



Santé psychique

Prévention, diagnostic précoce et accompagnement

Le concept en bref

Le bien-être ne repose pas uniquement sur le physique – la dimension psychique en est une composante essentielle. Une personne qui a une bonne santé mentale cultive une image positive de soi, dispose d'une identité bien définie quant à ses différents rôles dans la société et présente la capacité de relever les défis qu'elle rencontre dans sa vie privée et professionnelle.

L'environnement socio-économique et certaines caractéristiques individuelles agissent aussi sur le bien-être psychique. Un équilibre que des bouleversements ou un stress chronique peuvent venir perturber.

Stimuler et renforcer la santé mentale est donc capital, de même que diagnostiquer les affections psychiques à temps: en effet, plus un traitement est mis en place rapidement, plus les chances de succès sont grandes.

Nos conseils pratiques

Renforcer sa santé psychique au quotidien est un objectif primordial pour une vie plus équilibrée, plus épanouie et plus productive.

Un mode de vie sain pour une meilleure gestion du stress

Adopter une bonne hygiène de vie a des effets positifs sur la santé à long terme, tant sur le corps que sur l'esprit. Parmi eux, l'amélioration du bien-être général, une meilleure résilience et un renforcement des capacités intellectuelles et physiques. Optimisez certains domaines de votre quotidien, comme vos habitudes alimentaires, votre activité physique ou votre sommeil, et pratiquez régulièrement nos exercices de relaxation et de pleine conscience pour réduire votre stress.

De la gymnastique cérébrale pour garder la forme

Renforcer nos capacités mentales est bénéfique pour la santé psychique. Et pour être performant sur le long terme, notre cerveau a besoin de s'entraîner régulièrement. Pensez à intégrer nos petits exercices mentaux dans votre quotidien.

Ai-je besoin d'un soutien psychologique?

Pour le savoir, vous pouvez effectuer le *Mental Health Check* développé par l'entreprise Klenico (disponible en allemand et anglais). Fondé scientifiquement, ce questionnaire en ligne est transmis à un ou une psychologue de Klenico pour évaluation. Ce ou cette dernière discute ensuite des résultats avec vous et vous donne des recommandations concrètes sur la suite de votre parcours.

Psychiatre, psychothérapeute, psychologue, aide et soins à domicile en psychiatrie...

Quelles sont les différences entre ces professions? Nous vous aidons à y voir plus clair et à trouver le ou la spécialiste dont vous avez besoin.

Pour en savoir plus



Vous trouverez des informations supplémentaires et des explications sur cette thématique sur notre page Internet www.concordia.ch/psyche.



Vous avez des questions? N'hésitez pas à nous écrire à: boussolesante@concordia.ch ou appelez-nous au **+41 41 228 09 94**

Notes
