



Prendre soin DE MA SANTÉ MENTALE

AMÉLIORER MES CONDITIONS DE VIE

RETROUVER GOÛT À LA VIE/AMÉLIORER MA VIE QUOTIDIENNE

Loisirs, activités sportives et artistiques, emploi, logement, gérer mon budget, remédiation cognitive... Sortir de chez soi est fondamental pour sortir de la dépression et retrouver une place dans la société

MIEUX CONNAITRE MA MALADIE POUR MIEUX VIVRE AVEC

La psycho-éducation permet d'identifier ses symptômes et les actions que nous pouvons mettre en place pour qu'ils impactent moins notre vie et moins subir la maladie

RENCONTRER DES PAIRS

Echanger, partager ses expériences de vie et ses inquiétudes sur l'avenir avec des personnes qui ont un vécu similaire permet de sortir de l'isolement et de retrouver de l'espoir

ME FAIRE AIDER PAR DES SPÉCIALISTES

COMPRENDRE CE QU'IL M'ARRIVE/METTRE DU SENS SUR CE QUE JE VIS

Entamer une psychothérapie peut permettre de comprendre les facteurs à l'origine de la dégradation de ma santé mentale

TROUVER UN TRAITEMENT ADÉQUAT

Le psychiatre sera à même de me conseiller sur les médicaments à prendre pour réduire les effets de ma maladie et m'accompagner tout au long de mon parcours de soin

ME FAIRE HOSPITALISER

L'hospitalisation peut être l'opportunité de se sécuriser dans un état de grande souffrance et de prendre le temps de trouver le bon traitement



ET PETIT A PETIT...

Je reprends
du pouvoir sur ma vie
et sur la maladie !