

# 12 mois, 12 ressources pour sa santé mentale

A l'occasion de la journée mondiale de la santé mentale, le 10 octobre, les associations ont développé des «kits de survie»! La Coraasp publie ainsi un calendrier original avec des petits conseils simples et sympas.



Comment préserver sa santé mentale en temps de crise ? Comment vivre seul-e ? Comment malgré tout garder le lien avec les autres ? Ces conseils sont basés sur les témoignages de plusieurs personnes des associations membres de la Coraasp qui ont accepté de raconter comment elles ont vécu l'expérience du confinement et, surtout, comment elles ont surmonté leurs difficultés.

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. Car on peut prendre soin de sa santé mentale au même titre que de sa santé physique !

Source : Coraasp

[Télécharger le calendrier](#), 28 pages en format pdf