Prendre soin de sa santé mentale

Comment faire au quotidien?

On peut se sentir bien et parfois moins bien, comment maintenir notre équilibre? Bouger régulièrement Promenade, jardinage, ménage, etc. **Faire attention** Identifier ses émotions à ce qu'on mange et en parler Alimentation variée, équilibrée et si possible faite Aider les autres, par maison l'entraide, la solidarité (écouter un∙e ami∙e, participer S'interroger sur à des actions bénévoles, etc.) sa consommation d'alcool et de drogues Si besoin, limiter Faire des choses Des ou arrêter que l'on aime comportements Sport, musique, coloriage, etc. **Faire attention** à son sommeil Horaires réguliers Demander de l'aide quand de lever et de coucher, les choses deviennent pièce à 18°, etc. trop difficiles En parler à des proches, appeler une ligne d'écoute, prendre rdv avec un-e professionnel·le de santé, etc. Être en contact régulier avec ses proches Les appeler, proposer une sortie, etc. Toute au long de notre vie, il y a des moments où l'on va bien et d'autres où on va moins bien. Cela dépend de ce qui se passe autour de nous et de ce qui nous arrive. Il y a de multiples façons de prendre soin de notre santé mentale, à notre niveau, pour trouver notre équilibre. Certains conseils peuvent nous paraître adaptés et d'autres non, en fonction de notre personnalité ou de notre Sur psycom.org, un guide de l'auto-support avec des techniques



pour se sentir mieux, validées

scientifiquement, qui peuvent

se pratiquer chez soi.

histoire. À chaque personne de trouver, avec

l'expérience, ce qui fait du bien

à sa santé mentale.