

## **Comment allez-vous ? Faites votre bilan psy**

Titre(s): Comment allez-vous ? Faites votre bilan psy [[périodique] ]

Ensemble : Psychologies 466

Editeur, producteur : 01/02/25

Description matérielle : pp.34-51

ISSN : 0032-1583

Note(s): Dossier de 6 articles.

Note sur la description matérielle : 18

Résumé ou extrait : " Grande cause nationale 2025 ". Voici, par ces mots, la santé mentale placée sous les projecteurs. Est-ce à dire que les Français vont mal ? Les études sur le sujet sont contradictoires. Mais vous, comment vous sentez-vous... vraiment ? Nous vous invitons ici à explorer en profondeur quatre facettes de votre équilibre psychique à l'aide de quatre éminents psys. Le but : vous permettre d'identifier vos empêchements pour mieux aller de l'avant. Sommaire. Une grande cause personnelle. 1, psychiquement comment je me sens ? 2, concentration, mémoire... où en suis-je ? 3, est-ce que j'arrive à me projeter ? 4, mes amis, mes amours, suis-je bien entouré.e ? Le tourment de Sylvia Plath, la bibliothérapie d'Augustin Trapenard.

Sujet - Nom commun : Réalisation de soi

Relations humaines

Fatigue mentale

Hygiène mentale