

La santé mentale, c'est du sérieux !

Être en bonne santé, c'est avoir un corps en pleine forme... mais c'est aussi se sentir bien dans sa tête. 1jour1actu a décidé de te parler de ce sujet, car une grande enquête (*) sur la santé mentale des enfants de 3 à 11 ans vient de paraître.

Un état de bien-être qui rend fort



Quand on est en bonne santé mentale, **on a plus confiance en soi**. On sait qu'il y a plus fort, plus beau, plus intelligent que soi, mais on croit en ses capacités. On arrive mieux à exprimer ses besoins et ses désirs. On a des objectifs et on se sent capable de les atteindre... même si ça ne marche pas toujours !

On prend plaisir à échanger avec les autres pour s'entraider, mener des projets, faire des activités, rigoler...



On reste le plus souvent maître de ses colères, de ses chagrins, de ses peurs, et même de ses joies. Quand des difficultés se présentent, on gère. Et on avance !



Les différentes formes d'une santé mentale fragilisée

Quand ça va moins bien dans sa tête, on peut être **triste, anxieux, sans énergie**, avoir du mal à dormir, faire des cauchemars... On se sent seul. On pense que personne ne nous aime, que personne ne nous comprend. Parfois, on pense à la mort.



On peut avoir du mal à se concentrer, même sur ce qui nous plaît d'habitude. On n'arrive plus à apprendre, à faire ses devoirs...

On peut être agité, parfois même violent à l'égard des autres ou de soi-même. On arrive moins à échanger, à se soucier des personnes qui nous entourent...



Les 3 signaux d'alerte

Il arrive à tout le monde de ressentir un mal-être à un moment donné, comme à la suite d'un gros chagrin. **C'est normal. C'est la vie.** Mais, parfois, ça ne passe pas. Trois signaux permettent de savoir quand il faut agir.

- 1 ÇA DURE** + **2 ÇA ENVAHIT TOUT LE QUOTIDIEN** + **3 ÇA S'ADDIONNE**
- On se sent mal pendant des semaines, et même des mois.
- On se sent mal à différents moments de la journée, et dans des situations variées : à la maison, à l'école, en vacances...
- On ressent plusieurs difficultés à la fois. Par exemple, on ne peut plus ni travailler, ni se détendre, ni dormir.

3 astuces pour prendre soin de notre santé mentale

La santé mentale dépend beaucoup de nos conditions de vie, de notre entourage, de notre santé physique... Elle dépend aussi, en partie, de la façon dont on en prend soin.

Écoute ta hygiène de vie

- En vrai, ça veut dire quoi ?*
- Dors suffisamment la nuit.
 - Prends le temps de bien manger.
 - Pratique une activité physique.
 - Limite les écrans et éteins tout 2 heures avant d'aller dormir.



Cherche des relations qui te font du bien

- En vrai, ça veut dire quoi ?*
- Passe du bon temps avec ta famille et tes copains.
 - Fais des activités de loisir qui te plaisent.
 - Éloigne-toi des personnes qui te font te sentir mal.



Exprime-toi !

- En vrai, ça veut dire quoi ?*
- Parle de tes émotions et de tes sentiments sans crainte de faire rire ou d'être maladroit. **Ça fait du bien** et ça aide les autres à mieux te comprendre.



SOUVIENS-TOI QUE TU N'ES PAS SEUL

Appuie-toi sur des personnes de confiance pour te conseiller ou t'aider en cas de besoin : un parent, une grande sœur, un grand frère, un ami... Tu peux aussi te confier à un enseignant, une infirmière scolaire ou un psychologue. Ce professionnel saura écouter ce que tu ressens et t'aidera à mettre de l'ordre dans tes idées et tes émotions.



* Etude nationale Enabée sur le bien-être et la santé mentale des enfants. Santé publique France, 2022. Merci à Stéphanie Monnier-Besnard, épidémiologiste et cheffe de projet de l'étude Enabée.