

LIVRET DES JEUNES Spécial Santé Mentale

Pour les 11 à 21 ans

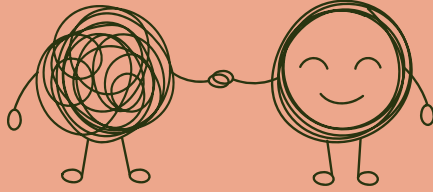


Conçu par la Maison des Adolescents
et des Jeunes Adultes de l'Aude

Introduction

Ce livret a été conçu dans le but de vous informer sur la santé mentale, en présentant sa définition et en explorant les différents signes de mal-être et troubles psychiques qui existent.

L'idée est de vous faire prendre conscience de l'importance de vos émotions et de votre état psychique, tout en vous aidant à changer de regard sur la santé mentale.



Ce livret donne quelques clés pour repérer les signes d'un mal-être en ayant en tête les solutions possibles et les endroits où aller pour se faire aider.

Enfin, il ne faut pas oublier que seul un professionnel de santé (psychologue, psychiatre ou médecin) peut poser un diagnostic sur des troubles psychiques. Si vous vous reconnaissez dans un de ces troubles, il est important d'aller consulter un spécialiste.

C'est quoi la « Santé Mentale » ?

C'est une composante de notre santé, au même titre que la santé physique.

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.

Tout comme la santé physique, tout le monde a une santé mentale et peut en prendre soin.

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.

Les expériences et situations de la vie peuvent la renforcer ou, au contraire, la déséquilibrer pendant un temps.

Il est normal qu'elle soit changeante et qu'elle ne soit pas toujours au point le plus haut.

Il existe des facteurs de protection et des facteurs de risque qui impactent directement notre santé.

En les connaissant, nous comprenons que ce qu'il se passe dans notre tête n'est pas que le résultat de nos choix ou de notre personnalité. Cela permet de ne pas culpabiliser.

Et en connaissant les facteurs de protection de notre santé mentale, nous pouvons mieux prendre soin de nous.

Parfois, certaines personnes sont confrontées à des troubles psychiques qui peuvent devenir handicapants au quotidien.

Selon l'OMS, (Organisation Mondiale de la Santé), 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. »



La santé est directement liée à la santé mentale : il n'y a pas de bonne santé globale sans bonne santé mentale !

Et c'est quoi alors ce qu'on appelle le « mal-être » ?

Une tristesse inhabituelle, mêlant un sentiment d'angoisse et de " fatalité ".

Une perte d'intérêt et de plaisir qui touche tous les domaines de la vie quotidienne (amis, familles, loisirs, travail)

Le mal-être peut entraîner des changements dans notre comportement et dans notre vie, qu'on appelle des symptômes, qui peuvent durer dans le temps et perturber beaucoup le quotidien de la personne, on appelle ça des **troubles** (Etat anormal, modification de l'activité du corps, du cerveau ou du comportement.)

Les troubles psychiques :

Il peut parfois arriver que les difficultés qu'on rencontre dans notre vie nous semblent trop grandes pour pouvoir les surmonter.

Dans ce cas, des signes de mal-être peuvent apparaître. Cela veut dire que notre santé mentale est perturbée. On rentre alors parfois dans ce qu'on appelle des troubles psychiques.

Les troubles de santé mentale présentent un large spectre, allant des troubles légers et ponctuels à des troubles sévères, réguliers et handicapants dans notre vie de tous les jours.



Il faut savoir qu'au cours de sa vie, pratiquement tout le monde sera un jour confronté, de près ou de loin, à un problème de santé mentale.

Donc aucune moquerie ne doit être acceptée car nous aussi ça peut nous arriver !

Si certains troubles peuvent rester légers car nous avons des ressources internes et un environnement (famille, amis, proches...) qui nous protègent, parfois nous avons besoin d'une aide extérieure et c'est tout aussi important.

C'est pourquoi il est important pour vous, les ados, d'avoir conscience de sa santé mentale dès le plus jeune âge !

Voici quelques exemples de troubles psychiques que vous connaissez peut-être...



L'Organisation Mondiale de la Santé précise que la moitié des troubles de santé mentale commencent avant l'âge de 14 ans.
Le suicide est la deuxième cause de mortalité chez les 11-24 ans.
Face à ces constats alarmants, nous souhaitons souligner l'importance de prendre conscience que chaque signe de mal-être est légitime et ne doit pas être jugé comme insignifiant.

Les troubles anxieux et phobiques :

Anxiété

L'anxiété est présente chez tout le monde. Souvent ressentie comme désagréable, elle vient en réponse à un sentiment de danger ou à une situation inquiétante.

C'est un phénomène dont l'intensité évolue comme ceci

Inquiétude

Stress

Anxiété

Angoisse

Panique

Il existe une forme plus persistante qu'on appelle Le **Trouble Anxieux Généralisé**. Il s'agit donc d'une anxiété qui reste pendant au moins 6 mois. On dit qu'elle est généralisée parce que cette anxiété est vécue pour tous les moments de la vie quotidienne (scolaire, familiale, relationnelle, sociale). Les personnes qui en souffrent ont du mal à la contrôler.

Signes associés :

Fatigue, agitation, difficultés du sommeil, humeur changeante, transpiration, nausées, besoin d'aller aux toilettes tout le temps, tremblements, maux de tête, maux de ventre, palpitations, sensation de souffle coupé, douleur à la poitrine, vertiges, peurs, frissons ou bouffées de chaleur.

Phobies

Ce sont des peurs que l'on n'explique pas. Les phobies sont très fréquentes et beaucoup de gens en ont mais leur impact sur la vie n'est pas toujours le même pour tout le monde.

Par exemple : Avoir peur d'un animal que l'on croise peu souvent est moins handicapant qu'avoir peur de monter dans une voiture.

Les phobies les plus envahissantes sont les phobies d'objets (couteaux, ciseaux, plume, sang, vomi) les phobies scolaires, les phobies sociales, les phobies des transports (voiture, bateau, train, avion), les phobies de l'eau, du noir, du vide (vertige).

Les TOC

(Troubles Obsessionnels Compulsifs)

Ce sont des pensées dérangeantes, incontrôlables, qui occupent tout l'espace de pensée.

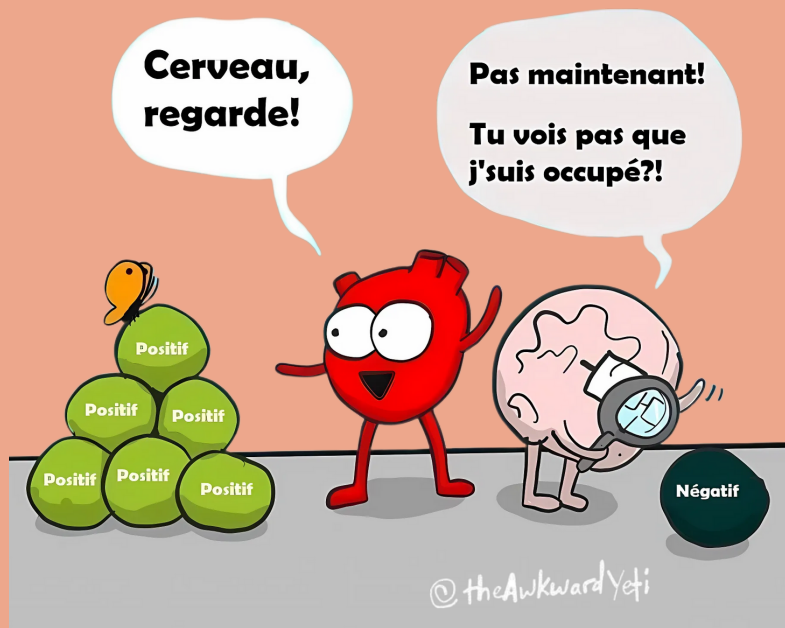
Pour diminuer la souffrance que causent ces pensées, les personnes développent des comportements répétitifs, ritualisés qu'ils ne peuvent pas s'empêcher de faire.

Les TOCs ne sont pas toujours le signe d'une souffrance, et peuvent être rencontrés à l'adolescence. En effet, quand l'ado devient autonome, il met parfois en place des comportements ritualisés afin d'organiser sa vie quotidienne

Par exemple : Le besoin de ranger ses stylos dans un ordre particulier ou de vérifier 10 fois si on a bien fermé la porte de sa chambre.



Les troubles dépressifs :



Dépression

C'est un état profond de mal-être, de tristesse qui va perturber notre quotidien au-delà de plusieurs semaines.

Pour la personne qui souffre de dépression, tout semble insurmontable, plus rien ne lui fait plaisir.

À cela peuvent s'ajouter d'autres symptômes comme l'irritabilité, l'agressivité, une excitation débordante, ou encore une tendance à l'isolement.

On peut également observer des difficultés scolaires inhabituelles, une certaine lenteur, des troubles de l'appétit, du sommeil, une perte de l'estime de soi.

Il existe des épisodes **dépressifs légers, moyens ou sévères.**

Idées suicidaires, pensées suicidaires ou idées noires

C'est lorsque l'on pense que la seule solution à notre souffrance est de mourir.

Les idées suicidaires sont fréquentes dans la dépression.

Quelqu'un qui a des idées suicidaires ne va pas forcément se suicider, une évaluation par un professionnel de santé doit cependant être faite rapidement !

Il est important de parler de ses idées suicidaires pour avoir une chance de se faire aider et de ne pas rester seul.e avec ce poids sur les épaules (parler à une personne de confiance, un adulte, un.e ami.e ou un professionnel).



Scarifications

Les scarifications sont le fait de se gratter ou se tailler la peau de manière peu profonde. Beaucoup d'adolescent.e.s y ont recours.

C'est une manière qu'utilisent certain.e.s jeunes de gérer leur stress, leur frustration ou plus globalement leur mal-être.

Contrairement à ce que l'on pense, cela ne veut pas nécessairement dire que la personne a envie de mourir.

Mais il est important de prendre ça au sérieux et de demander de l'aide.

Les Troubles des Conduites Alimentaires :



Manger sainement est un besoin vital pour notre santé physique et psychologique.

Il arrive parfois que des problèmes psychologiques ont un impact sur la manière dont on mange, parfois trop ou pas assez et c'est ce qu'on appelle des troubles alimentaires.

Les personnes qui en souffrent le cachent à leur entourage qui ne s'en rend pas toujours compte.

Il est important d'être aidé car ces troubles sont souvent très longs à soigner.

Anorexie Mentale

C'est une perturbation du rapport à la nourriture qui survient, dans la plupart des cas, entre 14 et 18 ans, et majoritairement chez les filles. Il arrive parfois que ça arrive à l'âge adulte.

C'est une perte de poids voulue, consciente et maintenue avec une peur panique de grossir. Le poids est faible, en dessous des normes pour l'âge. Des techniques comme les vomissements, des restrictions alimentaires ou un usage excessif du sport, peuvent être utilisées pour maintenir le poids.

Cette perte importante de poids peut entraîner de graves problèmes dans le métabolisme (fonctionnement du corps) comme par exemple l'absence de règles (menstruations) chez la fille. A long terme, l'anorexie peut entraîner des problèmes au cerveau, de croissance et même la mort.



Boulimie

C'est l'envie irrésistible de manger énormément de choses alors qu'on ne ressent pas la faim ou le plaisir.

Elle peut s'accompagner de techniques pour maintenir un poids normal (comme les vomissements). Sinon, elle entraîne généralement un surpoids ou une obésité.

Elle touche beaucoup de jeunes (filles et garçons).

Elle entraîne également de nombreux soucis de santé, pouvant aller jusqu'à des problèmes cardiaques (cœur) et donc la mort.



Les Psychoses

Ce sont des troubles psychiques profonds qui peuvent faire perdre le sens de la réalité, la différence entre ce qui est vrai et ce qui est imaginaire.

Toutes les formes de psychoses peuvent être bien compensées si elles sont suivies et accompagnées. Mais le soin est nécessaire pour les aider au mieux à vivre avec leurs troubles et s'intégrer aux autres.

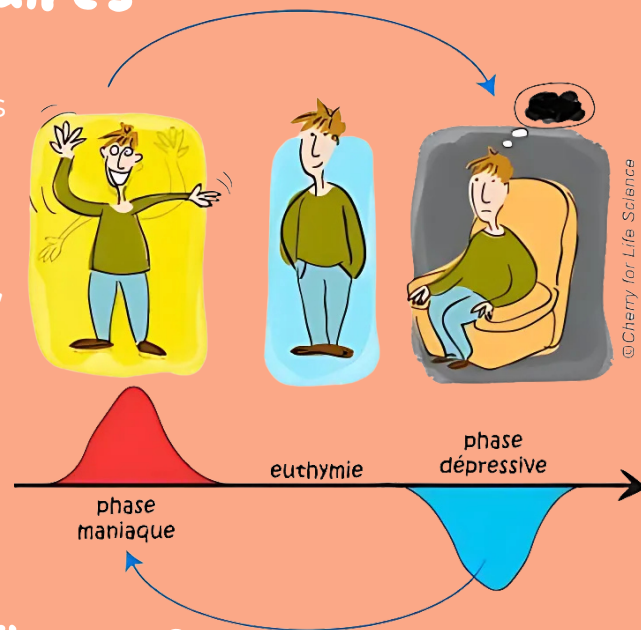
Il existe différentes formes de psychoses qui ont des effets différents :

Troubles bipolaires

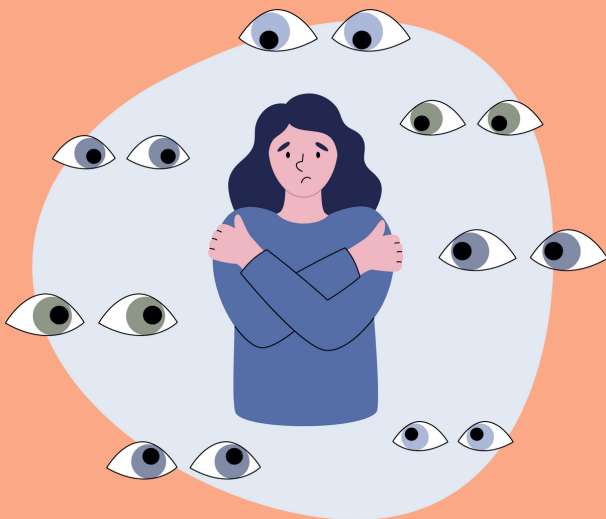
Troubles de l'humeur où la dépression sévère peut durer plus de trois mois et ensuite avoir des périodes de joie extrême de plus de 3 mois également.

Lors des phases dépressives, les personnes peuvent ressentir une envie de mourir profonde, restent souvent allongées, ne mangent pas ou peu, s'isoler socialement.

Mais, lorsqu'elles sont en phase de « joie », les personnes peuvent parfois avoir des délires, des croyances bizarres ou avoir le sentiment d'être invincibles et capables de tout.



Troubles paranoïaques



Les personnes qui sont atteintes une psychose paranoïaque sont des personnes plutôt intégrées socialement et professionnellement car leurs délires sont relativement réalistes.

Mais ce sont des gens qui ont souvent un très fort manque de confiance et une méfiance importante envers les autres, sans raison apparente.

Ils se sentent souvent observés, persécutés et attaqués, et ont souvent l'impression qu'on veut s'en prendre à eux.

Troubles schizophréniques

A l'inverse des personnes paranoïaques, les délires des personnes schizophrènes sont très marqués et sont très visibles, avec des hallucinations auditives et/ou visuelles.

Ce sont des personnes qui, sur des moments de délire important, peuvent dire des choses qui n'ont pas de sens.

Ces personnes, à travers leurs délires, peuvent se mettre en danger ou mettre en danger les autres.





- Je pense que j'ai vraiment besoin de retrouver mes racines ...

A qui s'adresser si on a besoin d'aide ?

Prenez rendez-vous auprès de **la Maison des Adolescents et des jeunes adultes de l'Aude**

Les rendez-vous sont gratuits, rapides et confidentiels.

Site internet : www.maisondesados11.fr

Téléphone : 04.68.78.01.23

Nous prendrons le temps de vous écouter et de comprendre au mieux vos besoins pour vous adresser vers les bons partenaires.

Numéros Gratuits

3114 : Prévention du suicide
3018 : Harcèlement Scolaire
119 : Allô Enfance en Danger
0 800 253 236 : Fil Santé Jeunes

39 89 : Tabac Info Service
0 980 980 930 : Alcool Info Service
0 800 23 13 13 : Drogue Info Service
07 84 96 88 28 : France Dépression