Prendre soin de sa santé mentale

QUELQUES CONCEPTS ET ASTUCES

afaap

Coraasp
Coordination Romande des Associations d'Action pour la Santé Psychique

SANTÉPSY.CH
TOUS CONCERNÉS

ETAT DE FRIBOURG
STAAT FREIBURG
WWW.FR.CH

La maladie mentale peut affecter tout le monde peu importe l'âge, l'éducation, le revenu ou la culture

Parentalité

Devenir parents est une grande aventure qui réserve de nombreuses découvertes et moments de bonheur. C'est aussi un bouleversement impliquant des adaptations importantes.

Chômage et non emploi

La perte d'un emploi, le chômage ou une longue période sans emploi peuvent avoir des conséquences importantes sur la santé mentale.

Ados et jeunes adultes

La pression de la réussite scolaire, les réseaux sociaux, la recherche d'identité sexuelle et les changements hormonaux qui se produisent pendant l'adolescence peuvent tous contribuer à des niveaux élevés de stress et d'anxiété.

Chez les 65+

Derrière le terme « seniors » se cache une grande diversité de profils et de situations qu'il est important de considérer dans leur singularité. Le sentiment de vieillissement varient en fonction de chaque personne.

Ressources pour prendre soin de sa santé mentale

Prendre soin de sa santé mentale est aussi important que de s'occuper de sa santé physique. Voici quelques idées de ressources pour l'améliorer et maintenir son bien-être.

L'activité physique

Pratiquer un sport ou simplement se balader pour s'aérer l'esprit. L'important étant de bouger, de sortir de chez soi, de changer d'air. C'est un bon moyen pour combattre les tensions.

Reconnaître ses forces et respecter ses limites

Dans notre société, la performance et l'excellence sont très valorisées. Pourtant, l'être humain n'est pas parfait et il peut être fragilisé. Il est normal de ne pas toujours être performant·e, heureux·se ou brillant·e. Il est précieux de consacrer du temps à mieux se connaître afin d'identifier ses capacités et accepter ses limites.

Animal de compagnie

S'occuper d'un animal permet de garder des responsabilités tout en trouvant de l'affection.

Spiritualité

Une spiritualité bien vécue peut aussi être bénéfique à la santé mentale.

Cultiver sa créativité et ses compétences

L'imagination et les compétences présentes en chacun·e ne demandent qu'à s'exprimer ou à être développées ! Il n'est jamais trop tard pour se lancer et découvrir un nouveau passe-temps ou reprendre une formation.

Tisser des liens autour de soi

L'être humain est un être social qui se réalise aussi dans ses liens avec les autres. Certaines personnes ont davantage besoin de liens sociaux que d'autres. Échanger sur ses soucis amène parfois un nouveau point de vue et fera peut-être apparaître des solutions. Partager ses joies renforce également son bien-être.

Témoignages

« Mon kit de survie : L'amour inconditionnel, la fidélité et la patience de mon chien. La prière et la lecture. Les activités créatives et manuelles. L'engagement bénévole. »

Maïa (62 ans)

« Avoir un équilibre entre le contact social et des moments solitaires. Le contact social me procure de la joie, de la détente et une opportunité de m'ouvrir aux autres. D'un autre côté, les moments solitaires me permettent de réfléchir, de me recentrer et de laisser libre cours à mon imagination. La combinaison de ces deux aspects m'aide à maintenir un bien-être mental. »

Carine (28 ans)

Présentation de l'AFAAP

Cette brochure a été réalisée par des membres de l'AFAAP. Les textes et les photos ont été principalement extraits d'un travail effectué à l'occasion des 30 ans de l'association et de la Journée mondiale de la santé mentale, en collaboration avec la **Coraasp** (coraasp.ch) et **SantéPsy.ch**.

L'AFAAP, C'EST QUOI ?

L'association fribourgeoise action et accompagnement psychiatrique (AFAAP), propose depuis 30 ans de l'accompagnement individuel, des activités de groupes, un accueil, des actions communautaires, de défense des intérêts et d'information. Elle favorise l'insertion sociale, le développement des ressources et compétences personnelles, dans un esprit de partenariat entre personnes concernées par la maladie psychique, proches et professionnel·les.

OBJECTIFS DE L'ASSOCIATION :

- Renforcer l'estime et la confiance en soi
- Renforcer le sentiment d'appartenance, la reconnaissance et la valorisation en mettant l'accent sur les ressources et rôles de chacun·e
- Développer l'implication citoyenne
- Instaurer une routine
- Renforcer l'autonomie et l'autodétermination
- Reconnaitre à chacun·e le sentiment de dignité et le besoin d'être utile, propres à la personne humaine

afaap.ch

Brochure réalisée en 2023
Graphisme : Marilou Briner