Santé mentale

DE QUOI PARLE-T-ON ? COMMENT AGIR ?

Une santé à part entière

On pense souvent à la santé physique en oubliant la santé mentale. Pourtant elle est tout aussi essentielle. Comme le rappelle l'OMS : *«Il n'y a pas de santé sans santé mentale.»*

La santé se définit comme un état de bien-être physique, mental et social, et non simplement comme l'absence de maladie.

QUIZ SANTÉ MENTALE

À tout moment, testez vos connaissances !

Jusqu'au 22 juin 2025, tentez votre chance en répondant à la question bonus pour gagner un petit déjeuner d'équipe.

Un équilibre à trouver

La santé mentale varie selon les équilibres entre ressources et obstacles rencontrés. On peut être en bonne santé mentale tout en vivant avec un trouble psychique, ou ressentir un mal-être sans souffrir d'un trouble. Ce bien-être dépend de multiples facteurs comme les relations sociales, l'estime de soi et l'accompagnement disponible.

Les signaux d'alerte

Certains signes peuvent indiquer un problème de santé mentale : l'association Suisse Minds a recensé les plus fréquents.

- Perte de l'appétit ou consommation excessive de nourriture
- Difficultés à trouver le sommeil ou sommeil excessif
- Irritabilité, humeur changeante
- Mauvaise estime de soi, dépréciation constante
- Difficultés à se concentrer ou à trouver de l'intérêt dans ses activités
- Perte de motivation, d'enthousiasme
- Idées noires, pensées suicidaires
- Consommation excessive d'alcool ou de médicaments
- Difficultés à exécuter des tâches quotidiennes
- Sentiment de méfiance exagérée envers les autres
- Hallucinations auditives ou visuelles

Si nous nous reconnaissons dans l'un ou plusieurs de ces signes, et s'ils sont inhabituels, il est important d'en parler à une personne de confiance.

À qui en parler ?

Quand on ne se sent pas bien, on peut se livrer à une personne de confiance : un ami, un membre de la famille, un collègue.

D'autres ressources existent :

- le médecin traitant, le médecin du travail ;
- les lignes de soutien psychologique ou les tchats en ligne avec des professionnels formés : Les lignes d'écoute – Psycom – Santé Mentale Info

Certains souhaiteront consulter un « psy ». Ce terme recouvre plusieurs professions : psychologue, psychiatre, psychothérapeute…

Pour mieux comprendre ces différents métiers, des ressources sont disponibles en ligne. Une boîte à outil est accessible ci-dessous avec des fiches pratiques et des ressources sur le sujet :

3114

C'est le numéro de téléphone national de prévention du suicide. Il est accessible 24h/24 et 7j/7, gratuitement.

On peut appeler si l'on a des pensées suicidaires ou une souffrance psychique intense, ou parce que l'on s'inquiète pour une personne de son entourage.

10 conseils pour préserver sa santé mentale

1. **Parler de ses émotions**
2. **Rester actif** par une activité physique régulière
3. Adopter une **alimentation équilibrée**
4. **Limiter les excès d'alcool**
5. Veiller à la **qualité de son sommeil**
6. **Maintenir des liens sociaux** (famille, amis)
7. **Demander de l'aide** en cas de difficulté
8. Pratiquer des **activités plaisantes**
9. **S'accepter** avec ses imperfections
10. **S'investir pour les autres.**

Certains conseils peuvent nous paraître opportuns et d'autres non, en fonction de notre personnalité ou de notre histoire.
À chacune et chacun de trouver, avec l'expérience, ce qui préserve le mieux sa santé mentale.

Comment aider une personne en difficulté ?

Parfois, quelques mots suffisent pour montrer à une personne qu'on est disponible en cas de besoin. Un simple dialogue peut faire la différence :

– Comment vas-tu ?
– Ça va.
*– Non, mais comment vas-tu, **vraiment ?***
– Ça va, ça va aller.
– OK. Parce que je te sens un peu triste, angoissé dernièrement. Je trouve que tu as changé. Alors je m'inquiète pour toi. Donc si tu as besoin d'aide, je suis là, tu peux compter sur moi. N'hésite pas.
– Merci.

Chacun doit trouver les stratégies qui lui conviennent le mieux pour préserver sa santé mentale et celle des autres.

Prenons-en soin ensemble !

Groupe VYV, union mutualiste de groupe soumise aux dispositions du Code de la mutualité, n° Siren 532 661 832, n° LEI 969500E0K6RLLL4UF62. DirCom - © Gettyimage - 06/25. Ne pas jeter sur la voie publique.

Harmonie mutuelle · mgen · mmg · MNT · vyv 3 · groupe Arcade vyv
SANTÉ ASSURANCES & RETRAITE – SOINS & ACCOMPAGNEMENT – LOGEMENT
GROUPE vyv
POUR UNE SANTÉ ACCESSIBLE À TOUS