

CONTEXTE ENVIRONNEMENTAL ACTUEL... QUELS IMPACTS SUR NOTRE BIEN-ÊTRE MENTAL ?

Une conférence pour comprendre les phénomènes émotionnels (éco-anxiété, solastalgie, burn-out écologique, dépression verte, angoisse climatique,...) liés au changement climatique et à la disparition du vivant.

Intervenants : Emmanuelle DELRIEU et Yoan SVEJCAR de l'AFECOP et des personnes de la société civile investies sur les questions de défense de la nature.

INFO + : IREPS/09.85.04.23.55



Pour ma santé mentale, agissons pour notre environnement !

Il n'y a pas de santé sans santé mentale!

Santé mentale et santé physique sont indissociables l'une de l'autre, voire même parfois se confondent. La santé mentale ne se résume pas à une absence de troubles psychologiques, chaque personne dispose d'une santé mentale qui va évoluer en fonction des circonstances ou des étapes de la vie.

Certaines personnes parleront de bien-être psychologique ou de santé émotionnelle. Ce n'est pas un état figé, mais une constante recherche d'équilibre.

Ce sont les objectifs des Semaines d'Informations en Santé Mentale (SISM) que de sensibiliser, informer, rassembler, aider et de faire connaître les ressources locales en santé mentale!

Il existe un tabou autour de la santé mentale et de la souffrance psychique. Beaucoup de personnes éprouvent de la difficulté à en parler, ou même à parler de leurs émotions. Pourtant, nous devrions nous sentir à l'aise de dire comment nous nous sentons, sans avoir peur d'être stigmatisé.e.s, jugé.e.s, ou exclu.e.s.

La santé mentale, c'est pas que dans la tête! Environ 60% de notre état de santé général est déterminé par notre style de vie, nos conditions socio-économiques, notre environnement et le contexte sociétal dans lequel nous vivons. De la même façon que pour la santé physique, de nombreux facteurs extérieurs influencent notre santé mentale.

C'est le cas de notre environnement naturel : De nombreuses études alertent sur l'effet de la crise climatique sur la santé mentale. La prise de conscience des enjeux liés au réchauffement peut affecter la vie quotidienne des personnes qui sont engagées dans la transition écologique. On peut voir apparaître de l'éco-anxiété, du stress post-traumatique ou encore l'aggravation de troubles psychiques déjà présents.



CONFERENCE : CONTEXTE ENVIRONNEMENTAL ACTUEL... QUELS IMPACTS SUR NOTRE BIEN-ÊTRE MENTAL ?

Une conférence dialoguée, en présence de membres de
l'Association Francophone d'EcoPsychologie et
de personnes engagées pour le climat.

VENDREDI 21 OCTOBRE : 19h45—Salle Hélicas, Aurillac

33^e
ÉDITION

Semaines d'information
sur la santé mentale

10 - 23 OCTOBRE 2022

SOIREE
CONFERENCE

POUR MA SANTÉ MENTALE,
AGISSONS POUR NOTRE
ENVIRONNEMENT

www.semaines-sante-mentale.fr
@Sism_Officiel