

Section I : Fondements de l'éducation et de la culture en santé mentale

Bienvenue à l'unité 1

Dans cette unité, nous explorerons les principes clés de la culture en santé mentale, la nature de la santé mentale et du bien-être, ainsi que l'impact de la stigmatisation.

Ce module dans son ensemble est destiné aux éducateurs d'adultes et aux animateurs communautaires qui souhaitent créer des environnements d'apprentissage inclusifs et favorables.

Section I : Fondements de l'éducation et de la culture en matière de santé mentale

Qu'est-ce que la santé mentale ?

La santé mentale désigne un état de bien-être dans lequel les individus sont capables de faire face au stress quotidien, de travailler de manière productive et de contribuer à la vie de leur communauté.

Elle ne se limite pas à l'absence de trouble de santé mentale, mais englobe le bien-être émotionnel, psychologique et social.

Section I : Fondements de l'éducation et de la culture en matière de santé mentale

Principes du bien-être mental

Les principes du bien-être mental comprennent :

- ✓ La résilience émotionnelle
- ✓ La capacité à nouer des relations positives
- ✓ La conscience de soi
- ✓ La capacité à gérer ses émotions.

Ces éléments peuvent être favorisés par l'éducation, les liens avec la communauté et l'accès aux services.

Section I : Fondements de l'éducation et de la culture en matière de santé mentale

Comprendre la culture en santé mentale

La littératie en santé mentale désigne les connaissances et les croyances qui permettent de reconnaître, de gérer ou de prévenir les problèmes de santé mentale.

Cette littératie aide les individus à comprendre leur propre santé mentale et à soutenir efficacement les autres.

Les éducateurs ayant une bonne culture en santé mentale sont les mieux placés pour créer des espaces psychologiquement sûrs.

Section I : Fondements de l'éducation et de la culture en matière de santé mentale

L'importance de la culture en santé mentale

Selon l'OMS, un faible niveau de culture en santé mentale constitue un obstacle à l'intervention précoce.

Les éducateurs peuvent jouer un rôle très important pour améliorer l'accès à l'information, réduire la stigmatisation et orienter les apprenants vers des services de soutien lorsqu'ils disposent des connaissances nécessaires en matière de santé mentale pour reconnaître un apprenant adulte en détresse.

Section I : Fondements de l'éducation et de la culture en matière de santé mentale

Troubles courants de la santé mentale

Parmi les troubles de santé mentale courants, on peut citer :

- La dépression
- L'anxiété
- Le syndrome de stress post-traumatique (SSPT)
- Le Trouble bipolaire



Cliquez sur les liens pour en savoir plus sur chaque trouble de santé mentale

Les symptômes peuvent varier, mais affectent souvent l'humeur, le comportement et le fonctionnement.

Les facteurs de risque comprennent les traumatismes, l'isolement social, la pauvreté et la discrimination.

Section I : Fondements de l'éducation et de la culture en matière de santé mentale

Stigmatisation et idées reçues

La stigmatisation liée à la santé mentale peut empêcher les personnes de demander de l'aide.

Ce type de stigmatisation peut provenir de la peur, de la désinformation et des croyances culturelles.

Les éducateurs peuvent contribuer à lutter contre la stigmatisation en utilisant un langage respectueux, en favorisant l'inclusion et en partageant des témoignages de guérison.