

Journée de la
**santé
mentale
positive**
15 mars 2023

La santé mentale positive, c'est l'affaire de & **TOUS** **TOUTES**

Vous pouvez jouer un rôle essentiel dans la promotion de la santé mentale



La Fondation ARHM et Unis-Cité initient le 15 mars 2023

LA PREMIÈRE JOURNÉE NATIONALE DE LA SANTÉ MENTALE POSITIVE

Le 15 mars, nous pouvons promouvoir la capacité des personnes et des collectivités à prendre leur vie en main et à améliorer leur santé mentale, en encourageant la résilience individuelle, en créant des environnements de soutien. La santé mentale n'est plus considérée comme l'absence de troubles psychiques ou de handicaps associés, mais comme un état de bien-être et d'équilibre psychique. La santé mentale est influencée non seulement par les caractéristiques individuelles mais aussi par les facteurs sociaux, culturels, économiques, politiques et écologiques.



Participez au défi de la santé mentale positive

en publiant un message en photo ou en vidéo pour valoriser une pratique recommandée renforçant le bien être en santé mentale (activité physique, sommeil, gestion des émotions et du stress, contact avec la nature, lien social et engagement...).

#SanteMentalePositive



Découvrez des ressources et des pratiques recommandées

pour favoriser une bonne santé mentale.



Participez à une action de la santé mentale positive sur votre territoire

Des temps d'échange sont organisés partout en France pour ouvrir le dialogue autour de la question de la santé mentale. L'occasion de libérer la parole autour de la santé mentale, lever les tabous et valoriser les ressources efficaces existantes.



Participez à l'Insta Live le 15 mars

sur @ambassadeurs_santementale
de 19h à 20h. Animé par Monsieur Yannick Descharmes, psychologue et des jeunes volontaires, cet événement abordera l'univers des possibles de la santé mentale positive.

Pour obtenir plus d'information, n'hésitez pas à nous solliciter.

Nous vous remercions chaleureusement de votre engagement pour la santé mentale de la population !

www.ambassadeurs-santementale.fr



**Ambassadeurs
Santé Mentale**