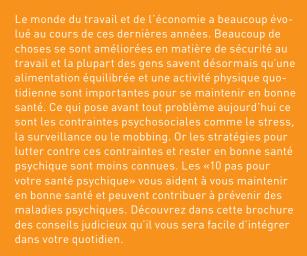
Gesundheitsförderung Schweiz Promotion Santé Suisse Promozione Salute Svizzera



Tel. +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 www.promotionsante.ch www.promozionesalute.ch

Wankdorfallee 5, CH-3014 Bern

10 pas pour votre santé psychique

à la Direction de la santé du canton de Zurich pour



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 hien?



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?
- A 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? A 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 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 capituler

Tomber. Se relever. S'essuyer. Et repartir!

- Quelles sont mes bouées de sauvetage en cas de crise?
- Est-ce que je connais des personnes qui risquent de capituler?
- 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?