

Le cadre RAMP

RAMP est un cadre pratique conçu pour vous aider à comprendre, à renforcer et à maintenir votre santé mentale. Il vous guide à travers quatre stades interreliés: **Réfléchir**, **Porter Attention**, **Mobiliser** et **Pratiquer**. RAMP n'est pas linéaire; c'est un cycle continu qui évolue avec vous. Chaque stade soutient le suivant, en vous aidant à relever les défis, à réduire la stigmatisation et à renforcer votre santé mentale.

Réfléchir

Réfléchir vous encourage à prendre le temps d'explorer vos pensées, vos sentiments et vos expériences, pour ainsi vous aider à mieux saisir ce qui vous importe le plus.

porter Attention

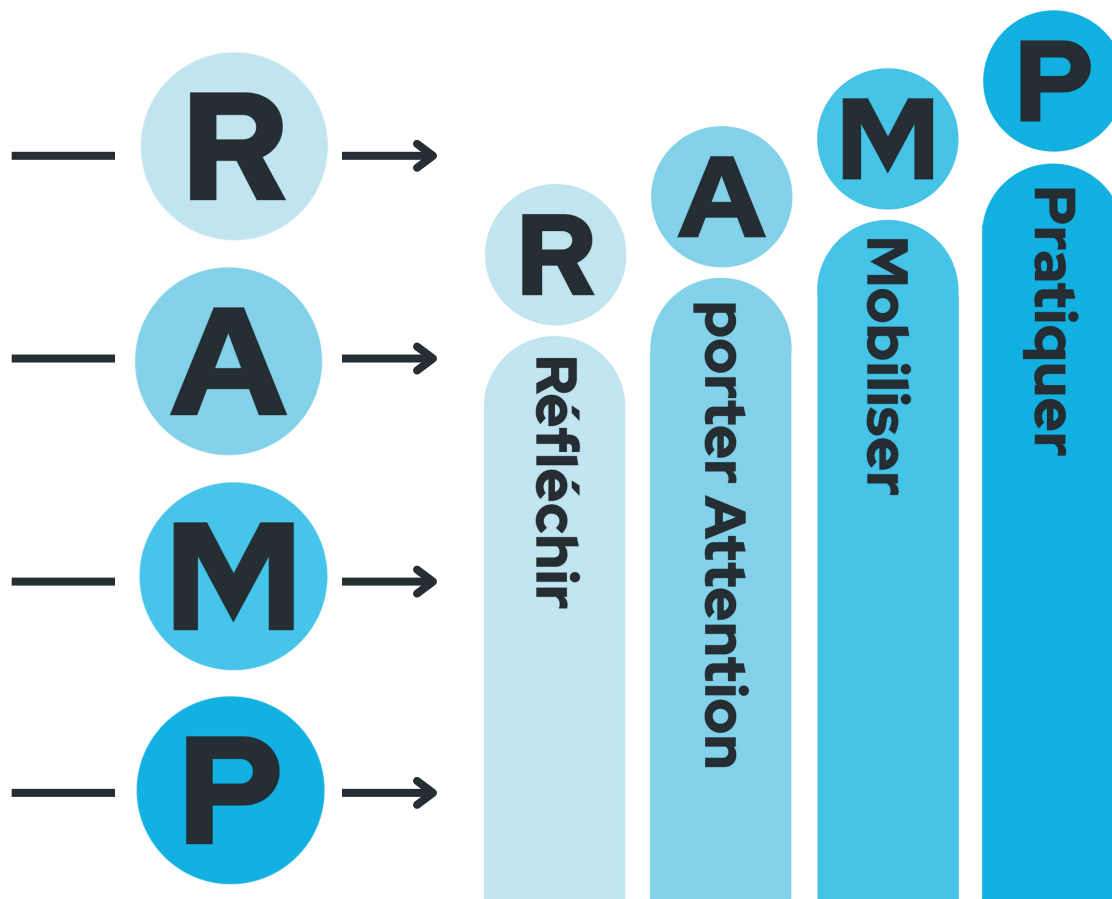
Porter attention vous invite à remarquer les schémas qui reviennent dans vos émotions et vos comportements, afin que vous puissiez agir avec intention plutôt que par réaction.

Mobiliser

Mobiliser, c'est le moment où la prise de conscience se transforme en action, prendre des mesures, modestes ou majeures, pour harmoniser vos choix avec ce que vous avez appris sur vous-même.

Pratiquer

Pratiquer nous rappelle que le progrès n'est pas un événement ponctuel, mais un processus continu. S'adapter au fil du temps renforce la confiance et approfondit la compréhension.



Pour en savoir davantage, balayez ici.



L'esprit au travail

UN PROGRAMME
DE **CHANGER**
LES MENTALITÉS

Si vous êtes en état de détresse

Veuillez appeler ou texter le 9-8-8 n'importe quand. En cas d'urgence, appelez le 9-1-1 ou rendez-vous à votre service d'urgence local.