



Prendre soin de sa santé mentale

QUELQUES CONCEPTS ET ASTUCES



ETAT DE FRIBOURG
STAAT FREIBURG
WWW.FR.CH



La santé mentale, c'est quoi ?

L'OMS définit la santé mentale comme :

Un état de bien-être dans lequel une personne peut se réaliser, surmonter des tensions normales de la vie, accomplir un travail productif et contribuer à la vie de sa communauté.

La santé mentale est largement influencée par différents facteurs, dont les principaux sont les facteurs individuels (héritage génétique, personnalité, parcours de vie), socio-économique (relation aux autres, emploi, etc) et sociétaux (environnement, culture, inégalités).

La santé mentale est un défi constant d'une recherche d'équilibre entre les différents facteurs qui peuvent l'influencer et se modifie tout au long de la vie.

Disposer de ressources et d'un soutien adéquat peut aider à maintenir cet équilibre.

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+

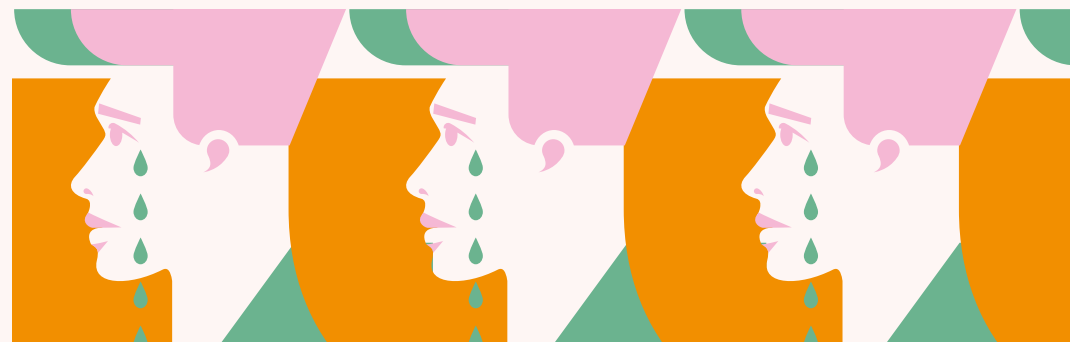
Derrière le terme « seniors » se cache une grande diversité de profils et de situations qu'il est important de considérer dans leur singularité. Le sentiment de vieillissement varie en fonction de chaque personne.

Je m'inquiète pour ma santé mentale et/ou celle d'un·e proche

Dans les moments difficiles, il n'est pas toujours évident d'identifier les signes qui montrent qu'on est en train de vivre un problème psychique. Qu'il soit passager ou plus durable, il est possible de le traiter, de se rétablir et d'avoir une bonne qualité de vie. Pour cela, il est important de ne pas attendre pour demander de l'aide et trouver des solutions adéquates.

COMPORTEMENTS QUI PEUVENT INQUIÉTER :

- **Humeur modifiée**
Perte de moral, joie excessive, nervosité, irritabilité, angoisse
- **Délaisser ses proches et s'isoler de plus en plus**
- **Sommeil perturbé**
- **Manger de moins en moins ou, au contraire, tout le temps**
- **Epuisement**
Difficulté de concentration, oublis, avoir l'air absent
- **Entendre des voix ou voir des choses que l'on n'est pas en mesure d'entendre ou de voir**
- **Consommer de l'alcool ou des drogues contrairement à ses habitudes**
- **Idées (ou gestes) suicidaires**



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.

Liens utiles

Parler de ses inquiétudes concernant sa santé mentale est souvent le premier pas pour trouver des solutions à ses problèmes. Ces inquiétudes peuvent être simplement passagères, mais cet état peut aussi annoncer le début d'une crise plus importante. Les troubles psychiques peuvent être soignés. Plus tôt les choses sont prises en main et plus grandes sont les chances de se rétablir rapidement.

NUMÉROS D'AIDE EN SUISSE, GRATUITS, 24H/24 ET 7J/7

147 **Pro Juventute:** Ecoute et conseils jeunes

143 **La Main Tendue:** Ecoute et conseils adultes

144 **Ambulance** Urgences

117 **Police** Urgences

026 308 08 08 Urgences psychiatriques fribourgeoises

QUELQUES SITES EN SANTÉ MENTALE

r fsm.ch

Réseau Fribourgeois de Santé Mentale

fr-preventionsuicide.ch

Association Prévention Suicide Fribourg

ciao.ch

Ressources pour les jeunes de 11 à 20 ans

pa-f.ch

Proches aidant-e-s Fribourg

promentesana.org

Conseil psychosocial et juridique, informations et entraide

santepsy.ch

Promotion de la santé mentale dans les cantons latins

coraasp.ch

Coordination Romande des Associations d'Action pour la Santé Psychique

afaap.ch

Association Fribourgeoise Action et Accompagnement Psychiatrique

Témoignages



**« Mon kit de survie:
L'amour inconditionnel,
la fidélité et la patience
de mon chien.
La prière et la lecture.
Les activités créa-
tives 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)

« Dans un emploi du temps bien chargé, je sens parfois qu'il est nécessaire que je m'octroie une petite parenthèse en tête à tête avec moi-même. Rien de tel pour cela qu'une balade en forêt, avec pour seule compagnie la douce mélodie de dame nature et la caresse de l'air frais sur mes joues. C'est vivifiant et ressourçant à la fois ! Ainsi, je peux retourner apaisée et habitée d'une nouvelle énergie dans le tourbillon du quotidien. »

Sarah (36 ans)

« La connaissance de soi, le savoir-être en général, devraient constituer notre sujet d'étude principal tout au long de notre vie. »

Samuel (57 ans)

« Pendant et après ma décompensation psychotique, j'ai eu le soutien inconditionnel de mon épouse. Que ce soit durant mes crises d'anxiété ou pour la prise en charge de notre famille, elle a beaucoup géré jusqu'à l'épuisement ! Mes enfants m'ont supporté durant toutes ces années et je n'ai jamais trouvé dans leur regard de la pitié mais plutôt de la force de vivre. Merci à elle et eux pour leur soutien. »

Bertrand (54 ans)

« L'une de mes principales ressources pour prendre soin de ma santé mentale est le sport en plein air. La course à pied, le vélo, les promenades ou encore le ski m'aident à garder un équilibre et à me changer les idées. À travers ces activités, je peux laisser libre cours à mes émotions et je retrouve des sensations complémentaires à mon quotidien. »

Maxime (31 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
- Reconnaître à chacun·e le sentiment de dignité et le besoin d'être utile, propres à la personne humaine

 afaap.ch