

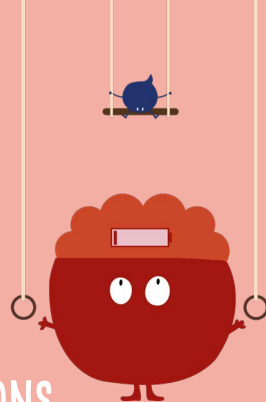
Être en bonne santé mentale, qu'est-ce que ça veut dire ?

C'est un état de bien-être mental qui nous permet d'affronter les sources de stress de la vie, de réaliser notre potentiel, de bien apprendre et de bien travailler, et de contribuer à la vie de la communauté, selon l'Organisation mondiale de la santé.

La santé mentale, tout le monde en a une. Selon les jours, elle se porte plus ou moins bien et évolue. Elle fait partie intégrante de notre santé, au même titre que notre santé physique. Nous pouvons en prendre soin et l'entretenir.

Sur ces quelques pages, vous trouverez « 5 pas » vous encourageant à prendre soin de votre santé mentale au quotidien.

Ces 5 conseils ne constituent pas un « livre de recettes pour aller bien ». Il s'agit de quelques pistes qui contribuent au bien-être psychique.



1. BOUGEONS POUR NOUS SENTIR BIEN

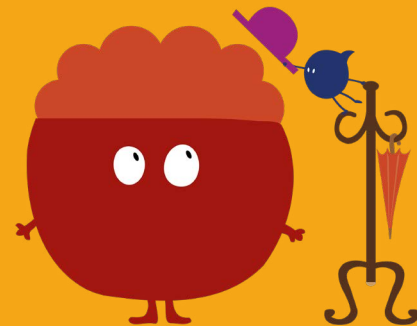
Chaque jour, nous sommes nombreux à passer 8 heures ou plus en position assise. L'activité physique permet d'évacuer les tensions accumulées au travail ou dans la vie personnelle. Un sport, une balade, des étirements, peu importe ! Il n'est pas nécessaire d'être un-e grand-e sportif-ve, l'important c'est uniquement de bouger.

Et vous ?
Avez-vous eu l'occasion de faire une activité physique récemment ?

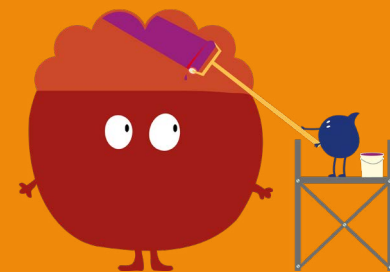
2. TISSONS DES LIENS AUTOUR DE NOUS

Tout le monde n'a pas les mêmes besoins sociaux. Mais l'humain est un être social qui se réalise aussi dans ses liens avec les autres. Pouvoir partager ses joies et ses peines aide à se sentir bien. Même si ce n'est pas toujours facile, encourageons-nous à faire un pas vers les autres.

Et vous ?
Avez-vous vu un-e ami-e récemment ?



3. CULTIVONS NOTRE CRÉATIVITÉ



Cuisiner, écrire, chanter, peindre, réparer des objets, jardiner, travailler le bois ou coudre, tout cela permet de libérer des tensions ou des soucis. Que ce soient des émotions positives ou négatives, les activités créatrices permettent de nous exprimer autrement que par la parole. Il n'est jamais trop tard pour se lancer et découvrir un nouveau passe-temps, ni pour acquérir de nouvelles compétences.

Et vous ?
Que faites-vous dans votre temps libre ?

QU'EN EST-IL DE VOTRE CÔTÉ ?

- Quand vous êtes heureux-se ou, au contraire, quand vous allez mal, à qui en parlez-vous ? Qui vous écoute ?
- À quand remonte la dernière fois où vous avez demandé à une personne de votre entourage comment elle allait vraiment ?
- Qu'est-ce qui vous contrarie depuis longtemps et vous vide de votre énergie ? En avez-vous parlé à quelqu'un ? Avez-vous plutôt tendance à le garder pour vous ?

4. LEVONS LE PIED AVANT LA SURCHAUFFE

La performance est très valorisée dans notre société. Pourtant, il est normal de parfois se sentir surpassé-e ou fragilisé-e. Certains symptômes nous indiquent que l'on dépasse nos limites. Écouter son corps, prendre une pause et se déconnecter : tout cela permet de recharger les batteries.

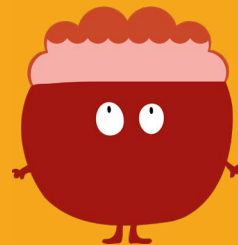
Et vous ?
Votre quotidien
laisse-t-il de la place
à des moments
de détente, de
déconnexion ?



5. APPRENONS À DEMANDER DE L'AIDE

Parler de sa souffrance psychique et demander de l'aide n'est pas si évident. Mais il y a sûrement dans notre entourage des personnes prêtes à nous aider si l'on se confie à elles. Il n'y a pas de honte à demander et à accepter de la confiance envers l'autre.

Et vous ? Savez-vous à qui vous adresser si vous avez besoin d'aide ?



Des professionnel-le-s sont à votre disposition. Vous pouvez vous adresser à votre médecin, à un-e psychothérapeute ou à tout autre spécialiste en santé mentale.

Besoin d'écoute ?

Des numéros et sites gratuits existent :

- Tél 143 - La Main Tendue
- Tél 147 - Pro Juventute
- Ciao.ch
- Ontécoute.ch
- Santépsy.ch

En scannant ce QR code, vous trouverez d'autres ressources d'aide et un podcast sur ces 5 conseils.



Numéro en cas d'urgence : 144

Pour les urgences non vitales, la garde médicale :
0848 133 133

PAS À PAS, CULTIVER SA SANTÉ MENTALE