

# Ma santé mentale

“Il n’y a pas de santé sans santé mentale”

## Qu'est-ce que c'est ?

- La Santé mentale fait partie de la santé
- Etre en bonne santé mentale permet de me sentir bien
- La santé mentale peut évoluer pendant la journée en fonction des aléas de la vie quotidienne et c'est normal !



## Ça me concerne ?

Oui, on a tous une santé mentale et on a tous des ressources pour la préserver.

## Comment je peux en prendre soin ?

- **Se connaître** : savoir identifier ses forces, ses capacités, ses limites et exprimer ses besoins
- **Se ressourcer** : faire de la place à ce qui me fait du bien
- **Ressentir** : reconnaître ses émotions, les comprendre et les exprimer
  - **Agir** : avoir des projets et des objectifs, trouver ce qui me procure un sentiment de réussite
- **Avoir des liens** : savoir vers qui me tourner et en qui j'ai confiance
- **Découvrir** : s'ouvrir à de nouvelles expériences, idées, apprentissages
  - **Choisir** : faire ses propres choix en fonction de ses valeurs et de ses besoins

## À méditer...

- Est-ce que je resterais pendant un mois avec une jambe cassée sans rien faire ?
- Alors pourquoi rester plusieurs semaines avec sa tristesse, sa colère, ou son stress ?

## Mes ressources

### J'ai besoin d'aide

Je contacte :

- **Mon médecin traitant**
- **Les CMP (Centres Médicaux Psychologiques)** :

une infirmière est à votre écoute, répondra à vos questions et vous orientera vers un.e professionnel.le de santé en fonction de votre besoin si nécessaire.

- Toul : 03.83.91.64.30 (enfants) / 03.83.64.64.33 (adultes)

- Neuves-Maisons : 03.83.15.48.50 (enfants) / 03.83.50.22.24 (adultes)

- **La Maison des ados** :

espace d'accueil, d'écoute, d'information et de consultation pour les jeunes de 11 à 25 ans et leurs proches.

- Permanences à Toul et Chaligny : 03.83.26.08.90

### Je souhaite en savoir plus

Je scanne les QR codes suivants pour :



- Me connecter au **site internet public du PSYCOM** pour m'informer, m'orienter et savoir comment agir



- Accéder à des **vidéos** de leur chaîne YouTube.

Selon l'OMS, la santé mentale est un « état de bien-être qui permet à chacun de réaliser son potentiel, de faire face aux difficultés normales de la vie, de travailler avec succès et de manière productive, et d'être en mesure d'apporter une contribution à la communauté »