

## La santé mentale, c'est quoi ?

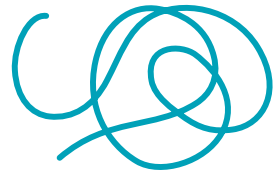
C'est ce qui te permet de rester en équilibre. C'est aussi ce qui fait que tu te sentes bien dans ton corps et dans ta tête.



## 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.



# La déprime et la dépression, c'est quoi ?



La déprime, c'est l'ensemble des émotions qu'on peut ressentir lors de moments difficiles (ex. : mauvaise nouvelle, échec). La tristesse, l'anxiété, la colère et la fatigue peuvent faire partie de ces émotions lorsque tu es déprimé. Habituellement, la déprime s'estompe graduellement, si l'on fait des efforts pour se changer les idées.

La dépression, c'est quand on ressent des symptômes de déprime, mais de manière plus intense et plus longtemps. Avec le temps, ces symptômes ne diminuent pas et peuvent même s'aggraver. La dépression empêche une personne de fonctionner normalement.

## Est-ce que je fais une dépression ?

- J'ai l'impression de ne pas pouvoir surmonter les épreuves.
- Je ne prends plus autant de plaisir à faire les choses qui me faisaient du bien avant.
- Je ressens un vide et du désespoir.
- Je suis très critique envers moi. Je me sens sans valeur.
- Je me sens triste.
- Je me sens seul ou je m'isole.
- Je me sens irritable. Je me mets facilement en colère.
- J'ai des pensées de mort ou des idées suicidaires.
- J'ai du mal à prendre soin de moi.
- Tout me semble être une obligation, une tâche.
- Je n'arrive plus à dormir ou je dors trop.
- Je n'arrive plus à me concentrer.
- J'ai l'impression de perdre la mémoire.
- Je mange moins ou trop.
- Je me sens agité ou ralenti.



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

# Quoi faire pour aller mieux ?

- Essaie de trouver ce qui a déclenché tes émotions (ex. : un changement, une déception). Si tu peux, cherche des moyens pour améliorer la situation.
- Parle à quelqu'un en qui tu as confiance de ce que tu vis.
- Demande de l'aide (ex. : à un intervenant scolaire).
- Fais des activités que tu aimes et qui te font du bien.
- Sois gentil avec toi-même, comme tu le serais avec un ami, et évite de te juger.
- Explore et essaie des stratégies pour gérer le stress, l'anxiété et tes émotions.
- Adopte de saines habitudes de vie.

Les saines habitudes de vie, ce sont toutes les actions que tu fais chaque jour pour prendre soin de ta santé mentale et physique. Cela inclut tes habitudes de sommeil, d'alimentation, d'activité physique, de consommation et d'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](http://www.telequebec.tv)
- [www.fondationjeunesentete.org](http://www.fondationjeunesentete.org)
- [www.fillactive.ca](http://www.fillactive.ca)