



548033 - F.C. DIEULOUARD M.B

La santé mentale sujet majeure!

ACTION

Nom de l'action

La santé mentale sujet majeure!

Date de l'action

22/01/2025

Public cible

Autres

Nombre de participants

40

Thème de l'action

Santé

Descriptif de l'action

La santé mentale un sujet important. De part le fait que je côtoie les seniors du club quasiment au quotidien, certains sujets comme la santé mentale sont évoqués et à chaque fois il en ressort la même chose : Pour se sentir bien dans sa vie privée, professionnelle, sportive, la santé mentale est essentielle. Donc c'est pour cela que j'ai décidé de créer 2 fiches, l'une qui explique ce que cela est, son importance et des petits conseils pour mieux se sentir et une deuxième qui est une petite carte mentale qui permet de se poser des questions tous les jours pour voir comme nous nous sentons. Action réalisée par Enzo service Civique au club

Photo(s)



EST-CE QUE JE
MANGE
RÉGULIÈREMENT ?

À QUI PUIS-JE
M'ADRESSER ?

EST-CE QUE JE
DORS
SUFFISAMMENT ?

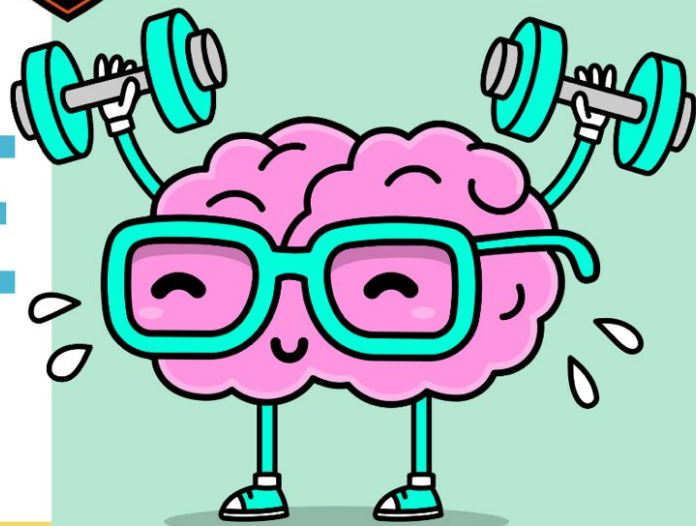
CHECKLIST SANTÉ MENTALE

SUIS-JE
BIENVEILLANT
ENVERS MOI-
MÊME ET
ENVERS LES
AUTRES ?

EST-CE
QUE JE ME
SENS BIEN
?

QU'EST-CE QUE
JE RESSENS ?





SANTÉ MENTALE

Sensibilisation

Qu'est-ce que la la santé mentale ?

La santé mentale englobe notre bien-être émotionnel, psychologique et social. Elle affecte notre façon de penser, de ressentir et d'agir.

Importance de la santé mentale

Une bonne santé mentale est essentielle au bien-être général, car elle nous permet de gérer le stress, d'établir des relations avec les autres et de faire des choix sains.



DIFFÉRENTS CONSEILS

- **Prendre soin de soi**

Exercice régulier, alimentation équilibrée, sommeil suffisant.

- **Demander l'aide d'un professionnel**

Thérapeutes, conseillers et groupes de soutien.

- **Soyez là**

Offrez votre soutien et écoutez sans porter de jugement.