

# Et si on parlait de notre santé mentale ?

comment  
ça va  
vraiment ?

La santé mentale  
est importante quel  
que soit l'âge.

En parler, c'est déjà prendre  
soin de soi !



j'ai du mal  
à dormir  
ou  
je dors trop

j'ai  
des idées  
qui  
tournent  
en boucle

je perds  
l'appétit  
ou je mange  
trop

je prends  
trop de  
médicaments

ma santé  
mentale est  
préoccupante

ma  
consommation  
d'alcool est  
inhabituelle



je suis  
angoissé.e,  
irritable

je me sens  
seul.e, moins  
utile, vide

j'ai moins  
d'envie,  
je me replie  
sur moi-même

Si vous observez un **changement** dans le comportement **qui dure** dans le temps, ne restez pas seul.e, on peut **prendre soin** de sa santé mentale à tout âge.

je tricote,  
je fais de  
la poterie,  
du dessin

je  
jardine

je fais  
du sport

je fais  
du bénévolat

balade,  
je m'aère



je prends soin  
de ma santé  
mentale

je parle  
avec  
mes amis,  
ma famille

je cuisine

je lis ou  
je vais à  
la bibliothèque

j'écoute ou  
je fais de  
la musique

je sors  
de chez  
moi  
pour  
faire une  
activité

## Où puis-je être renseigné.e pour trouver des activités qui font du bien à ma santé mentale ?

### J'habite Besançon

- La Maison des Seniors – 8 rue Pasteur – Tél : 03 81 41 22 04
- Les maisons de quartier municipales ou associatives

### J'habite une autre commune

- Je me renseigne à la mairie de ma commune

# Et puis parfois, il est nécessaire de pouvoir en parler à quelqu'un !

## Les personnes que vous connaissez déjà :

- Mon médecin traitant
- Mon infirmier ou infirmière
- Mon aide à domicile

## Pourquoi pas contacter un psychologue ?

Savez-vous que les consultations peuvent être prises en charge par la CPAM ?  
Renseignement sur [ameli.fr](https://www.ameli.fr) – *Mon soutien psy*

## Il existe aussi des lignes d'écoute !

Elles vous offriront une écoute bienveillante :

☎ 03 81 52 17 17 : SOS Amitié

☎ 0800 47 47 88 : Solituécoute (appel gratuit)

## Et si vraiment, je pense au suicide :

☎ 3114 : prévention suicide - 24 h/24 et 7 j/7 (gratuit et confidentiel)

☎ 15 et demander les urgences psychiatriques

**Vous soutenez une personne en souffrance psychique ?**

**l'UNAFAM peut vous accompagner**

☎ 03 81 53 68 56