



## ► 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 ?

Judis 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