

# LA SANTÉ MENTALE

L'adolescence est une période de la vie où de nombreux changements s'opèrent : physiques, émotionnels, sociaux.

Il est important d'avoir des habitudes saines : un bon sommeil, de l'activité physique, une vie sociale, familiale épanouie ...

Une bonne santé mentale correspond à un état de bien-être psychique et social permettant de faire face aux difficultés normales de la vie, de travailler, d'avoir des liens sociaux.



## Liens utiles

- ☒ <https://www.fondation-fondamental.org/>
- ☒ <https://www.santepsyjeunes.fr/>
- ☒ <https://www.sante.fr/comment-prendre-soin-de-sa-sante-mentale>
- ☒ <https://www.cigversailles.fr/actualites/sante-mentale-10-signaux-dalerte-reconnaitre-pour-soi-et-pour-les-autreshttps://www.santepsyjeunes.fr/>
- ☒ <https://www.info.gouv.fr/grand-dossier/parlons-sante-mentale/comment-bien-prendre-soin-de-sa-sante-mentale>
- ☒ <https://www.santementale-info-service.fr/en-prendre-soin/tous-les-conseils>



# Prendre soin de soi et repérer les risques

## Comment prendre soin de soi au quotidien ?

- bien dormir (si tu as du mal à t'endormir, tu peux t'aider des techniques de relaxation);
- bien manger (une alimentation diversifiée et équilibrée);
- pratiquer une activité sportive;
- prendre du temps pour soi (lecture, activité artistique, promenade...).

## Facteurs pouvant mettre en péril ta santé mentale

Certains facteurs peuvent mettre en péril ta santé mentale : les médias et les réseaux sociaux, les violences physiques, les violences sexuelles, le harcèlement, la pression scolaire, la vie familiale, les difficultés financières...

Le contexte mondial actuel (augmentation des conflits armés, augmentation de la violence, réchauffement climatique, la période Covid) est préoccupant et peut aussi t'affecter.

D'après l'Organisation Mondiale de la Santé, à l'échelle mondiale, 14% des jeunes âgés entre 10 et 19 ans souffrent d'un trouble mental.

Les troubles les plus fréquents sont :

- les troubles anxieux (phobies, anxiété sociale, anxiété généralisée, panique, agoraphobie);
- les troubles obsessionnels compulsifs (TOC);
- les troubles du comportement alimentaire (anorexie, boulimie...);
- les troubles psychotiques (psychoses, schizophrénie...);
- les troubles de l'humeur (dépression, bipolarité).





**Il est important d'être attentif et de repérer les signaux d'alerte pour une prise en charge rapide.**

Les principaux symptômes à ne pas négliger :

- changements d'humeur;
- isolement social;
- difficultés de mémoire et/ou de concentration;
- troubles du sommeil (insomnie, hypersomnie);
- perte ou augmentation de l'appétit;
- pensées négatives / suicidaires;
- désintérêt pour les activités habituelles;
- fatigue inexpliquée;
- comportements à risques (sexuels, automutilations, violences envers les autres, fugues, vols, ...);
- dépendances (alcool, drogues, tabac...).

# Mal-être passager ou trouble chronique ?

**On a tous des moments où l'on va moins bien mais ce mal-être ne doit pas perdurer ni impacter notre quotidien.**



Il peut arriver d'avoir envie d'être seul(e), d'être de mauvaise humeur, d'avoir une baisse de moral et c'est OK. **MAIS** si tu te sens tout le temps triste, déprimé(e), stressé(e), si tu as envie de t'isoler, tu n'as plus envie de faire ce qui d'habitude t'apporte de la joie... n'hésites pas à en parler !

**1** Sache que tu n'es pas seul(e), tu n'es pas bizarre, beaucoup de jeunes ressentent ça.

**2** Parler, ça fait du bien, ça soulage. Tu peux en parler à un(e) ami(e), un proche, un(e) prof, un psychologue, ton médecin ...

**3** Demander de l'aide n'est pas une preuve de faiblesse, au contraire c'est une preuve de grande maturité. Il ne faut pas hésiter si tu en ressens le besoin.

Lorsque les troubles mentaux ne sont pas pris en charge à l'adolescence, cela peut avoir des conséquences à l'âge adulte. Il est important de prendre soin de toi dès à présent.

# Internet, réseaux sociaux : amis ou ennemis ?

Le web et les réseaux sociaux peuvent être des espaces propices :

- à la désinformation (fake news...);
- au cyberharcèlement (insultes, moqueries...);
- à l'isolement social (hyper connexion, utilisation prolongée, vie sociale virtuelle...);
- à la pression sociale (comptes présentant des personnes « belles », musclées, riches...);
- aux contenus inappropriés (violence, sexualité...);
- à la discrimination (genre, religion, sexualité ..).



Mais ces dernières années, les réseaux sociaux ont également permis de mettre en avant le problème de la santé mentale, et ça c'est une grande avancée ! Ce n'est plus un tabou.

Certaines stars du cinéma, du sport, de la chanson parlent de leurs difficultés.

Attention, les comptes de « conseils » ne remplaceront jamais un suivi par des professionnels de la santé mentale (psychiatres, psychologues...).

Lors d'une consultation chez un psy, tu vas aborder des sujets personnels. Il est important que la personne te convienne, que tu sois à l'aise. Si ça ne matche pas, n'hésites pas à en changer !

**Tu ne te sens pas bien ces derniers temps ?  
Tu souhaites faire le point sur ta santé mentale ?**

Ces quiz en ligne sont anonymes et conçus par des professionnels de la santé mentale :

- ☒ <https://www.ghu-paris.fr/fr/actualites/primor-le-premier-questionnaire-qui-permet-de-sorienter-un-outil-destination-des-jeunes>
- ☒ <https://my-mood.fr/>

Ils te permettront de mettre des mots sur ce que tu ressens, t'auto évaluer et t'orienter vers un professionnel de santé adapté.



N'hésite pas à en parler autour de toi, cela peut aider d'autres personnes.

Les problèmes de santé mentale peuvent toucher chacun d'entre nous : prend soin de toi mais également des autres. Soyons attentifs aux signaux d'alerte.

**MAGSanté JEUNES**  
Le magazine des jeunes Français à l'étranger

Le MagSanté Jeunes est une publication de la Caisse des Français de l'Étranger (CFE). L'édition du MagSanté Jeunes entre dans la mission de prévention sanitaire et sociale de la Caisse.

La CFE propose des assurances santé, maladies professionnelles et vieillesse pour tous les Français expatriés, partout dans le monde sans questionnaire médical ni exclusion.

Pour des informations sur d'autres sujets, consultez les différents numéros du MagSanté Jeunes disponibles sur le site [www.cfe.fr](http://www.cfe.fr), rubrique Conseils santé : <https://www.cfe.fr/fr/fiches-sante>

Pour tout renseignement : [assp@cfefr](mailto:assp@cfefr)

  
Caisse des Français de l'Étranger