

SANTÉ MENTALE

LE VINATIER
PSYCHIATRIE UNIVERSITAIRE
LYON MÉTROPOLE



MON PLAN D'ACTION



PRENDRE SOIN DE MOI

Suivre une bonne hygiène de vie

Améliorer mon sommeil

Améliorer mon alimentation

Améliorer mon activité physique

OBJECTIFS DES LIVRETS

Cette série de livrets est conçue spécialement pour **accompagner** les personnes ayant des troubles psychiques.

Elle offre un **soutien pratique** dans votre **parcours de rétablissement**, pour :

- Mieux comprendre votre condition
- Fournir des stratégies concrètes pour gérer vos symptômes
- Renforcer votre autonomie et votre capacité d'action
- Faciliter la communication avec vos proches et les professionnels de santé

COMMENT LES UTILISER

Chaque livret aborde **un aspect** spécifique **en lien avec la santé mentale** et propose des **exercices**, des **réflexions** et des **informations** utiles.

- Choisissez les livrets pour lesquels vous êtes motivés
- Vous n'êtes pas obligés ni de les remplir, ni de les lire entièrement
- N'hésitez pas à les utiliser comme des outils de dialogue

Il n'y a **aucune obligation** de tout remplir ou de tout lire. Ces livrets sont conçus comme des outils flexibles, **adaptables à vos besoins** et **à votre état d'esprit** du moment. Ne vous culpabilisez pas si vous n'utilisez qu'une partie du contenu ou si vous avez besoin de faire des pauses dans votre lecture. Certaines ressources vous parleront, d'autres non. Chaque parcours est unique, le simple fait de vous intéresser à ces livrets est déjà une étape positive !

Suivre une bonne hygiène de vie

Une bonne hygiène de vie est un **pilier essentiel** du rétablissement. Elle englobe : une **certaine hygiène**, un **sommeil** réparateur, une **alimentation** équilibrée, une **activité physique** régulière, etc.



POURQUOI C'EST IMPORTANT ?

Ces **habitudes saines**, lorsqu'elles sont adoptées de manière cohérente, peuvent significativement **améliorer le bien-être mental** et **physique**, renforçant ainsi la **résilience face aux défis** posés par les troubles psychiques.

UN CORPS ET DES VÊTEMENTS PROPRES

Prendre soin de son corps et de ses vêtements peut être un aspect important du **bien-être physique** et **mental**. L'hygiène corporelle peut aider à **se sentir plus à l'aise** et contribue au **maintien** d'une **bonne santé**. De même, porter des vêtements propres peut **favoriser un sentiment de confort** et de dignité, ce qui peut avoir un **impact positif sur la confiance en soi** et les **interactions** avec les autres.

Des repères pour le quotidien

Se mettre du
déodorant
tous les matins

Se laver
le visage :
matins & soirs

Se laver
les dents :
matins & soirs

Se laver
le corps :
1x / jour

Se laver
les cheveux :
2x à 3x /
semaine

Porter les
sous-
vêtements :
1 seule fois

Porter
les mêmes
vêtements :
1 à 2 fois

Laver
le pyjama
de nuit :
1x / semaine

Laver les
serviettes
de bain
2x / semaine

Laver
le linge
de lit :
1x / semaine

Améliorer mon sommeil

Des petites astuces pour te sentir plus en forme !

ROUTINE DU SOIR

Mets en place des **rituels pour te détendre** le soir et t'endormir plus rapidement.



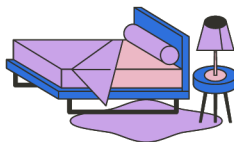
Tu peux :

- lire un livre
- écouter de la musique douce
- faire une séance de méditation ou de relaxation
- pratiquer le yoga
- boire une tisane
- etc.

Je liste ce qui m'aide à me détendre :

METTRE EN PLACE LES CONDITIONS

Un espace **propice au repos** peut considérablement **influencer** la **qualité** de votre **sommeil**. Voici quelques conseils pour optimiser votre environnement :



- **Décoration apaisante** : choisissez une décoration qui favorise la détente, comme des couleurs douces et des motifs calmes.
- **Température adaptée** : maintenez une température fraîche dans votre chambre, entre 16°C et 19°C. Le corps a besoin de refroidir pour trouver le sommeil.
- **Éclairage tamisé** : utilisez des lumières faibles ou des ampoules à bas wattage pour créer une ambiance calme avant le coucher.
- **Éloignez les écrans** : évitez d'avoir des écrans (télé, ordinateur, smartphone) dans votre chambre, ou éteignez-les 1h avant l'heure du coucher.
- **Évitez les stimulants avant de dormir** : les boissons ou les aliments sucrés, caféiné, etc. et le sport.
- **Lumières éteintes** : au moment de dormir, éteignez toutes les lumières et cachez celles qui ne peuvent être éteintes.
- **Bruits réduits** : utilisez des bouchons d'oreilles ou un appareil de masquage du bruit si nécessaire.

LA RELAXATION MUSCULAIRE

Contracte (sans forcer), **puis relâche** tes muscles pour favoriser la **tranquillité** dans **tout ton corps**.

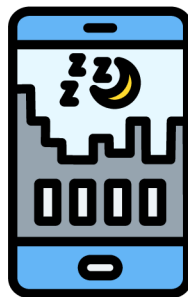


Par étapes :

- commence par **lever les sourcils** aussi haut que possible pendant 5 secondes, puis **détends toi**.
- Ensuite, **sourie largement** pour créer une tension dans les joues, maintiens la position pendant 5 secondes, puis **détends toi**.
- Continue avec d'**autres parties du corps**, en descendant des **triceps** à la **poitrine**, des **cuisses** aux **pieds**.

APPLICATION DE SUIVI

Une app peut te permettre d'**identifier les heures où tu dors le mieux**, ou les **facteurs qui perturbent ton sommeil**, pour ensuite **ajuster** tes habitudes et **améliorer** ton repos.



- **Sleep Cycle** : suit et analyse ton cycle de sommeil, pour améliorer tes habitudes.
- **Sleep Monitor** : enregistre les ronflements et les conversations nocturnes, aperçu des habitudes.

Améliorer mon alimentation

Des petites astuces pour améliorer tes apports !

AVANTAGES

Manger équilibré est essentiel pour ton **bien-être** global, tant **physique** que **mental**. L'alimentation variée fournit à ton corps et ton cerveau les nutriments nécessaires pour fonctionner. **Cela peut t'aider à :**

- avoir plus d'énergie
- mieux gérer ton stress
- stabiliser ton humeur
- réduire les symptômes persistants
- améliorer ta santé globale



ALIMENTATION ÉQUILIBRÉE

Protéines - Glucides - Lipides - Fruits/Légumes - Fibres - Vitamines et minéraux - Légumineuses - Etc.



MES BESOINS PAR JOUR

Calcul le nombre de calories à consommer par jour :

JE VEUX PERDRE DU POIDS

Mon poids ____ kg x 25 =

JE VEUX MAINTENIR MON POIDS

Mon poids ____ kg x 30 =

JE VEUX PRENDRE DU POIDS

Mon poids ____ kg x 35 =

SE FAIRE ACCOMPAGNER

Un.e **nutritionniste** peut vous aider à élaborer un **plan alimentaire** personnalisé, **adapté à vos besoins** spécifiques et à vos **préférences**. Pour vous faire accompagner par un.e nutritionniste, vous pouvez :

- **Consulter votre médecin** : il peut vous recommander un.e nutritionniste spécialisé dans votre région.
- **Rechercher en ligne** : utilisez des plateformes professionnelles ou des sites de santé pour trouver des nutritionnistes agréés.
- **Contactez une association de santé** : certaines associations proposent des services de nutritionnistes ou des conseils nutritionnels gratuits ou à faible coût.

APPLICATIONS DE GESTION DE REPAS

Certaines applications facilitent beaucoup la **préparation des menus équilibrés** de la semaine, de **faire ses courses**, etc.

JOW : recommande un menu de repas à la semaine en fonction des équipements et du régime alimentaire, génère automatiquement une liste de courses, donne accès aux recettes.



Whisk : permet d'enregistrer des recettes, de planifier des repas, de faire des courses. Il est équipé d'un calculateur nutritionnel qui permet d'analyser les informations nutritionnelles et caloriques.

LifeSum : propose un compteur de calories, mais aussi différents types de régimes et plans alimentaires. Elle permet également de scanner les codes-barres.



Foodvisor : fonction de reconnaissance d'aliments par photo. Il suffit de prendre une photo de votre assiette pour obtenir une estimation des calories et des macronutriments.

Faire de l'activité physique, comment ?

Au quotidien, l'activité physique c'est **toutes les formes de mouvement** que vous pouvez **intégrer** dans votre **routine**, qu'il s'agisse de : marcher jusqu'au travail, de monter les escaliers, ou même de danser pendant que vous faites le ménage, etc.



POURQUOI C'EST IMPORTANT ?

Bouger son corps **tous les jours**, c'est super important pour ta santé ! Ça aide à **te sentir bien**. L'activité physique régulière renforce ton cœur, tes muscles et tes os, tout en te donnant plus d'énergie. Ça peut aussi **t'aider à mieux gérer le stress**, à **dormir** plus facilement et à **garder la ligne**.

PRATIQUER UN SPORT

Le sport ne doit **pas être une corvée** ! Explore différentes activités (danse, yoga, natation, vélo, randonnée, etc.) jusqu'à trouver celle qui te plaît le plus.

Si tu prends plaisir à ce que tu fais, tu seras plus motivé à continuer !



Je liste mes sports préférés :

QUELQUES PISTES

- **Commence petit, sois régulier** : inutile de te lancer dans des séances intensives. Commence par des activités courtes, comme : marcher 20 minutes pendant ta pause déjeuner, ou quelques étirements le matin. L'important est d'intégrer ces activités dans ta routine quotidienne.
- **Profite de tes déplacements** : marche ou fais du vélo pour te rendre au travail, faire tes courses ou aller chercher tes enfants à l'école. Si tu utilises les transports en commun, descends un arrêt avant ta destination et marche le reste du chemin.



- **Intègre l'activité physique à tes loisirs** : propose à tes proches ou via des sites dédiés (ex : OnVaSortir) des activités sportives, comme une randonnée le week-end ou une séance de yoga en groupe. Cela te permettra de passer d'échanger tout en faisant de l'exercice.
- **Utilise la technologie** : les applications de fitness et les montres connectées peuvent t'aider à suivre ton activité physique, à te fixer des objectifs et à te motiver. Certaines applications proposent même des programmes d'entraînement personnalisés.

Alors, prêt·e à créer ta routine sur mesure ?

TA ROUTINE SPORTIVE

Quel est mon objectif ?

Ex : perdre du poids, me tonifier, me muscler, me vider l'esprit, me détendre

Quels sports je choisis (en fonction : objectif / envie) ?

Ex : courses à pied, pilates, musculation, tennis, natation, etc.

Quels sont les moments où tu as le plus besoin de te défouler/te détendre/... ?

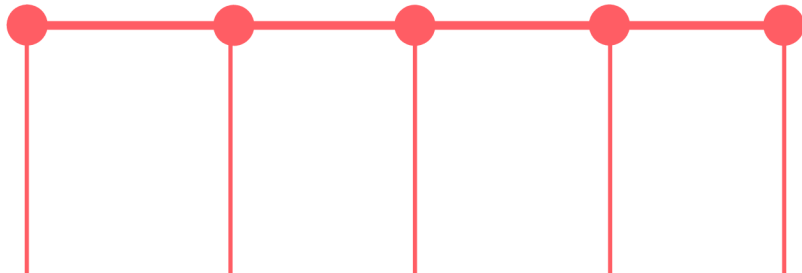
Matin

Midi

**Après-
midi**

**Fin après-
midi**

Soirée



DÉTERMINE LES MEILLEURS MOMENTS

Au lever le matin :

Ex : étirements, marche, gym ? / sport choisi ? / pas d'activité physique ?

À la pause déjeuner :

Ex : étirements, marche, gym ? / sport choisi ? / pas d'activité physique ?

En début / en fin d'après-midi :

Ex : étirements, marche, gym ? / sport choisi ? / pas d'activité physique ?

Ex : étirements, marche, gym ? / sport choisi ? / pas d'activité physique ?

En soirée :

Ex : étirements, marche, gym ? / sport choisi ? / pas d'activité physique ?

APPLICATIONS DE COACHING / SUIVI SPORTIF

Certaines applications **facilitent beaucoup** le suivi de tes **activités physiques**, avec des **programmes personnalisés** !

Nike Training Club (NTC) : offre une centaine de programmes et des exercices certifiés par des coachs professionnels, adaptés à ton niveau et à tes objectifs. Renforcement musculaire, boxe, yoga et endurance.



Freeletics : propose des exercices physiques basés sur le poids du corps. Configure ton profil, tes objectifs, et l'app te propose de des séances d'exercices.

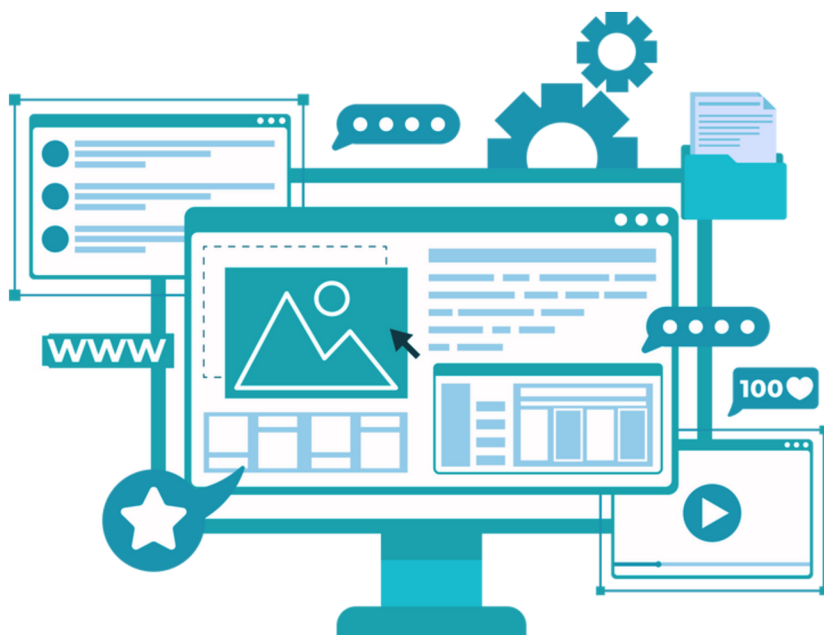
Decathlon Coach : offre des centaines de programmes et de séances (yoga, pilates, fitness, running, etc.) avec un coaching vocal et vidéo. Tu peux enregistrer tes activités.



JustFit : propose des plans d'entraînement personnalisés pour perdre du poids ou gagner du muscle sans équipement. Elle offre une large gamme d'exercices vidéo guidés et permet de suivre les progrès quotidiens. Conçue pour être utilisée à domicile !

RESSOURCES EN LIGNE

Les ressources en ligne offrent un **accès illimité** à une multitude d'**informations et d'outils** qui peuvent **soutenir** le **rétablissement** psychosocial. Elles permettent de **se former**, de **se connecter** avec d'autres personnes partageant des expériences similaires et de **trouver des solutions** pratiques pour **relever les défis quotidiens**.



POURQUOI C'EST IMPORTANT ?

Elles te permettent d'avancer **à ton propre rythme**, sans **contraintes** géographiques ou temporelles. Elles **facilitent** l'**accès** à des **expertises** et des **communautés spécialisées**, ce qui peut être crucial pour **trouver des solutions** adaptées à des **besoins spécifiques**.

SITES D'INFORMATIONS

PsyCom : site d'information officiel sur la santé mentale, les troubles psychiques et les soins psychiatriques.



Santé Psy Jeunes : plateforme dédiée à la prévention et à l'intervention précoce des troubles psychiques chez les jeunes.

PréPsy : plateforme dédiée à la santé mentale, elle offre des ressources fiables et des informations sur divers aspects de la santé mentale, notamment les soins, les traitements et les témoignages d'utilisateurs.



Ambassadeurs Santé Mentale : s'adresse aux étudiants, et met à disposition des ressources sous de multiples formes.

SantéPsy : ce site Suisse propose une variété d'informations, de conseils et de ressources pour mieux comprendre et gérer le stress, qui a un impact majeur sur la santé physique et mentale.



CHAÎNES YOUTUBE

PsykoCouac : explore la santé mentale à travers des vidéos ludiques. Elle offre des analyses approfondies et des conseils.



Psycom (Officiel) : propose des vidéos de présentations d'outils, des webinaires, de la vulgarisation, des témoignages et des conseils

PODCASTS

Les Maux Bleus : aborde différents aspects à travers le parcours de rétablissement de personnes qui y sont confrontées.



Dingue : des témoignages intimes qui offrent un regard authentique sur les défis des troubles psychiques.

La Perche : parle sans détour des troubles psychiques et des solutions pour améliorer le quotidien.



Spleen : des personnes racontent leurs vies bouleversées par le trouble psychique.

LIGNES D'ÉCOUTES

Nightline France :

nightline.fr/ma-nightline

Service d'écoute dédié aux étudiants.



Croix-Rouge écoute :

0 800 858 858

Ligne d'écoute pour du soutien psychologique.

SOS Amitié :

09 72 39 40 50

Service d'écoute pour les personnes
en détresse psychologique.



Fil santé jeunes :

0 800 235 236

Ligne d'écoute pour les 12-25 ans.

Numéro national de prévention du suicide :

3114

Disponible 24h/24 et 7j/7



RÉALISÉ EN 2025

Créateur du livret

- **Pr Nicolas Franck**, psychiatre, Centre ressource de réhabilitation psychosociale (CRR), pôle Centre rive gauche, Le Vinatier & université Lyon 1

Designer & contributrice principale

- **Lucile Hertzog**, designer d'outils en santé mentale, CRR

Relecteurs & contributeurs

- **Marie-Cécile Bralet**, psychiatre, PhD, CRISALID-HDF, cheffe de pôle à Clermont de l'Oise
- **Emilie Legros-Lafarge**, psychiatre, praticien hospitalier, C2RL, au centre hospitalier Esquirol à Limoges
- **David Masson**, responsable médical chez CURE Grand Est, psychiatre au centre psychothérapique de Nancy, chef de service au CPN
- **Rachel Megard**, PH-Pharmacien, Pôle présidence de CME
- **Romain Rey**, psychiatre, CLAP, pôle Est, Le Vinatier
- **Romain Tabone**, co-coordonateur du dispositif ZEST, psychologue clinicien, pôle Centre rive gauche, Le Vinatier
- **Christiane Fernandez**, cadre de santé bio hygiéniste, pôle Direction / direction des soins, Le Vinatier
- **Marie Verquin**, infirmière, Le Vinatier
- **CATTP**, CeDRE, équipes du pôle Centre rive gauche, Le Vinatier

