

La santé mentale, c'est quoi ?

C'est l'ensemble de tes compétences qui t'aide à rester en équilibre. Ça te permet de te sentir bien dans ton corps et dans ta tête.

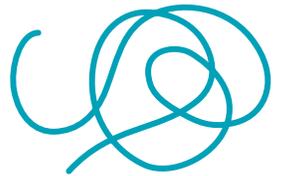
S'occuper de sa santé mentale, c'est important

Quand tu es en bonne santé mentale, tu as de l'énergie et tu as envie de te réaliser. Tu te sens capable de surmonter des défis, même face au stress du quotidien.

En prenant soin de ta santé mentale, tu pourras plus facilement affronter les obstacles et les difficultés de la vie. Un bon équilibre mental te permettra de te sentir bien avec toi-même et avec les autres.



QU'EST-CE qu'un événement potentiellement traumatique ?



Un événement qui implique des blessures graves, des menaces de mort, de la violence sexuelle et même la mort de quelqu'un peut t'amener à développer des symptômes qu'on appelle « traumatiques ». Ça peut être un accident grave, une agression physique ou sexuelle (comme un viol), un abus commis par une personne que tu connais ou non, un conflit ou une guerre, ou encore des problèmes de santé grave.

C'est quoi le trouble de stress post-traumatique ?

Vivre ou être témoin d'un événement potentiellement traumatique peut te faire ressentir beaucoup d'anxiété. L'anxiété peut engendrer des sensations physiques intenses et désagréables, des pensées perturbantes et des émotions inhabituelles. Ces réactions sont normales et devraient disparaître après quelque temps. Parfois, les symptômes apparaissent plusieurs jours ou mois après l'événement, mais ils demeurent normaux.

Dans le cas d'un trouble de stress post-traumatique, les symptômes sont plus intenses et durent plus longtemps. Ils peuvent également apparaître plusieurs jours, et même plusieurs mois après l'événement. Au quotidien, ces symptômes peuvent nuire à tes activités, et ce, de différentes manières.

Si tu as été exposé à un événement potentiellement traumatique, pose-toi les questions suivantes :

- As-tu du mal à penser à autre chose qu'à l'événement ?
- Évites-tu tout ce qui te rappelle l'événement ?
- Oublies-tu des parties importantes de l'événement ?
- As-tu des difficultés à t'endormir ou à te concentrer ?



Si tu te reconnais dans l'un ou plusieurs de ces symptômes, l'aide d'un professionnel te serait utile.

Centre intégré
universitaire de santé
et de services sociaux
de la Capitale-Nationale

Québec

Quoi faire pour aller mieux ?

- Adopte de saines habitudes de vie.
- Ne reste pas seul avec ce que tu as vécu.
- Fais des activités que tu aimes.
- Évite de te juger ; les émotions que tu vis sont normales et valides.
- Rappelle-toi que tes symptômes sont traitables et qu'il existe des solutions.
- Mets en pratique des stratégies pour gérer le stress.
- Surveille tes symptômes : s'ils s'intensifient ou ne diminuent pas, ou s'ils apparaissent plusieurs mois après l'événement, consulte un professionnel.
- À court terme, reste en sécurité : évite les situations ou lieux qui te rappellent l'événement jusqu'à ce que tu te sentes prêt, avec le temps et le soutien, à y retourner progressivement.

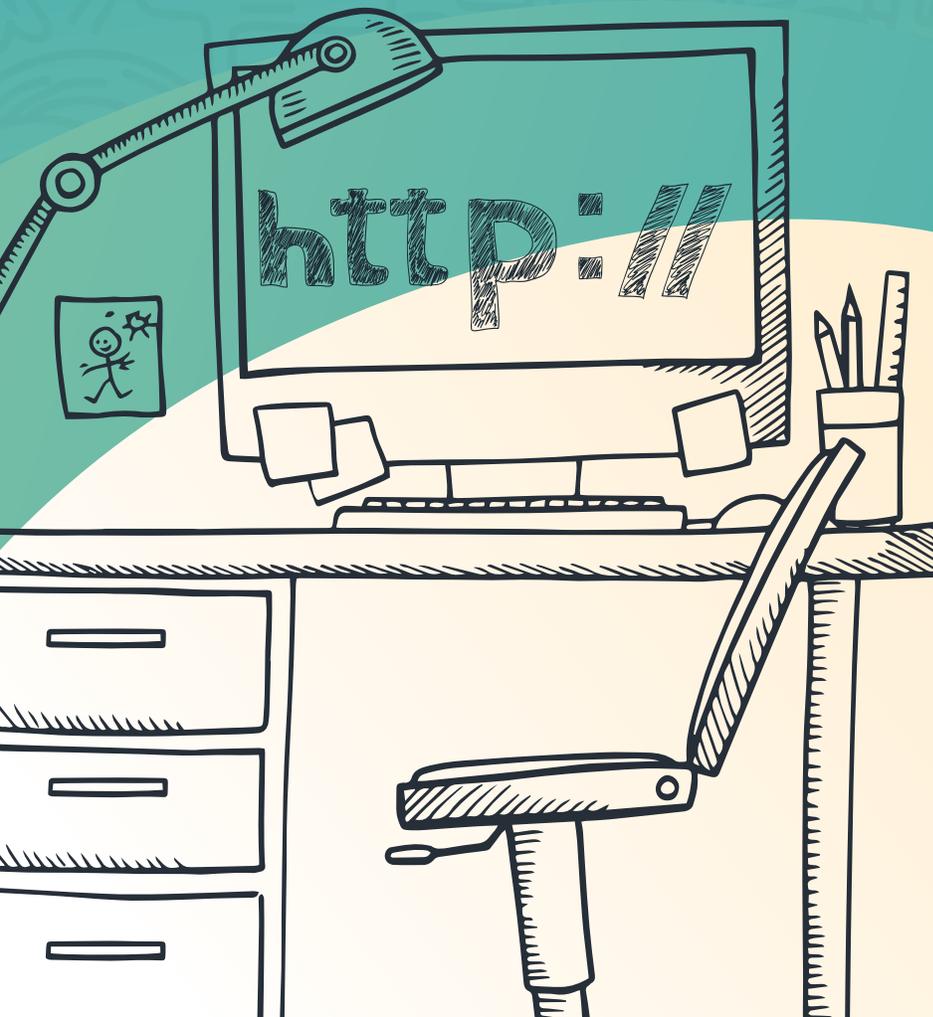
Les saines habitudes de vie sont toutes les actions que tu fais au quotidien pour prendre soin de ta santé mentale et physique. Cela inclut tes habitudes de sommeil, d'alimentation, d'activité physique, ainsi que ta consommation et ton utilisation des écrans.

Plusieurs ressources peuvent t'aider à adopter et maintenir de saines habitudes de vie.

La méditation, la pleine conscience et les exercices de relaxation peuvent aussi t'aider à te calmer et à prendre du recul par rapport aux émotions que tu vis.



Si ces moyens ne suffisent pas, n'hésite pas à demander de l'aide auprès d'un professionnel pour trouver d'autres stratégies.



Pour en savoir plus :

- On parle de santé mentale www.telequebec.tv
- www.fondationjeunesentete.org
- www.fillactive.ca