

SUR L'INTERNET en LIBRE-ACCES**10 pas pour votre santé psychique**www.promotionsante.chAux médecins
Aux patientsAux scientifiques en neurosciences
Aux thérapeutes

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. Aujourd'hui, ce qui pose avant tout problème 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.

Rester actif

sur le plan physique : faites régulièrement de l'exercice

Rester en contact avec des amis

Entretenez vos relations sociales, voyez vos amis

Se détendre

Accordez-vous des plages de repos et de détente pour faire le plein d'énergie

Participer

Adhérez à une communauté de pratique et impliquez-vous

Pratiquer des activités créatives

Laissez libre cours à votre imagination

Apprendre de nouvelles choses

Aigüisez sans cesse votre curiosité, osez découvrir de nouvelles choses

En parler

Partagez vos inquiétudes et vos joies avec des personnes de confiance

Demander de l'aide

Cherchez du soutien en cas de problème et acceptez-le

Ne pas renoncer

Surmontez les crises et les difficultés

S'accepter tel que l'on est

Acceptez-vous et prenez soin de vous

Adapté aussi de **MIGROS MAGAZINE** octobre 2018