



► PARCOURS PRÉVENTION

Ma santé mentale : j'en prends soin !

Participez aux 3 séances de notre parcours de prévention, sur le site enedis de St-Martin Boulogne, pour :

- Mieux comprendre ce qui influence notre bien-être mental
- Découvrir des pratiques simples et concrètes pour devenir acteur de sa propre santé

Ces séances collectives sont animées par une psychologue.

PROGRAMME



Séance 1 Santé mentale : de quoi parle-t-on ?

Jeudi 22/01 de 14h à 16h ou 29/01 de 10h à 12h ou de 13h30 à 15h30 (par groupe de 15 personnes)

Lever les tabous de la santé mentale (comprendre ce qu'est la santé mentale, identifier les troubles associés à la santé mentale et les signes d'alerte, connaître les facteurs qui l'influencent) et repérer les ressources d'aide et d'accompagnement existantes



Séance 2 Compétences psychosociales : et si vous aviez déjà les clés pour

Jeudi 5/02 de 10h à 12h

Identifier ses ressources personnelles et sociales et les mobiliser au quotidien par des exercices pratiques



Séance 3 Et si votre santé mentale dépendait de petits gestes simples ?

Jeudi 12/02 de 10h à 12h

Découvrir l'impact de l'hygiène de vie sur sa santé mentale et construire son plan bien-être



Entretien individuel (optionnel : durée 30 min, date et créneau définis avec l'intervenante)

En complément des séances, un entretien individuel avec le psychologue vous sera proposé pour obtenir des conseils personnalisés

Cet entretien, animé par un psychologue, n'est pas une consultation de psychologie.

Modalités de participation :

- ☞ Séance 1 imposée à tous (dans le cadre du PAP)
- ☞ Pour les volontaires qui veulent continuer : inscription aux séances 2 + 3.
L'entretien individuel est optionnel