

Ce qu'il faut savoir sur la **santé mentale**



Nous avons tous des moments où nous ne sommes pas dans notre assiette – qu'on ait le cafard, qu'on soit en proie à l'inquiétude, qu'on soit tourmenté par un sentiment de culpabilité, la peur, la méfiance... Mais ces états d'âme peuvent devenir difficiles à gérer s'ils persistent au-delà de deux semaines ou s'ils affectent notre quotidien.

Tout le monde peut avoir des problèmes de santé mentale – et ces problèmes peuvent être apparents pour autrui (changements de comportement) ou pas (pensées angoissantes, sentiment de mal-être). Ces problèmes peuvent se traduire de diverses façons : changement des habitudes alimentaires ou des habitudes de sommeil (manger ou dormir plus ou moins que d'habitude), par exemple.

Changement des habitudes alimentaires ou des habitudes de sommeil

Irritabilité, agitation, repli sur soi

Tendance à s'isoler

Absentéisme scolaire, désintérêt à l'égard du travail ou des activités qu'on aimait

Sentiment de confusion ou perte de repères

Désir de s'automutiler ou de mettre fin à ses jours

Consommation excessive d'alcool ou de drogues

Sentiment de ne plus être soi-même

Parfois, on peut ne pas remarquer de changements de l'humeur ou du comportement chez une personne, même s'ils sont importants.

Que faire :

- Si tu remarques l'un de ces changements chez toi, prends l'initiative d'en parler à quelqu'un en qui tu as confiance et explique comment tu te sens ou quelle est la nature du problème. S'il te semble que tu as besoin d'un soutien supplémentaire, parle à un professionnel.
- Pour en apprendre davantage, consulte le site www.camh.ca/fr/catalyseurs.



S'il t'est difficile de parler à quelqu'un en personne, essaie de t'adresser à une ligne d'aide comme Jeunesse, J'écoute, soit par téléphone, en composant le 1 800 668 6868, soit par texto, à CONNECT 686868, pour parler à un.e bénévole formé.e pour aider les jeunes en difficulté.