



“Pour entretenir  
une bonne santé mentale,  
il faut pratiquer une activité,  
quelle qu'elle soit,  
avec passion.  
Pour moi, la notion de plaisir  
est très importante  
pour que cette activité  
s'inscrive dans la durée.”

Marine, 27 ans, Millau



Avec le soutien de



*“Dans la société actuelle, on se préoccupe trop du regard de l’autre, du jugement des gens. Il faut penser à soi, vivre sa vie. Je pense qu’il est sain de couper, de se déconnecter des réseaux sociaux, de débrancher les consoles de jeux vidéo et d’aller dehors, dans la nature, pour profiter des paysages, respirer l’air frais, s’évader, découvrir de nouveaux endroits et profiter de l’instant présent. [...] Mon sport, le VTT de descente, est extrême. Les épreuves durent de 3 à 5 minutes et on n’a pas le droit à l’erreur car en cas de chute, les blessures peuvent être sévères. Le mental est primordial, il faut avoir confiance en soi. Mais je ne suis pas stressée de nature et je bénéficie d’une bonne préparation physique et mentale. Sur la ligne d’arrivée, tout se joue au millième de seconde. Quand il y a des défaites, je m’en sers pour rebondir et aller de l’avant ; elles me donnent de la motivation pour aller plus loin.”*

Retrouvez  
l’interview  
de Marine  
et des  
ressources en  
flashant en  
flasant  
ce QR Code



35<sup>e</sup>  
EDITION

Séminaires d'information  
sur la santé mentale

SISM

— EN MOUVEMENT POUR NOTRE SANTÉ MENTALE —

7 - 20 OCTOBRE 2024

Sous le haut patronage du Ministère  
de la Santé et de la Prévention