10 pas pour la santé psychique

Accepte-toi

Reste actif

Parles-en

Découvre de nouvelles choses

Reste en contact avec des amis

Demande de l'aide

Engage-toi

Sois créatif

Relâche la pression

Fais-toi confiance

NPG | RSP
Netzwerk Psychische Gesundheit Schweiz
Réseau Santé Psychique Suisse
Rete Salute Psichica Svizzera

inter- activ inside

Cette brochure
vous est remise par :
(cachet)

Directives concernant le tableau personnel

A) Identifiez ce que chaque pas déclenche en vous.

Consultez les « 10 pas pour la santé psychique » au dos de cette brochure. Si vous le souhaitez, vous trouverez plus d'informations sur Internet[1].
Choisissez l'un des 10 pas. Demandez-vous rapidement, de façon instinctive :

① Ce pas réveille-t-il des **sentiments positifs** en moi ?

Passez ensuite à la case jaune de la colonne qui vous correspond le mieux (peu/modérément/beaucoup).

② Ce pas **réduit**-il mes **sentiments négatifs** (lorsque j'en ai) ?

Passez ensuite à la case bleue de la ligne qui vous correspond le mieux (réduit un peu/modérément/beaucoup).

Écrivez le pas dans la case verte, là où les valeurs des cases bleues et jaunes se croisent.

Procèdez de façon identique avec les 10 pas. À la fin, chaque pas doit être placé dans une case.
→ Il est possible que plusieurs pas soient dans la même case. Vous pouvez toutefois en déplacer.
→ Remplissez le tableau à votre convenance et avec d'autres stratégies personnelles.

B) Apprenez à savoir quand utiliser chaque pas.

À présent que vous avez votre tableau personnel des « 10 pas pour la santé psychique », vous avez la possibilité, en tout temps, d'utiliser chaque pas selon votre état mental du moment :

- Lorsque vous vous sentez éprouvé-e, choisissez une activité située dans les lignes inférieures (ou si nécessaire du milieu). Ces activités devraient vous **décharger**.
- Lorsque vous n'êtes pas complètement éprouvé-e et que vous souhaitez simplement vous sentir mieux, choisissez une activité située dans les colonnes de droite (ou si nécessaire du milieu). Ces activités devraient **vous animer**.

---

[1] Vous trouverez un aperçu à l'adresse *www.npg-rsp.ch/10pas*

©Pro Mente Oberösterreich détient les droits d'auteur des pictogrammes

Tableau personnel des « 10 pas pour la santé psychique »

① réveil des sentiments **positifs** ⇧: anime ② réduit les sentiments **négatifs** ⇩: soulage	pas ou peu	modérément	beaucoup
pas ou peu			
modérément			
beaucoup			

10 pas pour la santé psychique

La plupart des gens savent comment s'occuper de leur santé physique, notamment en se brossant régulièrement les dents ou en faisant chaque jour de l'activité physique. Outre la santé physique, la santé psychique peut également être cultivée. Découvrez dans cette brochure des conseils astucieux et des questions stimulantes que vous pouvez intégrer simplement à votre quotidien - pour prévenir les troubles psychiques.

Reste en contact avec des amis. Les ami-e-s sont précieux/précieuses.

* Ai-je assez de temps pour mes ami-e-s? * Quelles relations me font du bien? * Qu'est-ce que je veux investir dans une amitié?

Demande de l'aide. Accepter de l'aide c'est une force.

* De qui j'accepte de l'aide quand j'en ai besoin? * Quand ai-je laissé quelqu'un m'aider pour la dernière fois?

Relâche la pression. Reprendre des forces dans le calme.

* Quelles activités me permettent le mieux de me « déconnecter »? * Est-ce que je me ménage assez de temps pour me détendre au quotidien? * Est-ce qu'il y a un lieu où je peux me retirer pour être vraiment tranquille?

Fais-toi confiance. Surmonter les crises de la vie.

* Quelles valeurs me permettent de tenir en cas de crise? * Quelles sont mes bouées de sauvetage? * Où trouver de l'aide professionnelle?

Engage-toi. Ensemble, nous sommes plus fort-e-s.

* À quelle association pourrais-je participer activement? * Où ai-je le sentiment d'être apprécié-e? * Comment puis-je faire le premier pas?

Reste actif. Le mouvement contribue à la souplesse.

* Ai-je une activité physique régulière au quotidien? * Quelle activité me fait plaisir? * Ai-je déjà fait de l'exercice pour le plaisir aujourd'hui?

Accepte-toi. Nobody is perfect.

* Quand suis-je content-e de moi? * Qu'ai-je réussi à faire aujourd'hui dont je puisse me réjouir? * De quelle erreur puis-je rire?

Découvre de nouvelles choses. Apprendre c'est découvrir.

* Qu'est-ce que j'aimerais bien savoir faire? De quoi ai-je besoin pour cela? * Quels sont mes talents et compétences? Comment ai-je envie de les utiliser?

Sois créatif. La créativité se cache en chacun de nous.

* Où ai-je la possibilité de faire preuve de créativité? * Quel est ce vieux rêve que je n'ai pas encore réalisé?

Parles-en. Tout commence par le dialogue.

* Combien de temps me suis-je accordé aujourd'hui pour parler avec quelqu'un? * À qui dois-je le dire quand je suis heureux/heureuse ou en colère? * Qui m'écoute?

Utilisez cette campagne à titre gratuit www.npg-rsp.ch/10pas