

3

Quand demander de l'aide ?



Vous n'êtes pas obligé(e) de rester seul(e) face à votre souffrance.

Si vous vous sentez dépassé(e), si votre mal-être persiste ou si des pensées suicidaires apparaissent, **parlez-en et demandez de l'aide.**

Demander de l'aide est une force.

A l'Alurad

Charlotte GERVAIS
Psychologue

 **07 43 57 91 98**

Autres professionnels

Prévention du suicide
Gratuit - 24h/24 - 7jr/7

 **3114**

Urgence
Danger immédiat

 **15** ou  **112**

alurad

Ma santé mentale
J'en prends soin

Mes émotions . Mon équilibre
Mes ressources

Semaines d'informations sur la santé mentale
Du 05 au 18 octobre 2026

alurad

Semaines d'information sur la santé mentale
Sism

1 Mes émotions

A quoi servent-elles ?



Une émotion est un **message**. Elle nous indique que quelque chose se passe en nous ou autour de nous. Toutes les émotions sont normales et importantes, qu'elles soient positives et agréables ou négatives et désagréables.



Une émotion devient difficile à contrôler



Elle est très intense ou persistante



Elle perturbe le sommeil, l'appétit ou la concentration



Des pensées très négatives ou inquiétantes deviennent envahissantes



Quand être attentif ?
Soyez attentif si :



Elle entraîne un repli sur soi ou une perte d'intérêt pour les activités habituelles



Vous avez l'impression de ne plus réussir à faire face seul(e)



Vous utilisez davantage d'alcool, de médicaments ou autres substances pour essayer de vous sentir mieux



Elle affecte les relations, le travail ou les études

2

Je prends soin de ma santé mentale



SOMMEIL

Garder un rythme régulier et de bonnes habitudes pour un repos de qualité



ACTIVITÉ PHYSIQUE

Faire une activité adaptée à ses capacités, prendre l'air



RELATIONS SOCIALES

Echanger avec un proche ou un professionnel, maintenir les relations existantes



GESTION DES ÉMOTIONS

Reconnaître et accepter ses émotions, trouver un équilibre



PENSÉE

Ne pas penser positivement à tout prix, mais développer une pensée plus réaliste, souple et bienveillante



SOI

Se valoriser, respecter ses limites, prendre du temps pour soi, être indulgent et bienveillant envers soi-même