

Vous vous réveillez épuisé·e, vous oubliez des choses, vous êtes tendu·e ou irritable ? Et si c'était de la charge mentale ?

Fatigue
Épuisement



Oublis



Crispation
Procrastination



- "Ne pas oublier la réunion"
- "Faire les courses"
- "Appeler la crèche"...



Vers plus de sérénité...

cohérence cardiaque

5 secondes d'inspiration,
5 secondes d'expiration
sur 5 min/
des vidéos existent avec
une boule à suivre du regard



Méditation guidée

il existe des applications gratuites

Respiration

Techniques simples pour
calmer le stress
5-2-5



En parler

Avec un bon ami
Lignes découte
psychologues

**Si ces méthodes ne vous parlent pas ou ne suffisent pas, parlez-en à votre médecin
ou consultez :**

Santé mentale infos services : signes auxquels il faut faire attention
Santé BD Mes Émotions (outils pour identifier ses émotions)

Osez demander de l'aide. Vous n'êtes pas seul·e !

Mon challenge : conseils pratico-pratiques



Pour prendre soin des autres il faut commencer par s'occuper de soi
N'attendez pas d'avoir le temps : prenez le !

Quand le stress monte : prenez le temps de respirer profondément plusieurs fois, votre corps se calmera naturellement

Différenciez ce qui est urgent de ce qui est important

Quand vous stressez, demandez vous ce que cela va changer... La plupart du temps rien. Alors arrêtez de stresser

Quand vous n'arrivez plus à réfléchir : comptez (1,2,3 etc), votre cerveau se calmera de lui même

Si vous ne pouvez plus rien faire pour changer une situation : acceptez la... Ainsi vous pourrez avancer (*attention accepter ne veut pas dire être d'accord*)



Plus de conseils sur le site www.cptsduhautbocage.fr

Des professionnels peuvent vous aider...

Que faire face à une situation de souffrance psychologique ?



Situation d'urgence qui nécessite une intervention immédiate (on ne peut pas laisser la personne seule) Une infirmière en psychiatrie peut être à votre écoute et vous guider

Médecin Traitant

15

3114

souffrance prévention
du suicide



Hors situation d'urgence
Enfants

De 0 à 16 ans

De 16 à 18 ans

Adultes

SOIR ET
WEEK-END

Hôpital de Jour - CMP - CATTP
"LE TRICOTIN"
3 RUE PIERRE DE COUBERTIN
85500 LES HERBIERS
02 51 66 90 02
OUVERT DU LUNDI AU VENDREDI DE 9H A 17H

CMP-CATTP
80 RUE LOUIS LUMIÈRE
85000 LA ROCHE SUR YON
02 51 47 78 69
OUVERT DU LUNDI AU VENDREDI DE 9H À 17H

Hôpital de Jour - CMP -
CATTP "Les CYTISES"
CHEMIN DE BEL AIR
85500 LES HERBIERS
02 51 66 81 06
Dr Marinescu
OUVERT DU LUNDI AU VENDREDI DE 9H A 17H

CMP INTERSECTORIEL
Arc en Ciel
Maison de la Santé
CHD Les Oudairies
85000 LA ROCHE SUR YON
02.51.62.18.95
OUVERT DU LUNDI AU VENDREDI DE 17H à 22H
SAMEDI DIMANCHE ET JOURS FÉRIÉS
DE 14H30 à 22H

116 117

3114
souffrance prévention
du suicide

mon soutien
psy

j'appelle un
psychologue