

**Comment
rester en
bonne santé ?**

psy.ch

Guide de la santé psychique dans le canton de Berne

Qui est psy.ch ?

RESTER EN BONNE SANTÉ

La santé psychique est précieuse. Il importe donc de la préserver, tout comme la santé physique. Le site psy.ch et les pages ci-après vous proposent dix pistes pour prendre soin de votre santé mentale.

IDENTIFIER LES CRISES

Une crise psychique peut frapper tout le monde. Elle se prépare souvent de manière silencieuse, au point de passer inaperçue, tant pour les personnes concernées que pour leurs proches. Le site psy.ch décrit différents signes avant-coureurs.

SURMONTER LES CRISES

Les crises font partie de la vie. Les personnes affectées trouvent parfois elles-mêmes le moyen de surmonter la crise. D'autres fois, elles ont besoin de l'aide de professionnels. Il existe aujourd'hui de bons moyens pour traiter les maladies psychiques. Sur le site psy.ch, vous trouverez des informations utiles pour surmonter les crises. En voici quelques exemples :

- des numéros à appeler en cas d'urgence
- une liste des prestations disponibles dans le canton de Berne
- des conseils pour les personnes affectées et pour leurs proches
- un glossaire
- un calendrier des événements prévus

www.psy.ch

FINANCEMENT

Direction de la santé, des affaires sociales et de l'intégration du canton de Berne, Office de la santé

GESTION DU SITE

Communauté d'intérêts de la psychiatrie sociale de Berne

Financement



Kanton Bern
Canton de Berne

Gestion du site

igs
psychiatrie. sozial.

S'accepter comme on est

PERSONNE N'EST PARFAIT

S'accepter comme on est, c'est assumer ses capacités, être en mesure de les nommer et savoir ce que l'on apprécie. C'est aussi connaître son corps et écouter les signaux qu'il envoie. Ce lien avec soi-même donne de l'assurance ; on est à même d'identifier ses sentiments et de prendre ainsi des décisions pour son propre bien.

En connaissant ses points forts et ses compétences, on parvient aussi à considérer ses erreurs et ses faiblesses et à les accepter. Prendre soin de soi, c'est penser à soi, même si cela ne plaît pas aux autres. Cela exige du courage. Ce faisant, nous définissons nos limites et sommes capables de décider ce qui est bon pour nous et ce qui nous fait du tort.



IDÉES/SUGGESTIONS

- Concentrez-vous sur vos points forts et non pas sur vos faiblesses : Dans quelle situation êtes-vous content de vous-même ? Qu'est-ce qui vous fait plaisir dans vos relations ? Qu'est-ce qui vous satisfait dans votre travail ? Qu'avez-vous réussi à faire aujourd'hui ?
- Vous arrive-t-il de rire aussi de vos propres erreurs ?



En parler

TOUT PASSE PAR LA PAROLE

Parler, écouter, mettre de l'ordre dans ses idées, clarifier, compatir, etc. Exprimer ses émotions avec des mots contribue à atténuer la tension et la pression qui pèsent sur les personnes concernées et en général également sur leurs proches.

Il n'est pas toujours facile de parler ouvertement de ses soucis. Mais si vous osez évoquer vos problèmes avec d'autres personnes, cet échange ouvrira souvent de nouvelles perspectives et fera parfois apparaître des solutions. Il est humain de vouloir exprimer aussi bien ses joies que ses peines. En parler permet de partager ses soucis et de multiplier sa joie.



IDÉES/SUGGESTIONS

- Avez-vous pris le temps aujourd'hui de vraiment parler avec quelqu'un ?
- Quand vous allez mal, quand vous êtes heureux/heureuse, à qui pouvez-vous le faire savoir ? Qui vous écoute ?
- Qu'est-ce qui vous contrarie depuis longtemps et sape votre énergie ? À qui pouvez-vous confier votre colère ?

A photograph showing the lower legs and feet of a person walking across a stream bed composed of many smooth, grey rocks. The person is wearing light-colored trousers and brown shoes. Water is splashing around the rocks. The background is a lush green forest. A white banner with purple text is overlaid on the image.

Restez actif

METTEZ DU MOUVEMENT DANS VOTRE VIE

L'activité physique est un bon antidote à un rythme de vie soutenu, stressant et plein de sollicitations. Le temps que nous passons chaque jour à bouger n'a cessé de diminuer au cours des dernières décennies.

Pour compenser ce manque de mouvement, il existe une règle simple : pratiquer au minimum 10 minutes par jour ou 30 minutes trois fois par semaine une activité physique qui accélère les pulsations cardiaques et la respiration. Bouger et faire de l'exercice devraient procurer du plaisir. Pourquoi ne pas faire de temps en temps une balade pour vous aérer l'esprit ? Fleurir son balcon, cultiver un jardin privé ou familial peut apporter de la satisfaction et compenser le stress quotidien.



IDÉES/SUGGESTIONS

- Consacrez-vous régulièrement du temps à une activité physique ?
- Quel genre d'exercice physique – nager, marcher, courir, danser, etc. – aimez-vous pratiquer ?
- Avez-vous déjà fait de l'exercice pour le plaisir aujourd'hui ?

Développer ses compétences

APPRENDRE, C'EST DÉCOUVRIR !

Assimiler quelque chose de nouveau constitue une stimulation qui pousse à sortir du train-train quotidien. Cela vous donnera des idées et renforcera votre estime de vous-même. En suivant un cours, vous manifestez également votre volonté de développer vos compétences. Cela peut s'avérer utile tant au plan personnel que professionnel.

Nous n'apprenons pas seulement avec notre cerveau, mais avec tous nos sens. Et il n'est jamais trop tard pour se lancer. Pourquoi ne pas commencer par un cours de danse, participer à une initiation au ping-pong ou apprendre à jouer d'un nouvel instrument ?



IDÉES/SUGGESTIONS

- Qu'aimeriez-vous savoir ? Qu'est-ce qui vous retient de l'apprendre ?
- Quels sont vos dons et vos capacités ? Comment allez-vous les utiliser ?
- Quels cours de formation ou d'enrichissement personnel vous ont beaucoup rendu service dans la vie ?

A photograph of three young people (two women and one man) talking outdoors. A white banner with black text is overlaid on the image.

Garder le contact avec ses amis

LES AMIES ET LES AMIS SONT PRÉCIEUX

On se sent en confiance avec ses amis. Il nous arrive de nous quereller avec eux, mais on peut compter sur leur discrétion. Les amis n'exigent rien et n'exercent pas de pression, pourtant on est là lorsqu'ils ont besoin de nous. En général, nous acceptons les critiques de nos amis, car ils nous permettent d'être simplement nous-mêmes.



IDÉES/SUGGESTIONS

- Votre rythme de vie vous laisse-t-il le temps de cultiver de véritables amitiés ?
- Avez-vous un « meilleur ami » ou une « meilleure amie » ?
- Qu'attendez-vous d'un ami ou d'une amie ?
- Qu'êtes-vous prêt-e à investir dans une amitié ?
- Avec qui avez-vous envie de passer votre temps libre ? Et avec qui non ?
- Entretenez vos amitiés : prenez contact régulièrement, appelez, envoyez un SMS.
- Vous pouvez faire le premier pas et reprendre contact avec des amis que vous n'avez pas vus depuis longtemps.



Se détendre

REPRENDRE DES FORCES DANS LE CALME

Durant la journée, nous bougeons souvent beaucoup. Nos pensées s'agitent également, parfois en véritable tempête d'images et d'idées. L'effervescence est permanente. Or il importe que les périodes actives soient suivies de phases de relaxation et de récupération. Au repos, nous nous sentons bien, calmes, sereins et éveillés. Lorsque l'on est détendu, on arrive mieux à s'apprécier et à apprécier autrui, ainsi qu'à prendre des décisions réfléchies. C'est possible partout et cela ne coûte rien.



IDÉES/SUGGESTIONS

- Vos activités quotidiennes vous laissent-elles du temps pour une relaxation consciente ?
- Avez-vous un endroit où vous pouvez vous retirer et vraiment trouver le calme ?
- Quelles activités vous permettent de vous détendre au sens de « débrancher » ? Écouter de la musique, méditer, faire une promenade, pratiquer le yoga, peindre ?
- Pourriez-vous, pour décompresser, vous rendre à votre travail à pied une fois par semaine ?



Demander de l'aide

POUR DEMANDER DE L'AIDE, IL FAUT DU COURAGE

Demander de l'aide, c'est montrer sa force et non pas sa faiblesse. Il y a des personnes qui sont prêtes à vous aider si vous vous fiez à elles. Vous pourrez à nouveau agir et ne vous sentirez plus livré-e sans défense à vos sentiments et à vos soucis. Dans les situations particulièrement pénibles, il est important de respecter ses limites, de renoncer à certaines tâches et de demander de l'aide. C'est une question de confiance en soi et de confiance envers autrui.



IDÉES/SUGGESTIONS

- Êtes-vous sûr-e d'obtenir de l'aide lorsque vous en demandez ?
- Êtes-vous capable d'accepter que les autres s'y prennent autrement que vous pour réaliser une tâche ?
- Vous sentez-vous soutenu-e lorsque vous demandez de l'aide ?
- Question à tous les accompagnants professionnels : « Quand avez-vous laissé quelqu'un vous aider pour la dernière fois ? »
- À quelle personne de confiance allez-vous demander de vous indiquer où trouver de l'aide ?



Laisser s'exprimer sa créativité

NOUS SOMMES TOUS CAPABLES DE CRÉER !

Pour exprimer cette créativité, il est possible de peindre, faire de la musique, bricoler, cuisiner, cueillir des fleurs, etc. Nombre de personnes portent en elles de la nostalgie, des désirs, des peurs et des pensées qu'elles ne parviennent pas à exprimer avec des mots. Une activité créatrice permet de les extérioriser. Laisser parler sa créativité permet de compenser toutes les tensions et de se libérer. Une activité créatrice permet ainsi de se détendre et de reprendre des forces.



IDÉES/SUGGESTIONS

- Quelle partie de votre temps libre est consacrée à une activité créatrice ?
- Quel est ce vieux rêve que vous n'avez pas encore réalisé : Vous mettre enfin à l'aquarelle ? Apprendre à jouer de la guitare ? Cultiver un bout de jardin ? Participer à un atelier d'écriture ?



S'impliquer

NOUS SOMMES DES ÊTRES SOCIAUX

Appartenir à une communauté constitue l'une des principales expériences de l'existence humaine. Pour vivre en société, chacune et chacun doit avoir le courage d'aller à la rencontre des autres. S'impliquer, c'est utiliser la possibilité d'exprimer ses désirs, ses intérêts, ses craintes et ses espoirs lorsqu'il est question des choses qui nous tiennent à cœur. L'individu se sent alors porté par les autres et contribue à soutenir autrui.



IDÉES/SUGGESTIONS

- Dans quel groupe de personnes vous sentez-vous à l'aise ?
- Y a-t-il une association, un groupe, une organisation, etc. dans laquelle vous aimeriez vous impliquer ?
- Comment franchir le premier pas pour aborder une association ? Qui pourrait vous aider ?
- Quand avez-vous participé pour la dernière fois à une grande fête très animée ?



Relever les défis

SURMONTER LES CRISES DE LA VIE

Pour digérer un choc, un chagrin et un traumatisme sur le plan émotionnel, il faut du temps. Il est important de nous accorder du temps lorsque nous en avons besoin et d'en laisser aussi aux autres en situation de crise. Lorsque rien ne va plus, il est bon de se concentrer sur les activités vitales (manger, respirer, dormir, se mouvoir). Vous n'êtes pas responsable de tout. En situation de crise, vous avez le droit de demander de l'aide à une ou à un spécialiste et d'accepter son soutien.



IDÉES/SUGGESTIONS

- En cas de crise, avez-vous des « bouées de sauvetage » à disposition ?
- Connaissez-vous des personnes qui pourraient vouloir renoncer à la vie ?
- Où trouver une aide professionnelle ?
- Quelles valeurs vous permettent de tenir en cas de crise ?