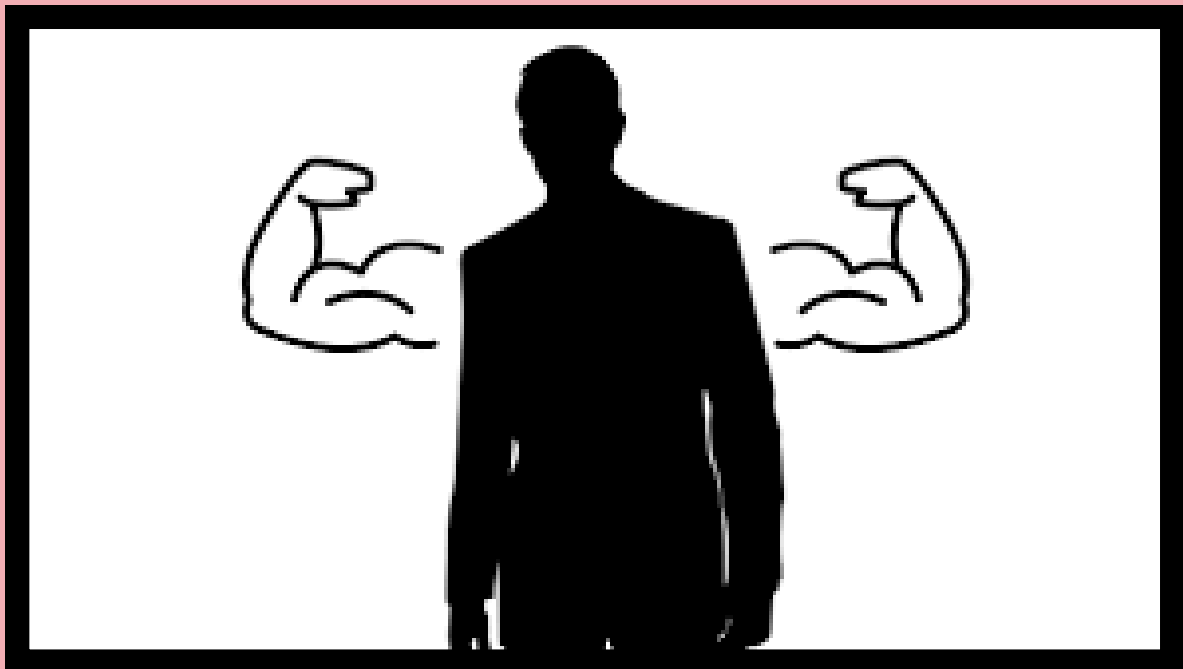


Une personne qui a une bonne estime de soi se sent prête à affronter les obstacles et elle a tendance à persévérer. Elle est capable de partager ses opinions/pensées et de prendre des décisions sans avoir peur d'être jugé par d'autres personnes.



Les conseils à appliquer afin d'accomplir le besoin d'estime :

- *Avoir conscience de sa valeur*
- *Ne pas se préoccuper du jugement des autres*
- *Avoir confiance en soi*
- *Se sentir utile*
- *Conserver sa propre personnalité*
- *Être entouré de personnes valorisantes et bienveillantes*



*RIZLÈNE
CORALIE*

Comment bien **s'accomplir ?**

Dans cet article nous allons vous présenter l'un des 5 besoins de la pyramide de Maslow : le besoin de s'accomplir et quelques conseils pour y arriver.

Le besoin de s'accomplir c'est :

le besoin de se réaliser, d'exploiter et de mettre en valeur son potentiel personnel dans tous les domaines de la vie.

Ce besoin peut prendre des formes différentes selon les personnes :

Pour certains ce sera le besoin d'étudier, d'en apprendre toujours plus, de développer ses compétences et ses connaissances personnelles.

Pour d'autres ce sera le besoin de créer, d'inventer, de faire... C'est aussi le sentiment qu'à une personne de faire quelque chose de sa vie.



quelques conseils :

- **vous pouvez vous fixer des objectifs réalisables : par exemple réussir à faire une marche de 11 minutes par jour sans s'arrêter pour rester en bonne santé.**
- **vous pouvez avoir des loisirs ou des activités créatives comme la peinture, le dessin...**
- **vous pouvez aussi avoir de l'ambition pour les études par exemple bien réviser pour faire en sorte d'avoir des bonnes notes et d'être fier de soi. Vous pouvez vous engagez par exemple dans des associations et le CVL au lycée.**
- **ne jamais se démotiver, donnez-vous les moyens pour réussir vos objectifs allez toujours plus loin !**

KIFF TA VIE

Nous allons vous donner des conseils sur le bien-être de s'accomplir pour les jeunes lycéens qui ont besoin de conseils et d'aide.

Le besoin de s'accomplir c'est quoi ?

Le besoin de s'accomplir c'est de réaliser et de faire des choses importantes comme :

- faire du sport: ce n'est pas seulement aller faire du sport c'est aussi se défouler de nos émotions, voir du monde, s'amuser, profiter, se faire des amis***
- sortir avec ses amis ou sa famille: profiter, de ses proches ou des ses amis car la vie est courte et il faut en profiter au maximum***
- se cultiver, apprendre des nouvelles langues, voyager dans le monde tout en apprenant de nouvelles choses***
- élargir ses objectifs : se défier de plus en plus***
- se perfectionner: dans un domaine qu'on aime, dans un sport, dans sa vie quotidienne, dans son travail, à l'école***
- atteindre ses objectifs : permettre de se rendre fier(e) de soi-même, se donner de nouveaux objectifs.***

Ce qui faut retenir de cet article c'est de s'accomplir en étant fière de ce que nous sommes et de ce que nous devenons !

