

Labo Intérieur : La santé mentale



ANANAS|LAB





SALUT L'EXPLORATEUR-RICE !

Si tu tiens ce cahier entre tes mains, c'est que le sujet de la santé mentale t'intrigue. Et c'est chouette, cette curiosité est une belle 1ère étape pour prendre soin de soi !

Chez **AnanasLab**, nous avons une conviction solide comme un menhir : la santé mentale n'a pas à être réservée à quelques initiés. Elle peut être concrète, introspective... et ludique !

Pour préparer ce workbook gourmand, j'ai puisé dans des années d'écoute et d'échanges. Mais aussi dans des sources d'informations fiables (info.gouv, OMS, etc)

J'ai aussi pu m'appuyer sur **Camille Bernard**, consultante en évolution professionnelle, et sur **Jonathan Ben Simon**, chef de projet IA, qui avaient tous deux envie de s'investir sur ce sujet.

Ce carnet, c'est ton labo intérieur : un espace pour comprendre et apprendre à ajuster ta propre recette de bien-être !

Alors, attrape un plaid, sers-toi une tisane, ou un chocolat chaud... et ouvre grand ton esprit !
L'aventure commence ici !





Ce que tu vas découvrir



Démystifier le sujet de la santé mentale

Explorer les bases de la santé mentale et tordre le cou à quelques idées reçues.



Découvrir ses 3 piliers, et ses défis

Tout est une question d'équilibre, pas toujours évident à trouver. Surtout quand ça ne dépend pas que de nous même !



Apprendre à cuisiner ta propre recette

Il y a mille et une façon de prendre soin de sa santé mentale. A toi de créer la tienne !



Développer ta curiosité et ton esprit critique

Le B.A.BA d'AnanasLab, quel que soit le sujet.



Te sentir entouré-e

Ce carnet est aussi un espace de témoignage, où chaque personne qui a bravé la tempête est consciente de ce que c'est.



Profiter d'un moment doux... et léger à la fois.

Parce qu'apprendre peut être fun ! Quiz, défis, anecdotes... ici, la santé mentale, c'est avec un bon chocolat chaud que tu la découvres :)

À TABLE !

Tout pour cuisiner ta santé mentale



LA GÉNOISE, LA BASE

Pour faire le tri dans tout ce qu'on entend sur la santé mentale.

- Exercice : définir ce qu'est la santé mentale
- Mini-fiche : Le spectre de la santé mentale
- Mythe VS Réalité : dépasser les idées reçues



INGRÉDIENTS PILIERS

Quels sont les piliers de la santé mentale ?

- Mini-fiche : Focus sur les 3 piliers
- Activité : Dessine ta carte mentale
- Réflexion : Détecte le pilier que tu dois renforcer



LES DEFIS

La santé mentale et les dynamiques sociales.

- Mini-fiche : les dynamiques sociales
- Réflexion : Quels défis sociaux ont fragilisé ta santé mentale ?
- Focus : Les chiffres de la santé mentale



LES OUTILS DU PATISSIER

Pour rééquilibrer ta santé mentale.

- Mini-fiche : Prévention
- Atelier : Génoise de fiction
- Ressources : Se faire accompagner



LE TABLIER HOLISTIQUE

Pour aller plus loin :

- Les pratiques feel good (sport, créativité, spiritualité)
- Mini-jeu : construis ta malette
- Fiche mémo : Au revoir les injonctions




AVANT DE COMMENCER



Avant de démarrer, je te propose un petit questionnaire d'auto-évaluation.

Ce n'est pas un diagnostic. C'est juste un questionnaire qui te sert à repérer ton niveau d'énergie mentale et tes signaux d'alerte !

Ce questionnaire est en 3 parties.

Tu pourras le relire à la fin de ce workbook si tu le souhaites et, peut-être, y porteras-tu un autre regard. 

Pense aux 3 dernières semaines qui viennent de sécouler, et essaie de répondre spontanément.

“Où en est ma santé mentale en ce moment ?”

1

Mon niveau d'énergie mentale : sur une échelle de 0 à 10, aujourd'hui je me situe à :

0 = je suis au bout du rouleau

10 = je me sens stable, dispo, plutôt serein·e

Mon score : ___ /10

Questions bonus :

Qu'est-ce qui m'a fait perdre de l'énergie ces derniers jours ?

Qu'est-ce qui m'en a redonné ?



2

Coche ce qui te parle.



Dans ma tête

- ☐ j'ai du mal à me concentrer
- ☐ je rumine beaucoup
- ☐ tout me paraît plus compliqué que d'habitude
- ☐ je me sens dépassé·e / en surcharge



Dans mes émotions

- ☐ je suis plus irritable / à fleur de peau
- ☐ je me sens triste / démotivé·e
- ☐ je me sens anxieux·se / tendu·e
- ☐ je me sens "vide", déconnecté·e



Dans mon corps

- ☐ je dors mal ou trop peu
- ☐ je me sens fatigué·e même après repos
- ☐ j'ai des douleurs, tensions, maux de ventre, migraines...
- ☐ je me sens agité·e ou au contraire ralenti·e



Dans mes comportements

- ☐ je m'isole plus que d'habitude
- ☐ je me sens en mode "survie" (je fais juste ce qu'il faut)
- ☐ je compense (écrans, nourriture, alcool, scrolling...)
- ☐ je n'ai envie de rien / je me force souvent

3

Ma conclusion :

Aujourd'hui, je remarque que et j'aurais besoin de

Si certaines réponses t'inquiètent ou si tu te sens en difficulté, n'hésite pas à demander de l'aide.

Prêts pour la suite ? C'est parti !





LA GÉNOISE, LA BASE

Avant de se lancer dans un cours de pâtisserie, il faut déjà savoir ce qu'est une génoise. Pas la faire, pas la monter, juste... **comprendre le truc de base.**

Eh bien, la santé mentale, c'est un peu pareil.

On en parle partout, mais on ne prend pas toujours le temps de la définir clairement.

Résultat : elle reste floue, mystérieuse, intimidante... voire même recouverte d'un glaçage bien épais de tabous et de clichés.

Heureusement, les choses évoluent !

Dans ce chapitre "La génoise, la base", on va donc **découvrir ce qu'est la santé mentale**, ce qu'elle n'est pas, et comment l'histoire a façonné les idées que l'on s'en fait aujourd'hui.

Prêt·e à soulever le torchon et à découvrir ce qu'il y a réellement derrière ce mot qu'on utilise tous sans vraiment le comprendre ?

Alors, à ta cuillère... et bonne dégustation !





VRAI OU FAUX ?



Prêt(e) à tester tes connaissances sur la santé mentale ?
Coche la bonne case et découvre ensuite les réponses !



	VRAI	FAUX
1 Une personne qui va bien n'éprouve jamais de stress ou d'émotions négatives.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2 La santé mentale peut fluctuer selon les expériences de vie et le contexte.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3 On ne peut pas avoir une bonne santé mentale lorsque l'on a une maladie mentale.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4 Penser positivement tout le temps suffit à garantir une bonne santé mentale.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5 Les relations sociales influencent directement notre bien-être mental.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6 Il est possible de développer des compétences pour mieux prendre soin de sa santé mentale.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7 La santé mentale dépend uniquement de la génétique et ne peut pas être améliorée.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8 Les troubles mentaux sont toujours visibles et faciles à repérer chez quelqu'un.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9 La santé mentale est décorélée de la santé physique.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10 La capacité à demander de l'aide ou à partager ce que l'on ressent fait partie d'une bonne santé mentale.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

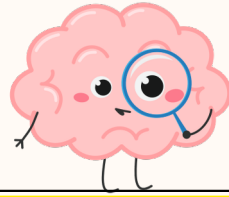


VRAI OU FAUX ? LES RÉPONSES

- 1 Faux. Tout le monde ressent du stress ou des émotions difficiles de temps en temps. Cela fait partie de la vie et n'indique pas forcément une mauvaise santé mentale.
- 2 Vrai. Nos expériences, notre environnement et les changements de vie peuvent influencer notre bien-être mental à différents moments.
- 3 Faux. On peut avoir une bonne santé mentale tout en ayant un trouble mental, grâce au soutien, aux stratégies d'adaptation et aux soins.
- 4 Faux. La santé mentale repose sur plusieurs facteurs : relations, habitudes, contexte, gestion du stress...
- 5 Vrai. Les liens sociaux apportent soutien, sentiment d'appartenance et régulation émotionnelle, tous essentiels à la santé mentale.
- 6 Vrai. Des outils comme la gestion du stress, la communication, l'activité physique, peuvent renforcer notre bien-être mental.
- 7 Faux. La génétique peut jouer un rôle, mais l'environnement, les habitudes et les expériences ont un impact majeur et permettent d'améliorer la santé mentale.
- 8 Faux. Beaucoup de difficultés restent invisibles ; ce n'est pas parce qu'on ne voit rien qu'il n'y a pas de souffrance.
- 9 Faux. Le corps et le mental sont étroitement liés : sommeil, alimentation, activité physique et stress influencent la santé mentale et vice versa.
- 10 Vrai. Savoir demander du soutien et parler de ses émotions est un signe de résilience et contribue à préserver la santé mentale.



FRISE TEMPORELLE



De la santé mentale en France

Antiquité

Premières tentatives d'explication rationnelle.

La souffrance psychique est expliquée par un déséquilibre des humeurs (Hippocrate).

17ème & 18ème siècle

Enfermement et mise à l'écart.

La folie est perçue comme dangereuse ou dérangeante. Les personnes sont isolées dans des institutions.

Début 20ème siècle

Développement des psychothérapies.

Apparition de la psychanalyse et d'autres approches psychologiques. La parole, l'histoire personnelle et les émotions deviennent centrales.

Fin XXe siècle

Reconnaissance des droits et de la souffrance psychique

La santé mentale devient un enjeu de société.

On parle de prévention, de qualité de vie, de droits des patients.

Moyen Âge

Vision religieuse et morale. Les troubles mentaux sont souvent interprétés comme des possessions, des fautes ou des épreuves divines.

Fin 18ème & 19 siècle

Naissance de la psychiatrie moderne.

On commence à considérer les personnes comme des patients, pas comme des "fous".

Milieu XXe siècle (années 1950)

Tournant médical et transformation des prises en charge.

Arrivée des premiers neuroleptiques et évolution progressive des institutions.

XXIe siècle

Vision globale et dynamique de la santé mentale.

Elle est élue grande cause nationale Française en 2025 et à nouveau en 2026.



MINI FICHE



Définition

Voici la définition de la santé mentale selon l'OMS (l'Organisation Mondiale de la Santé):

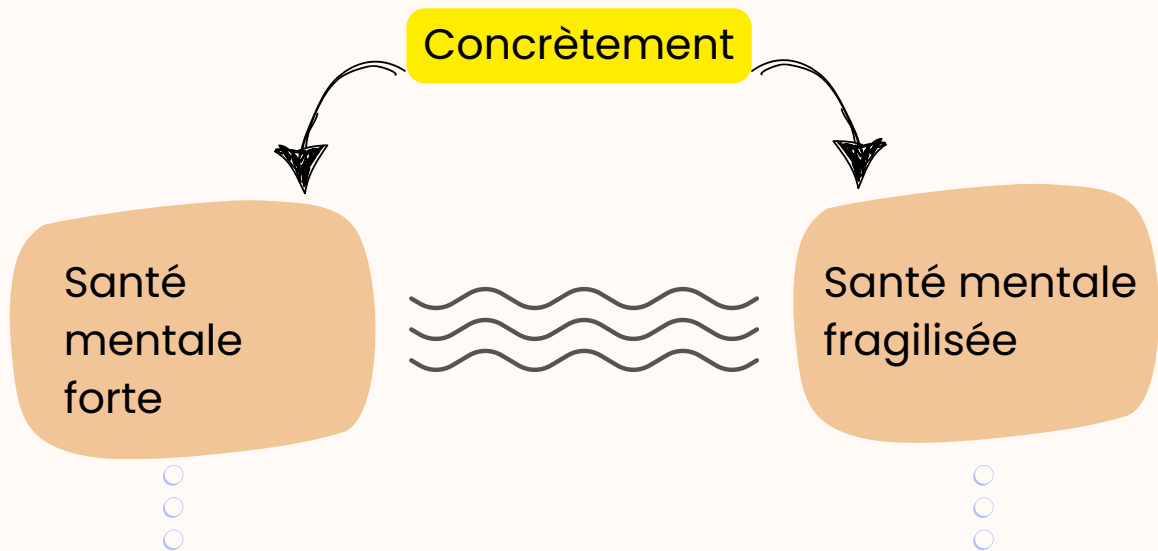
"La santé mentale correspond à un état de bien-être mental qui nous permet de faire face aux sources de stress de la vie, de réaliser notre potentiel, de bien apprendre et de bien travailler, et de contribuer à la vie de la communauté."



3 infos importantes

Cette définition apporte 3 informations importantes :

- » Elle distingue la santé mentale des maladies mentales.
- » Elle parle de capacités (faire face, agir, contribuer), et non de bonheur permanent.
- » Elle induit que la santé mentale est dynamique, influencée par des facteurs externes comme le contexte social et professionnel, les relations, les conditions de vie, etc.



La personne a des ressources.

Elle :

- * a un rapport sain avec ses émotions.
- * est globalement capable de faire face aux difficultés du quotidien, même si ce n'est pas toujours confortable.
- * sait demander de l'aide ou s'appuyer sur d'autres lorsque c'est nécessaire.
- * a le sentiment de pouvoir agir sur certains aspects de sa vie (choix, limites, ajustements).
- * entretient des relations suffisamment sécurisantes.
- * peut traverser des périodes difficiles, puis retrouver un certain équilibre.



Elle a des tempêtes, mais aussi un bon gouvernail sous la main.



La personne manque de ressources.

Elle :

- * se sent débordée durablement par le stress ou les émotions négatives.
- * a l'impression de subir sa vie, sans marge de manœuvre ni contrôle.
- * a le sentiment que les difficultés s'accumulent et deviennent envahissantes (fatigue, rumination, isolement).
- * a du mal à demander de l'aide, ou pense qu'elle doit "se débrouiller seule".
- * peine à se projeter ou à trouver du sens dans ce qu'elle vit.
- * les relations peuvent devenir source de tension, de retrait ou d'épuisement.



Elle a des tempêtes, et son gouvernail lui est inaccessible.





Trouble mental, maladie mentale : quelles différences ?

On entend régulièrement ces 2 termes, pas toujours évident à distinguer.



Trouble mental

C'est un terme large qui désigne :

- des perturbations du fonctionnement psychique
- des difficultés dans les émotions, les pensées ou les comportements
- qui ont un impact sur la vie quotidienne

Un trouble mental peut être :

- ponctuel ou durable
- léger, modéré ou sévère
- diagnostiqué ou non

Exemples : *trouble anxieux, trouble dépressif, trouble du comportement alimentaire, trouble du sommeil...*



Maladie mentale

C'est un **terme plus ancien, plus médical**. Il désigne :

- un trouble mental diagnostiqué selon des critères cliniques précis
- souvent durable ou chronique
- nécessitant un suivi médical (psychiatre, traitement, accompagnement)

Exemples : *schizophrénie, troubles bipolaires, dépression sévère récurrente.*

On parlera ici aussi bien de "trouble mental" que de "maladie mentale".



Précisions

Toutes les maladies mentales sont des troubles mentaux.

Mais tous les troubles mentaux ne sont pas des maladies mentales.

Certains professionnels de santé ont cessé d'utiliser le terme "maladie mentale" et utilisent uniquement le terme "trouble mental", qui est le terme "chapeau".



Avoir un trouble mental ne résume jamais une personne.



On peut vivre avec un trouble mental et avoir une bonne santé mentale. (notamment grâce à un traitement et/ou un bon suivi).



Le diagnostic aide à comprendre et à soigner, pas à étiqueter.



Mythe VS Réalité



Voici 5 mythes suivis de leur réalité :

QQ *"Les gens qui réussissent et sourient sur Instagram (ou autour de moi) n'ont aucun problème de santé mentale."*



On peut être performant ET en souffrance.

Le "glaçage" ne dit rien de la cuisson du gâteau.



QQ *"Demander de l'aide est un aveu d'échec ou une faille dans l'armure."
"Les psys, c'est pour les gens faibles, qui n'ont pas de volonté."*



C'est l'acte de maintenance le plus intelligent qui soit.

Dans un labo, quand une machine surchauffe, on appelle le technicien avant qu'elle n'explose. C'est de la stratégie, pas de la faiblesse.

Est ce qu'on dirait à un diabétique qu'il manque de volonté parce qu'il prend de l'insuline ?



QQ *"Une fois qu'on a un trouble psy, c'est pour la vie."*

✓ *Oui et non. Certains troubles sont passagers quand d'autres sont chroniques et font partie de la vie d'une personne sur le long terme. Dans les 2 cas, de bons accompagnements médicaux-psychologiques existent, et peuvent, bien souvent, permettent à la personne de mener une vie "normale".*

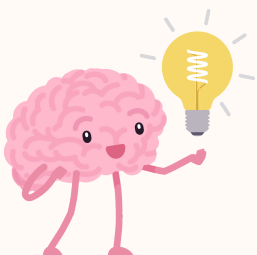
Notre cerveau est un petit patissier. Avec un bon encadrement, il sait désapprendre, s'adapter et apprendre de nouvelles recettes !



QQ *"La dépression est juste un manque de volonté. Il suffit de "se secouer" pour aller mieux."*

✓ *La maladie mentale n'est pas un choix ou un trait de caractère. Sans qu'elles expliquent tout à elles seules, les études en neurosciences montrent des modifications réelles dans la chimie du cerveau (neurotransmetteurs comme la sérotonine) et dans le fonctionnement de certaines zones cérébrales (amygdale, hippocampe).*

On ne demande pas à une personne avec une jambe cassée de courir un marathon par la simple force de sa volonté.





QQ "La santé mentale est un sujet "privé" qui n'a pas sa place dans la vie active ou les études."



La dépression et l'anxiété figurent parmi les principales causes d'invalidité dans le monde.

L'OMS estime qu'elles entraînent à elles seules environ 12 milliards de journées de travail perdues chaque année, (soit près de 1 000 milliards de dollars). (OMS)

Ce n'est pas un détail personnel, c'est un enjeu collectif majeur.

Mal-être physique, mal-être psychologique : même combat.



Application

Regarde autour de toi aujourd'hui.
Quelle "mythe" as-tu tendance à projeter sur les autres ?
Et sur toi-même ?





C'était intense mais, maintenant, tu
sais ce qu'est la santé mentale !
C'est un très grand pas en avant !

La phrase bonus :

"Prendre soin de sa santé mentale,
c'est comme préparer un gâteau :
il faut les bons ingrédients, des outils
adaptés... et une pincée de patience !"





INGRÉDIENTS PILIERS

Une fois qu'on a compris ce qu'est une génoise, il reste une question essentielle : **avec quoi on la fait ?**

Ce sont les ingrédients qui donnent la tenue, la saveur, l'équilibre... et parfois aussi les ratés.

Pour la santé mentale, c'est exactement pareil. Elle ne tient pas par magie, ni par chance ! **Elle repose sur des piliers** : des ingrédients invisibles, mais essentiels, qui soutiennent notre équilibre au quotidien.

Le problème, c'est qu'on ne nous a pas toujours appris à les identifier. On sent que "ça ne va pas", sans forcément comprendre quel ingrédient peut manquer.

Dans ce chapitre "Ingrédients piliers", on va donc mettre des mots sur ces bases invisibles.

Prêt·e à ouvrir les placards de ton équilibre intérieur et à regarder ce qu'il y a vraiment dedans ?

Alors, enfiler le tablier... on passe à la préparation !





MINI FICHE



Voyons maintenant quels sont les ingrédients de notre fameuse génoise mentale !

De quoi dépend notre santé mentale ?

La santé mentale dépend d'une multitude de facteurs, interconnectés les uns aux autres.

Généralement, on parle de 3 piliers :



Facteurs biologiques

La Génétique : Certains tempéraments ou prédispositions sont hérités.

La Neurochimie : L'équilibre des neurotransmetteurs (sérotonine, dopamine) dans notre cerveau.

La Santé Physique : Le sommeil, l'alimentation et l'activité physique influencent directement la chimie de notre cerveau.

Les changements hormonaux : puberté, ménopause, andropause, etc.



Facteurs psychologiques

L'Estime de soi : La valeur que l'on s'accorde.

La Résilience : Notre capacité à rebondir après un choc ou un échec.

La Gestion des émotions : Savoir identifier et exprimer ce que l'on ressent.

Les mécanismes de défense : Les stratégies que notre esprit met en place pour nous protéger du stress.

L'histoire personnelle : Nos traumatismes passés ou nos succès qui ont modelé notre vision du monde.



Facteurs sociaux-économiques & environnementaux

L'entourage : La qualité de nos relations (amis, famille, collègues). Le sentiment de solitude est un facteur de risque majeur.

Les conditions de vie : La sécurité financière, le logement, l'accès aux soins.

Le milieu de travail : Le stress professionnel, la reconnaissance, l'ambiance au bureau.

Le contexte sociétal : La culture, les crises mondiales, les discriminations ou le sentiment d'appartenance à une communauté.

La santé mentale dépend de l'interaction entre :
ce que je vis, les ressources dont je dispose, le soutien que je
reçois et le contexte dans lequel j'évolue.

Elle n'est :



ni uniquement individuelle,



ni uniquement médicale,



ni uniquement une question
de volonté.



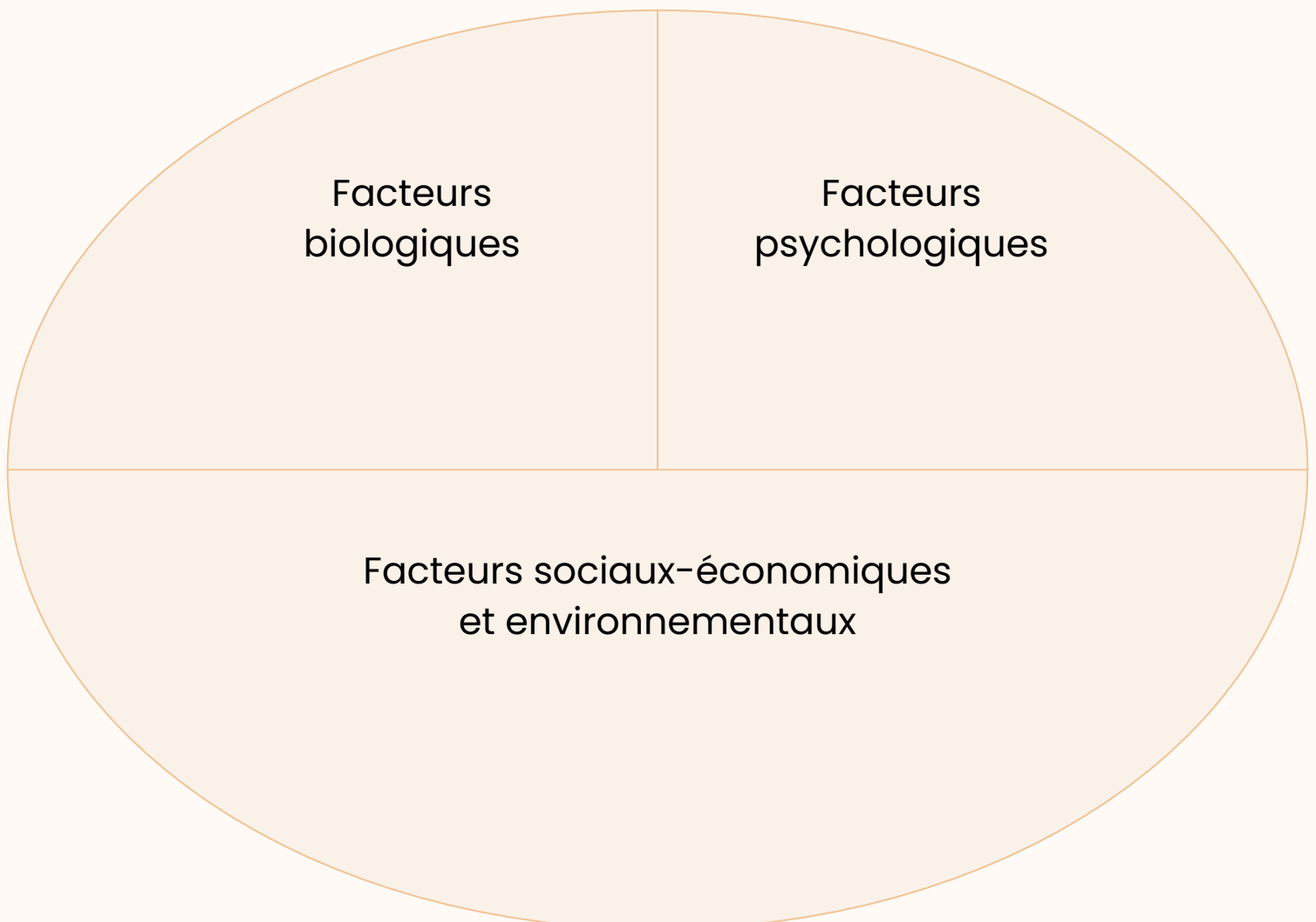
DESSINE TA CARTE MENTALE



Je te propose maintenant un petit **atelier dessin** !

Prends une feuille blanche A4 et dessine un grand ovale à l'intérieur.
Cet ovale représente ton cerveau.
Sépare cet ovale en 3 parties distinctes. Chaque partie correspondant à un pilier de la santé mentale.

Exemple :





Maintenant, rempli chacune de ces 3 parties en fonction de toi, de ton quotidien, de ce que tu ressens.

N'hésite pas à t'aider de la mini fiche sur les piliers de la santé mentale !



Je te partage un exemple :

J'ai un bon sommeil

J'ai connaissance d'un antécédent de trouble mental dans ma famille

Je mange mal
(trop sucré)

Je ne fais pas de sport, je suis trop sédentaire

J'apprécie la personne que je suis

Je pense plutôt bien surmonter les épreuves du quotidien

J'ai des difficultés à identifier ce que je ressens

Je n'ai pas identifié de traumatisme ou de schéma familial qui pourrait me bloquer dans mon évolution.

Je me sens entouré(e) et aimé(e), par ma famille et mes ami(e)s, qui me portent vers le haut

J'apprécie les personnes avec lesquelles je travaille

Les attentes clients peuvent parfois être source de stress

Les relations avec mes voisins sont plutôt bonnes ou neutres

Ma situation financière m'est inconfortable, et peut parfois être source de stress

Je me sens bien dans mon logement

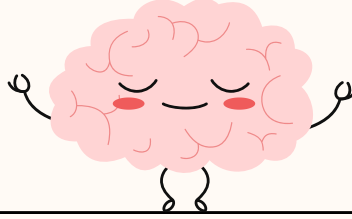
La crise écologique et l'actualité peuvent impacter mon moral.

Je me sens trop accro à mon téléphone, avec trop de notifications.

J'aime mon travail



Réflexion



Une fois que tu as terminé, **demande-toi : quel pilier me paraît le plus fragile en ce moment ?**

PS : L'objectif ici est simplement de faire un état des lieux. Si des idées sur "comment agir" te viennent en tête, note-les. Sinon, pas de pression ! On verra la partie "action" un peu plus loin.



Je te partage un exemple :



J'ai envie de renforcer le pilier biologique, pour me sentir mieux dans mes baskets :

- *Je remarque que mon niveau d'énergie est lié à mon activité physique et à mon alimentation. Ce sont des éléments qui semblent influencer mon bien-être.*



J'ai envie de renforcer le pilier environnement, pour me sentir plus insouciant :

- *Je me sens dépendante à mon téléphone et à un réseau social professionnel. Je n'apprécie pas ce que ça me fait ressentir.*
- *J'aimerais une stabilité financière. Sans renoncer à ce qui est important pour mon équilibre personnel. Je ne sais pas trop comment m'y prendre.*
- *J'aimerais être moins impactée mentalement par l'actualité et l'écologie.*

Repérer ce que l'on souhaite changer est un énorme pas en avant !



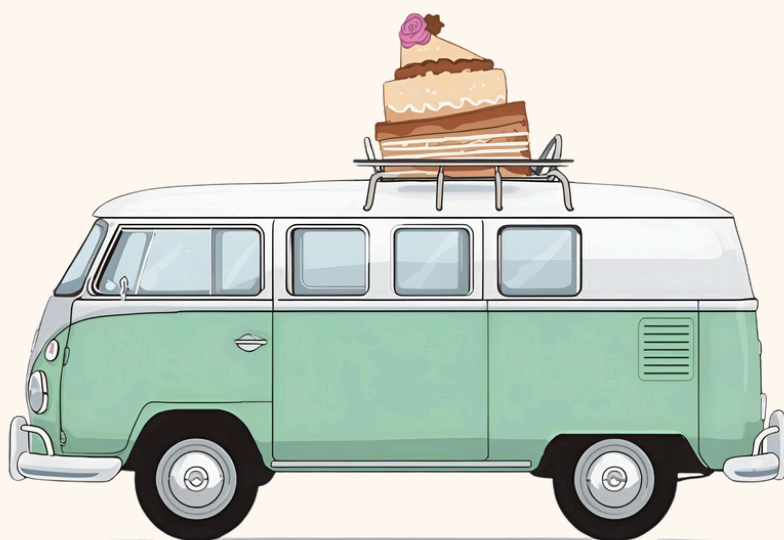
Tu as terminé le chapitre des ingrédients piliers, un chapitre aussi passionnant qu'introspectif.

Ce travail n'est pas toujours évident à faire, alors un grand bravo à toi pour ce 2ème joli pas en avant !

La phrase bonus :

**"Tu viens de mettre le nez dans tes ingrédients intérieurs.
Toute bonne recette commence par mieux se connaître !"**





LES DÉFIS

Maintenant que la base est posée et que les ingrédients sont identifiés, il est temps de parler de ce qui vient parfois bousculer le rendu.

Parce qu'aussi solide soit-elle, **une préparation n'existe jamais hors du monde**. Elle est soumise aux secousses, aux imprévus... et parfois aux coups de chaud.

Pour la santé mentale, c'est tout pareil.

Elle ne se vit pas dans une bulle. Elle est traversée par les défis de notre époque : précarité, crise écologique, instabilité politique, pression sociale...

Ces dynamiques sociales ne restent pas à l'extérieur de nous. Elles influencent nos pensées, nos émotions, nos corps et nos parcours. De quoi avoir l'impression que notre génoise est **trimballée dans un 4x4 en plein Paris-Dakar !**

Dans ce chapitre "Les défis", on va regarder ces réalités en face. Sans dramatiser. Mais sans minimiser non plus.

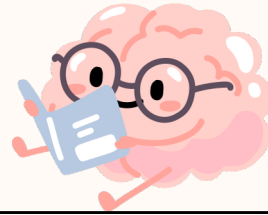
Prêt-e à les comprendre pour mieux les traverser ?

Alors, en voiture Simone, ça va secouer !





MINI FICHE



La vie nous traverse avec ses changements, ses crises et ses injonctions.

Tout cela laisse des traces dans notre santé mentale, et c'est normal.

Ici, on va simplement citer ces défis nés des dynamiques sociales, pour mieux les reconnaître et s'en protéger quand c'est possible.

Mais au fait, qu'est ce qu'une dynamique sociale ?

Une dynamique sociale, c'est un **mouvement collectif qui influence nos façons de vivre, de penser, de travailler, de nous comporter et de nous relier aux autres.**

Elle naît de ce qui se passe dans la société : les normes, les valeurs, les crises, les transitions, les évolutions culturelles, économiques, technologiques ou politiques.

Quel lien avec la santé mentale ?

Les dynamiques sociales peuvent :

- **soutenir** notre santé mentale (sécurité, solidarité, appartenance)
- la **fragiliser** (insécurité, isolement, surcharge, injustice)

En clair : les dynamiques sociales ce n'est pas "dans la tête des individus", c'est dans le monde dans lequel ils évoluent.



Ici, nous allons surtout jeter un oeil à celles qui peuvent nous destabiliser.

Je les ai regroupées en 5 catégories. Les voici :

Pression sociale

La pression sociale, c'est un peu comme une petite voix qui répète :
"Allez, tu pourrais faire mieux... tu pourrais être plus organisé·e, plus performant·e, plus heureux·se, plus productif·ve..."

Au début, tu l'entends surtout autour de toi: au travail, dans la famille, sur les réseaux sociaux, etc. Puis elle finit par faire du bruit dans la tête.

Car le plus subtil, c'est qu'**on finit par l'intérioriser.**

On se compare, on se sent "nul", "pas assez", alors même que, souvent, on fait déjà beaucoup.

C'est le produit d'une société qui valorise la performance, la maîtrise, l'image... et qui laisse peu de place à l'imperfection ordinaire. A ce qui fait l'humain finalement !

Les réseaux sociaux n'aident pas :

On y voit des morceaux de vies parfaites, bien cadrées et bien filtrées.

Pendant ce temps, notre vraie vie (avec ses doutes, ses chaussettes qui traînent et ses journées bancales) continue derrière l'écran.

Le cerveau compare, presque malgré nous.

L'objectif ici est d'abord de voir la pression pour ce qu'elle est :
un contexte social, pas un manque de volonté personnelle.

Ce n'est pas juste toi contre toi — c'est toi dans un environnement exigeant.



Numérique

Le numérique fait désormais partie de notre quotidien : messages, notifications, infos, mails, réseaux, applis... tout est à portée de main, tout le temps.

C'est pratique, parfois rassurant, mais ça peut aussi donner l'impression que **notre cerveau ne ferme jamais vraiment boutique !**

Entre l'hyperconnexion, la surinformation et les sollicitations permanentes, **notre attention se morcelle.**

On passe d'un onglet à l'autre, d'une conversation à une autre, comme si l'esprit restait en mode veille permanente.

À la longue, ça fatigue, disperse et laisse peu d'espace au repos mental.

Le numérique peut aussi devenir un **lieu d'exposition émotionnelle** : cyberharcèlement, commentaires violents, comparaisons constantes, discours anxiogènes.

Difficile de rester de marbre dans un environnement où les émotions des autres défilent directement et en continu devant nos yeux.

Et puis il y a ce paradoxe : **plus on est connecté, plus on peut parfois se sentir seul·e.**

Les échanges se multiplient, mais la relation incarnée, celle où l'on se regarde vraiment, se fait plus rare.

L'objectif ici n'est pas de "couper tout écran", mais de reconnaître que notre rapport au numérique peut jouer sur notre santé mentale.

Certains outils nous aident — d'autres nous sollicitent sans relâche. Et beaucoup d'entre eux sont conçus pour capter notre attention, pas pour la préserver.



Transitions de vie

Une transition de vie, c'est **un moment où quelque chose bascule.**

Parentalité, reconversion, deuil, séparation, expatriation...

Même lorsqu'elles sont désirées, ces étapes demandent du temps, de l'énergie et une identité qui se redessine.

Elles sollicitent l'être humain en profondeur.

Les changements entraînent une adaptation, et l'adaptation a un coût.

Et ce coût est souvent **invisible aux yeux des autres.**

Ainsi, l'entourage voit "l'évènement": le bébé, le nouveau job, le déménagement. Mais pas toujours les doutes, les nuits blanches, les pertes de repères, la solitude, ou le mélange d'émotions contradictoires.

Ce qui fragilise la santé mentale c'est aussi la façon dont la société la perçoit.

Ainsi, certaines expériences sont **idéalisées** (comme tout plaquer pour changer de vie) et d'autres sont (ou ont été) **mises sous silence** (comme la dépression post-partum), alors qu'elles peuvent être pleines d'ambivalence et de doutes légitimes.

Résultat : on peut vivre une transition intense tout en ayant l'impression qu'il faudrait aller vite, sourire, s'ajuster sans vaciller, alors même que l'esprit et le corps ont **besoin de temps et de soutien.**

L'objectif ici est de voir qu'une transition de vie n'est pas seulement un changement personnel :

elle est aussi façonnée par les attentes, les normes et les silences de la société.

Et c'est souvent là que la pression se renforce.



Discriminations et inégalités

Les inégalités et les discriminations peuvent prendre la forme de remarques, de stéréotypes, d'injustices ou encore d'obstacles invisibles.

Être confronté·e à ces situations, de manière ponctuelle ou répétée, **peut générer un stress particulier** : un mélange de vigilance, de tension intérieure, de sentiment d'injustice ou de décalage permanent. Ce n'est pas "être susceptible" ou "trop sensible". C'est une réaction humaine face à un environnement qui envoie des signaux d'exclusion, de dévalorisation ou de danger.

Pour certaines personnes, ce stress n'est pas un épisode isolé, mais une **expérience cumulative au fil du temps** : micro-agressions, discrimination à l'emploi, harcèlement scolaire ou professionnel, regards insistants, propos stigmatisants, absence de représentation, inégalités d'accès aux soins, au logement, etc...

À la longue, cela peut peser sur l'estime de soi, sur le sentiment d'appartenance et sur l'énergie mentale et émotionnelle.

Il ne s'agit pas de réduire les individus à leurs expériences d'injustice, mais de reconnaître que **la santé mentale n'évolue pas sur un terrain neutre** : certaines personnes avancent avec plus d'obstacles que d'autres, simplement parce que leur genre, leur origine, leur orientation, leur handicap, leur statut social ou leur apparence les exposent davantage.

L'objectif ici est de voir que les discriminations et les inégalités peuvent agir comme une charge supplémentaire. Invisible pour certains, mais très concrète pour celles et ceux qui la vivent.



Crises et insécurités collectives

Nous traversons une époque **marquée par l'incertitude** : crises sanitaires, tensions géopolitiques, insécurité économique, dérèglement climatique...

Ces évènements collectifs ne restent pas "à l'extérieur de nous". Ils s'invitent dans nos pensées, nos conversations, nos décisions, parfois même dans notre manière d'imaginer l'avenir.

Ces insécurités peuvent **créer un climat émotionnel particulier** : une fatigue de fond, une anxiété diffuse, un sentiment d'impuissance ou de tristesse face à ce qui nous dépasse.

Et puis il y a cette tension : on est **informé en permanence** de tout ce qui va mal, partout, tout le temps.

À force d'être exposé·e à ces vagues d'actualités parfois anxiogènes, il devient difficile de trouver de la légèreté ou du répit.

Reconnaître l'impact de ces crises sur la santé mentale, ce n'est pas dramatiser : c'est simplement admettre que **nous sommes des êtres humains, sensibles au climat du monde qui nous entoure**.

L'objectif ici est de réaliser que notre santé mentale est traversée par le climat du monde dans lequel nous vivons.

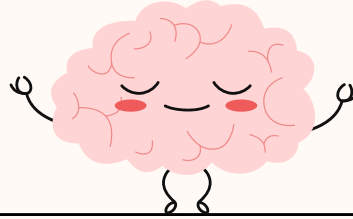
Et qu'il est normal que ce contexte nous affecte.

Ce chapitre n'est pas là pour s'enlever toute part de responsabilité dans l'entretien de notre santé mentale, mais pour remettre les choses à leur juste place, et se traiter avec un peu plus de douceur.





RÉFLEXION



Je te propose maintenant un petit exercice !

Quels défis sociaux impactent ta santé mentale ?

Consigne : Reprends la carte mentale que tu as dessinée au chapitre précédent, et complète là avec les défis qui t'impactent. Garde là dans un coin pour la suite !

J'ai un bon sommeil

J'ai connaissance d'un antécédent de trouble mental dans ma famille

Je mange mal
(trop sucré)

Je suis trop sédentaire (je passe trop de temps assise)

J'apprécie la personne que je suis

Je pense plutôt bien surmonter les épreuves du quotidien

J'ai des difficultés à identifier ce que je ressens

Je n'ai pas identifié de traumatisme ou de schéma familial qui pourrait me bloquer dans mon évolution.

Je me sens entouré(e) et aimé(e), par ma famille et mes ami(e)s, qui me portent vers le haut

J'apprécie les personnes avec lesquelles je travaille

Les attentes clients peuvent être source de stress

Les relations avec mes voisins sont plutôt bonnes ou neutres

Ma situation financière m'est inconfortable, et peut parfois être source de stress

Propos stigmatisants et absence de représentation

Je me sens bien dans mon logement

La crise écologique et l'actualité peuvent impacter mon moral.

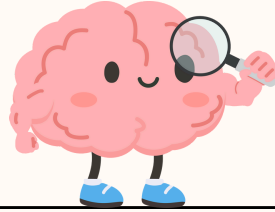
Je me sens trop accro à mon téléphone, avec trop de notifications.

J'aime mon travail

La création de mon activité professionnelle est source de questionnement



LES CHIFFRES DE LA SANTÉ MENTALE



Voici quelques chiffres sur la santé mentale des françaises et des français :

- * 1 personne sur 4 va souffrir d'un trouble mental à un moment de sa vie. ([solidarité.gouv](https://solidarite.gouv.fr))
- * 23 % des Français ont le sentiment de ne pas prendre soin de leur santé mentale dont 36 % des femmes et 38 % des 18-24 ans. ([solidarité.gouv](https://solidarite.gouv.fr))
- * La santé mentale reste un sujet considéré comme tabou par 70 % des Français, et même 84 % des personnes atteintes de troubles ! ([info.gouv](https://info.gouv.fr))
- * 1 salarié sur 4 se dit en mauvaise santé mentale. ([solidarité.gouv](https://solidarite.gouv.fr))
- * 13 millions de personnes présentent un trouble psychique chaque année en France. Et ce, sans distinction de milieu social ou d'âge : enfants et adolescents sont également concernés. ([info.gouv](https://info.gouv.fr))
- * 53 % des Français disent avoir été en souffrance psychique au cours des douze derniers mois. ([info.gouv](https://info.gouv.fr))
- * Plus d'un quart des français consomme des antidépresseurs, somnifères, anxiolytiques ou autres médicaments psychotropes. ([info.gouv](https://info.gouv.fr))

Lequel de ces chiffres te surprend le plus ? Pourquoi ?



Tu as terminé le chapitre des
défis, youpi !

Tu commences à en savoir un
rayon sur la santé mentale !

La phrase bonus :

**"Même la meilleure génoise peut
trembler si le monde bouge autour
d'elle.**

**Alors sois indulgent avec toi-même en
cas de secousse !"**





LES OUTILS

Tu connais les ingrédients qui compose ta génoise, et tu connais les défis qui peuvent la menacer. Bravo !

Il est maintenant temps d'ouvrir le tiroir magique : celui des outils du pâtissier.

Parce qu'aussi motivé-e soit-on, **il y a des moments où battre la pâte à la main ne suffit plus.** Et ce n'est ni un échec, ni une faiblesse. C'est juste... être humain.

Pendant longtemps, on a cru que demander de l'aide devait être le dernier recours.

Comme si la santé mentale devait forcément passer par la casse pour mériter un coup de main. Spoiler : c'est faux !

Les outils existent aussi pour prévenir, pour comprendre et pour éviter que, justement, ça déborde.

Dans ce chapitre, on va donc explorer cette boîte à outils.

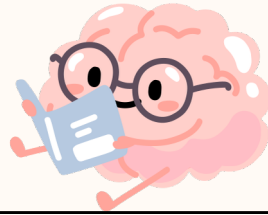
L'idée, c'est que tu saches ce qui existe et comment ça fonctionne.

Prêt-e ? C'est parti ! Fais de la place sur le plan de travail !





MINI FICHE



La prévention en santé mentale, c'est apprendre à protéger sa santé mentale au quotidien.

Alors, **comment peut-on entretenir notre génoise ?**

Voici des pistes !

Une hygiène de vie



Rassure-toi, pas besoin d'adopter une routine digne d'un entraînement militaire !

Il suffit d'adopter des bases saines :

- sommeil : essayer de récupérer vraiment
- alimentation : manger ce dont ton corps a besoin et ce qui fait plaisir à tes papilles
- mouvement : bouger un peu, quotidiennement
- ralentissement : offrir au cerveau des pauses réelles

L'idée : ne pas laisser la fatigue s'installer comme une coloc permanente.

Rapport à la productivité



Dans une époque de "toujours plus", le repos devient un vrai acte de prévention.

- alterner effort et récupération
- prévoir des moments sans stimulation
- accepter d'être moins dispo parfois
- réduire les micro-sollicitations (notifications, mails, infos)

Le repos est un besoin vital, pas un luxe.



Connaître ses limites



La santé mentale s'abîme souvent quand les limites sont trop floues. Prévenir, c'est apprendre à repérer :

- ce qui te surcharge
- ce qui t'épuise
- ce qui te fait "tenir" mais à quel prix ?

Une limite n'est pas un caprice. **C'est une barrière de sécurité.**

S'entourer



Un facteur protecteur majeur, c'est **le lien**.

- parler à quelqu'un
- ne pas rester isolé-e avec ses pensées
- se sentir compris-e
- être accompagné-e

On n'a pas besoin d'attendre d'aller mal pour chercher du soutien.

Reconnaitre les signaux d'alerte



Prévenir, c'est aussi apprendre à **détecter quand "ça commence à partir en vrille"** :

- irritabilité inhabituelle
- fatigue constante
- troubles du sommeil
- perte de motivation, repli
- difficultés de concentration
- sensation de débordement ou de vide
- besoin de compenser (écrans, nourriture, alcool, isolement...)

Ces signaux ne sont pas une honte.

Ce sont des messages : ton cerveau te parle.



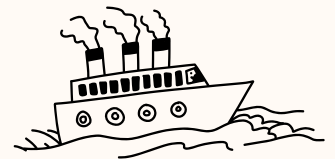
GÉNOISE DE FICTION



C'est l'heure de la pause Pop Culture !

On va analyser la santé mentale de trois personnages de films très connus. Aucun diagnostic ici, juste une observation et une proposition d'interprétation !

♡ → Rose - Titanic



Rose au bord du bateau (tentative de saut)

Ce qu'elle vit : détresse intense, sensation d'être enfermée, plus d'issue.

Enjeux : pression sociale / contrôle familial / absence de choix / rôle imposé.

Ce qui l'aide : une présence humaine immédiate (Jack), être écoutée sans jugement, retrouver une option ("il y a une autre voie").

Le dîner mondain / "tiens-toi correctement"

Ce qu'elle vit : étouffement, dissociation (elle joue un rôle), fatigue intérieure.

Enjeux : normes de classe / injonctions féminines / image / réputation.

Ce qui l'aide : lucidité + désir de liberté (ressource interne), puis la perspective d'un espace où elle peut respirer.

La soirée Irlandaise

Ce qu'elle vit : un relâchement énorme. Son corps respire enfin. Elle passe de "je dois être parfaite" à "je peux juste être moi".

Enjeux : normes de classe / besoin d'authenticité, de spontanéité

Ce qui l'aide : environnement chaleureux et non jugeant, la danse comme libération émotionnelle, retrouver choix et plaisir.

Le mal-être de Rose n'est pas une "faiblesse" → c'est un signal face à un système qui l'étouffe.



♡ → Jambes Bond - Casino Royale

La table de poker (ultra maîtrise).

Ce qu'il vit : tension énorme sous contrôle, hyper vigilance, stress internalisé.

Enjeux : performance / pression / modèle viril ("ne rien montrer").

Ce qui l'aide : compétences, contrôle émotionnel, stratégie (mais ça coûte cher en énergie).

Blessure / empoisonnement / danger

Ce qu'il vit : vulnérabilité, corps qui lâche, dépendance momentanée aux autres.

Enjeux : rupture de la toute-puissance / fragilité humaine.

Ce qui l'aide : aide extérieure (Vesper), acceptation temporaire de ne pas tout gérer.

La torture

Ce qu'il vit : douleur, humiliation, trauma, survie brute.

Enjeux : limites humaines / violence / dissociation possible.

Ce qui l'aide : endurance, mécanismes de survie, mais aussi (et surtout) le fait d'être secouru.

James Bond a un très bon contrôle émotionnel, salvateur dans les moments critiques. Mais il éprouve des difficultés à solliciter les autres (lié à son métier), et à s'accorder des moments de répit.





Vivian - Pretty Woman

Rejetée dans la boutique ("vous n'êtes pas au bon endroit").

Ce qu'elle vit : humiliation, honte, dévalorisation sociale.

Enjeux : discrimination / stigmatisation / hiérarchie sociale.

Ce qui l'aide : sa dignité (ressource interne), la colère saine ("je ne mérite pas ça"), le fait d'être soutenue ensuite.

"Je n'embrasse pas sur la bouche" (elle pose ses règles).

Ce qu'elle vit : protection, reprise de contrôle dans un système qui pourrait l'écraser.

Enjeux : limites / consentement / sécurité émotionnelle.

Ce qui l'aide : clarté de ses règles, capacité à dire non.

Le relooking / être traitée différemment

Ce qu'elle vit : ambivalence : valorisation soudaine mais aussi décalage, malaise identitaire possible.

Enjeux : regard social / valeur conditionnée à l'apparence / "respectabilité".

Ce qui l'aide : sa lucidité : elle comprend que ce respect est trop souvent socialement conditionné.

"Je veux plus" (elle refuse un arrangement qui l'abîme).

Ce qu'elle vit : affirmation de soi, besoin de sécurité + reconnaissance.

Enjeux : sortir d'un rôle assigné / se choisir / estime de soi.

Ce qui l'aide : limites, désir de dignité, capacité à se projeter.

Les limites et la lucidité sont les atouts de Vivian. Elles lui permettent de survivre quel que soit le milieu social dans lequel elle compose.





A toi de jouer !

Pioche 1 ou 2 personnages dans la liste ci-dessous, et amuse toi à faire le profil de leur santé mentale !

Tous les vendredis = une analyse de santé mentale sur un personnage Pop Culture. Retrouve-moi sur [LinkedIn](#) !

Obélix - Astérix et Obélix

Driss - Intouchable

Phoebe - Friends

Jack Sully - Avatar

E.T. - E.T., l'extraterrestre

Harry Potter - Harry Potter

Chris Gardner - A la recherche du bonheur

Mélanie - Vilaine

Mulan - Mulan (Disney)

Neytiri - Avatar

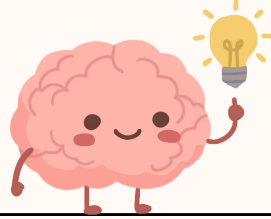
Franck - Arrête-moi si tu peux

Autre





RESSOURCES



Parfois, malgré tout ce qu'on met en place (repos, limites, hygiène de vie...), la pâte de notre génoise reste trop lourde.

Dans ces moments-là, un accompagnement est pile ce qu'il nous faut. C'est intelligent. Et souvent salvateur !



Quand est-ce que c'est une bonne idée ?

A partir du moment où tu sens que tu en as besoin, c'est forcément une bonne idée !

Mais **voici des signaux** qui peuvent indiquer que tu aurais besoin d'un accompagnement :

- tu te sens en difficulté depuis plusieurs semaines
- tu es souvent en mode survie
- tu ne récupères plus même en dormant / en te reposant
- tes émotions te débordent (anxiété, tristesse, colère...)
- tu t'isoles ou tu te sens seul·e avec ce que tu traverses
- tes proches commencent à s'inquiéter
- ton mental impacte ton quotidien (travail, études, relations, sommeil)
- tu as essayé "plein de choses"... mais ça ne suffit pas

Pas besoin d'être au plus mal pour consulter.

Le meilleur moment c'est souvent avant que ça déborde !



Par qui se faire accompagner ?

Il existe plusieurs types d'aides. Je vais présenter ici uniquement les aides reconnues.

Le/la médecin généraliste

Un très bon point de départ si tu ne sais pas par où commencer.

- écoute et évaluation globale
- peut aider à faire le tri
- peut orienter vers un psy / psychiatre / structures adaptées
- peut proposer un arrêt de travail si nécessaire

Idéal si tu veux un premier avis ou une orientation !

Le/la psychologue

Un espace pour :

- déposer ce que tu vis
- comprendre tes mécanismes
- trouver des outils concrets
- traverser une période difficile

Idéal si tu sens que tu as besoin de parler / te comprendre / être soutenu·e.

Le/la psychiatre

C'est un peu comme un psychologue sauf qu'il a suivi des études de médecines et peut donc :

- prescrire un traitement médical
- prescrire un arrêt de travail

Idéal quand tu as besoin d'un suivi médicamenteux. Les consultations peuvent être partiellement remboursée par la sécurité sociale.



Le CMP (Centre Médico-Psychologique)

Dans le public (gratuit), avec des équipes pluridisciplinaires.

- psychologues, psychiatres, infirmiers...
- accès selon ton secteur géographique
- parfois des délais (mais ça vaut le coup de s'inscrire)

Idéal si tu as besoin d'un suivi pluridisciplinaire ou si tu souhaites un suivi 100% gratuit.



Associations / lignes d'écoute

Quand tu as besoin :

- de parler vite
- d'un soutien ponctuel
- de ne pas rester seul·e

Idéal si tu as besoin d'une écoute immédiate.

Si tu te sens un peu perdu·e, pas de panique !

Prends RDV avec ton médecin généraliste.

Il est souvent la porte d'entrée la plus simple. !

Et si ça ne matche pas ?

Ça arrive. Un accompagnement, c'est une rencontre.

Si tu ne te sens pas à l'aise, pas compris·e, ou jugé·e : **tu as le droit de changer !**

C'est juste que ce n'était pas la bonne personne ou pas la bonne méthode.

Il existe aussi des pratiques complémentaires (hypnose, EMDR, sophrologie, méditation...) qui peuvent soutenir certaines personnes. On en parle dans le chapitre suivant !

Great Job!

Youhou ! Tu as terminé le chapitre des outils ! J'espère que tu en ressors curieux et rassuré :)

La phrase bonus :

« Parce qu'un moule à tarte ne sert à rien si tu veux faire des macarons... et une thérapie (ou un thérapeute) ne marche que si elle te correspond ! »





LE TABLIER HOLISTIQUE

Il y a une chose que l'on n'a pas encore explorée : ce qui se passe quand on enlève le tablier de pâtissier pour en enfiler un autre, plus personnel.

Parce que la santé mentale, c'est aussi ce qui te fait du bien à toi : cette toile que tu peins librement, cette méditation improvisée, ou même ce placard que tu vides pour te sentir plus léger·e.

Ce chapitre, c'est une invitation à regarder ta vie comme un terrain d'expérimentation. Pour observer **quels gestes simples peuvent te nourrir au quotidien.**

Attention: on ne remplace pas les outils du pâtissier ! On les complète.

Parce qu'un bon gâteau, ce n'est pas seulement une recette parfaite...

C'est aussi l'ambiance dans la cuisine, la musique, la lumière, et le plaisir qu'on y met.

Prêt·e à ajuster ton tablier ?

Alors, enfille-le avec panache... et laisse parler tes envies !





LES PRATIQUES FEEL GOOD



Ici, je te propose une liste non exhaustive de pratiques qui, selon les personnes, peuvent soutenir la santé mentale.

Ce n'est évidemment ni une ordonnance ni une liste à cocher !

C'est un buffet : **tu prends ce qui te parle, tu laisses le reste !**



Corps & mouvement

Marcher, nager, danser...

On a vu dans le chapitre 2 que l'activité physique était bonne pour notre santé mentale.

Pas besoin de performance ni d'un abonnement à un club de sport ! Tu peux marcher pour aller chercher le pain et danser en cuisinant si tu le souhaites.

L'essentiel, c'est de bouger son corps et d'y trouver du plaisir !



Créativité

Écriture, dessin, musique, cuisine, bricolage...

Créer, c'est une façon de déposer ce qu'on ressent autrement qu'avec des mots. Et parfois, ça fait un bien fou !



Lien social & appartenance

Amis, famille, collègues, associations, communautés...

Le lien humain est un facteur protecteur majeur.

On ne va pas bien tout seul. Même un seul lien solide peut changer beaucoup de choses !



Nature



Balade, jardinage, forêt, mer, lac, rivière...

L'OMS a publié un rapport de synthèse sur la relation globalement positive entre espaces verts/bleus et santé mentale : réduction du stress, restauration cognitive, bien-être psychologique...

Notre cerveau n'est pas fait pour vivre en permanence entre 4 murs, notifications et néons. La nature remet du calme dans le système !



Minimalisme & simplification

Ranger, désencombrer, alléger ses engagements, réduire les "trop"...

Pour certain·es, alléger l'environnement extérieur aide à alléger l'intérieur. C'est une manière de réduire la charge mentale.



Respiration / méditation

Cohérence cardiaque, respiration lente, pleine conscience...

Certaines pratiques aident à apaiser l'anxiété et à revenir dans l'instant. ça ne convient pas toujours à tout le monde, et c'est ok.



Pratiques complémentaires

Hypnose, EMDR, sophrologie, art-thérapie...

Certaines personnes y trouvent un vrai soutien. Attention, ces pratiques doivent être encadrée par des pros qui ont été formé !



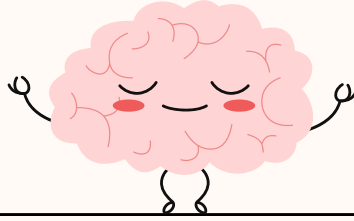
Spiritualité

Certaines personnes trouvent du réconfort dans une croyance, une pratique spirituelle, une religion, ou simplement le fait de se sentir relié·e à quelque chose de plus grand.

D'autres, pas du tout, et c'est ok aussi !



MINI-JEU



Remplis ta malette !

Une malette d'outils simples, concrets, personnalisés. Pour ne plus te sentir démuni·e quand ça secoue !

Étape 1 : Regarde ta carte de ta santé mentale. Quels sont les piliers les plus fragiles en ce moment ?

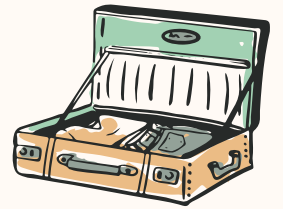
Puis choisis 2 ou 3 points qui méritent un peu de soutien.

Étape 2 : Remplis ta malette !

(surligne ce qui te paraît intéressant pour toi !)

Ta malette contient :

- Compartiment "Secours" (quand ça déborde)
- Compartiment "Entretien" (pour préserver l'équilibre)



Respiration / cohérence cardiaque

Sortir marcher

Couper les infos / réseaux 24 à 48h

Ecrire "tout ce que j'ai dans la tête"

Appeler / écrire à quelqu'un

Instaurer un rituel repos (sommeil / pause)

Mettre de la musique et danser

Prendre une douche ou un bain relaxant

Me faire accompagner par un professionnel

Avoir un lien social régulier

Prévoir une activité qui nourrit (créativité / nature)

Faire du tri

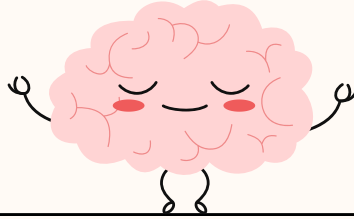
Mieux manger

Connaître et respecter mes limites

Autre : _____



BYE BYE LES INJONCTIONS



Dans une époque où tout ressemble à une liste d'objectifs, on finit parfois par transformer le soin en performance.

Comme s'il fallait aller bien tout le temps.

Comme s'il fallait toujours avoir la banane !

Mais la réalité, c'est que le moral, ça fluctue !

Il y a des jours lumineux, et d'autres moins chouettes. Des moments où l'énergie est là... et d'autres où elle se fait la malle.

Et c'est ok.

On ne guérit pas en se forçant.

On ne traverse pas une tempête en faisant semblant qu'il fait beau.

Parfois, la meilleure chose à faire, ce n'est pas de se remonter le moral à tout prix, mais de **s'autoriser à ressentir**.

De se dire : "Là, c'est dur. Et j'ai le droit de ressentir ça."

Et de se faire accompagner si l'on en ressent le besoin ou si le mal-être a tendance à s'installer.

C'est se traiter comme un être humain, pas comme une machine à bonne humeur.

Parce que oui : un mal-être passager peut faire partie du chemin !

Alors en refermant ce workbook, on essaie de dire au revoir aux injonctions !"





Bravo !!! Tu arrives à la fin de ce carnet et tu n'as rien lâché. Tu as de quoi être fier·e !

La phrase bonus :

"On ne fait pas une génoise parfaite en se mettant la pression. On la réussit en respectant le temps de cuisson !"





POPCORN SURPRISE !

Une petite envie de grignotage ?

Je t'ai concocté une sélection de pépites pour que ton aventure se poursuive au delà de ce carnet !



Comptes Insta :

- 🌻 musaetomorrow - Insta
Infos et interviews sur la santé mentale. Accessible et, déculpabilisant !
- 🌻 psycom_org - Insta + site web
Organisme public avec plein de ressources !
- 🌻 Delphine Py - Insta
Une pointe d'humour pour dédramatiser !



Comptes LinkedIn :

- 🌻 Premiers secours en sante mentale France (PSSM France)
Pour se tenir informé de l'actu sur la santé mentale.



Podcasts :

- 🌻 Musae stories
De la même structure que musaetomorrow.
- 🌻 Les rescapés
Podcast mettant en avant des personnes qui ont réussi à rééquilibrer leur santé mentale suite à des événements particulièrement difficiles.



BRAVO, TU AS PRESSÉ
TOUT L'ANANAS!

Merci d'avoir exploré ce carnet et pris le temps de goûter à chaque étape de ton voyage dans la santé mentale.

J'espère que tu repars avec des outils, des idées et un esprit critique affûté pour continuer tes aventures !

Si tu as aimé cette expérience, retrouve-moi sur ananaslab.fr : pour encore plus de projets qui donnent envie de croquer la vie à pleines dents !

*PS: N'hésites pas à me faire un retour sur ce carnet Labo Intérieur !
Tu peux m'écrire à contact@ananaslab.fr*

À très vite pour de nouvelles
tranches de folie productive !



Inès Denizot
AnanasLab

Avec la participation de



Camille Bernard & Jonathan Ben Simon

LA COLLECTION



IA&Moi : à siroter avec un jus frais – octobre 2025



Labo intérieur : La santé mentale – janvier 2026

à retrouver sur ananaslab.fr !

