

SANTÉ MENTALE



UN ESPRIT SAIN, POUR DES ÉTUDES SANS FREIN !

Qu'est-ce que la santé mentale ?

La santé mentale est une composante essentielle de la santé et représente bien plus que l'absence de troubles ou de handicaps mentaux.

Selon l'OMS, la santé mentale est un « état de bien-être qui permet à chacun de réaliser son potentiel, de faire face aux difficultés normales de la vie, de travailler avec succès et de manière productive, et d'être en mesure d'apporter une contribution à la communauté ».

C'est important pour tes études ?

Être étudiant peut s'avérer être une étape de la vie particulièrement difficile. Soucis financiers, isolement social, stress lié aux études, incertitudes quant à l'avenir... Cela rend la gestion de cette période parfois compliquée. Prendre soin de sa santé mentale revêt alors une importance cruciale dans ce moment d'études exigeant sur le plan émotionnel et mental.

POUR UNE BONNE SANTÉ MENTALE

ÊTRE ATTENTIF AUX SIGNES DU MAL-ÊTRE

Savoir que l'on souffre moralement et psychologiquement n'est pas si souvent évident. Toutefois, quelques signes peuvent t'interpeller ou alerter ton entourage : tu ressens de la tristesse, du désespoir, de l'angoisse, de l'épuisement, tu as des idées suicidaires.

COMMENT LES RECONNAÎTRE ?

Pour repérer ces signes, fais-toi confiance en te basant sur tes propres ressentis et comportements : lorsque tu as le sentiment que quelque chose cloche cela signifie probablement que tu as capté des signes sans t'en rendre compte. Reste alors attentif et essaie d'identifier ce qui t'a fait ressentir cela dans ton comportement.

Pris isolément, certains comportements ne sont pas alarmants, surtout s'ils sont transitoires. Par exemple, il est tout à fait normal après une rupture sentimentale d'être triste, irritable ou d'avoir du mal à trouver le sommeil. C'est l'accumulation de ces signes ou leur apparition brutale qui témoignent de la souffrance de la personne.

En cas de doute, parles-en à ton médecin traitant ou à un psychologue/psychiatre.



Troubles anxieux

Tout le monde connaît périodiquement la peur et l'anxiété. Ces émotions deviennent pathologiques lorsqu'elles surviennent à des moments inappropriés, fréquemment et à une intensité et une durée telles qu'elles perturbent tes activités. Il existe plusieurs types de troubles anxieux (TAG, phobie sociale, troubles panique...).

Troubles addictifs

Être « addict » ou « dépendant » signifie que l'on ne peut pas se passer d'un produit, d'une activité, ou d'un comportement, même si l'on sait que cela a des conséquences négatives pour soi. Il existe de nombreuses addictions : à l'alcool, aux drogues, au tabac, aux jeux vidéo, aux jeux d'argent, au sport etc...

Trouble dépressif

Il est tout à fait normal que son humeur varie au cours de la vie. En revanche, lorsque l'on souffre de ce trouble, on se sent anormalement triste, vide, désespéré, ou irritable/en colère. On observe aussi une perte de plaisir pour toutes ou presque toutes les activités. Il peut y avoir aussi une tendance à s'isoler, se replier sur soi-même, voire des pensées suicidaires.

Trouble du comportement alimentaire

Les « TCA » sont des troubles qui se manifestent dans la relation avec la nourriture et avec le corps. L'alimentation devient une sorte d'obsession, source d'angoisse et de mal-être.

Il en existe principalement trois manifestations : l'anorexie, la boulimie et l'hyperphagie.

Conduites suicidaires

Le suicide n'est pas à proprement parler une « maladie mentale » mais c'est un geste grave qui peut émerger lorsqu'on est en grande souffrance psychologique. Certaines phrases peuvent être annonciatrices de pensées suicidaires comme : « j'en ai assez de me battre », « tu n'auras plus à te soucier de moi longtemps », « pour moi, la mort est la seule solution ». Parfois, on peut ne pas vouloir en parler par peur de déranger, par honte ou culpabilité.

Si tu as des pensées suicidaires, parles-en à une personne de confiance, à un professionnel de santé ou à un psychologue. Ils te soutiendront et te donneront une aide pour traverser ce moment difficile.

En cas d'urgence, compose le : 15.

NOUS SOMMES LÀ POUR T'AIDER

Plusieurs professionnels peuvent t'accompagner :

Psychologue : C'est un professionnel de la santé mentale, diplômé d'un M2, voire d'un doctorat en psychologie. Son but est de t'aider à aller mieux et à pouvoir t'épanouir dans toutes les sphères de ta vie. Il t'écouterà et te proposera une aide thérapeutique par la parole, adaptée en fonction de tes besoins.

Psychiatre : C'est un docteur en médecine spécialisé en psychiatrie. Son travail consiste à évaluer les difficultés que tu rencontres, à poser un diagnostic médical lorsque cela est possible et à prescrire une prise en charge adaptée (médicaments, hospitalisation...). Il peut également faire des psychothérapies en libéral (en partie pris en charge par la SECU).

Médecin généraliste : C'est un docteur en médecine générale, habilité à évaluer ton état de santé physique global et à prendre en charge tes difficultés. Si tu traverses un moment compliqué, tu peux en parler à ton médecin traitant et lui demander de t'orienter vers un psychologue ou un psychiatre en fonction de tes besoins.



Service de Santé Étudiant.e.s



Pour tout renseignement s'adresser au service de santé étudiant.e.s (SSE)

Université Paris 8

2, rue de la Liberté 93526 Saint-Denis Cedex 02

01.49.40.65.12

Email : medecine.preventive@univ-paris8.fr



ILS SONT LÀ POUR T'AIDER

Structures professionnelles d'accueil et d'écoute

Soins Sectorisés

- Centre Médico Psychologique (CMP)

Consultations médico-psychologiques et sociales gratuites à toute personne en difficulté psychique. Pour savoir de quel CMP on dépend, le mieux est d'appeler le CMP le plus proche de chez soi.

- Bureau d'aide psychologique universitaire (BAPU)

Consultations psychologiques pour les étudiants.es en difficulté psychique.

Pour savoir de quel BAPU on dépend, le mieux est d'appeler le BAPU le plus proche de chez soi.

Saint-denis et alentours

- PAEJ Santé Mentale et Culture

Consultations psychologiques pour les 12 - 25 ans

29, rue Gabriel Péri 93200 Saint-Denis

01 48 20 92 43 pointaccueiljeunes@yahoo.fr

- Consultation étudiante Relais FSEF

Sur RDV. Consultations psychologiques et psychiatriques pour les étudiants vivant ou étudiant en Seine-Saint-Denis

3, allée des Tilleuls 93120 La Courneuve

01 83 72 73 10 rcl93.secretariat@fsef.net

- Cellule d'accompagnement psychologique pour les étudiants (CAPE)

Accueil de crise, présentiel, pour les étudiant.e.s en souffrance.

Dans les locaux du CPS à Paris. 3, rue Dumay 75020 Paris.

01 42 78 19 87 cape@cpsparis.fr

Lignes d'écoute

- Fil santé jeunes : 0 800 235 236 www.filsantejeunes.com
- Numéro national de prévention du suicide : 3114 www.3114.fr
- Nightline : 01 88 32 12 32 www.nightline-paris.fr
- SOS Amitié : 09 72 39 40 50 www.sos-amitie.com

Adresses internet utiles

- Fil santé jeunes : www.filsantejeunes.com
- Association nationale point accueil écoute jeunes : www.anpaej.fr
- Fédération Espaces santé Jeunes : www.fesj.org
- Fondation santé des étudiants de France : www.fsef.net
- Association nationale des maisons des adolescents (ANMDA) : www.anmda.fr