

Saviez-vous que la Journée mondiale de la santé mentale a lieu le 10 octobre de chaque année?

Cet événement vise principalement à sensibiliser les gens aux problèmes de santé mentale et à promouvoir la santé mentale et le bien-être. L'Organisation mondiale de la santé (OMS) en fait la promotion chaque année.



Pourquoi cette journée est-elle importante ?

Lutter contre la stigmatisation

La journée mondiale de la santé mentale a pour objectif d'informer le public sur les troubles mentaux, briser les tabous et réduire la stigmatisation qui entoure ces maladies.

Plaidoyer pour l'investissement

Cette journée encourage les gouvernements à investir davantage dans les infrastructures et les services de santé mentale.

Promouvoir la santé mentale

Le 10 octobre de chaque année signifie également de mettre de l'avant des aspects spécifiques de la santé mentale comme le bien-être des jeunes ou la santé mentale au travail.



Prenons soin de notre santé mentale, chaque jour!

La santé mentale est essentielle à notre équilibre. Elle influence notre humeur, notre concentration, notre efficacité au travail et nos relations avec les autres.

Prendre soin de sa santé mentale, c'est s'accorder des moments de repos, parler de ce que l'on vit, demander de l'aide quand ça ne va pas, et créer un environnement bienveillant autour de soi. C'est aussi reconnaître que chacun peut vivre des hauts et des bas – et que c'est normal.

Au quotidien, de petits gestes peuvent faire une grande différence : prendre des pauses, bouger un peu chaque jour, prendre le temps de bien manger, dormir suffisamment, écouter ses besoins, se féliciter de nos petites réussites, etc.

Ces gestes peuvent paraître anodins, mais répétés au quotidien, ils renforcent notre résilience et notre bien-être.

Source :
<https://www.who.int/fr/campaigns/world-mental-health-day>

