

Tout sur la santé mentale

Tu peux demander de l'aide!

Si tu vis une situation difficile ou que tu trouves le contenu bouleversant, parle à un parent, à un thérapeute, à un conseiller pédagogique ou à un autre adulte en qui tu as confiance. Ils peuvent te donner des conseils et des idées pour t'aider à te sentir mieux. Il y a aussi d'autres ressources à ta disposition :

- ▶ **Jeunesse, J'écoute** : Compose le 1-800-668-6868 ou texte PARLER ou JEUNESFAC au 686868
- ▶ **Ligne d'information pour les familles** : Compose le 1-800-866-4546 ou envoie un courriel à FIL@CAFconnection.ca
- ▶ **Compose le 911** si toi ou quelqu'un que tu connais est en danger immédiat

Il peut être difficile de demander de l'aide, mais du soutien existe si tu en as besoin.

Ta santé mentale est importante

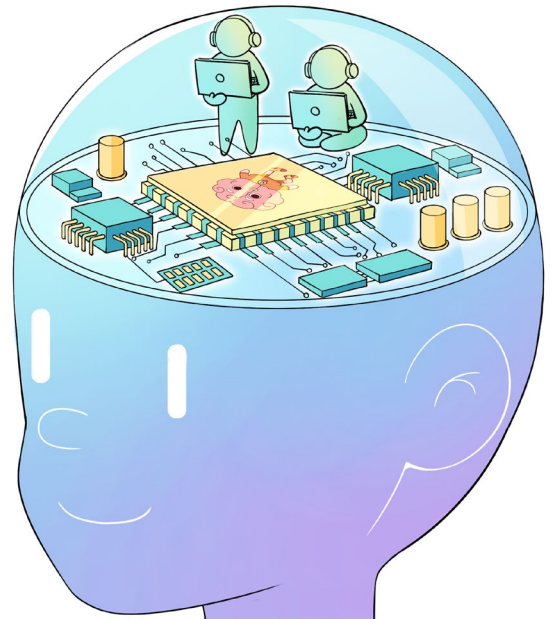
La santé mentale, c'est la façon dont tu penses et agis et ce que tu ressens face aux défis quotidiens. Ta santé mentale peut influencer la façon dont tu composes avec ces défis, et vice versa. La santé mentale, c'est comme la santé physique; il faut s'en occuper tous les jours.

Le cerveau est comme un centre de contrôle

Ton cerveau est responsable de tes pensées et de tes émotions, de tes sens et de tes mouvements, de tes réactions au monde qui t'entoure et même de tes souvenirs. Autrement dit, tout ce que tu fais, penses, ressens ou vis est relié à ton cerveau.

Une équipe ayant un objectif commun

Imagine que ton cerveau est composé de différentes parties (les membres de l'équipe) qui travaillent ensemble pour atteindre un objectif commun. Ces parties forment un réseau en envoyant des messages aux autres parties du corps. Ces messages sont appelés « signaux ». Ces signaux te permettent, par exemple, de faire un signe de la main à ton ami, de l'entendre te saluer ou même de te souvenir de son nom.



Ton cerveau contrôle six fonctions clés :



Réflexion

Ton cerveau traite l'information pour t'aider à comprendre des choses.



Perception

Ton cerveau t'aide à sentir, entendre, voir, toucher et goûter.



Émotion

Ton cerveau t'aide à ressentir des émotions, comme le fait de te sentir heureux ou triste.



Signaux

Ton cerveau envoie des messages à différentes parties de ton corps.



Physique

Ton cerveau t'aide à bouger.



Comportement

Ton cerveau te permet de prendre des décisions sur ta façon d'agir et de te comporter.

À mesure que tu grandis, ton cerveau continue d'apprendre et de changer

Par exemple, il apprend comment :

Se faire de
nouveaux amis

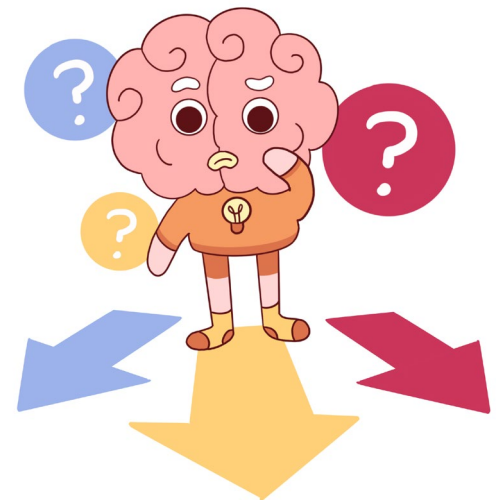
Prendre
des risques

Essayer de
nouvelles choses

La santé mentale est un spectre

On peut qualifier notre santé mentale de bonne ou de mauvaise, alors qu'en fait, elle est composée de nombreux états différents.

Chaque état est différent, mais relié. Les gens peuvent vivre un ou plusieurs états en même temps. Par exemple, une personne peut avoir une bonne santé mentale et avoir un trouble de santé mentale diagnostiqué.



Voici quelques états de santé mentale possibles :



1

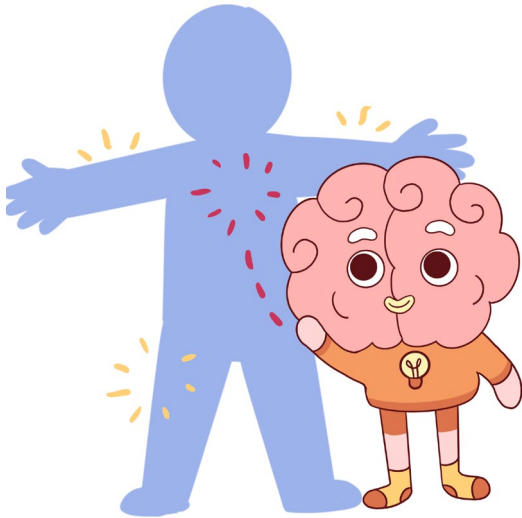
Absence de détresse, de problème ou de trouble

Tu peux te sentir calme, heureux ou stimulé.

Lorsque tu es dans cet état, tu peux t'amuser avec des amis ou faire quelque chose que tu aimes, comme du sport ou une activité artistique.

2 Détresse mentale

La détresse mentale découle souvent d'événements du quotidien. As-tu déjà éprouvé de l'anxiété en faisant un examen ou de la frustration après une bagarre avec ton ami?



Dans cet état, ton cerveau envoie un signal d'anxiété ou de stress lorsque quelque chose dans ton environnement est difficile ou exigeant. Ce signal, appelé signal de stress ou réaction de stress, est composé de différentes parties :

- **Émotions et sentiments** : Nervosité, inquiétude ou peur
- **Pensées** : Te dire que tu vas échouer à ton examen
- **Symptômes physiques** : Transpiration, malaise, maux de tête
- **Comportements** : Avoir des accès de colère, trop manger ou pas assez

3 Problèmes de santé mentale

Tu pourrais faire face à des défis ou à des facteurs de stress plus importants qui peuvent entraîner un problème de santé mentale.

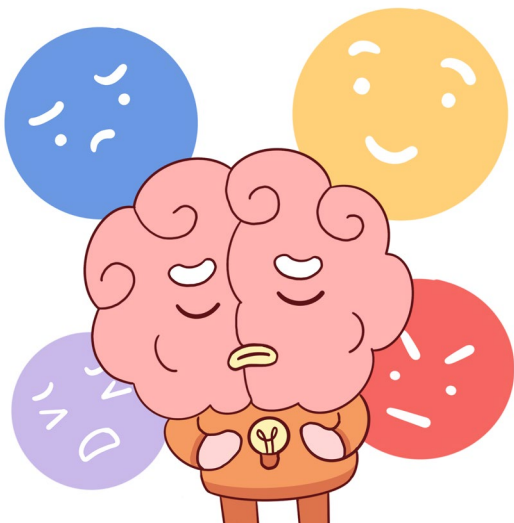
Voici quelques exemples :

- Le décès d'un ami ou d'un membre de la famille
- Être victime d'intimidation à l'école
- Composer avec une maladie grave

Les problèmes de santé mentale font partie de la vie. Un problème de santé mentale n'est pas un trouble de santé mentale.

Lorsque tu as un problème de santé mentale, tu peux avoir de la difficulté à faire des choses que tu fais habituellement bien, comme étudier, faire une activité artistique ou sportive.

Il y a des choses que tu peux faire pour te sentir mieux lorsque tu éprouves un problème de santé mentale, comme apprendre à gérer le stress ou parler à un adulte en qui tu as confiance.



4 Troubles de santé mentale

Un trouble de santé mentale diffère de la détresse mentale et des problèmes de santé mentale.

Un trouble de santé mentale est un problème médical qui influe sur la façon dont une personne réfléchit, ressent les choses et se comporte. Dans certains cas, cela peut perturber les routines et les activités, comme prendre une douche ou aller à l'école.

On peut considérer un trouble de santé mentale de la même façon qu'un problème de santé physique. Les deux peuvent être bénignes ou graves et faire en sorte qu'il soit plus difficile que d'habitude de fonctionner.

- Un problème de santé physique survient à cause de changements dans le corps, comme un os cassé.
- Un trouble de santé mentale (comme la dépression ou l'anxiété) survient en raison de changements dans le cerveau.

Tout trouble de santé mentale doit être diagnostiqué par un médecin. Il faut présenter des signes et des symptômes précis pour qu'un diagnostic soit posé.



On peut comparer les états de santé mentale à une pyramide.

Chaque palier de la pyramide représente l'un des états de santé mentale.
Tu auras peut-être besoin de différents types de soutien à chaque palier.

SOMMET DE LA PYRAMIDE

Troubles de santé mentale

À ce niveau, tu pourrais recevoir un diagnostic de trouble de santé mentale comme la dépression, un trouble de l'alimentation ou la schizophrénie. Tu pourrais avoir besoin de l'aide de professionnels formés et de traitements particuliers, comme du counseling, des médicaments ou d'autres types de soins. Il se peut que le traitement et les soins soient plus longs et nécessitent plus d'attention qu'aux autres niveaux.

TROISIÈME PALIER DE LA PYRAMIDE

Problèmes de santé mentale

Tu peux avoir du chagrin, vivre un deuil ou éprouver de l'inquiétude à ce niveau. Si tu as des problèmes de santé mentale, tu pourrais avoir besoin d'aide supplémentaire, comme du counseling, ainsi que du soutien de la part de ta famille et de ta collectivité.

DEUXIÈME PALIER DE LA PYRAMIDE

Détresse mentale

Tu peux te sentir ennuyé, triste ou inquiet à ce niveau. Tu pourrais ne pas avoir besoin de soutien si tu éprouves de la détresse mentale de temps à autre. Tu peux surmonter la détresse en utilisant des outils ou des stratégies d'adaptation particuliers, ou avec le soutien de ta famille, de tes amis, de tes enseignants ou de la collectivité.

BASE DE LA PYRAMIDE

Absence de détresse, de problème ou de trouble

Dans cet état, tu peux te sentir calme, heureux ou stimulé. Tu peux utiliser ou non des stratégies pour t'occuper de ta santé mentale à ce niveau.



La pyramide de la santé mentale peut t'aider à décrire ce que tu ressens :

État mental	Sentiment(s)
Détresse mentale	Je suis décue parce que mon équipe a perdu le tournoi de baseball.
Détresse mentale	Je suis nerveuse parce que je vais fréquenter une nouvelle école.
Problème de santé mentale	Je suis contrarié parce que mes parents divorcent.
Problème de santé mentale	Je pleure le décès d'un membre de ma famille.
Trouble de santé mentale	Je suis tellement inquiet que j'ai commencé à avoir des crises de panique un jour sur deux.

Tous les paliers de la pyramide font partie de ta santé mentale

Tu pourrais vivre certains de ces paliers, la totalité d'entre eux ou aucun, parfois même en même temps. Il est important de ne pas penser qu'avoir une bonne santé mentale veut dire toujours être de bonne humeur ou ne jamais ressentir d'émotions négatives ou de sentiment d'impuissance.



Une bonne santé mentale comprend de nombreux types différents d'états émotionnels

Si une personne a un trouble de santé mentale, elle n'a pas nécessairement une mauvaise santé mentale. Elle pourra quand même avoir une bonne santé mentale, tout comme une personne qui n'a pas de trouble de santé mentale peut avoir une mauvaise santé mentale.

Les mots qu'on choisit sont importants, tout comme les actions et les croyances

As-tu déjà eu une mauvaise journée ou une mauvaise semaine et, au lieu de dire « Je me sens triste », tu dis « Je suis déprimé »? Ces deux mots peuvent sembler avoir le même sens, mais ce n'est pas vraiment le cas. Avec le premier mot, on évoque une émotion ou un sentiment, tandis que l'autre décrit un *trouble de santé mentale*.

Il est vraiment important d'apprendre ce que signifient les différents mots et de réfléchir attentivement à ceux qu'on utilise pour exprimer ce qu'on ressent.

En utilisant les bons mots, on peut aider à éliminer les malentendus et les croyances néfastes au sujet de la santé mentale (ce qu'on appelle la **stigmatisation**). La stigmatisation peut faire en sorte que les gens se perçoivent et se traitent différemment ou injustement et qu'ils fassent la même chose quand il est question d'autres personnes.

Émotion ou sentiment

Je me sens triste

Trouble de santé mentale

Je suis déprimé

La stigmatisation peut se manifester par des paroles, des actions et des croyances :



Mots

Utiliser des mots comme « fou », « dangereux » ou « dérangé » pour décrire une personne ayant un trouble de santé mentale.



Actions et comportements

Se moquer d'une personne ou l'exclure parce qu'elle a un trouble de santé mentale.



Croyances

Penser que tu es faible parce que tu éprouves de l'anxiété, ou penser que les personnes atteintes de schizophrénie sont plus dangereuses.

Références

Centre de toxicomanie et de santé mentale. (2001). *Talking about mental illness: A guide for developing an awareness program for youth*. camh.ca/-/media/files/guides-and-publications/tami-teachers-guide.pdf

Hyman, I. (2008). *Self-disclosure and its impact on individuals who receive mental health services*. Substance Abuse and Mental Health Services Administration.

Bonne santé mentale au Canada. (2014). *When something's wrong: Strategies for teachers*. jack.org/jack/media/images/PDF/WSW-teacher-final-print.pdf

Kutcher, S., et Wei, Y. (2017). *La santé mentale et l'école secondaire – guide de programme : Comprendre la santé mentale et la maladie mentale*. mhlcurriculum.org/wp-content/uploads/2020/11/fixed-french-guide-2018-full-online-version-1.pdf

Link, B. G., & Phelan, J. C. (2001). Conceptualizing stigma. *Annual Review of Sociology*, 27(1), 363-385.

Mcluckie, A., Kutcher, S., Wei, Y., & Weaver, C. (2014). Sustained improvements in students' mental health literacy with use of a mental health curriculum in Canadian schools. *BMC Psychiatry*, 14, 1-6.

MentalHealthLiteracy.org. *Importance de la terminologie : quand on parle de la santé mentale, il est important d'utiliser les bons termes*. mentalhealthliteracy.org/schoolmhl/wp-content/uploads/2020/05/final-using-the-right-words-french.pdf

MentalHealthLiteracy.org. *Pour bien comprendre le rôle du stress dans la réaction*. mhlcurriculum.org/wp-content/uploads/2020/05/managing-the-stress-response-french.pdf



TrousseMentale est hébergée par l'Institut Atlas pour les vétérans et leur famille, qui est financé par Anciens Combattants Canada.

Avertissement : Les points de vue et opinions exprimés sont uniquement ceux de l'Institut Atlas pour les vétérans et leur famille et peuvent ne pas refléter ceux du gouvernement du Canada.