

Unité I : Concepts et terminologie de base en matière de santé mentale

Qu'est-ce que la santé mentale ?

La santé mentale est un état de bien-être dans lequel chaque individu peut :

- Réaliser son propre potentiel.
- Faire face aux contraintes normales de la vie.
- Travailler de manière productive.
- Contribuer à la vie de sa communauté.

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

Terminologie clé

Terme	Signification
Santé mentale	État de bien-être émotionnel, psychologique et social
Maladie mentale	Troubles médicaux qui affectent l'humeur, la pensée et le comportement
Bien-être	Un état positif qui inclut une bonne santé mentale, émotionnelle et physique
Détresse	Malaise émotionnel ou stress temporaire dû aux difficultés de la vie
Résilience	Capacité à se remettre du stress ou de l'adversité
Psychosocial	Une combinaison de facteurs psychologiques et sociaux
Traumatisme	Réaction à des événements profondément bouleversants ou perturbants
Stigmatisation	Attitudes négatives ou discrimination à l'égard des personnes atteintes de maladie mentale

La santé mentale dans différentes cultures

Les croyances culturelles influencent la façon dont les gens appréhendent la santé mentale.

Certaines cultures peuvent décrire la souffrance émotionnelle à l'aide de symptômes physiques (par exemple, maux de tête, maux d'estomac).

Dans d'autres cultures, la santé mentale peut être liée à la spiritualité ou à l'honneur familial.

Il est important de respecter ces points de vue et d'éviter tout jugement.

Qu'est-ce qu'une maladie mentale ?

Les maladies mentales comprennent des troubles tels que :

- La dépression : tristesse persistante, perte d'intérêt.
- Troubles anxieux : peur ou inquiétude excessive.
- Syndrome de stress post-traumatique (SSPT) : détresse persistante après un événement traumatisant.
- Psychose : perte de contact avec la réalité (par exemple, entendre des voix).

Ces troubles peuvent être légers, modérés ou graves ; et la guérison est possible avec un soutien adapté.

******Vous êtes là pour soutenir, écouter et guider ; mais seuls les professionnels de la santé mentale peuvent établir un diagnostic.******

Santé mentale et maladie mentale

Santé mentale	Maladie mentale
Bien-être social et émotionnel. Célébré. Prise en compte.	Bien-être mental. Stigmatisé. Tenu secret.

- Tout le monde a une santé mentale, tout comme une santé physique.
- La maladie mentale n'est ni une faiblesse ni un choix.
- Les termes associés aux troubles de santé mentale sont trop souvent utilisés à tort et à travers.
- Les personnes atteintes d'une maladie mentale peuvent mener une vie épanouie si elles bénéficient de soutien et de compréhension.

Pourquoi est-ce important pour vous en tant que conseiller pair ?

En tant que personne qui soutient des migrants ou des réfugiés, comprendre les concepts de base en matière de santé mentale vous aide à :

- Reconnaître les signes de détresse émotionnelle.
- De communiquer sans stigmatisation.
- Soutenir les personnes et les orienter vers un soutien professionnel si nécessaire.

➡ N'essayez pas de résoudre les problèmes ; laissez cela aux professionnels.