



# 10.10 JOURNÉE MONDIALE DE LA SANTÉ MENTALE

• 12 mois

• 12 ressources

• kit de survie en santé mentale

**Coraasp**

Coordination Romande des Associations  
d'Action pour la Santé Psychique

## La Coraasp en bref

La Coraasp réunit plus de 25 organisations d'aide et d'entraide actives dans l'accueil, l'accompagnement et le développement de projets communautaires avec et pour les personnes souffrant de troubles psychiques et les proches. Elle fédère plus de 6000 personnes. Reconnue et soutenue, notamment, par l'Office fédéral des assurances sociales et Promotion Santé Suisse, la Coraasp élabore et met en œuvre des projets collectifs favorisant l'intégration sociale, la citoyenneté et la défense des intérêts des personnes atteintes dans leur santé psychique. Ses actions visent également à informer et à sensibiliser la population ainsi qu'à promouvoir la santé mentale au sein de la société.

Les actions et les messages de la Coraasp intègrent les savoirs spécifiques et complémentaires des personnes directement concernées par la maladie psychique, des proches et des professionnels de l'action psychosociale.

## 12 ressources pour prendre soin de sa santé mentale au fil des mois

La pandémie de coronavirus et le contexte inédit qui en découle nous met à rude épreuve. Comme jamais auparavant, nous pouvons toutes et tous toucher du doigt notre vulnérabilité.

Comment préserver sa santé mentale en temps de crise ? Comment vivre seul-e ? Comment malgré tout garder le lien avec les autres ? Et comment surmonter ses angoisses face à une situation dont l'évolution est incertaine ?

Plusieurs personnes des associations membres de la Coraasp ont accepté de raconter comment elles ont vécu l'expérience du confinement et, surtout, comment elles ont surmonté leurs difficultés. Leurs témoignages révèlent comment, malgré la situation particulièrement anxiogène, elles ont réussi à s'adapter, à garder du lien social et à adopter des comportements protecteurs.

Ce sont souvent des éléments simples, comme garder un rythme, créer des chaînes d'appel, se rendre utile pour les autres, être indulgent-e avec soi-même, qui leur ont permis de marquer le pas.

Sur la base de ces récits, 12 ressources (compétences, activités, postures, etc.) utiles pour préserver sa santé mentale en temps de crise ont été extraites. Elles sont proposées ici, comme un aiguillon de vigilance au début de chaque mois : on peut prendre soin de sa santé mentale, au même titre que de sa santé physique ! Chaque ressource est illustrée par des extraits de témoignages qui nous rappellent combien elle est importante et en quoi elle est utile.

Les associations de la Coraasp proposent de nombreuses activités pour mettre en œuvre ou développer les ressources proposées. N'hésitez pas à suivre le lien ou le QR code ci-dessous vers le site de la Coraasp pour découvrir le programme dans votre canton !





Se connaître  
Se connaître  
Se connaître  
Se connaître

Se connaître  
Se connaître  
Se connaître  
Se connaître

Soi-même  
Soi-même  
Soi-même  
Soi-même

Se connaître  
Se connaître  
Se connaître  
Se connaître

Se connaître  
Se connaître  
Se connaître  
Se connaître

Se connaître  
Se connaître  
Se connaître  
Se connaître



OCTOBRE

## SE CONNAÎTRE SOI-MÊME

permet de savoir ce dont on a besoin  
pour se sentir détendu·e même dans l'incertitude.

Heureusement, je connais maintenant les facéties que peut provoquer ma maladie. La première chose que je mets dans mon kit de survie, c'est mon traitement habituel, quitte à en commander un paquet en réserve. Car je sens déjà à quel point le contexte pourrait venir chatouiller ma « part sensible », et je n'ai aucune envie de devoir faire un « petit tour en psychiatrie » en période de pandémie.

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Renforcer

et ses compétences

Son autonomie



**NOVEMBRE**

# RENFORCER SON AUTONOMIE ET SES COMPÉTENCES

permet de développer et trouver en soi les ressources  
et les outils pour se sentir bien et préserver sa santé mentale.

J'ai vu que des gens, même sans problème psychique, ont beaucoup souffert. Nous étions tous dans le même bateau et j'ai vu que je m'en sortais plutôt bien, même mieux que certains. J'étais une personne à part entière. Cette période a renforcé mon autonomie.

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

REGIMENTS



SOCIABLE



DÉCEMBRE

## LES RELATIONS SOCIALES

permettent de partager avec d'autres ce que l'on vit, les joies comme les peines. Elles permettent aussi de se sentir entouré-e et soutenu-e, et de s'entraider lorsque le besoin se fait sentir.

Garder le lien avec des personnes de l'Afaap, animer malgré tout les rencontres, par internet, a été un point de référence et un garde-fou. **Savoir que quelqu'un était au bout du fil ou derrière l'écran si je le souhaitais ou en avais besoin.** Rester en lien avec les voisins dans la distance.

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				



A

F

U

L

A

R

I

T

É

JANVIER

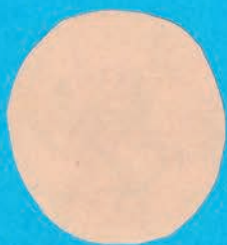
## LA RÉGULARITÉ

permet de garder un rythme, une routine, un certain dynamisme. Elle est utile pour éviter de perdre la notion du temps, le fil de la réalité, de se déconnecter du monde et s'isoler.

Nouvel objectif : se créer de nouvelles routines tout en conservant une journée la plus structurée possible. En particulier : se lever à heures régulières, préparer des repas équilibrés et effectuer des promenades quotidiennes.

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

LA NATURE



# FÉVRIER LA NATURE

permet de se ressourcer, de profiter d'un contexte apaisant tout en faisant une activité physique bénéfique également pour la santé mentale.

J'ai observé qu'il y avait des petits lézards et des belles fleurs que je ne voyais pas avant. La nature a été une réelle ressource pour moi.

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29						



Bien Être

du



MARS

## CULTIVER SON BIEN-ÊTRE

permet de prendre soin de soi, de faire des activités que l'on apprécie, de se sentir apaisé-e, serein-e et en lien avec soi-même.

Je crois que la chose la plus importante que j'ai pu expérimenter c'est, non pas de me « laisser aller », bien que cela ait pu arriver, mais bien de m'autoriser à « être comme je suis ». Quoi ?

**M'autoriser à vivre ce que je vis, à ressentir ce que je ressens. Non, tout n'est pas toujours rose, tout n'est pas toujours simple.**

Mais c'est bien la première fois que personne n'attendait quoi que ce soit de personne (à part de se laver les mains et de rester chez soi, bien entendu).

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				



CREATiViTE



AVRIL

## LA CRÉATIVITÉ

permet de s'exprimer, de se ressourcer, de s'évader un moment, d'explorer, de développer la confiance en soi... de prendre soin de sa santé mentale !

Nous pouvons nous exercer à nous adapter ici et maintenant, et à rester chez soi avec les moyens du bord et notre vécu. Nous pouvons reproduire chez nous ce que nous avons vécu à l'Anaap, en créant par exemple un petit atelier et faire ce qui nous plaît, écrire, lire, peindre, dessiner, tricoter etc. Nous pouvons faire de la gym douce, de la respiration, de la méditation. Nous pouvons même faire une simulation de repas de groupe en mettant des assiettes vides et pourquoi pas déposer des photos des êtres chers dans les assiettes.

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

EVITEZ LES INFOS  
ANGOISSANTES



CHOISIR SES SOURCES

# MAI ÉVITER LES INFOS ANGOISSANTES, CHOISIR SES SOURCES

permet d'avoir une vision plus objective de la réalité, contribue à se protéger d'un contexte anxigène et à rester le plus serein·e possible face à l'actualité, y compris en temps de crise.

J'écoutais la radio dès mon réveil, et toutes les 30 minutes il y avait un « flash infos ». Je me suis rendu compte que cela me perturbait et m'angoissait, et j'ai fini par changer de radio, pour une chaîne qui ne diffuse que de la musique.

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				



W-OO-OZEH STHKCOZ

# JUIN LES NOUVELLES TECHNOLOGIES

permettent de garder du lien social et d'accéder à des informations ou à des prestations malgré la distance. Utilisées de façon appropriée, elles contribuent ainsi à maintenir une bonne santé mentale.

Les groupes WhatsApp qui chaque jour communiquaient, échangeant des vidéos marrantes. Ça faisait plaisir d'avoir des « bonnes journées » tous les jours. Je me suis sentie moins seule que hors période de confinement ... quel paradoxe !

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					



# RESSOURCES



# EXTERNES



JUILLET

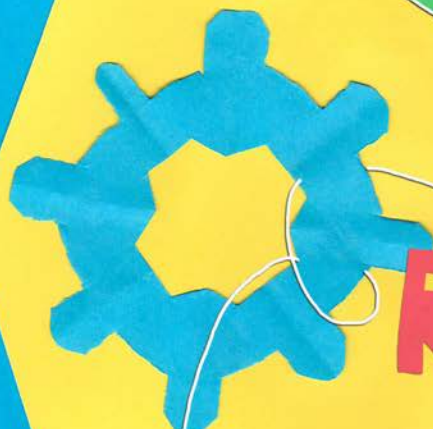
## LES RESSOURCES EXTERNES

permettent de recevoir du soutien et de l'aide lorsque cela s'avère nécessaire. Elles sont à disposition et il importe d'y faire appel dès que le besoin se fait sentir.

Enfin, j'ai appris aussi à me servir des services proposés : lignes téléphoniques, réunions Skype, groupes d'entraide. **Il ne s'agit pas, encore une fois, d'avoir honte, mais bien de prendre l'aide qui existe.** En particulier, la ligne d'entraide de « Pro Mente Sana », gérée par des personnes incroyablement compétentes et généreuses, m'a été extrêmement utile.

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

SE O



Re n d Re



QUIRE





# AOÛT SE RENDRE UTILE

permet de garder le lien avec d'autres, dans un esprit d'entraide, contribue à donner du sens à son existence et renforce la confiance en soi.

Malgré le confinement et les restrictions mises en place, **je me suis sentie utile, dynamique et bienveillante pour des personnes vulnérables ou actives.** Cela m'a vraiment apporté du bien-être et cassé mon isolement.

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				



**Humour amour**

SEPTEMBRE

## L'HUMOUR

permet de prendre de la distance par rapport à ce que l'on vit et donne une bouffée d'air bienvenue, en toute circonstance !

Apprécier l'économie de rouge à lèvres avec l'usage du masque.

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

