

# LA CHECKLIST DU BIEN-ÊTRE

Idées d'habitudes à prendre pour  
préserver sa santé mentale :

- Faire de la cohérence cardiaque et apprendre à contrôler sa respiration pour réguler son stress et son anxiété
- Faire de l'activité physique et prendre l'air
- Faire du dhikr
- Écrire ses pensées et ses émotions
- Faire preuve de gratitude : en tenant par exemple un journal de la gratitude, afin de méditer sur les bienfaits qu'Allah nous accorde et Le remercier
- S'entourer de personnes de confiance et leur parler de ce qui nous pèse
- Prendre ses rendez-vous médicaux : psychiatre, psychologue ou même un simple check-up chez son généraliste !
- Prendre son traitement si on en a un
- Prendre une pause sur l'actualité et les réseaux sociaux

Alors que l'islamophobie, le racisme et le sexisme ont un impact avéré sur notre moral, la santé mentale reste un sujet tabou - non seulement dans la société mais aussi au sein de notre Ummah. Si tu traverses une période difficile, **souviens-toi que tu n'es pas seule et qu'il est possible d'aller mieux.**

“Avec la difficulté vient,  
certes, une facilité !”

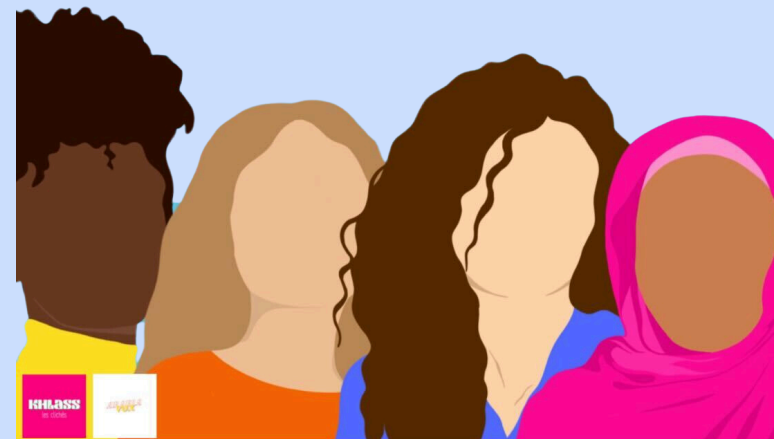
*Sourate 94 - Verset 5*

Scanne le QR code pour  
retrouver cette brochure  
en ligne et la partager à  
tes proches !



# TU N'ES PAS SEULE

Préserver sa **santé mentale** en  
tant que **musulmane** en France



## LES PSY MUSULMANES DiPO EN LiGNE

- Oumaima Bourekba
- Amal Halli
- Soraya Cabodi
- Sarah Amrouche-Malki
- Amina Idelkadi
- Douaa Dichich
- Zeineb Bouali
- Mayesha Udjama
- Samera Bijou
- Myriam Lahboubi
- Rabia Yolal
- Tihma Manar
- Wissal El mahjoubie
- Nassima Mestari
- Wahiba Bahhou
- Samia Tourabi
- Haifa Gessoum
- Majdeline Sahrij
- Sirine Harouch
- Dounia Karouri
- Samira Mechri

## LA PREMIÈRE CONSULTATION

Prendre ton premier rendez-vous peut être stressant. N'hésite pas à passer par le canal qui te convient le mieux pour cette première prise de contact (SMS, mail, téléphone, Doctolib). Tu peux indiquer ton nom, ton prénom, tes coordonnées et la raison qui t'amène à consulter si tu te sens à l'aise.

Tu peux aussi poser des questions sur le déroulé ou encore la méthode de travail du·de la praticien·ne si tu en as.

Dans tous les cas, n'oublie pas que le·la professionnel·le de santé n'est pas là pour juger ton premier message !

## RESSOURCES

Pour savoir comment tu vas VRAIMENT, accompagner un.e proche qui n'a pas l'air d'aller bien, ou simplement comprendre un peu mieux le sujet, tu peux consulter en ligne **le Kit de Vie de l'association Nightline France.**

Si tu es étudiante, tu peux te rapprocher de l'association **Étudiants Musulmans de France** qui organise régulièrement des événements à Marseille (sur la santé mentale notamment).

### À ÉCOUTER

L'épisode Kiffe ta race avec Hanane Karimi

### À LIRE

Les articles de Lallab, notamment ceux sur la santé mentale et les troubles du comportements alimentaires

### À SUIVRE

@passedin est un média en ligne qui prône l'épanouissement de la Ummah

