

SIGNES

À SURVEILLER

Les repérer tôt permet d'agir plus rapidement.

Au quotidien :

- fatigue inhabituelle, perte d'énergie
- troubles du sommeil (difficultés à s'endormir, réveils fréquents)
- changement des habitudes alimentaires
- difficultés à se concentrer ou à réaliser les tâches habituelles

Au niveau émotionnel :

- stress ou anxiété qui persistent
- variations d'humeur répétées (tristesse, irritabilité)
- baisse de l'estime de soi
- démotivation, perte d'intérêt

Dans les relations et les comportements :

- isolement, retrait des autres
- tensions ou difficultés relationnelles
- consommation inhabituelle (alcool, tabac, etc.)
- prises de risque inhabituelles

Au niveau physique :

- douleurs ou tensions sans cause identifiée
- Signaux d'alerte à prendre au sérieux :
 - idées noires
 - agressivité envers soi-même
 - perceptions inhabituelles (voir ou entendre des choses que les autres ne perçoivent pas)

Un seul de ces signes ne suffit pas à conclure. Ce sont leur intensité, leur durée ou leur accumulation qui doivent alerter.

SOURCES & RESSOURCES :

CE CONTENU EST UNE SYNTHÈSE ISSUE DE :



BESOIN D'AIDE URGENTE ?

24H/24 7J/7

APPELS GRATUITS & CONFIDENTIELS

3114 PRÉVENTION SUICIDE

15 SAMU

114 SOURDS ET MALENTENDANTS

EXERCICES POUR PRENDRE SOIN DE SA SANTÉ MENTALE

<https://www.santementale-info-service.fr/en-prendre-soin/tous-les-exercices>



LE RÉTABLISSEMENT DES TROUBLES PSYCHIQUES

<https://www.psychom.org/sinformer/le-retablissement/le-retablissement-des-troubles-psy/>

LES PROFESSIONNELS DE LA SANTÉ MENTALE

<https://www.psychom.org/sinformer/le-retablissement/les-professionnels-de-la-sante-mentale/>



DESIGN ET CONCEPTION : FLORENCE BOYER

SANTÉ MENTALE, CULTIVER L'ÉQUILIBRE



Gérer le quotidien, à son rythme



Projet financé par l'INSERM-AAP Messidore 2022-
N° 80

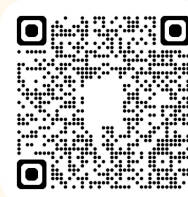
CE QUE JE PEUX FAIRE QUAND ...

JE ME SENS FATIGUÉ·E

difficultés à dormir, fatigue persistante, sommeil dérégulé



- Garder des horaires de coucher et de lever réguliers
- Éviter les écrans et les activités stimulantes avant le coucher
- Créer un environnement propice au sommeil (calme, sombre, température adaptée)
- M'exposer à la lumière du jour et bouger dans la journée
- Limiter les excitants (café, thé) en fin de journée



Journal du sommeil



Carnet activités

JE ME SENS STRESSÉ·E, DÉBORDÉ·E OU SOUS PRESSION

tension, ruminations, surcharge, fatigue mentale

- m'accorder un moment calme (marche, environnement apaisant)
- limiter les sources de surcharge (écrans, sollicitations)
- réduire mes exigences : viser « suffisamment bien »
- définir 1 à 3 priorités dans la journée
- découper les tâches en étapes courtes (10-20 min)
- noter l'essentiel pour alléger la charge mentale
- faire une pause courte (respiration)



Lettre gratitude



Cohérence cardiaque



Relaxation

MES ÉMOTIONS SONT ENVAHISSANTES

irritabilité, tristesse, fluctuations importantes

- Mettre des mots sur ce que je ressens (écriture, échange)
- Faire de la relaxation
- Bouger, s'aérer
- se concentrer sur le positif
- Echanger avec les autres

JE PERDS MES REPÈRES OU MON ÉLAN

démotivation, évitement, rythme désorganisé

- Faire un petit pas (action simple et rapide)
- Remettre en place 1 repère concret (repas, sommeil, activité)
- Agir sans attendre l'envie
- Changer une seule chose à la fois
- Privilégier la régularité plutôt que la perfection



Journal gratitude

JE ME SENS ISOLÉ·E OU EN RETRAIT

repli, éloignement des autres

- contacter une personne, même pour un échange court
- prévoir un moment de contact dans la semaine
- m'appuyer sur une personne de confiance