

Santé Mentale

Ambre Bousset
Maïa Fagot-Revurat

20-22 avril 2026



Objectifs :

Définir la santé mentale

Reconnaître une situation stressante

Gérer ses émotions

A qui s'adresser



Règles dans cette classe

Respect et discrétion

Ecoute et non-jugement

Prise de parole libre

Tu ou Vous ?

Questions anonymes



Sommaire

I - Le concept de santé mentale

II - Comment prendre soin de sa santé mentale

III - Qui consulter ?

IV - Conclusion



Le concept de santé mentale





LE COSMOS MENTAL[®]

PSYCOM

Pensez à prendre des notes

Qu'est-ce que la santé mentale ?




Qu'est-ce que la santé mentale ?



Définition proposée par
l'OMS :

“ La santé mentale correspond à un état de **bien-être** qui permet **d'affronter le stress de la vie**, de **s'épanouir**, **d'apprendre**, de **travailler** et de **contribuer à la vie de la communauté**. Elle fait partie intégrante du bien-être et constitue un **droit humain fondamental** ”



Voyage au coeur du cosmos mental



Bienvenue à bord !

A lire par l'animateur·ice

Le « Cosmos mental » de Norah

Norah vient d'intégrer un nouveau collège en 3ème dans une nouvelle ville suite au déménagement de ses parents qui viennent de se séparer. Elle est fille unique et prend ses marques dans ce nouvel établissement scolaire. Ses anciens amis lui manquent mais elle arrive à garder le contact, ce qui l'a beaucoup aidé les premiers jours de rentrée.

Cela fait maintenant un mois qu'elle est arrivée et quelques relations se nouent, notamment avec Joyce avec qui elle discute de plus en plus. Après, l'ambiance dans la classe n'est pas exceptionnelle...

Avec les profs ça va, mais certains cours sont plus compliqués que d'autres : Norah y trouve moins d'intérêt, il ne se passe pas grand-chose avec le prof et l'ambiance de la classe change, parfois, c'est très dur.

La séparation de ses parents se passe, mais elle est assez déconnectée d'eux, ils ne se parlent pas trop. Norah, n'a pas envie.



Bienvenue à bord !

Pour préparer votre voyage voici quelques repères pour vous situer



SYSTÈME PLANÉTAIRE « RESSOURCES »

Les ressources nous aident à prendre soin de notre santé mentale tout au long de notre vie. Certaines sont individuelles (capacité à faire face au stress, à demander de l'aide, etc.), d'autres dépendent de notre environnement (soutien des proches, accès aux soins, etc.).



SYSTÈME PLANÉTAIRE « OBSTACLES »

Les obstacles nous mettent en difficulté et nous empêchent de prendre soin de notre santé mentale. Certains sont individuels (difficulté à comprendre nos émotions, dévalorisation, etc.), d'autres dépendent de notre environnement extérieur (milieu stressant, précarité, crises, etc.).



ASTÉROÏDE

Événement imprévisible, négatif et violent qui perturbe notre équilibre psychique (séparation, agression, licenciement, deuils, etc.). Cet événement est ponctuel, il arrive une fois et on peut noter sa date de survenue.



COMÈTE « FAITS »

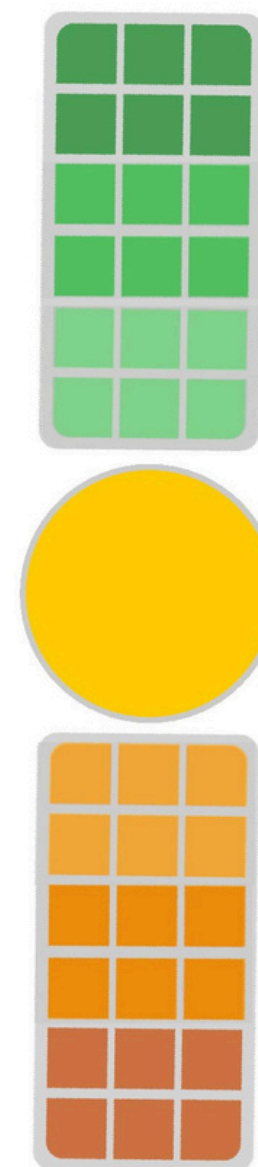
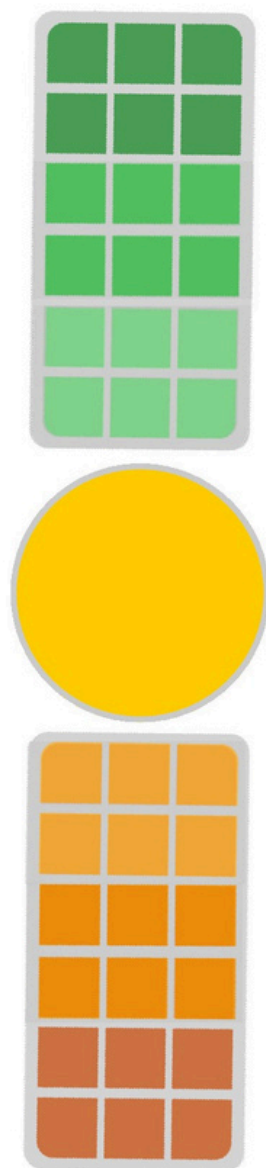
Situation imprévisible et négative qui « nous tombe dessus » (maladie, handicap, secret de famille, violences, etc.). Elle a des conséquences durables sur notre santé mentale. Il y a un « avant » et un « après » cette expérience. La vie ne sera plus la même après.



ÉTOILE FILANTE DE LA VIE

Événements très nombreux qui nous arrivent tout au long de la vie (rencontres amoureuses ou amicales, interactions au travail ou ailleurs, déménagement, grossesse, etc.). En fonction de leur nature et de l'état de notre Cosmos, leur impact sur notre santé mentale sera positif ou négatif.

Thermostat de la santé mentale



Comment se sent notre persona ?

Quel est l'état de ses ressources ?



**Comment
prendre soin
de sa santé
mentale ?**



**Quelles situations vous
procurent beaucoup de
stress ?**

**Quelles situations vous
procurent beaucoup de
stress ?**



**Que faites vous pour
gérer ce stress ?**



Que faites vous pour gérer ce stress ?

Quelques exemples

Exercices de respiration

La cohérence cardiaque

Méditation

Faire du sport

Sophrologie

Activités manuelles



La respiration carrée

Selon vous, peut-on agir au quotidien pour entretenir notre santé mentale au même titre que l'on peut entretenir notre santé physique ?



Selon vous, peut-on agir au quotidien pour entretenir notre santé mentale au même titre que l'on peut entretenir notre santé physique ?

Sommeil



Selon vous, peut-on agir au quotidien pour entretenir notre santé mentale au même titre que l'on peut entretenir notre santé physique ?

Sommeil

Limiter le temps passé
sur les écrans



Selon vous, peut-on agir au quotidien pour entretenir notre santé mentale au même titre que l'on peut entretenir notre santé physique ?

Sommeil

limiter le temps passé
sur les écrans

S'activer tous les jours



Selon vous, peut-on agir au quotidien pour entretenir notre santé mentale au même titre que l'on peut entretenir notre santé physique ?

Sommeil

limiter le temps passé
sur les écrans

S'activer tous les jours

Prendre du repos
quand on en a besoin



Selon vous, peut-on agir au quotidien pour entretenir notre santé mentale au même titre que l'on peut entretenir notre santé physique ?

Sommeil

limiter le temps passé
sur les écrans

S'activer tous les jours

Prendre du repos
quand on en a besoin

Garder le contact avec
la nature



Selon vous, peut-on agir au quotidien pour entretenir notre santé mentale au même titre que l'on peut entretenir notre santé physique ?

Sommeil

limiter le temps passé sur les écrans

S'activer tous les jours

Prendre du repos quand on en a besoin

Garder le contact avec la nature

Tenir un journal de gratitude



**Qui
consulter
quand on
ne va pas
bien ?**



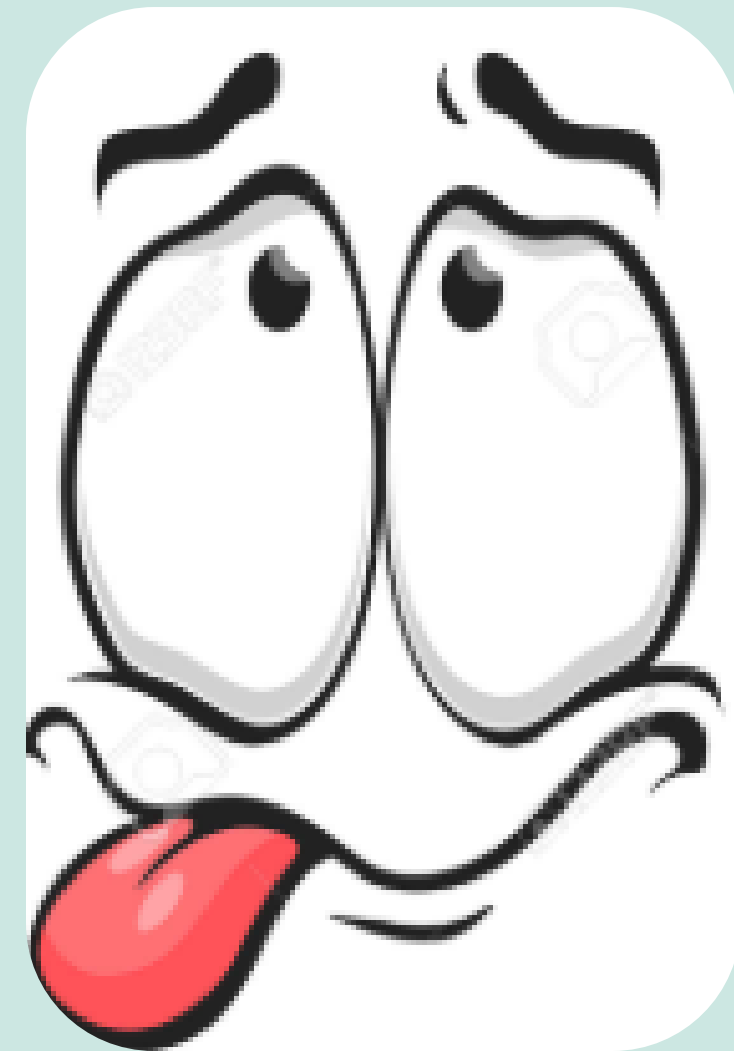


Débat



☁ Débat

“ Les psys c’est pour les fous ”
→ Psychologue ≠ Psychiatre





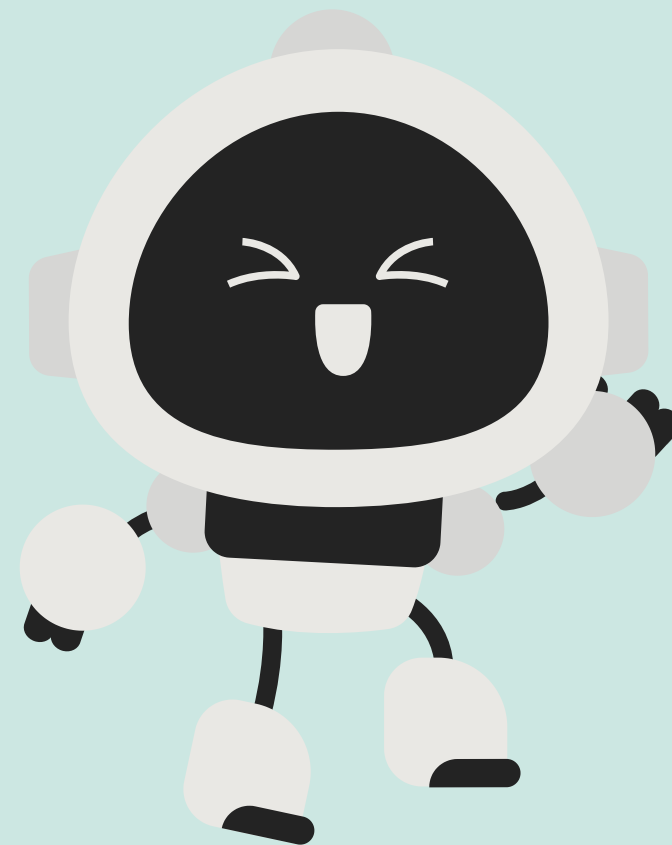
Débats

“ Les psys c’est pour les fous ”

→ Psychologue ≠ psychiatre



“ ChatGPT est un psy gratuit ”





Conclusion

Vers qui se tourner ?

L'infirmière scolaire, un professeur, un surveillant, quelqu'un avec qui vous vous sentez à l'aise



Vers qui se tourner ?

L'infirmière scolaire, un professeur, un surveillant, quelqu'un avec qui vous vous sentez à l'aise



Les Points d'Accueil d'Ecoute des Jeunes (PAEJ) NDG/ENJPH gratuit et anonyme



Vers qui se tourner ?

L'infirmière scolaire, un professeur, un surveillant, quelqu'un avec qui vous vous sentez à l'aise



Les Points d'Accueil d'Ecoute des Jeunes (PAEJ) NOUS gratuit et anonyme



Le numéro vert et tchat Fil Santé Jeunes (0 800 235 236) NOUS gratuit et anonyme




Vers qui se tourner ?

L'infirmière scolaire, un professeur, un surveillant, quelqu'un avec qui vous vous sentez à l'aise



Les Points d'Accueil d'Ecoute des Jeunes (PAEJ)  gratuit et anonyme



Le numéro vert et tchat Fil Santé Jeunes (0 800 235 236)  gratuit et anonyme



Carto Santé Jeunes permet de trouver un lieu d'écoute anonyme, proche et gratuit près de chez soi



Sources

- Organisation Mondiale de la Santé (OMS)
- Psycom
- Kit pédagogique « Voyage au cœur du Cosmos mental » : Psycom
- Zombie score – SOS addictions



Merçi

