

ATELIER TOUT PUBLIC : Comprendre et soutenir la santé mentale

1er octobre 2026
18h30-21h30
Delémont



PUBLIC-CIBLE :

Tout public

OBJECTIFS :

- Comprendre ce qu'est la santé mentale.
- Comprendre et savoir comment on peut en prendre soin.
- Savoir quoi faire si l'on s'inquiète pour soi-même ou pour un proche.
- Connaître les adresses vers lesquelles se tourner

FORMATRICE :

Géraldine Gafner

PROGRAMME :

Qu'est-ce que la santé mentale ?

- Définition de la santé mentale
- Notion de continuum de santé

Comment prendre soin de sa santé mentale ?

- Indicateurs de santé
- Identification des facteurs qui soutiennent la santé mentale
- Ressources que je peux exploiter

Que faire si je m'inquiète pour ma santé mentale ou celle d'un proche ?

- Quels signaux doivent alerter ?
- Comment agir en cas d'inquiétude ?
- Quelle attitude adopter ?
- Exercices sur des situations concrètes

Les adresses utiles

Cette formation est gratuite et accessible sur inscription. Pour toute information, veuillez contacter la Fondation O₂ à info@fondationo2.ch.

Inscription jusqu'au 24 septembre 2026 : <https://fondationo2.ch/?p=4388>