

SANTÉ MENTALE ?

“La santé mentale compte autant que la santé physique, les deux sont étroitement liées.”

La santé mentale fait partie de notre santé globale au même titre que la santé physique. Elle ne se limite pas à l'absence de trouble psychique. La santé mentale, c'est aussi l'état mental dans lequel on se trouve à un moment donné.



On peut se sentir plus ou moins bien au cours d'une même journée, ou à différentes périodes de sa vie selon les situations que nous vivons.

Pour comprendre la santé mentale, on prend en compte deux dimensions :

- **Du bien-être au mal-être** : un continuum entre se sentir en accord avec soi et les autres, et ressentir une souffrance psychologique.
- **De l'absence à la présence de trouble** : certains troubles (anxiété, dépression, etc.) peuvent perturber le quotidien et nécessitent un accompagnement adapté.

Le bien-être ne dépend pas que de l'absence ou de la présence de troubles psychiques. Il dépend aussi de la satisfaction de nombreux autres besoins (autonomie, relations sociales, alimentation, sommeil...).



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



11 CONSEILS POUR PRENDRE SOIN DE SA SANTÉ MENTALE

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

EXERCICES POUR PRENDRE SOIN DE SA SANTÉ MENTALE

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



COMPRENDRE LA SANTÉ MENTALE

<https://www.santementale-info-service.fr/pour-mieux-comprendre-la-sante-mentale>

SANTÉ MENTALE, LES BONS REFLEXES



Prendre soin de soi au quotidien



CONSEILS POUR PRENDRE SOIN DE SA SANTÉ MENTALE



Prendre soin de son sommeil
Un rythme régulier aide à mieux récupérer.
→ horaires stables, moins d'écrans le soir

Bouger un peu chaque jour
20 minutes suffisent pour améliorer l'humeur.
→ 2x 10 min : marcher, escaliers, vélo

S'exposer à la lumière du jour
La lumière naturelle améliore le sommeil et l'énergie.
→ 10-15 minutes dehors

Faire des pauses pour se détendre
Se recentrer aide à réduire le stress.
→ respirer calmement quelques minutes



Manger de façon simple et régulière
L'alimentation influence aussi l'équilibre mental.
→ repas variés, sans chercher la perfection

Limiter certaines consommations
Alcool, tabac, etc. peuvent fragiliser l'équilibre.

Garder une activité qui fait du bien
Un loisir aide à se changer les idées.
→ musique, lecture, bricolage

Par où commencer ?



Un seul geste suffit pour démarrer
Inutile de tout changer d'un coup :
choisissez 1 action cette semaine. ✕

S'appuyer sur ce qui va bien
Porter attention au positif équilibre le regard.
→ noter un élément agréable dans la journée

Être attentif à ses émotions
Les émotions signalent des besoins.
→ prendre un moment pour les identifier



Parler quand ça ne va pas
Mettre des mots aide à prendre du recul.
→ parler à un-e proche ou à un-e pro.

Rester en lien avec les autres
Les relations soutiennent le bien-être.
→ échanger, appeler, voir quelqu'un