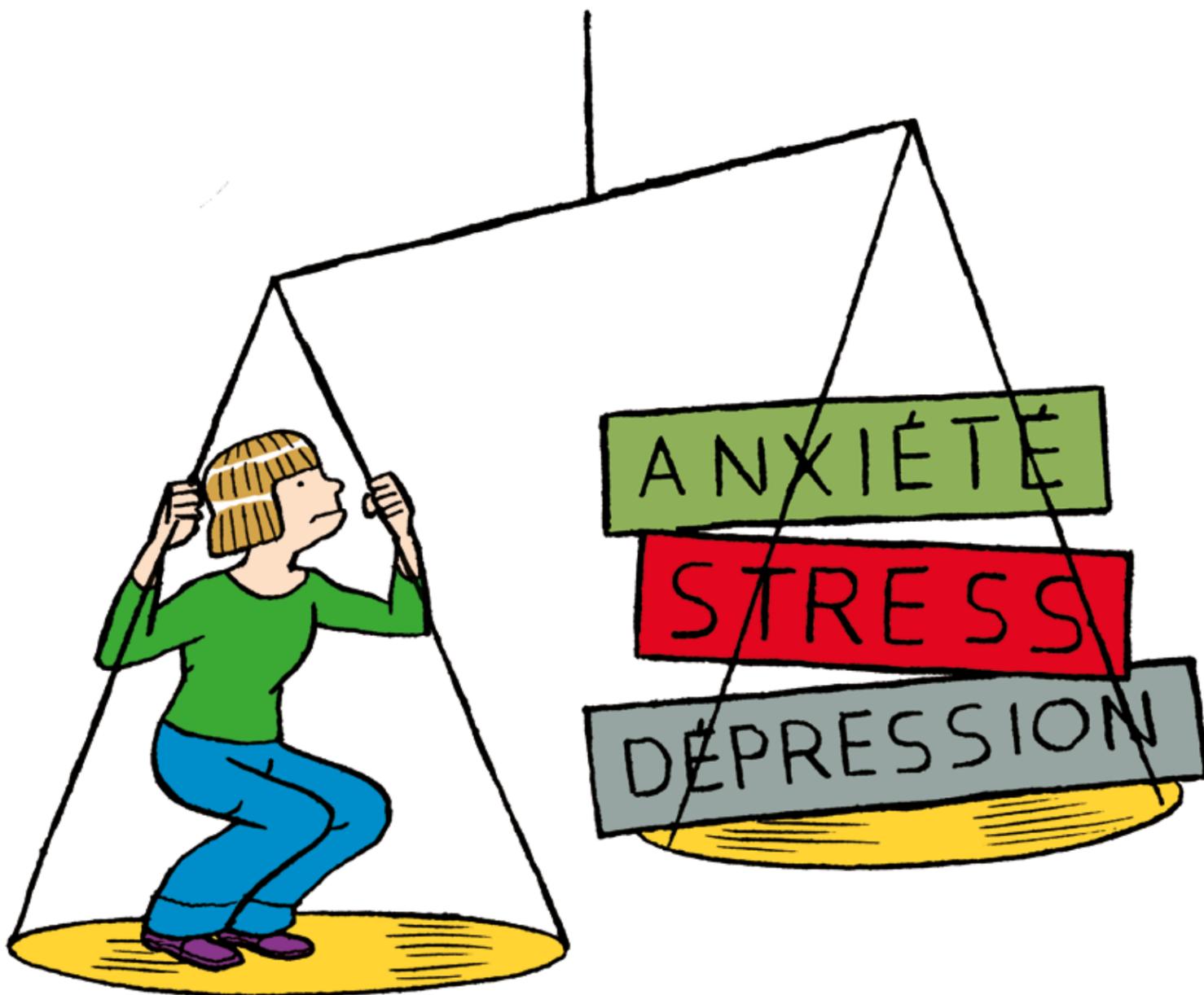


Qu'est-ce que la santé ?

Selon l'OMS, la santé est « un état de complet bien-être physique, mental et social, et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité ».

C'est un équilibre entre les ressources à mobiliser pour se sentir bien et les obstacles que l'on rencontre dans son existence.





Qu'est-ce que la santé ?

© François Ayroles



Qu'est-ce que la santé mentale ?

La santé mentale correspond à notre bien-être émotionnel, psychologique et social. Elle affecte notre capacité à gérer le stress, les relations aux autres, à prendre des décisions. Cette santé change selon les personnes et les périodes. Tout au long de la vie, la santé mentale évolue, parfois en s'améliorant, parfois en se dégradant.

(Source - Conseil UNICEF des Jeunes)





**SANTÉ MENTALE POSITIVE
(BIEN-ÊTRE) :**
épanouissement personnel,
estime de soi, résilience,
optimisme...



**DÉTRESSE PSYCHOLOGIQUE
(MAL-ÊTRE) :**
stress ou situations éprouvantes,
symptômes anxieux ou
dépressifs transitoires.



**MALADIES MENTALES
(TROUBLES PSYCHIATRIQUES) :**
troubles plus ou moins sévères
nécessitant une prise en
charge médicale.

Qu'est-ce que la santé mentale ?

© François Ayroles



Quelles sont les difficultés que l'on peut rencontrer ?

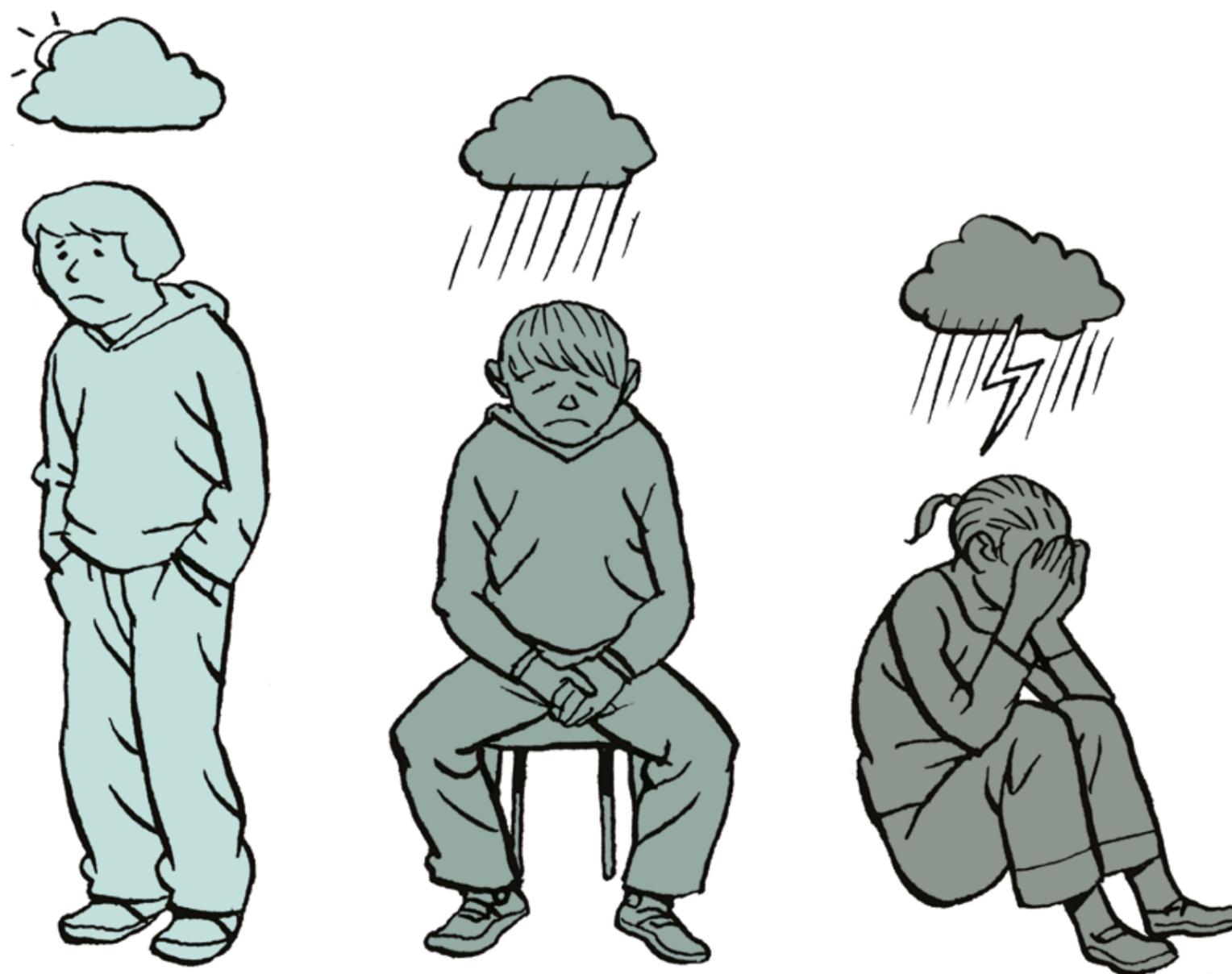
Il arrive que notre esprit souffre de certains problèmes qui peuvent être légers ou plus profonds : on les appelle **troubles de la santé mentale**.

Les enfants et adolescents sont fortement touchés par la souffrance mentale depuis la pandémie de Covid-19. 14 % des collégiens présentent un risque important de dépression.

En prenant connaissance des différents troubles de santé mentale, il n'est pas rare de réaliser que l'on a dans son entourage une personne concernée ou bien que l'on est soi-même concerné.

Sources - Santé Publique France - Enquête EnCLASS 2022





Quelles sont les difficultés
que l'on peut rencontrer ?

© François Ayroles



Quels sont les troubles associés ?

On parle de troubles de santé mentale lorsque notre bien-être est perturbé. On est alors dans l'incapacité de s'adapter aux situations difficiles et douloureuses.

- ▶ **Troubles anxieux :**
crises de panique, phobies
- ▶ **Troubles du comportement alimentaire (TCA) :**
anorexie, boulimie
- ▶ **Troubles de l'humeur :**
tristesse profonde, dépression



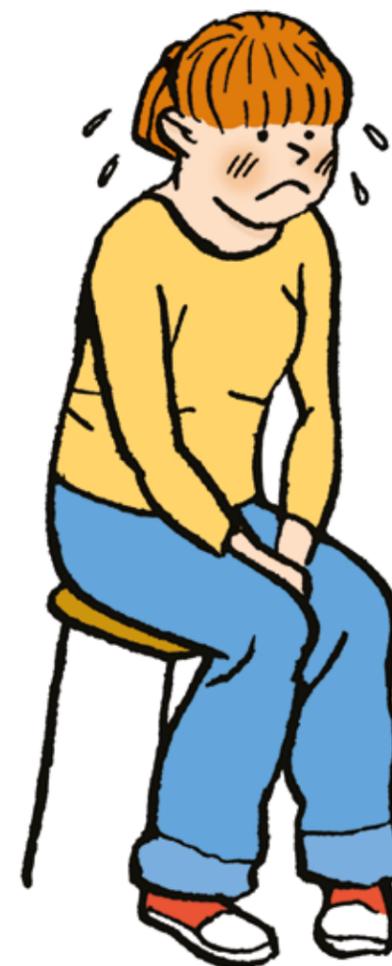
TROUBLE
ANXIEUX



TROUBLE DU
COMPORTEMENT
ALIMENTAIRE



TROUBLE
DE L'HUMEUR

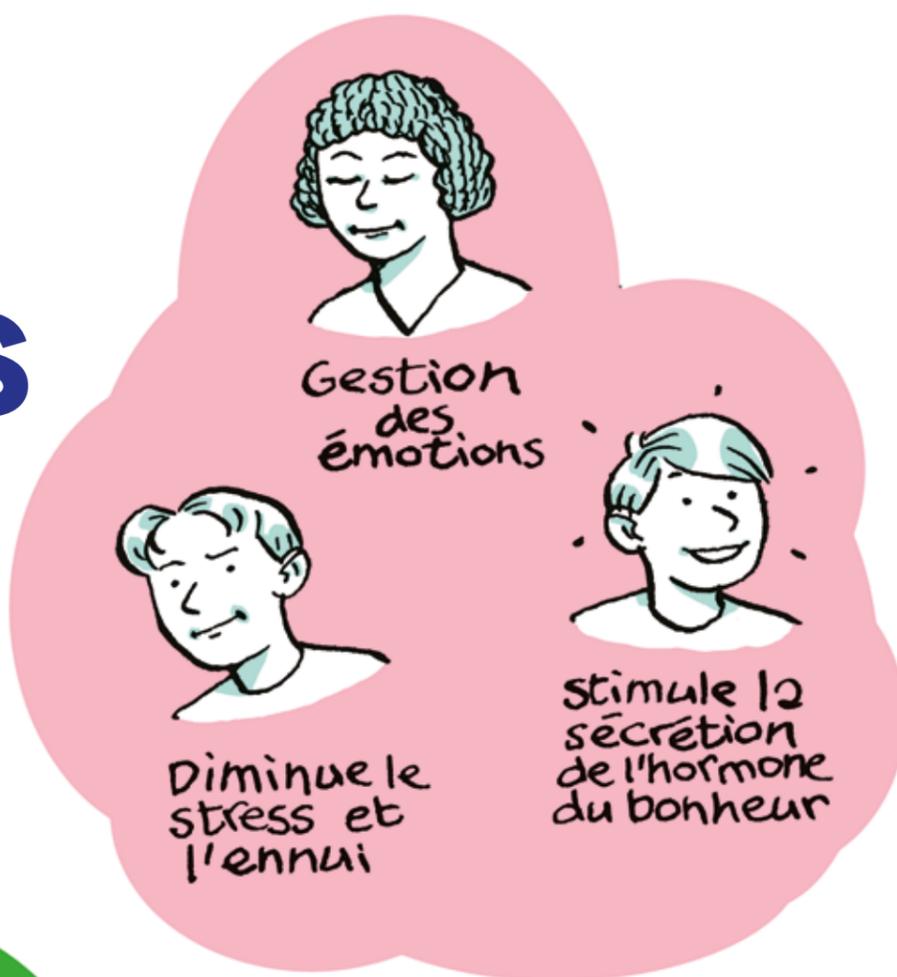


Quels sont les troubles associés ?

© François Ayroles



Le sport et ses bienfaits



L'activité sportive serait 1,5 fois plus efficace que la médication pour lutter contre les symptômes de détresse psychologique.

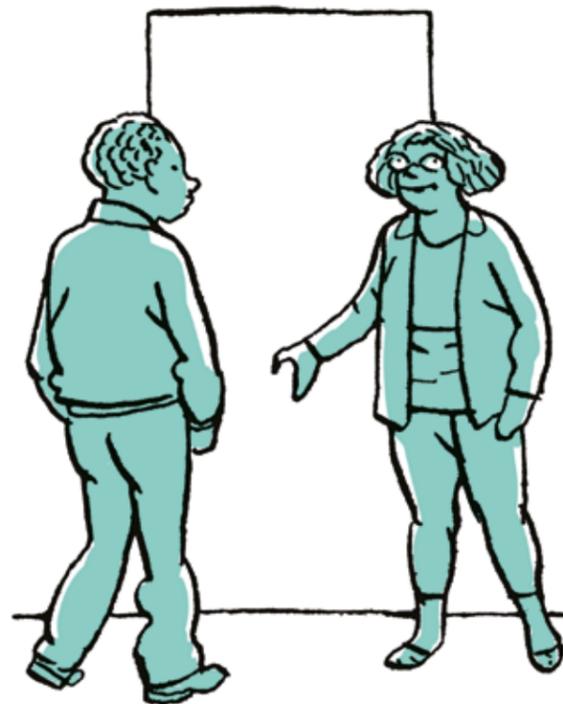
Source - Etude du British Journal of Sports Médecine du 16 février 2023



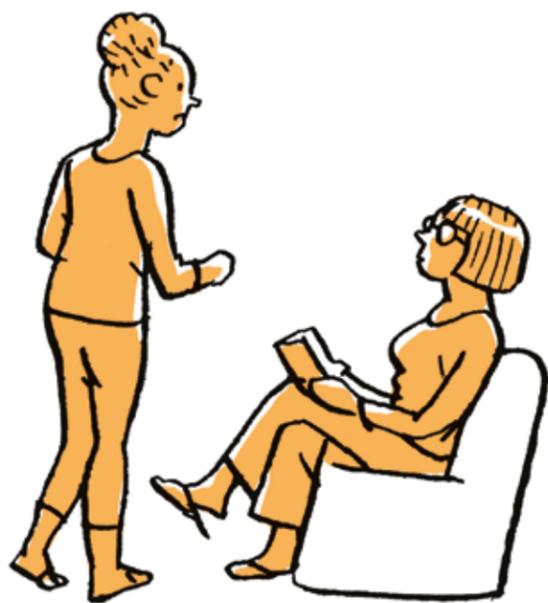
À qui en parler ?



Un professionnel de santé (médecin, infirmier scolaire)



Un lieu d'accueil et d'écoute pour jeunes



Un ami, un membre de la famille, un éducateur



Un service d'écoute en ligne ou par téléphone



Numéros utiles

- ▶ Fil Santé Jeunes : 0 800 235 236
- ▶ Ligne Prévention Suicide : 3114
- ▶ Allo Écoute Ado : 06 12 20 34 71
- ▶ Non au harcèlement : 3018

Des lieux pour t'écouter et t'accompagner

- ▶ Maison des adolescents
- ▶ Points d'Accueil, Écoute, Jeunes (PAEJ)

Retrouve les espaces
à proximité de chez toi :

