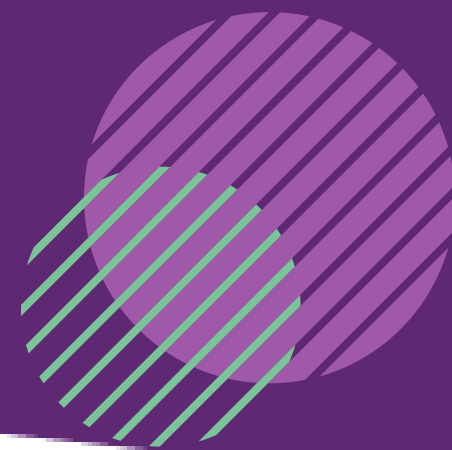


INFOGRAPHIE 6



Journée mondiale de la santé mentale

La **Journée mondiale de la santé mentale**, célébrée chaque année le 10 octobre, sensibilise aux enjeux de santé mentale et **lutte contre la stigmatisation**. Elle nous rappelle que le bien-être mental est tout aussi important que la santé physique, et que chacun mérite d'avoir **accès au soutien et aux soins dont il a besoin**.

Parler ouvertement du stress, de l'anxiété ou de la dépression contribue à réduire la honte et l'isolement. En **créant des espaces sûrs** à l'école, au travail et dans les communautés, nous pouvons encourager chacun à **demander de l'aide tôt et à se soutenir mutuellement** sans jugement.



Prendre soin de sa santé mentale commence par **de petits gestes quotidiens** : se reposer, adopter des routines saines, entretenir des liens et demander de l'aide lorsque cela est nécessaire. **La Journée mondiale de la santé mentale est un appel** aux gouvernements, aux institutions et à chacun de nous à **faire de la santé mentale une priorité** — aujourd'hui et chaque jour.



À l'occasion de la Journée mondiale de la santé mentale, le projet EMERGE Youth met en avant sa mission : répondre aux défis liés au stress en dotant à la fois les jeunes Européens et les jeunes travailleurs de compétences pratiques pour gérer le stress. En renforçant leur résilience, le projet les aide à surmonter les difficultés, à prendre soin de leur bien-être et à construire des avenir plus sains.

Financé par l'Union européenne. Les points de vue et avis exprimés n'engagent toutefois que leur(s) auteur(s) et ne reflètent pas nécessairement ceux de l'Union européenne ou de l'Agence exécutive européenne pour l'éducation et la culture (EACEA). Ni l'Union européenne ni l'EACEA ne sauraient en être tenues pour responsables.

Projet n°2023-2-FR02-KA220-YOU-000175097

EMERGE YOUTH

Unlocking Potential, One Breath at a Time



Cofinancé par
l'Union européenne

#EmergeYouth