

# PRENDRE SOIN DE SA SANTÉ MENTALE

Joie, fierté, tristesse, colère, nous vivons tous ces émotions, mais quand elles deviennent intenses et durables, elles peuvent se transformer en symptômes.

## LES SIGNES

les plus fréquents peuvent être :

- **Sensation de ralentissement mental**, impression d'avoir "le cerveau au ralenti"
- **Difficultés à faire des tâches quotidiennes**
- **Moins de motivation**
- **Irritabilité** accrue
- **Difficultés de concentration**
- **Perte d'intérêt ou de plaisir** pour des activités habituellement appréciées
- **Changements de l'appétit** (perte ou excès)
- **Augmentation de la consommation** d'alcool, de médicaments ou d'autres substances
- **Troubles du sommeil**
- **Perceptions inhabituelles** (voir ou entendre des choses étranges)

CONSULTEZ  
NOTRE DOSSIER  
SUR LA DÉPRESSION



## VERS QUI

se tourner en cas de besoin d'accompagnement ?



**Parler à un professionnel de santé** : médecin traitant, psychologue, psychiatre



**Trouver un soutien** : associations, entourage



**Lignes d'écoute** :  
[santementale-info-service.fr](http://santementale-info-service.fr)  
[psycom.org](http://psycom.org)



**Urgence** :  
3114 ou 15 / 17

## COMMENT

aider un proche ?



**Repérer les signes** de souffrance



**Parler simplement** de ce qui vous inquiète et des solutions



**Amener la personne à consulter son médecin traitant**, voire appeler pour elle si elle est d'accord



**Soutenir** en parlant d'autre chose, proposer des activités, être disponible, alléger le quotidien