

# Ce qu'il faut savoir sur la **santé mentale**



Nous avons tous des moments où nous ne sommes pas dans notre assiette – qu'on ait le cafard, qu'on soit en proie à l'inquiétude, qu'on soit tourmenté par un sentiment de culpabilité, la peur, la méfiance... Mais ces états d'âme peuvent devenir difficiles à gérer s'ils persistent au-delà de deux semaines ou s'ils affectent notre quotidien.

Tout le monde peut avoir des problèmes de santé mentale – et ces problèmes peuvent être apparents pour autrui (changements de comportement) ou pas (pensées angoissantes, sentiment de mal-être). Ces problèmes peuvent se traduire de diverses façons : changement des habitudes alimentaires ou des habitudes de sommeil (manger ou dormir plus ou moins que d'habitude), par exemple.

**Changement des habitudes alimentaires ou des habitudes de sommeil**

**Irritabilité, agitation, repli sur soi**

**Tendance à s'isoler**

**Absentéisme scolaire, désintérêt à l'égard du travail ou des activités qu'on aimait**

**Sentiment de confusion ou perte de repères**

**Désir de s'automutiler ou de mettre fin à ses jours**

**Consommation excessive d'alcool ou de drogues**

**Sentiment de ne plus être soi-même**

**Parfois, on peut ne pas remarquer de changements de l'humeur ou du comportement chez une personne, même s'ils sont importants.**

## **Que faire :**

- Si tu remarques l'un de ces changements chez toi, prends l'initiative d'en parler à quelqu'un en qui tu as confiance et explique comment tu te sens ou quelle est la nature du problème. S'il te semble que tu as besoin d'un soutien supplémentaire, parle à un professionnel.
- Pour en apprendre davantage, consulte le site [www.camh.ca/fr/catalyseurs](http://www.camh.ca/fr/catalyseurs).



S'il t'est difficile de parler à quelqu'un en personne, essaie de t'adresser à une ligne d'aide comme Jeunesse, J'écoute, soit par téléphone, en composant le 1 800 668 6868, soit par texto, à CONNECT 686868, pour parler à un.e bénévole formé.e pour aider les jeunes en difficulté.