

DEUXIEME MOIS DE LA SANTÉ MENTALE

Devant le succès rencontré lors de la première édition, le Mois de la santé mentale est dorénavant intégré au calendrier des actions en faveur de la santé. La Direction générale de la santé invite ses partenaires à mettre en place de nouvelles actions pour entretenir la santé mentale cet automne. Les actions publiques seront répertoriées sur une page web (consulter [l'édition 2022](#)).

Symboliquement fixé entre deux journées mondiales dédiées respectivement à la prévention contre le suicide (10 septembre) et à la santé mentale (10 octobre), le « Mois de la santé mentale » est une initiative de la Direction générale de la santé (DGS) qui a vu le jour en automne 2022. Les pistes pour entretenir sa santé mentale (bouger, tisser des liens, cultiver sa créativité, prendre des pauses et apprendre à demander de l'aide), présentées dans un [flyer ludique](#) édité par le Canton ont inspiré de nombreuses institutions.

Ce projet s'inscrit dans le cadre du Programme d'action cantonal santé mentale (2021-24), financé par Promotion santé suisse et porté par la Direction santé communautaire.

Actions 2022

Des colloques, une pièce de théâtre, une fresque : en 2022, la démarche a stimulé l'inventivité des partenaires du DSAS qui étaient invités à proposer des actions sur le thème « 5 pas pour prendre soin de sa santé mentale au quotidien ». Car il est important de soigner cet état de bien-être psychologique « qui nous permet d'affronter les sources de stress de la vie, de réaliser notre potentiel, de bien apprendre et de bien travailler, et de contribuer à la vie de la communauté », selon l'Organisation mondiale de la santé.

Et en 2023 ?

A vos idées : le programme 2023 est à construire. Les institutions, organisations, clubs ou toutes autres entités peuvent proposer de nouveaux formats ou reprendre ceux qui ont fait leurs preuves. Les différentes offres pour le public viendront enrichir le programme que nous mettrons en ligne sur le site VD.ch. Il est possible de communiquer à la DGS l'activité proposée, la ou les dates auxquelles elles se dérouleront, leur format (conférence, conférence-débat, atelier, formation, séminaire, exposition, etc.), un descriptif du contenu de ces actions, ainsi que le lieu, les horaires et, cas échéant, le prix de votre manifestation et/ou les modalités d'inscription.

Contact et informations

- **Annonce d'actions** : au secrétariat de la Direction de la santé communautaire (DSC), tel 021 316 44 64 et courriel moissantementale@vd.ch (adresse valable dès le 10 juillet 2023). **Déla**i pour annoncer les actions : Lundi 14.08.2023
- **Commande** du [dépliant « pas à pas, cultiver sa santé mentale »](#) à la même adresse.
- **Informations** : www.vd.ch/sante-mentale et [Mois de la santé mentale](#)

Hashtag #moisdelasantementale