

“Si vous me demandez
ce que je fais au quotidien
pour prendre soin
de ma santé mentale,
je pense immédiatement
à une activité créative
et plus particulièrement
à ma passion depuis
près de trois ans :
le scrapbooking.”

Laura, 34 ans, Rodez



Avec le soutien de



“Le scrapbooking est un loisir qui m’occupe beaucoup, notamment en fin de journée, après le travail, et le week-end. J’en ai besoin, ça me vide la tête, ça m’apaise. Quand je scrape, je suis dans ma bulle, je ne vois pas le temps passer. C’est mon moment à moi. [...] J’ai découvert qu’il y avait toute une communauté de scrapeurs sur les réseaux sociaux, j’ai intégré ces groupes, posté des photos de mes créations et fait beaucoup de rencontres virtuelles... qui ont, pour certaines, été suivies de vraies rencontres avec des filles qui sont devenues des amies. Je me suis créé un vrai cercle avec qui je scrape parfois en visio, on prend un café ensemble avec celles qui sont géographiquement proches, et on partage des astuces, des techniques.”

Retrouvez
l'interview
de Laura
et des
ressources
en flashant
ce QR Code

A colorful banner for the 35th edition of SIM (Semaines d'information sur la santé mentale). The banner features a central white box with the text "EN MOUVEMENT POUR NOTRE SANTÉ MENTALE" and "7 - 20 OCTOBRE 2024". Above the box is the SIM logo and the text "35^e EDITION". Below the box is the text "Sous le haut patronage du Ministère de la Santé et de la Prévention". The banner is decorated with various illustrations of people engaged in different activities: a person dancing, a person in a wheelchair, a person painting, a person using a walker, a person running with a briefcase, a person on a bicycle, a person walking a dog, a person sweeping, and a person sitting at a desk. The background is light blue with white clouds and stylized trees.