



En pratique

Santé mentale, comment agir ?

Les troubles de santé mentale évoquent encore trop souvent la faiblesse, voire la « folie ». Régulièrement associée à la maladie ou à la souffrance, la santé mentale est un aspect central de notre santé globale, qui justifie des actions de prévention et dans certains cas des soins médicaux et un accompagnement : c'est pourquoi elle a été désignée Grande Cause nationale 2025.

Et si je m'écoutais ?

“

Je me sens fatigué,
j'ai du mal à récupérer.

Je dors mal, je cogite, les imprévus
deviennent difficiles à supporter...

Je m'énerve pour un rien,
je suis à fleur de peau...

Les choses que j'aime
ne me font plus autant de bien.

Je préfère rester seul
sans vraiment savoir pourquoi.

Je ressens un mal-être...
mais je n'ose pas en parler.

”

Pour soi, son entourage, son travail, sa santé globale

L'Organisation mondiale de la santé (OMS) indique que : « La santé mentale correspond à un état de bien-être mental qui nous permet de faire face aux sources de stress de la vie, de réaliser notre potentiel, de bien apprendre et de bien travailler, et de contribuer à la vie de la communauté. Elle a une valeur en soi et en tant que facteur favorable, et fait partie intégrante de notre bien-être. »

Notre santé mentale dépend de nombreux facteurs : individuels, sociaux, culturels, économiques, politiques et environnementaux. Ainsi, elle évolue au fil du temps, selon nos conditions de vie, notre environnement, nos relations, les épreuves et les expériences positives que nous traversons, nos réalisations.

Les quatre objectifs prioritaires de la Grande Cause nationale 2025 « Santé mentale » sont : **la déstigmatisation, la prévention, l'amélioration de l'accès aux soins, l'accompagnement des personnes concernées.**

Prévenir

En cas de difficultés personnelles, de problèmes de santé, de soucis financiers, de quantité excessive de travail ou encore d'isolement, notre équilibre psychique peut être difficile à maintenir. **La prévention consiste donc à agir sur ces différents domaines.**

Prendre soin de sa santé mentale ne se limite pas aux moments où l'on se sent fragilisé, il est toujours préférable d'agir avant qu'un mal-être ne s'installe durablement et, quand c'est possible, de **prévenir plutôt que de guérir.**

Certaines mesures simples peuvent aider à préserver votre équilibre psychique

► **Ecoutez-vous** : nommer ce que vous ressentez, repérer vos besoins et vos limites sans vous juger, c'est déjà prendre soin de votre santé.

► **Entretenez le lien social**, lui aussi source de santé, y compris par de petites interactions comme un appel téléphonique, un café ou un repas partagé...

► **Veillez à trouver le meilleur équilibre possible entre votre vie professionnelle et votre vie privée.** Des temps de pause, des temps dédiés à des activités ressourçantes contribuent à vous préserver de l'épuisement.

► **Le sommeil** aide à réguler les émotions et le stress. Il renforce l'attention. **L'activité physique**, adaptée et régulière, associée à **une alimentation variée et équilibrée**, améliore le moral.

Si ces habitudes confortent votre capacité à faire face, elles ne sont pas toujours suffisantes. D'autres mesures, telles qu'un **accompagnement**, peuvent être nécessaires.

Des signaux de mal-être résonnent en vous ?

Même si « ce n'est pas grave », certains signes peuvent témoigner d'un mal-être naissant. **Mieux vaut en parler tôt.**

Trouver des solutions commence parfois par une simple conversation.

Ne restez pas seul ; votre famille, vos amis, vos médecins... font partie des ressources que vous pouvez mobiliser.

AGRI'ÉCOUTE
SERVICE D'ÉCOUTE 24H/24 ET 7J/7
DÉDIÉ AU MONDE AGRICOLE ET RURAL

 **09 69 39 29 19***
 **agriecoute.fr**

*prix d'un appel local

LA LIGNE AGRI'ÉCOUTE vous permet d'être en contact avec un psychologue afin de recevoir un soutien et des conseils personnalisés. **Appelez le 09 69 39 29 19, 24h/24 et 7j/7 pour échanger de manière anonyme et confidentielle.**

POUR EN SAVOIR PLUS :

<https://solidarites.gouv.fr/la-sante-mentale-grande-cause-nationale-2025>
<https://www.psycom.org/> Psycom est un organisme public qui informe, oriente et sensibilise sur la santé mentale.

www.msa.fr

 **HuCare**



**santé
famille
retraite
services**

L'essentiel & plus encore