SANTÉ MENTALE
en 10 points

En 2025, la santé mentale devient « Grande cause nationale ». Elle dépasse la simple absence de troubles : elle incarne un équilibre entre émotions, relations et ressources personnelles. Dix repères pour agir.

SANTÉ GLOBALE, SANTÉ MENTALE

La santé globale s'appuie sur la santé mentale. Cette dernière influence le corps, les relations et la qualité de vie. Équilibre émotionnel, gestion du stress et capacité relationnelle conditionnent le bien-être global.

BIEN-ÊTRE AVEC SES FRAGILITÉS

Une personne en bonne santé mentale traverse aussi des moments de tristesse, d'anxiété ou de découragement. Ces fluctuations appartiennent à la vie courante et ne traduisent pas systématiquement un trouble psychique.

UN ÉTAT EN MOUVEMENT

La santé mentale évolue en permanence. Adolescence, maternité, deuil, transition professionnelle ou ménopause marquent des périodes de forte sensibilité. L'entretien quotidien de cet équilibre permet de renforcer la stabilité au fil du temps.

RÉSILIENCE COMME BOUSSOLE

La résilience, capacité à rebondir après une épreuve, constitue un indicateur clé. Chaque personne la développe à son rythme. Plus elle s'affirme, plus l'adaptation aux aléas de la vie devient fluide.

RELATIONS PROTECTRICES

Les liens sociaux soutenants nourrissent le bonheur et la stabilité psychologique. Le sentiment de solitude fragilise et augmente les risques de troubles. Les compétences psychosociales favorisent la création et le maintien de relations ressources.

STRESS APPRIVOISÉ

Le stress accompagne la vie quotidienne. Sa régulation ouvre la voie à un meilleur équilibre. Respiration, méditation, pleine conscience ou activité apaisante transforment cette énergie et limitent son impact négatif.

AUTO-COMPASSION, FORCE INTÉRIEURE

L'auto-compassion consiste à se traiter avec bienveillance. Elle favorise des stratégies de régulation constructives, réduit les ruminations et stimule des actions réconfortantes. Se parler comme à un ami devient une ressource précieuse.

ACTIVITÉ PHYSIQUE, ALLIÉE MENTALE

L'exercice libère des endorphines, améliore l'énergie et l'humeur, réduit anxiété et dépression. 150 minutes hebdomadaires suffisent pour diminuer fortement les symptômes dépressifs. Bouger devient un levier accessible et puissant.

SOMMEIL ET ALIMENTATION, PILIERS INVISIBLES

Un sommeil réparateur associé à une alimentation équilibrée soutient la régulation émotionnelle. Dormir entre 7 et 8 heures renforce la résistance face au stress et limite les troubles de l'humeur. Ces leviers agissent en prévention comme en accompagnement.

ENGAGEMENT PARTAGÉ

Préserver la santé mentale repose sur un engagement collectif et personnel. Identifier ses ressources – lecture, sport, musique – favorise l'équilibre. Le soutien professionnel complète ces démarches. Des environnements favorables, fondés sur la confiance, la sécurité psychologique et la solidarité, stimulent le bien-être et la performance.

LA SANTÉ MENTALE NOUS CONCERNE TOUTES ET TOUS:
LA PRÉSERVER, C'EST CONSTRUIRE UN AVENIR PLUS HUMAIN ET SOLIDAIRE.

Le Centre de Gestion
Un appui au quotidien pour la gestion des ressources humaines

cdg 63 Centre de Gestion de la Fonction Publique Territoriale du Puy-de-Dôme

7 rue Condorcet CS 70007 - 63 063 Clermont-Ferrand Cedex 1 04 73 28 59 80 accueil@cdg63.fr cdg63.fr