



La santé mentale, c'est quoi ?

C'est ce qui te permet de rester en équilibre. C'est aussi ce qui fait que tu te sentes 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 les défis, même face au stress du quotidien.

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



L'anxiété sociale, c'est quoi ?



C'est quand on ressent une peur intense des situations impliquant d'autres personnes ou dans des contextes de performance (ex. : parler devant un groupe à l'école). Par contre, cette peur ne représente pas une menace réelle.

Est-ce que je fais de l'anxiété sociale ?

- J'ai souvent peur d'être rejeté ou de ne pas faire partie d'un groupe.
- Je ressens du stress ou de l'anxiété lorsque je pense à des situations en particulier, même après qu'elles soient passées (ex. : exposé oral, souper de famille, rassemblement entre amis, etc.).
- J'évite parfois des situations sociales (ex. : aller à l'école, participer à un rassemblement, accepter une invitation de mes amis, etc.).
- J'ai moins d'appétit et je dors moins bien depuis quelque temps.
- Je réfléchis souvent à ce que les autres pensent de moi et à ce qui pourrait arriver lorsque je suis avec les autres.



Tu as répondu « oui » à une ou à plusieurs de ces questions ? Il serait essentiel de te poser plus de questions sur ta situation. L'aide d'un professionnel peut t'être utile.

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

Québec

Est-ce que c'est normal de vivre ça ?

C'est normal de se poser beaucoup de questions sur l'opinion des autres, d'avoir peur d'être rejeté ou d'être stressé dans de nouvelles situations. Chaque personne est différente : il n'y a aucun problème à être timide !

Par contre, si tes pensées sont :

- intenses et fréquentes (à un point qu'elles t'empêchent de fonctionner normalement) ;
- envahissantes (elles occupent une grande place dans ta tête) ;
- paralysantes (te font éviter certaines situations).

Tu peux demander de l'aide. Il existe des solutions pour toi.

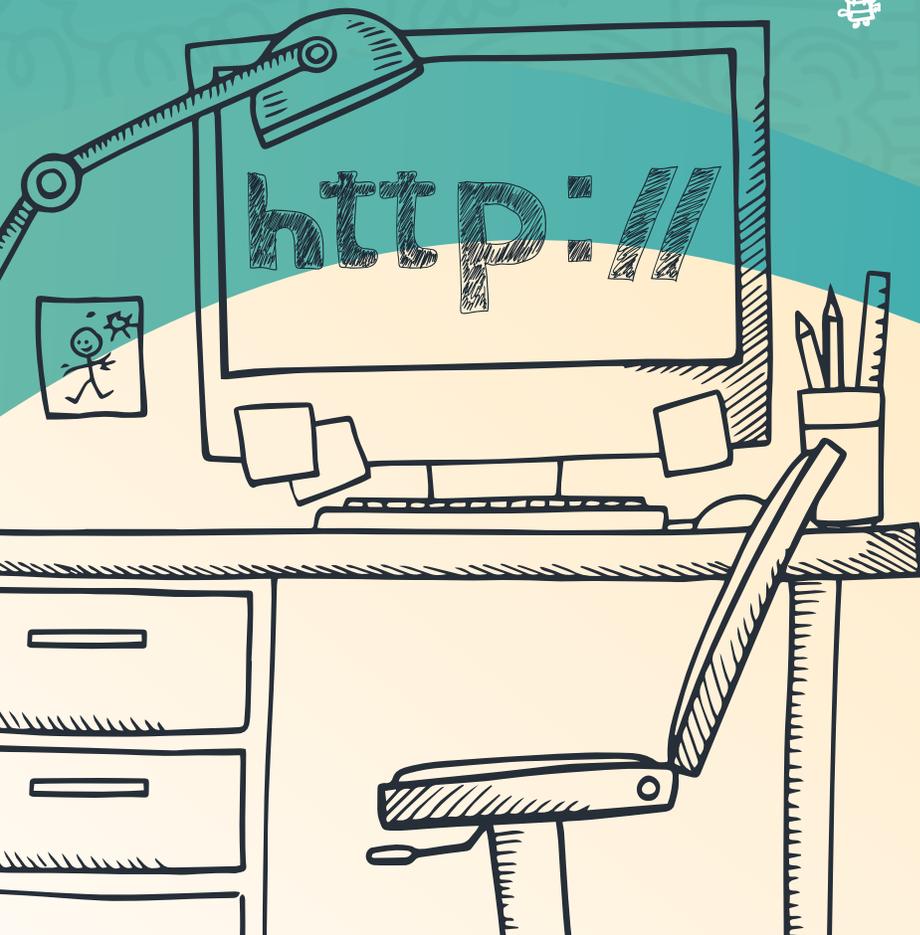
Certains moyens simples peuvent t'aider :

- Porte attention aux symptômes que tu ressens et informe-toi sur l'anxiété sociale.
- Pratique des techniques de respiration.
- Adopte de saines habitudes de vie pour ta santé mentale (alimentation, sommeil, sport, etc.).
- Évite de rester seul lorsque tu te sens moins bien. Si tes symptômes s'aggravent, parles-en à une personne en qui tu as confiance.

Aussi, 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 mieux gérer ton anxiété.



Pour en savoir plus :

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