



Se prendre en main

- Entretenir des contacts sociaux
- Structurer sa journée (planifier des activités)
- Se fixer des objectifs atteignables
- Se lever dès le réveil, aller au soleil
- Faire régulièrement de l'exercice (sport d'endurance, promenade, etc.)
- Avoir une alimentation saine et équilibrée
- Dormir suffisamment
- Pratiquer des activités agréables
- Être activement attentif aux autres
- Faire des exercices de relaxation
- Prendre soin de soi, au moins une fois par jour
- Proximité corporelle, sexualité
- Passer du temps avec des animaux
- Lire des ouvrages de développement personnel
- Renoncer à l'alcool et aux drogues

Pour en savoir plus et pour connaître les groupes d'entraide sur des sujets différents dans votre région : <https://www.infoentraidesuisse.ch>



Source : Iseli, S., Reisch, T., Müller, M. (2021). Mandat d'expert-e-s PEPra « Stress et dépression ».