



**Et si l'été servait aussi à
reposer votre esprit ?**

*La santé mentale aussi a besoin de
vacances.*





Fatigue mentale : un signal à écouter

- Stress accumulé, sollicitations constantes, hyperdisponibilité...
- Même en vacances, il peut être difficile de “débrancher”.
- Fatigue, irritabilité, ruminations, troubles du sommeil : autant de signes d’un besoin de repos mental.



Et si l'été était un vrai temps de régulation psychique ?



Lire, marcher, dormir, respirer...

Votre mental a besoin de repos, lui aussi.

Cet été, autorisez-vous à ralentir.

À ne rien faire.

À être plutôt qu'à agir.



3

Quelques clés pour un été plus doux mentalement

- Diminuer le temps d'écran, ralentir le rythme.
- Écrire, dessiner, méditer : extérioriser pour alléger.
- Se poser la question : “De quoi ai-je besoin, là, maintenant ?”
- En cas de mal-être persistant, oser en parler à un professionnel.



**CPTS Paris
NEUF**

**Les professionnels de la santé de Paris
9ème s'engagent pour votre santé.**