

NOTE POUR ÉTUDIANT 7^E- 8^E

« PARLONS DE LA MALADIE MENTALE » (T.A.M.I)

Jour 1 (Santé mentale/Maladie Mentale)

Qu'est-ce que c'est la santé mentale?

- La santé mentale est un état de bien-être.
- Elle désigne la façon dont une personne peut faire face aux exigences et aux stress de la vie quotidienne.
- Insister sur le fait qu'il est normal de connaître des changements d'humeur ou d'état d'esprit.

Statistique sur la santé mentale

- Environ 6 millions de personnes sont atteint d'un problème de santé mentale (1 sur 5 ou 20% de la population canadienne)
- Peu importe votre sexe, votre âge, votre statut économique ou votre race (la maladie mentale ne discrimine pas)

Qu'est-ce que c'est la maladie mentale?

- La maladie mentale est une perturbation des pensées et des émotions qui diminue la capacité d'une personne à surmonter les difficultés de la vie quotidienne.

Stigmatisation

- Action de stigmatiser en portant un jugement négatif, irrespectueux et faux sur vous fondé sur ce que les personnes *pensent* savoir sur vous et votre situation.
- La stigmatisation représente encore un grave problème pour les personnes qui ont une maladie mentale.
- Crée une barrière entre « nous » et « eux », et peut rendre difficile l'obtention d'aide.

Jour 2 (Les troubles de santé mentale)

Les troubles d'humeur

- Ils comprennent les troubles comme le trouble bipolaire et la dépression.

Les troubles d'anxiété

- Ils comprennent des troubles comme le trouble d'anxiété généralisé, le trouble obsessionnel-compulsif (TOC) et le syndrome de stress post-traumatique.

Le trouble obsessionnel-compulsif (TOC)

- Les personnes ayant ce trouble se sentent constamment envahies par des pensées indésirables (obsessions) ou des ritualismes (compulsions).

Les troubles psychotiques

- Elle peut entendre ou voir des choses qui n'existent pas (**hallucinations**) ou croire des choses qui ne sont pas vraies (**idées délirantes**).

Les signes et les symptômes

- Changements dans les sentiments
- Changements physiques
- Changements dans la façon de penser
- Changements de comportement

Il y a **des traitements** qui sont efficaces et le plus important **c'est d'obtenir de l'aide**.



Le rétablissement est possible. Changer votre façon de penser !

Ressources

- **211**
Quand tu ne sais pas où aller (gratuit, confidentiel, 24/7)
- **Ligne de crise pour enfant, jeunes et famille**
1-877-377-7775
- **Jeunesse écoute**
1-800-668-6868



Canadian Mental
Health Association
Champlain East

Association canadienne
pour la santé mentale
Champlain Est

1-800-493-8271

« La vie n'est pas de vous retrouver. La vie est à propos de vous-même créer »

Bernard Shaw



« Apprenez à me connaître autant que possible et non pas ma maladie mentale. La maladie mentale ne me définit pas comme personne » !

N'importe qui peut être touché par un problème de santé mentale !

Jour 3 (Estime de soi)

- La majeure partie de notre dialogue intérieur est négative : nous nous critiquons et nous nous rabaissons souvent
- Il est important de prendre conscience de nos réflexions d'auto-persuasion, de notre dialogue intérieur, pour nous reprendre et devenir notre meilleur ami.
- Les réflexions d'auto-persuasion peuvent devenir une habitude et sont des prédicteurs de la majeure partie de notre comportement
- Nous pouvons agir sur nos réflexions d'auto-persuasion.
- Nous croyons nos réflexions d'auto-persuasion et cela influe sur ce que nous ressentons envers nous-mêmes.

Estime de soi

- L'estime de soi c'est l'opinion que vous avez de vous-même et elle désigne la valeur que nous nous donnons.
- On peut avoir une bonne estime de soi ou une faible estime de soi.

Estime de soi chez les ados

- Pendant les années de transition entre l'enfance et l'adolescence, l'estime de soi devient un aspect crucial du processus de développement humain.
- Nous ne naissons pas avec l'estime de soi; nous formons et créons les sentiments que nous avons au sujet de nous-mêmes.

Jour 4 (La gestion de stress)

Qu'est-ce que c'est le stress?

- On peut définir le stress comme une façon dont le corps répond à un environnement en évolution constante.
- Il s'agit de la réaction physique, mentale et émotionnelle qu'ont les gens lorsqu'ils sont sous pression
- Lorsque nous sommes continuellement submergés par des situations stressantes, le stress peut devenir néfaste.

Les signes

- Mal de tête ou mal au ventre; pression sanguine élevée ou palpitations cardiaques; douleur dans le cou, au bas du dos et aux épaules; problèmes alimentaires; problèmes de sommeil; sentiment général de fatigue; incapable de rester tranquille et trop-plein d'énergie.

Conseils face au stress

- Votre santé doit passer en premier.
- Reconnaissez vos limites et soyez réaliste.
- Oubliez les petites choses.
- Faites une seule chose à la fois.
- Ralentissez.
- Parlez à quelqu'un.
- La vie, c'est un apprentissage.