37e ÉDITION

Sism

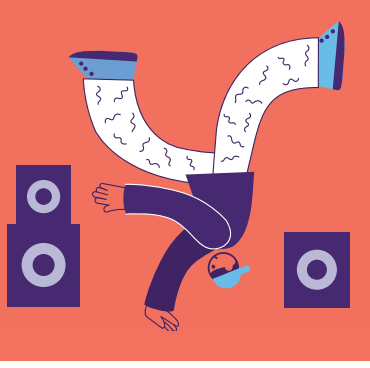
Semaines d'information sur la santé mentale

UN JOUR UN DÉFI, À VOUS DE JOUER !

PARTICIPEZ AUX DÉFIS POUR UNE BONNE SANTÉ MENTALE !

Dans tout le département de la Loire, créé par Promotionsanté et les Conseils Locaux de Santé Mentale (CLSM) ligériens. Du 4 au 19 octobre, vous êtes invité à relever un défi par jour en vous ouvrant aux arts pour votre santé mentale.

- 04/10 : Aller au musée le 1er dimanche du mois : **c'est gratuit !**
- Offrir un dessin à quelqu'un
- Créer une playlist de musique qui nous met de bonne humeur
- Faire un montage avec des images représentant notre couleur préférée *(envoi photos à contact42@promotion-sante-ara.org)*
- Malaxer de la terre ou de la pâte à modeler pour libérer ses émotions pour aboutir à une petite création (ex : créer une petite bulle)
- Créer une œuvre à partir d'éléments de la nature *(envoi photos à contact42@promotion-sante-ara.org)*
- Passer la soirée avec des proches à regarder votre film préféré
- Danser chez soi
- Cuisiner une recette en lien avec ses origines
- Prendre du temps pour soi (ex. : prendre un bain, se maquiller, se faire masser)
- Faire un collage photo de choses qui nous font rêver (visionboard) *(envoi photos à contact42@promotion-sante-ara.org)*
- Réaliser une création en origami
- Retravailler la décoration/aménagement de son espace pour s'y sentir bien
- Se balader dans la nature
- Réduire l'usage des écrans sur notre journée
- Sentir une odeur que l'on trouve agréable puis se concentrer sur l'effet que ça nous fait



Saint-Étienne Ville créative design

Sism Semaines d'information sur la santé mentale

ars Agence Régionale de Santé Auvergne-Rhône-Alpes

chu saint étienne

SÉM SAINT-ÉTIENNE la métropole