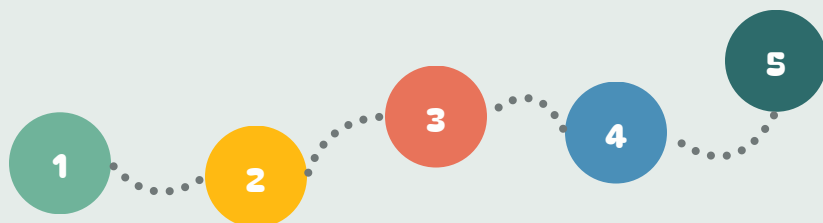


Édition
2026

Carnet de bord

Santé mentale

Logbuch Mental Gezondheet



Cinq escales, cinq thèmes

Fënnef Etappen, fënnef Themen

Sommaire • Inhalt

*Cinq escales, à parcourir dans l'ordre ou au gré de tes envies.
Fënnef Etappen, déi dir der Rei no oder no Loscht maache kënnst.*

Préface • Virwuert p.3-4

Comment participer • Wéi matmaachen p.5



Détente • Entspannung

Pause bien-être: séance d'étirements p.6
Ma pause forêt - Se reconnecter à son souffle p.7
5 minutes pour souffler p.8



Émotions • Emotiounen

Le jeu des émotions positives p.9
La météo des émotions p.10



Reconnaissance • Wäertschätzung

Le mur de la reconnaissance p.11
Semaine des compliments p.12
Une feuille pleine de reconnaissance p.13



Stress • Stress

Fabrique ta balle anti-stress p.14
Yoga du rire p.15



Convivialité • Geselligkeet

Mini-challenge: la tour la plus drôle p.16
À qui appartient cette passion ? p.17

Contribue • Bäidroen p.18

Pour aller plus loin • Fir méi wäit ze goen p.19-20

Merci • Merci p.21

Pour aller plus loin

Tout au long de ce carnet, nous avons proposé de petits moments pour souffler, prendre du recul, partager et prendre soin de vous. Mais parfois, pour alléger son bagage, on a besoin d'aller un peu plus loin : en parler, mieux comprendre, se former ou se faire accompagner.

Se former · L'Agence de formation CJF

L'Agence collabore avec différents experts en santé mentale, bien-être et prévention. Retrouvez ses offres dans le catalogue de formations. Si vous ne trouvez pas votre besoin, contactez-la : vous pourrez réfléchir ensemble à une offre adaptée à votre situation ou à celle de votre équipe.

Cela peut prendre différentes formes : une formation sur place, les **Premiers Secours en Santé Mentale (PSSM)**, un atelier autour du stress et des émotions, un bain de forêt accompagné, ou une intervention construite autour d'un besoin spécifique.

Un besoin, une idée ou une question ? N'hésitez pas à contacter l'Agence de formation CJF.

Besoin d'une autre forme de soutien ?

Parfois, se former ne suffit pas. Parler à quelqu'un ou chercher un accompagnement peut aussi aider à alléger ce que l'on porte. Voici des services spécialisés au Luxembourg vers lesquels vous tourner.

KJT · Elterentelefon

8002 4444

Écoute et conseil pour les parents, en luxembourgeois, français, allemand et anglais. Les échanges sont anonymes, confidentiels et gratuits. kjt.lu

STM · Santé au Travail Multisectoriel

40 09 42-1000

Consultations médicales à votre demande : en cas de problème de santé, physique ou psychique, vous pouvez demander un examen médical ou une consultation en psychologie. stm.lu

Ligue Santé Mentale

49 30 29

Information, prévention et accompagnement. Son portail recense les aides et services de consultation au Luxembourg. llhm.lu

SOS Détresse

45 45 45

Un espace d'écoute anonyme et confidentiel pour toute personne qui traverse une période difficile. 454545.lu

Service Prévention Suicide

45 55 33

Informations et orientation lorsqu'on s'inquiète pour soi-même ou pour un proche. prevention-suicide.lu

Trouver un·e professionnel·le

Adresses de psychologues, psychothérapeutes et psychiatres via le portail de la Ligue. prevention-psy.lu

Ce carnet informe et oriente. Il ne remplace pas un accompagnement professionnel.

Coordonnées vérifiées en septembre 2026.



En cas d'urgence, appelez le 112

En cas de danger immédiat, de crise aiguë ou de risque suicidaire imminent, appelez le 112 ou rendez-vous au service d'urgences le plus proche.

Fir méi waït ze goen

Uchtert dëst Heft hu mir kleng Momenter proposéiert, fir duerchezootmen, e bëssen Ofstand ze huelen, sech auszetauschen a gutt fir sech ze suergen. Mee heiandsdo, fir sà Bagage méi licht ze maachen, brauch een nach e Schrëtt méi : driwwer schwätzen, besser verstoen, sech weiderbilden oder sech begleele loosse.

Sech weiderbilden • D'Agence de formation CJF

D'Agence schafft mat verschiddenen Expertinnen an Experten an de Beräicher mental Gesondheet, Wuelbefannen a Preventioun zesummen. An eisem Formatiounskatalog fannt Dir verschidden Offeren. A wann Dir net genee dat fannt, wat Dir braucht, da kontaktéiert eis : mir kënnen zesummen iwwerleeën, wéi eng Offer bei Är Situatioun oder bei déi vun Ärem Team passt.

Dat ka verschidde Forme kréien : eng Formatioun op der Plaz, **Éischt Hëllef fir mental Gesondheet (PSSM)**, en Atelier ronderëm Stress an Emotiounen, e begleet Bëschbad oder eng Interventioun, déi op e spezielle Besoin opgebaut ass.

E Besoin, eng Iddi oder eng Fro ? Zéckt net, d'Agence de formation CJF ze kontaktéieren.

Braucht Dir eng aner Form vun Ënnerstëtzung ?

Heiandsdo geet eng Formatioun net duer. Hëllef froen, mat engem schwätzen oder eng professionell Begleedung sichen, kann och hëllefen, dat méi licht ze maachen, wat ee mat sech dréit.

KJT • Elterentelefon

8002 4444

Nolauschteren a Berodung fir Elteren, op Lëtzebuergesch, Franséisch, Däitsch an Englesch. D'Gespräicher sinn anonym, vertraulich a gratis. [kjt.lu](https://www.kjt.lu)

STM • Santé au Travail Multisectoriel

40 09 42-1000

Medezinesch Consultatiounen op Är Ufro : bei engem gesondheetleche Problem, kierperlech oder psychesch, kënnt Dir eng medezinesch Untersuchung oder eng psychologesch Consultatioun ufroen. [stm.lu](https://www.stm.lu)

Ligue Santé Mentale

49 30 29

Informatioun, Preventioun a Begleedung ronderëm mental Gesondheet. D'Ligue bitt och e Portal un, iwwer deen ee verschide Forme vun Hëllef a Consultatiounsservicer zu Lëtzebuerg fanne kann. [lhm.lu](https://www.lhm.lu)

SOS Détresse

45 45 45

Eng Plaz fir nogelauschert ze ginn, fir all Persoun, déi eng schwéier Zäit duerchmécht, schwätze wëll oder Ënnerstëtzung sicht. D'Gespräicher sinn anonym a vertraulich. [454545.lu](https://www.454545.lu)

Service Prévention Suicide

45 55 33

Informatiounen a Ressourcen, wann een sech ëm sech selwer oder ëm eng no Persoun Suerge mécht, souwéi eng Orientéierung zu passenden Hëllefsservicer. [prevention-suicide.lu](https://www.prevention-suicide.lu)

Eng Fachpersoun fannen

De Portal vun der Ligue hëlleft dobäi, Adressen ze fannen fir eng Psychologin oder e Psycholog, Psychotherapeut-in oder Psychiater-in zu Lëtzebuerg ze consultéieren. [prevention-psy.lu](https://www.prevention-psy.lu)

Dëse Carnet informéiert an orientéiert. Hie ersetzt keng professionell Begleedung.

Kontaktaten iwwerpréift am September 2026.



Am Noutfall, rufft den 112 un

Bei direkter Gefor, enger akuter Kris oder engem direkte Suizidrisiko : rufft den 112 un oder gitt an déi noost Urgence.