



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

Le monde du travail et de l'économie a beaucoup évolué au cours de ces dernières années. Beaucoup de choses se sont améliorées en matière de sécurité au travail et la plupart des gens savent désormais qu'une alimentation équilibrée et une activité physique quotidienne sont importantes pour se maintenir en bonne santé. Ce qui pose avant tout problème aujourd'hui ce sont les contraintes psychosociales comme le stress, la surveillance ou le mobbing. Or les stratégies pour lutter contre ces contraintes et rester en bonne santé psychique sont moins connues. Les «10 pas pour votre santé psychique» vous aident à vous maintenir en bonne santé et peuvent contribuer à prévenir des maladies psychiques. Découvrez dans cette brochure des conseils judicieux qu'il vous sera facile d'intégrer dans votre quotidien.

© Pictogrammes pro mente oberösterreich

Un grand merci à la Direction de la santé du canton de Zoug qui a mis les textes à notre disposition et à la Direction de la santé du canton de Zurich pour les adaptations aux pictogrammes.

Wankdorfallee 5, CH-3014 Bern  
Tél. +41 31 350 04 04  
office.bern@promotionsante.ch

Avenue de la Gare 52, CH-1003 Lausanne  
Tél. +41 21 345 15 15  
office.lausanne@promotionsante.ch

[www.gesundheitsfoerderung.ch](http://www.gesundheitsfoerderung.ch)  
[www.promotionsante.ch](http://www.promotionsante.ch)  
[www.promozionesalute.ch](http://www.promozionesalute.ch)



**10 pas pour votre  
santé psychique**

03.0188.FR.10.2021



## Rester actif/active

**Le mouvement contribue à la souplesse.**

- Ai-je une activité physique régulière au quotidien?
- Quelles activités physiques (natation, marche, course, danse, etc.) me font plaisir?
- Est-ce que j'ai déjà pratiqué une activité physique aujourd'hui?



## Apprendre 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, compétences et aptitudes? Comment ai-je envie de les utiliser?
- Qu'est-ce qui m'aide à découvrir de nouvelles choses?



## Demander de l'aide

**Savoir accepter de l'aide c'est une force.**

- Est-ce que j'accepte qu'on m'aide quand j'en ai besoin?
- Est-ce que j'obtiens du soutien quand j'ai besoin d'aide?
- Ai-je déjà constaté que demander de l'aide peut faire du bien?



## Pratiquer des activités créatives

**La créativité se cache en chacun de nous!**

- Où ai-je la possibilité de faire preuve de créativité?
- Qu'est-ce que je sais bien faire (p. ex. cuisiner, chanter, peindre, jardiner, faire de la poterie, bricoler)?
- Combien de temps est-ce que je réserve à une activité créatrice?



## S'accepter tel-le que l'on est

**Nobody is perfect.**

- Quand suis-je content-e de moi?
- Qu'est-ce qui me fait plaisir dans ma vie privée et professionnelle?
- Qu'ai-je réussi à faire aujourd'hui dont je puisse me réjouir?
- De quelles erreurs commises aujourd'hui puis-je rire?



## En parler

**Tout commence par le dialogue.**

- Combien de temps me suis-je accordé aujourd'hui pour parler avec quelqu'un?
- À qui ai-je la possibilité de dire que je me sens bien ou que je me sens mal?
- Qu'est-ce qui m'énerve depuis longtemps? À qui puis-je en parler?



## Participer

**Ensemble, nous sommes plus fort-e-s.**

- Existe-t-il une association à laquelle je pourrais participer activement?
- Quand ai-je cherché récemment à m'échanger avec d'autres ou quand me suis-je impliqué-e d'une autre manière?
- Dans quel groupe ai-je le sentiment d'être accepté-e et apprécié-e?
- Comment puis-je faire le premier pas dans un groupe?



## Se détendre

**Celui qui travaille doit pouvoir récupérer.**

- Quelles activités me permettent le mieux de me «déconnecter» (p. ex. écouter de la musique, faire de la méditation, pratiquer une discipline sportive asiatique, me promener en forêt, etc.)?
- 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?



## Ne pas abandonner

**Tomber. Se relever. Se remettre en selle. Et repartir!**

- Quelles sont mes bouées de sauvetage en cas de crise?
- Est-ce que je connais des personnes qui risquent d'abandonner?
- Est-ce que je sais où je peux trouver une aide professionnelle?



## Rester en contact avec des ami-e-s

**Les ami-e-s sont précieux/précieuses.**

- Ai-je assez de temps pour mes ami-e-s?
- Quelles relations me font du bien et me mettent en confiance?
- Qu'est-ce que je suis prêt-e à investir dans une amitié?
- Avec qui ai-je envie de passer mon temps libre?