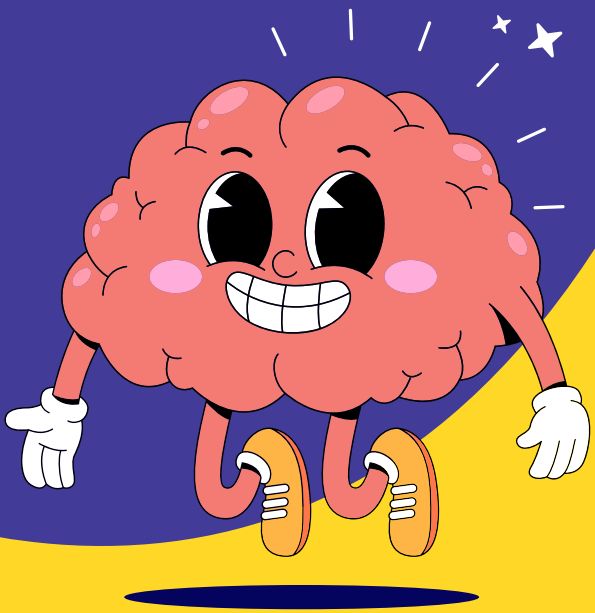
Santé mentale

on t'explique !

Connaître

Reconnaître

Agir



Collectif Santé mentale
GRANDE CAUSE NATIONALE

Connaître

Ta santé mentale en deux mots

Ta santé mentale correspond à la manière dont tu gères tes **émotions**, ton **stress** et tes **relations** avec les autres. Elle est influencée par plusieurs facteurs. Certains te sont propres et d'autres relèvent de ton environnement :

- Ton **estime de toi**
- Tes **relations** avec tes amis, ta famille et ton environnement scolaire ou universitaire
- Tes **conditions de vie** (logement, relations sociales, revenus...)
- Ton niveau d'**éducation**
- Ton patrimoine **génétique**
- Ton **hygiène de vie** : sommeil, alimentation, activité physique et spotive, consommations
- Les **événements ou difficultés** que tu rencontres, comme une rupture amoureuse, la pression scolaire, le harcèlement, un décès, le divorce de tes parents...

Apprendre à prendre soin de toi et à chercher du soutien si tu en ressens le besoin sont des moyens de préserver ton bien-être.

Pas de santé sans santé mentale !

Tu te poses des **questions** sur la construction de ton **identité**, les **décisions** importantes que tu dois prendre, les **échecs** que tu pourrais connaître, l'**autonomie** que tu gagnes de jour en jour, tes incertitudes... ?

C'est normal ! Devenir adulte est une période de **transformation profonde** pleine de **doutes** et de **peurs**. Si certains jeunes vivent ces étapes sereinement, d'autres peuvent être confrontés à des difficultés psychologiques.

L'essentiel est de **te sentir bien** et à l'aise dans les différents domaines de ta vie, de pouvoir t'épanouir et te réaliser, c'est un **bien-être global aussi important que la santé physique.**

Reconnaître

C'est quoi un trouble psychique ?

Tout le monde a le droit de **se sentir mal** à un moment dans sa vie. Mais si ta **souffrance** est intense, persistante et qu'elle touche les différentes parties de ta vie (amis, famille, études...), alors on peut parler de **trouble**.

Comment ça se manifeste ? Dans ta manière de réguler tes **émotions**, au niveau de ton **comportement** et de la modification de tes **capacités cognitives** (mémoire, raisonnement...).

75 %
Des troubles se manifestent avant 25 ans

LA priorité ? Prendre soin de toi !

Si tu constates chez toi un **comportement inhabituel** ou des **signes de détresse**, n'hésite pas à ouvrir le **dialogue** si tu t'en sens capable et/ou à **consulter** un professionnel.

Prendre soin de ta propre santé mentale est indispensable. Cela peut te permettre à ton tour d'aider les autres (ami, parent...). **L'aide mutuelle** entre personnes qui partagent la même expérience s'appelle la **pair-aidance**.

Les signaux d'alerte

Troubles du sommeil ou de l'alimentation
Repli sur soi
Dévalorisation
Perte de plaisir
Difficultés de concentration
Humeur changeante
Tristesse persistante
Hallucinations
...

Reconnaître

Zoom sur quelques troubles

Voici quelques exemples parmi les plus courants chez les adolescents et jeunes adultes :

En cas d'idées suicidaires, ne reste pas seul(e)

31 14

Prévention suicide

- **Dépression :** tristesse persistante, perte d'intérêt, fatigue accrue, idées suicidaires…
- **Anxiété :** stress excessif, crises de panique, troubles obsessionnels compulsifs (TOC)…
- **Troubles alimentaires :** anorexie, boulimie, consommation excessive et incontrôlable de nourriture (hyperphagie)…
- **Phobie scolaire :** l'école devient une source de souffrance qui semble insurmontable
- **Addictions :** dépendance à des substances psychoactives (alcool, tabac, drogues), écrans, jeux vidéo…
- **Troubles schizophréniques :** hallucinations, désorganisation de la pensée…

Tu n'es pas seul(e) !

1/4 des collégiens et lycéens ont éprouvé un sentiment de solitude dans l'année écoulée

20% des 18-24 ans sont concernés par des troubles dépressifs en France

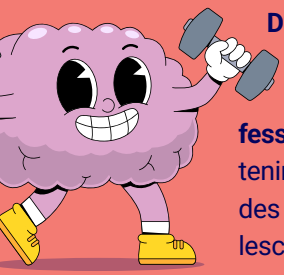
1 français sur 3 sera touché par un trouble psychique au cours de sa vie

Sources : Santé Publique France I Organisation Mondiale de la Santé

Agir

Pas à pas !

Oser parler, c'est la clé !



Des solutions existent pour t'aider à aller mieux et te mettre sur la voie du rétablissement. En cas de besoin, tu peux par exemple ouvrir le dialogue avec tes amis, des membres de ta **famille** ou parler à un **professionnel**. Certains **médicaments**, sur prescription, peuvent aussi te soutenir. De même, tu peux faire appel à des lignes d'écoute ou te rendre dans des **lieux d'accueil** gratuits et confidentiels comme les maisons des adolescents ou les consultations jeunes consommateurs.

Vers qui te tourner ?

Famille, amis : ne pas hésiter, si c'est possible, à s'ouvrir et engager le dialogue auprès de proches avec lesquels tu te sens libre de parler

Infirmière, psychologue scolaire, conseiller principal d'éducation (CPE)

Médecin traitant

Les sites à consulter

Psycom : informations fiables, ressources et brochures dédiées à la santé mentale des jeunes

Kit de vie Nightline : outils et ressources pour prendre soin de ta santé mentale

Santé psy jeunes : pour mieux comprendre les troubles psychiques et les soins disponibles

Soins psy, où aller ?

Consulter un pro ne rend pas malade !

Des professionnels proposent un suivi à moyen ou long terme

- **Dispositif Mon soutien Psy** & **Santé psy étudiant** : 12 séances remboursées/an chez un psychologue
- **Centres Médico - Psychologiques (CMP) :** lieux de soins gratuits sectorisés (selon ton adresse)
- **Psychologues** en libéral
- **SAMU :** en cas d'urgence corporelle ou psychiatrique, appeler le 15

Les ressources à ta disposition

Pas facile d'y voir clair dans tous les dispositifs existants...

Alors on a fait le travail pour toi !

Les adultes : des alliés utiles !

Ce que les adultes peuvent t'apporter

Les adultes (parents, enseignants, éducateurs…) sont là pour t'apporter un cadre. Mais aussi pour t'offrir un **environnement sécurisant** et des **activités épanouissantes**, **valoriser** tes réussites et **être attentifs** à tes signes de détresse.

Inciter à la **discussion**, **sensibiliser** ou adapter le **rythme scolaire** peuvent avoir une **action préventive** et maintenir ou améliorer le bien-être des jeunes.

Se former, c'est possible… et ça aide !

Côté jeunes :

La Fresque de la Santé Mentale® (module jeunes) permet d'améliorer tes connaissances et de t'informer sur les ressources disponibles.

Premiers Secours en Santé Mentale (PSSM) : un module destiné aux adolescents, déjà éprouvé et déployé en Australie et d'autres pays, est expérimenté en France et sera déployé après évaluation de son impact.

Parent, éducateur, professeur… : être sensibilisé et se former à la santé mentale permet de mieux accompagner les jeunes, déconstruire les préjugés et favoriser un environnement bienveillant

Fresque de la Santé Mentale® (module tout public) : atelier d'intelligence collective proposé par Nightline en partenariat avec Psycom pour sensibiliser, informer et proposer des pistes d'action

Premiers Secours en Santé Mentale (PSSM).

Allo écoute parents 06 01 18 40 36
Interservice parents (EPE) 01 44 93 44 93
Allo grands-parents (EPE) 01 44 93 44 90
Écoute famille Unafam 01 42 63 03 03

Projet labellisé Parlons santé mentale! GRANDE CAUSE NATIONALE
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

l'Étudiant

PSYCOM

Nightline FRANCE

ALLIANCE POUR LA SANTÉ MENTALE

Ne pas jeter sur la voie publique - Association Alliance pour la santé mentale, 13 rue de la Bûcherie, 75005 Paris - N° de SIRET : 924 639 974 00014
Création graphique : www.chargeedetacom.com