

# Le bien-être en cinq actes

Rencontrer des gens, participer à des activités, observer, apprendre toujours, donner

"Le bien-être en cinq actes" consiste à exécuter des actes simples que vous pouvez intégrer dans votre vie quotidienne. Ils peuvent vous aider à vous sentir mieux et à surmonter les défis. Ils sont fondés sur des résultats de recherche.

## Établissez des relations...

Avec les personnes qui vous entourent. Avec la famille, les amis, les collègues et les voisins. À la maison, au travail, à l'école ou dans votre quartier. Faites comme si elles étaient les piliers de votre vie et passez du temps à les intensifier. Faire fructifier ces relations motivera et enrichira votre existence quotidienne.

## Soyez actif(ve)...

Faites de la marche ou courez. Sortez. Faites du vélo, du jardinage. Jouez à un jeu. Dansez. Faire de l'exercice vous fera du bien. Surtout, découvrez une activité physique que vous aimez et qui est adaptée à votre niveau de mobilité et de forme physique.

## Observez...

Soyez curieux(se). Sachez reconnaître le beau. Remarquez l'insolite. Prêtez attention aux changements de saison. Profitez de l'instant, que ce soit en vous rendant à pied au travail, en déjeunant ou en parlant à des amis. Prenez conscience du monde qui vous entoure et de ce que vous ressentez. Prendre le temps de réfléchir à vos expériences vous permettra d'apprécier ce qui vous importe le plus.

## N'arrêtez pas d'apprendre...

Essayez quelque chose de nouveau. Redécouvrez une passion perdue. Inscrivez-vous à ce cours. Prenez d'autres responsabilités au travail. Réparez un vélo. Apprenez à jouer d'un instrument ou à cuisiner vos plats favoris. Lancez-vous un défi pour le plaisir de le relever. Apprendre de nouvelles choses vous donnera plus d'assurance de façon agréable.

## Donner...

Faites une bonne action pour un ami ou pour un étranger. Remerciez quelqu'un. Souriez. Faites du bénévolat. Rejoignez un groupe dans votre quartier. Soyez ouvert aux autres et à vous-même. Jouer un rôle au sein d'une plus large communauté et la joie qui en découle peuvent être incroyablement gratifiants tout en créant des relations avec les personnes autour de vous.

Si vous souhaitez trouver des occasions près de chez vous pour incorporer les "cinq actes" dans votre vie, allez sur [www.brighton-hove.gov.uk/thefiveways](http://www.brighton-hove.gov.uk/thefiveways)

Pour évaluer votre bien-être émotionnel, essayez cette enquête sur [www.nhs.uk/tools/pages/wellbeing-self-assessment.aspx](http://www.nhs.uk/tools/pages/wellbeing-self-assessment.aspx)

Si vous souhaitez de l'aide pour faire des petits changements dans votre vie de tous les jours, un entraîneur en santé et bien-être (Health trainer) vous sera peut-être utile. Pour toutes informations complémentaires, allez sur le site [www.brighton-hove.gov.uk/health-trainers](http://www.brighton-hove.gov.uk/health-trainers), envoyez un courriel à [healthtrainers@brighton-hove.gov.uk](mailto:healthtrainers@brighton-hove.gov.uk) ou appelez le 01273 296877

Les linguistes bénévoles offrent des informations sur la façon de mener une vie saine et sur les services spécialisés, aident à prendre des rendez-vous et à rendre les formulaires administratifs intelligibles.

Venez rencontrer le personnel de SIS et d'autres usagers de ses services au **BMECP, 10a Fleet Street, Brighton, BN1 4ZE**.

Vous pouvez passer entre **11 et 13 heures, le premier et le troisième mardi du mois**. Pas de rendez-vous nécessaire. Si vous devez nous contacter, appelez le **01273 234825**

## Informations complémentaires

En cas d'anxiété, de stress ou de déprime, ou encore si votre santé mentale vous inquiète, le **Service Bien-Être** peut vous assister. Appelez le **0300 002 0060**  
[www.bics.nhs.uk/patient-information/brighton-andhove-wellbeing-service](http://www.bics.nhs.uk/patient-information/brighton-andhove-wellbeing-service)

- **Mind** à Brighton & Hove procure des informations et des conseils à propos des services de santé mentale, des structures de santé bien-être disponibles dans votre région et peut vous orienter pour obtenir une assistance pratique en matière, par exemple, de prestations sociales, de logement ou d'emploi. Appelez le **01273 666950** ou vous pouvez vous rendre sur [www.mindcharity.co.uk/info](http://www.mindcharity.co.uk/info)

- **Samaritans** offre 24 heures sur 24 un soutien émotionnel en toute confidentialité. Si quelque chose vous tracasse, appelez le **116 123** (ce numéro est gratuit) ou le **01273 772277** (frais d'appels locaux), envoyez un e-mail à [jo@samaritans.org](mailto:jo@samaritans.org) ou passez au bureau entre 10 et 22 heures à l'adresse Dubarry House, Newton Road (près de Hove Park Villas), Hove BN3 6AE.

- Vous pouvez contacter votre **médecin traitant** ou appeler le **NHS 111** si vous souhaitez vous entretenir par téléphone ou face à face avec un spécialiste de la santé mentale.

- Le **Sussex Mental Healthline** offre une assistance et des informations à toute personne souffrant de problèmes de santé mentale, ainsi qu'aux assistants familiaux. Ce service offre une permanence durant les weekends et les jours fériés et est ouvert de 17 heures à 9 heures du matin du lundi au vendredi. Appelez le **0300 500 0101**

En cas de crise, toute personne souffrant de troubles mentaux ou présentant un risque de se nuire à elle-même ou à autrui peut trouver une assistance auprès des services de santé mentale d'urgence, **Mental Health Rapid Response Service**. Ce service remplace le Brighton Urgent Response Service (BURS) et utilise le même numéro de téléphone **0300 304 0078**. Le service offre une permanence téléphonique.

- **Saneline** est un service national d'assistance téléphonique en matière de santé mentale offrant aide et informations à toute personne concernée par une maladie mentale, ouvert tous les jours de 18 à 23 heures. Appelez le **0300 304 7000** (frais d'appel locaux).

Si vous avez des pensées suicidaires ou si vous vous inquiétez pour une autre personne, l'application **Stay Alive** sur le site [www.prevent-suicide.org.uk](http://www.prevent-suicide.org.uk) peut être utile.