



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

***Votre santé mentale aussi a besoin  
de vacances.***



# 1 **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 qu’il est temps de ralentir.



## 2 Et si l'été était un temps de récupération mentale ?



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

- Réduire le temps d'écran
- Ralentir le rythme
- Écrire, dessiner, méditer : extérioriser pour alléger
- Se demander : “De quoi ai-je besoin, là, maintenant ?”
- En cas de mal-être persistant, en parler à un professionnel

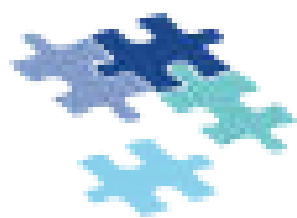


## A écouter



Pour aller plus loin,  
retrouvez les podcasts de la  
CPTS Paris Neuf autour de la santé  
mentale, du sommeil et du bien-être.

*Rendez-vous sur le site de la CPTS Paris  
Neuf pour les écouter.*



**CPTS Paris  
NEUF**

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