

Organisé par



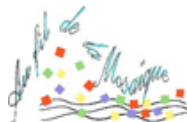
UNION NATIONALE DE FAMILLES ET AMIS DE PERSONNES  
MALADES ET/OU HANDICAPÉES PSYCHIQUES

DEUX-SEVRES

Avec le soutien de



Et la participation de



Contactez-nous  
**Unafam Deux-Sèvres**

Centre hospitalier  
40 avenue Charles de Gaulle 79000  
Niort  
79@unafam.org  
05 49 78 27 35  
<https://www.unafam.org/deux-sevres>

Ne pas jeter sur la voie publique



Le petit bolide de sensibilisation  
à la santé mentale.

A l'occasion des

**Semaines d'information**  
**sur la santé mentale**

**Du 10 au 21 octobre 2022**

Venez rencontrer Psymone  
et changer de regard sur la santé mentale

*tous informés, tous concernés !*

## Comment ça va ? Parlons santé mentale

« Bonjour, comment ça va ? » Une question souvent anodine, que l'on pose au travail, à ses proches, à ses enfants, par automatisme ou habitude.

Et la réponse vient tout aussi automatiquement : « ça va ».

Mais, est-ce que ça va... vraiment ?

Une personne sur 5 sera confrontée au cours de sa vie à des troubles psychiques : schizophrénie, bipolarité, dépression, burn-out, bore-out, anxiété, etc. Cette personne, ce pourrait être vous ou une personne qui vous est chère. Ça l'a peut-être déjà été d'ailleurs.

Qui ne s'est pas déjà senti abattu, déprimé, stressé, anxieux ? Ou au contraire heureux, euphorique ? C'est normal !

La santé mentale fait partie intégrante de la santé :

**Il n'y a pas de santé sans santé mentale !  
Elle est la base du bien-être de la personne.**

La santé mentale, est-ce qu'on en parle ?

Selon l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS), la santé mentale est un « état de bien-être qui permet à chacun de réaliser son potentiel, de faire face aux difficultés normales de la vie, de travailler avec succès et de manière productive et d'être en mesure d'apporter une contribution à la communauté ».

C'est donc un des sujets les plus importants de votre vie et qui nous concerne tous !

Alors, passons à l'action afin de stopper les préjugés, de mieux vous informer sur les aides que vous pouvez solliciter.

Pour en savoir plus venez à la rencontre de Psymone, le petit bolide de sensibilisation à la santé mentale lors de son tour des Deux Sèvres au plus près de chez vous.



Pour plus d'infos et le programme détaillé,  
scannez ce code.

Ou rendez-vous sur :

<https://www.unafam.org/deux-sevres>

## Le tour des Deux-Sèvres de Psymone Du 10 au 21 octobre 2022

