



## Annexe 2 à CFR Echos n°136 - Décembre 2025



☰ Menu

# La santé, c'est aussi la santé mentale

On a tous une santé mentale  
Et c'est possible d'en prendre soin,  
même quand ça va bien.



C'est quoi la santé mentale ?

## Je veux prendre soin de ma santé mentale

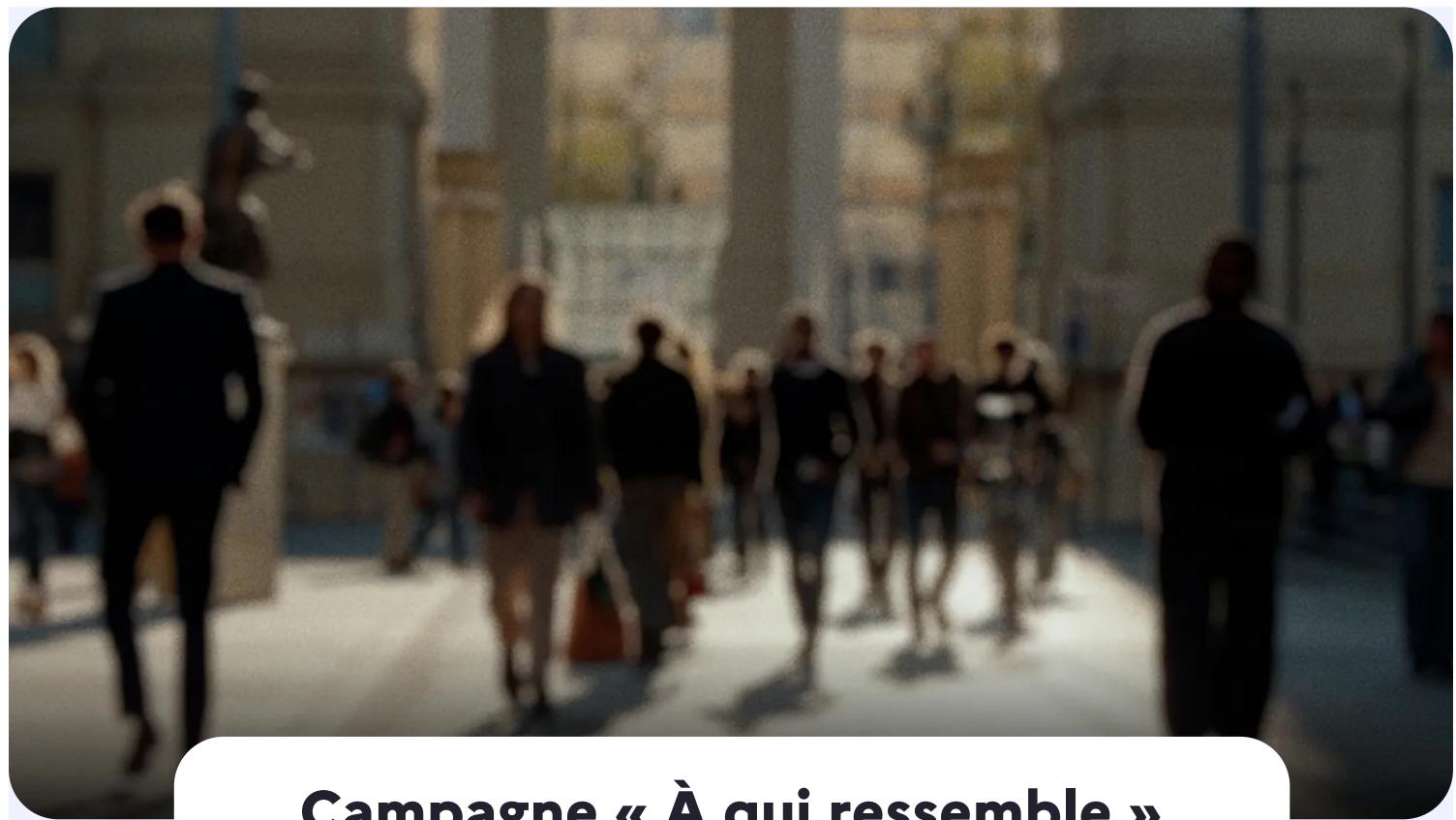
Mieux connaître mes besoins →



## J'ai besoin d'aide pour moi ou pour un proche

Voir toutes les aides →





## Campagne « À qui ressemble »

Une campagne pour libérer la parole et favoriser l'écoute autour du mal-être et des troubles psychiques

En savoir plus

Par quoi commencer ?

## Passer du temps dehors, c'est bon pour la santé mentale

Être au contact de la nature et s'exposer à la lumière du jour, peuvent avoir des effets positifs sur notre santé mentale.



En savoir plus

# Santé mentale, ils en parlent

**Arnaud Carré** : “Être en bonne santé mentale, c'est être dans un état d'équilibre.”

⌚ 3 min



**Arnaud Carré** : “Ma santé mentale ne dépend pas que de moi. Elle dépend en fait de plusieurs facteurs.”

⌚ 3 min



**Damien Tessier** : “20 à 30 minutes d'activité physique quotidienne suffisent, à une allure moyenne, modérée ou dynamique.”

⌚ 2 min 30



Voir tous les contenus

## On répond à vos questions

Thématiques

Prendre soin de sa santé mentale

Trouver de l'aide

...

Je voudrais prendre soin de ma santé mentale au quotidien : par où commencer ?



Quels sont les bienfaits du sport sur la santé mentale ?



Je suis inquiet pour la santé mentale d'un proche... Comment l'aider ?



Voir toutes les questions

# Et si ça ne va pas, il faut en parler.

Voir toutes les aides



En cas d'idées  
suicidaires

 **3114**  
Prévention suicide

En cas  
d'urgence

 **15**  
Urgences

24h/24 7j/7

Appels gratuits & confidentiels

## La santé, c'est aussi la santé mentale

santementale-info-service.fr est un site de Santé publique France dédié à la santé mentale. Grâce à des contenus simples et validés par des experts, il propose des conseils pour prendre soin de sa santé

mentale, des informations sur les différents signes de souffrance psychique, et des ressources pour se faire aider ou aider un proche.



Questions fréquentes



Ils parlent santé mentale



Lexique



Accessibilité : partiellement conforme (95,16%)

Mentions légales | Plan du site | Politique de confidentialité

Besoin d'aide