

GUIDE PÉDAGOGIQUE

DE PRÉVENTION DE LA SANTÉ MENTALE





TABLE DES MATIÈRES

3 LE PROJET MIND

4 INTRODUCTION

5 SANTE MENTALE ET BIEN-ETRE MENTAL

7 Les 5 dimensions du bien-être

8 L'importance de la santé mentale pour trouver un équilibre

8 Promotion vs Prévention de la santé mentale

9 LA PRÉVENTION DE LA SANTÉ MENTALE

9 Reconnaître les symptômes de détresse

11 Reconnaître les premiers signes des troubles de santé mentale

- Troubles anxieux
- Troubles de l'humeur
- Troubles liés à l'addiction
- Troubles psychotiques (schizophrénie)
- Troubles des conduites alimentaires
- Trouble déficitaire de l'attention, avec ou sans hyperactivité

16 Comment agir en cas de problèmes de santé mentale : La formule AERER

- Approcher la personne, évaluer et assister en cas de crise
- Écouter activement et sans jugement
- Réconforter et informer
- Encourager à aller vers des professionnels
- Renseigner sur les autres ressources disponibles

20 Comment réagir dans une situation de crise ?

- Conseils - Ce qu'il faut faire et ne pas faire en tant que professionnel

24 Prévention en matière de mobilité internationale

25 CONCLUSION

26 BIBLIOGRAPHIE

27 ANNEXE - RESSOURCES EN MATIÈRE DE SANTÉ MENTALE



LE PROJET MIND

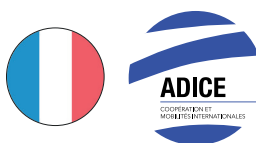
MIND (Mental health matters: INnovative Development for VET organizations) est un projet Erasmus+ KA2 conçu pour répondre au besoin croissant de soutien en matière de santé mentale chez les jeunes, en particulier ceux qui participent à des projets de mobilité internationale.

À la suite de la pandémie de COVID-19, la sensibilisation à la santé mentale est devenue évidente au sein de la population, en particulier chez les jeunes. Selon le rapport 2023 de l'UE sur la santé mentale des jeunes, le passage à l'apprentissage en ligne, l'accès réduit aux activités sociales et récréatives et l'interruption des relations interpersonnelles ont entraîné une augmentation du stress émotionnel. Les jeunes sont aujourd'hui 30 à 80% plus susceptibles de souffrir d'un trouble de la santé mentale. Il est donc plus important que jamais de s'occuper de leur santé mentale et de leur bien-être¹.

Dans ce contexte, afin de **renforcer les capacités des professionnels à consolider leurs pratiques en matière de santé mentale et de promouvoir le bien-être socio-émotionnel des jeunes**, cinq partenaires européens ont créé le projet MIND.

En informant, en guidant et en formant les professionnels et les jeunes sur la santé mentale, les jeunes seront mieux équipés avec les bonnes connaissances et compétences, et seront capables de relever les défis avec confiance et de s'épanouir à la fois pendant et après leurs expériences de mobilité.

Les 5 partenaires européens viennent de différentes zones géographiques (Espagne, Estonie, Slovaquie, Macédoine et France) pour partager des pratiques et des points de vue différents et créer des outils innovants pour les professionnels et les jeunes :



➤ ADICE (France)



➤ Association pour le volontariat Volonterski Centar Skopje (Macédoine du Nord)



➤ Fundación Plan B Educación Social (Espagne)



➤ Občianske združenie KERIC (Slovaquie)



➤ Johannes Mihkelsoni Keskus (Estonie)

¹ Commission européenne, Agence exécutive européenne pour l'éducation et la culture, L'impact de la pandémie de COVID-19 sur la santé mentale des jeunes - Réponses politiques dans les pays européens, Office des publications de l'Union européenne, 2022.

Ce projet est cofinancé par l'Union européenne. Les points de vue et opinions exprimés n'engagent que leurs auteurs et ne reflètent pas nécessairement ceux de l'Union européenne ou de l'Agence exécutive européenne pour l'éducation et la culture (EACEA). Ni l'Union européenne ni l'EACEA ne peuvent en être tenues pour responsables.

INTRODUCTION

Le projet MIND reconnaît le rôle vital de la santé mentale pour garantir le bien-être et la réussite des jeunes, en particulier ceux qui participent à des projets de mobilité internationale. Les problèmes de santé mentale ont des effets négatifs durables sur l'éducation, l'emploi ou les relations personnelles. Les jeunes sont particulièrement touchés, car cela peut les empêcher de poursuivre leur éducation et leur formation ou les amener à abandonner leurs études. Les jeunes participant à des projets de mobilité sont concernés, car les changements d'environnement et de culture les amènent à avoir besoin d'un soutien émotionnel plus important.

En réponse aux défis croissants dans ce domaine, le projet a développé deux guides pédagogiques complémentaires : l'un se concentre sur la **prévention de la santé mentale** et l'autre sur la **promotion de la santé mentale**.

L'objectif de ces guides est de fournir aux professionnels des pratiques de prévention et de promotion de la santé mentale à mettre en œuvre au sein de leur organisation et dans leur travail quotidien. Les guides fournissent un cadre complet pour aider les professionnels à répondre aux besoins des jeunes en matière de santé mentale, en les dotant de connaissances, de stratégies et d'outils adaptés à leurs contextes spécifiques :

➤ **Le guide de prévention** aide les professionnels à identifier et à atténuer les risques qui peuvent conduire à des troubles mentaux. Il propose des stratégies de détection précoce de la détresse et des interventions concrètes pour faire face à ces risques avant qu'ils ne s'aggravent.

➤ **Le guide de promotion**, quant à lui, se concentre sur la création d'un environnement favorable au bien-être psychologique. Il met l'accent sur le développement de la résilience, la sensibilisation et des activités stimulantes qui renforcent les compétences émotionnelles, sociales et cognitives.

Le guide de promotion est disponible ici :

<https://adice.asso.fr/mind-guide>

Si ces guides peuvent être utilisés indépendamment, leur véritable force réside dans leur complémentarité. En combinant les approches de prévention et de promotion, les professionnels peuvent apporter un soutien holistique, en veillant à ce que les jeunes ne se contentent pas de surmonter les difficultés, mais qu'ils s'épanouissent dans leur vie personnelle et professionnelle. En intégrant ces pratiques dans leur travail, les professionnels peuvent créer des environnements où la santé mentale est une priorité, où le bien-être est encouragé et où les jeunes ont les moyens d'atteindre leur plein potentiel.

Après la définition et la présentation de la **santé mentale et du bien-être**, ce guide pédagogique est divisé en 5 parties :

1. Reconnaître les symptômes de détresse

Identifier les signes d'alerte précoce qui peuvent indiquer des problèmes de santé mentale chez les jeunes.

2. Reconnaître les signes précoces des troubles mentaux

Comprendre les indicateurs clés des troubles mentaux pour faciliter une intervention en temps utile.

3. Comment agir en cas de problèmes de santé mentale : la formule AERER

Présentation d'une approche étape par étape pour apporter un soutien approprié et immédiat en cas de difficultés de santé mentale.

4. Comment réagir dans une situation de crise

Conseils pour gérer efficacement les situations d'urgence et de stress afin de garantir la sécurité et le soutien.

5. Prévention dans le cadre de la mobilité internationale

Stratégies visant à anticiper et à atténuer les problèmes de santé mentale propres aux expériences interculturelles.

Le guide pédagogique est étroitement lié aux résultats de l'étude transnationale menée dans le cadre du projet MIND, il est donc conçu pour répondre aux besoins identifiés des participants à l'étude.





LA SANTÉ MENTALE ET LE BIEN-ÊTRE MENTAL

Il est essentiel de comprendre la santé mentale et le bien-être pour pouvoir aborder cette question avec les jeunes et les aider à atteindre et à maintenir une bonne santé mentale.

Santé mentale

L'OMS définit la santé mentale comme :

Un état de bien-être qui permet à chacun de réaliser son potentiel, de faire face aux difficultés normales de la vie, de travailler avec succès et de manière productive, et d'être en mesure d'apporter une contribution à la communauté. Il a une valeur intrinsèque et instrumentale et fait partie intégrante du bien-être².

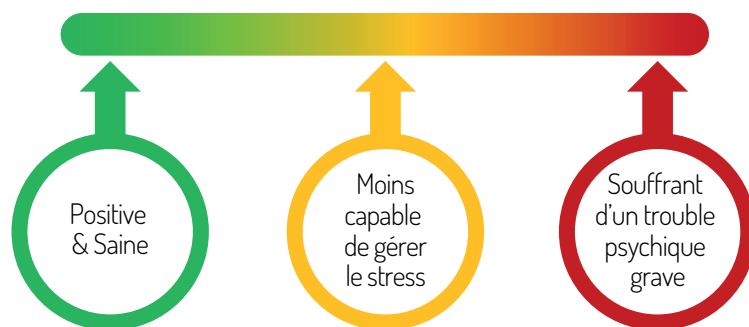
La santé mentale est la capacité à maintenir cet état de bien-être mental, essentiel pour la santé en général. Elle aide à relever les défis, à bien apprendre, à travailler efficacement et à apporter une contribution positive à la communauté. Tout le monde a une santé mentale, et elle est aussi importante que la santé physique.

La santé mentale est souvent associée aux troubles psychologiques qui affectent le bien-être, mais c'est aussi la recherche d'un équilibre entre toutes les dimensions de la vie afin de maintenir cet état de bien-être permanent.

La santé mentale comporte donc plusieurs dimensions, conceptualisées comme un spectre :

- **La santé mentale positive** qui qualifie l'épanouissement personnel et le bien-être.
- **La détresse psychologique** induite par des situations stressantes et des difficultés existentielles. Elle peut être **passagère** - sentiments occasionnels d'anxiété ou de « blues » - ou **persistante**.
- **Les troubles de la santé mentale**, états de durée et de gravité variables, associés à une détresse, entravant le fonctionnement et nécessitant des soins médicaux³.

Le spectre de la santé mentale⁴



À une extrémité se trouve une santé mentale positive et à l'autre un trouble psychique grave, qui limite considérablement le fonctionnement. Tout le monde se situe quelque part entre les deux et, en réalité, très peu de personnes se trouvent aux extrémités du continuum.

Si chacun est constamment à la recherche d'un équilibre, c'est parce que la santé mentale est influencée de manière répétée par les conditions de vie et fluctue en fonction d'événements majeurs.

Trois types de facteurs influencent la santé mentale :

- Facteurs **individuels** : propres à l'individu (santé physique, intelligence émotionnelle, génétique, etc.).
- Facteurs **économiques et sociaux** : liés au niveau de vie et aux relations sociales (éducation, revenu, emploi et conditions de travail, famille, amis, communauté, etc.).
- Facteurs **sociétaux** : englobant les **milieux de vie** (infrastructures, espaces, environnements, etc.), la **politique** (économie, santé, droits, etc.), la **culture** et les **conditions de vie** (logement, services, sécurité, etc.)⁵.

² <https://who.int/health-topics/mental-health#tab=tab.1>

³ <https://mcommemutuelle.com/magazine/votre-bien-etre-passe-aussi-par-votre-sante-mentale/#.-:text=Le nouveau dispositif gouvernemental "Mon Soutien Psy",et la mutuelle à 100%>.

⁴ <https://humanfocus.co.uk/blog/understanding-mental-health-continuum-model/>

⁵ Sebbane, D., De Rosario, B., & Roelandt, J. L. (2017). La promotion de la santé mentale: un enjeu individuel, collectif et citoyen. La santé en action, 439, 10-13

Ces facteurs peuvent être soit des ressources, soit des obstacles à la santé mentale. D'une part, il existe des ressources qui exercent une influence positive sur la santé mentale :

- **Ressources internes** (gestion des émotions, capacité à demander de l'aide, gestion du stress, etc.)
- **Ressources externes** (famille solidaire, emploi stable, activités de loisirs, etc.)

D'autre part, il existe des obstacles qui exercent une influence négative sur la santé mentale :

- **Obstacles individuels** (dévalorisation, déni, repli sur soi, etc.)
- **Obstacles collectifs** (exclusion, précarité, etc.)

Certains événements majeurs, survenant tout au long de la vie, auront également un impact négatif sur la recherche d'une santé mentale positive, tels que les maladies, la perte d'un proche, un licenciement, ou parfois même un événement positif.

Ces événements peuvent avoir un impact à court et à long terme. Si une personne est confrontée à plus d'obstacles qu'elle n'a de ressources pour l'aider à faire face à ces événements, il peut être difficile de maintenir une santé mentale positive. Toutefois, la résilience peut être renforcée au fil du temps, transformant ces expériences en force. Les événements positifs renforcent également la santé mentale au fil du temps.



Les facteurs et les événements sont propres à chaque individu et variables, ce qui explique que la santé mentale fluctue également. Certains jours, nous nous sentons bien, d'autres jours, nous avons plus de difficultés. Cependant, la santé mentale n'est pas un état figé et peut être prise en charge quotidiennement pour atteindre un état de bien-être mental.

Bien-être

Le bien-être est défini par l'OMS comme :

Un état positif ressenti par les individus et les sociétés. Le bien-être englobe la qualité de vie et la capacité des personnes et des sociétés à contribuer au monde avec un sens et un objectif.

L'accent mis sur le bien-être permet de suivre la répartition équitable des ressources, l'épanouissement général et la durabilité⁶.

La santé mentale et le bien-être sont interconnectés et tous deux essentiels à une vie épanouie, car ils permettent de faire face aux défis, d'atteindre des objectifs et de profiter de la vie.

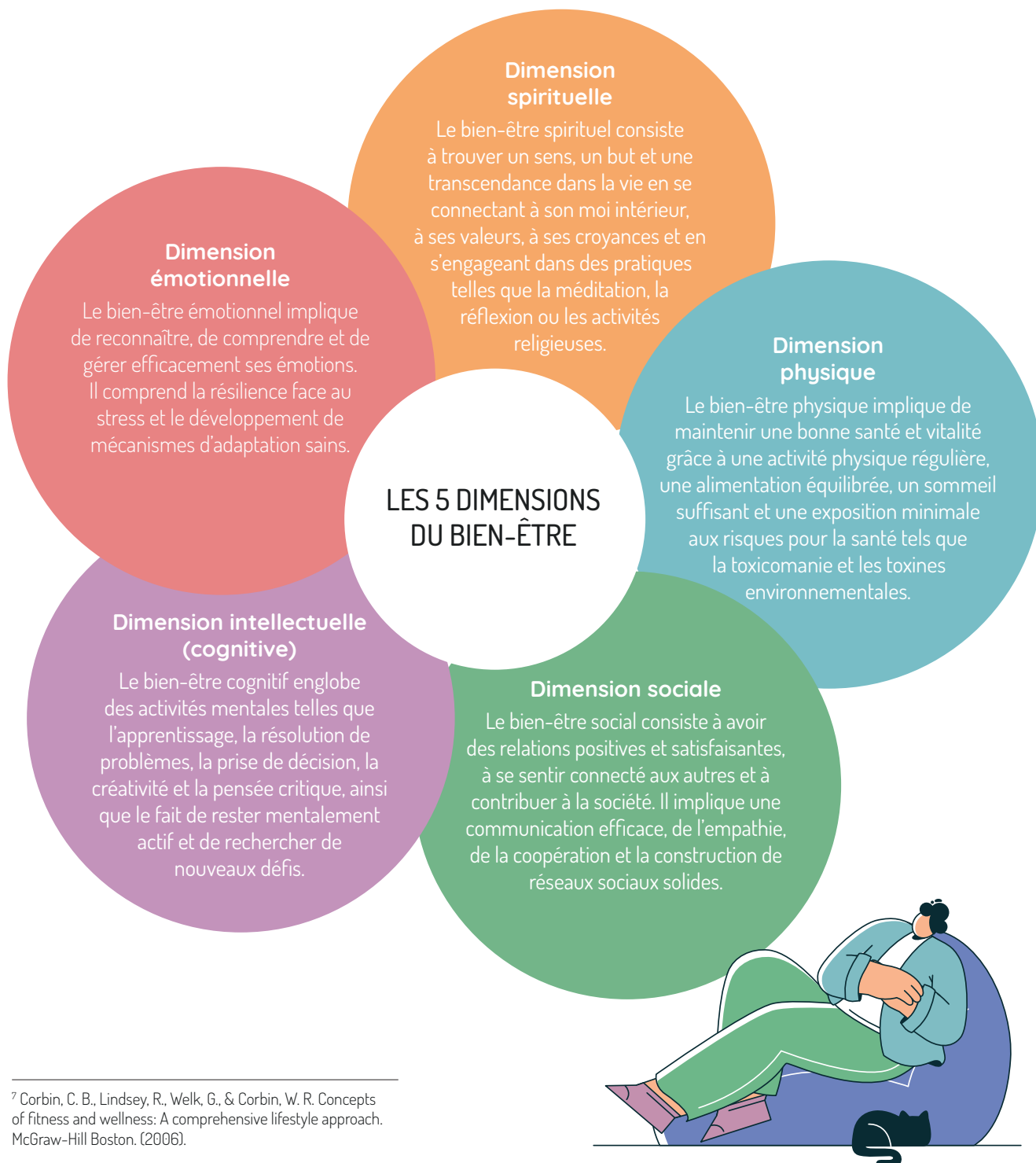
La santé mentale se concentre spécifiquement sur l'état émotionnel et psychologique, tandis que le bien-être est un concept plus large qui inclut le bonheur général et la satisfaction de la vie. Le bien-être fait partie de la santé mentale car il inclut des facteurs tels que les bonnes relations, le sentiment de satisfaction dans la vie et le sentiment d'avoir un but.

⁶ Glossaire, 2021.
<https://who.int/activities/promoting-well-being>

Les 5 dimensions du bien-être

Selon la théorie du bien-être de Corbin⁷, il existe 5 dimensions d'importance égale pour le bien-être total de l'individu.

Chacune de ces cinq dimensions a son rôle respectif dans le maintien et l'atteinte du bien-être.



⁷ Corbin, C. B., Lindsey, R., Welk, G., & Corbin, W. R. Concepts of fitness and wellness: A comprehensive lifestyle approach. McGraw-Hill Boston. (2006).

L'importance de la santé mentale pour trouver un équilibre

La santé mentale est nécessaire, et il ne s'agit pas seulement de gérer le stress ou de faire face aux challenges, mais aussi de créer les bases d'une vie épanouie et équilibrée. Lorsque la santé mentale est solide, il devient possible de jongler efficacement entre le travail, les engagements personnels et les loisirs sans se sentir dépassé. En accordant la priorité à la santé mentale, on s'attaque aux problèmes potentiels, mais surtout, on cultive un état d'esprit propice au bonheur et à la productivité.

Prendre soin de sa santé mentale n'améliore pas seulement le fonctionnement quotidien, mais permet aussi de contrôler – ou du moins de combattre – certains des problèmes de santé physique directement liés aux troubles de la santé mentale. En gérant efficacement le stress, il est possible d'adopter un mode de vie plus sain.

Pour les jeunes, il est essentiel de comprendre et d'aborder la question de la santé mentale. Cela renforce la résilience, aide à briser la stigmatisation des problèmes de santé mentale et permet une intervention précoce en cas de besoin. Cela est également important lorsque les jeunes participent à une mobilité internationale et qu'ils sont éloignés de leur vie quotidienne habituelle. De nouveaux facteurs et des événements majeurs vont survenir au cours de la mobilité internationale, et ils doivent être pris en compte. En abordant ouvertement ces questions, les professionnels créent un environnement favorable où l'apprentissage, la croissance et le bien-être émotionnel sont valorisés.



Promotion vs Prévention de la santé mentale

Il est important que les professionnels reconnaissent et comprennent la distinction entre la **promotion de la santé mentale** et la **prévention de la santé mentale**. Elles sont étroitement liées mais répondent à des objectifs différents. Ensemble, elles constituent une approche plus complète du soutien au bien-être.

La promotion de la santé mentale se concentre sur des **actions et des stratégies spécifiques qui améliorent le bien-être psychologique et renforcent la résilience**. Elle vise à créer des environnements favorables, à sensibiliser les gens et à leur donner les moyens d'améliorer et de préserver leur santé mentale. Elle ouvre le débat sur la santé mentale et encourage la participation à des activités bénéfiques pour le bien-être mental.

D'autre part, la prévention de la santé mentale vise à **réduire le risque de problèmes de santé mentale en s'attaquant à des facteurs spécifiques** qui pourraient contribuer à l'apparition de troubles mentaux. Il peut s'agir de stratégies ciblées visant à aider les personnes qui connaissent des niveaux élevés de stress, d'anxiété ou d'autres facteurs susceptibles de contribuer à des difficultés de santé mentale. Ces actions vont plus loin en anticipant les facteurs déclencheurs d'une mauvaise santé mentale et en fournissant des outils et des stratégies pour atténuer les risques⁸.

Il est essentiel d'expliquer aux jeunes la promotion de la santé mentale et la prévention, car cela leur permet d'acquérir les connaissances et les compétences nécessaires pour préserver leur bien-être dans des environnements exigeants et stimulants.

⁸ <https://who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>

LA PRÉVENTION DE LA SANTÉ MENTALE

La prévention des problèmes de santé mentale est un effort vital pour améliorer la qualité de vie de chacun, mais aussi pour favoriser un environnement d'apprentissage sain et inclusif. Cette section examine les stratégies et les outils nécessaires pour identifier et prévenir les signes précoces de détresse mentale, permettant ainsi à chaque professionnel travaillant avec des jeunes de jouer un rôle clé dans la promotion du bien-être mental.

Reconnaître les symptômes de détresse

La détresse psychologique est un **état de souffrance émotionnelle**. Elle est considérée comme un phénomène transitoire associé à des facteurs de stress spécifiques et qui disparaît ou s'atténue généralement lorsque la personne s'adapte au facteur de stress ou que ce dernier disparaît⁹.

La détresse émotionnelle peut se manifester à tout moment et englober un large éventail de symptômes. Il est important de ne pas négliger cette détresse car elle peut être due à un trouble de la santé mentale. Cette détresse peut également devenir un trouble psychologique lorsque des signes et des symptômes persistants provoquent un stress fréquent et affectent la capacité à fonctionner.

Quels sont les facteurs qui peuvent être à l'origine de la détresse ?



AVERTISSEMENT

L'objectif de cette section n'est pas de permettre le diagnostic d'un trouble mental ni d'effectuer une thérapie, mais de vous aider à comprendre comment apporter le soutien le plus approprié en fonction des symptômes que vous constatez. Les troubles les plus courants sont couverts, mais il existe d'autres troubles qui ne sont pas répertoriés ici.

Comme indiqué dans l'introduction, il existe trois types de facteurs qui influencent notre santé mentale :

- **Facteurs individuels** : spécifiques à l'individu (santé physique, intelligence émotionnelle, génétique)
- **Facteurs économiques et sociaux** : liés au **niveau de vie et aux relations sociales** (éducation, revenu, emploi et conditions de travail, famille, amis, communauté).
- **Facteurs sociétaux** : ils englobent les **cadres de vie** (infrastructures, espaces, environnements), la **politique** (économie, santé, droits), la **culture** et les **conditions de vie** (logement, services, sécurité).

La détresse ou un trouble de la santé mentale peut apparaître lorsque les obstacles l'emportent sur les ressources pour gérer les événements importants de la vie. Ces facteurs interagissent souvent, créant des effets cumulatifs qui peuvent conduire à l'apparition d'un trouble de la santé mentale.

Pour pouvoir reconnaître si une personne est en détresse, certains signes peuvent être visibles. Pour un jeune, il est possible d'avoir des signes avant-coureurs de difficultés qui ne conduiront pas nécessairement à un trouble de santé mentale, mais qui pourraient le devenir si les symptômes persistent.

⁹ Belay, A. S., Guangul, M. M., Asmare, W. N., & Mesafint, G. (2021). Prévalence et facteurs associés de la détresse psychologique chez les infirmières des hôpitaux publics du sud-ouest de l'Éthiopie. A cross-sectional Study. Ethiopian journal of health sciences, 31(6), 1247-1256.
<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC8968359/>

Les facteurs de stress quotidiens

✚ Surréaction dans différentes situations

Les situations inconnues ou difficiles peuvent intensifier les émotions. Cette surréaction est souvent le résultat de l'accumulation de stress, de frustration et d'un sentiment de décalage constant. Cette hypersensibilité peut rendre les interactions quotidiennes plus difficiles et ajouter une charge émotionnelle supplémentaire.

✚ Stress quotidien

Le stress peut être bénéfique ou néfaste, selon sa nature. Le bon stress est motivant et améliore la concentration et les performances. Le mauvais stress, en revanche, peut sembler accablant et incontrôlable, générant de l'anxiété, de la frustration et des émotions négatives qui nuisent à la santé mentale et physique.

✚ Problèmes d'appétit

Le stress ou l'inconfort peuvent entraîner une perte d'appétit ou, à l'inverse, un recours à la nourriture pour se reconforter. Ces comportements peuvent entraîner des troubles du comportement alimentaire, tels que la sous-alimentation, la suralimentation ou le grignotage excessif, qui affectent la santé physique et le bien-être général.

✚ Troubles du sommeil

L'anxiété et les difficultés à se détendre peuvent être à l'origine d'insomnies ou de réveils nocturnes fréquents. Un mauvais sommeil a un impact négatif sur l'humeur, réduit la concentration et exacerbe d'autres problèmes de santé mentale, créant ainsi un cercle vicieux dont il est difficile de sortir.

✚ Isolement ou repli sur soi

Les jeunes peuvent choisir de se replier sur eux-mêmes pour éviter des situations stressantes ou inconfortables. Cependant, un isolement prolongé peut conduire à la solitude et exacerber le sentiment d'exclusion, ce qui a un impact supplémentaire sur la santé mentale.

✚ Sentiment d'incompétence

Les difficultés rencontrées à l'école, au travail ou dans la vie privée peuvent donner aux jeunes le sentiment d'être inadaptés. Ce sentiment d'incapacité à répondre aux attentes peut entraîner une perte de confiance en soi, un désengagement et une baisse de motivation, ce qui finit par affecter les performances et le bien-être.

✚ Fatigue mentale et physique

La gestion des responsabilités quotidiennes, en particulier lorsqu'elles semblent écrasantes, peut solliciter considérablement l'énergie mentale et physique. La fatigue peut réduire la capa-

cité à se concentrer, à prendre des décisions et à garder une attitude positive, contribuant ainsi à un cycle d'épuisement et de stress.

✚ Baisse de la concentration et de la motivation

La fatigue émotionnelle et mentale due à des défis permanents peut réduire la concentration et la motivation. Ce manque de motivation a un impact sur la productivité et la capacité à atteindre les objectifs personnels ou professionnels.

✚ Perte de confiance en soi

La confrontation à des difficultés ou à des échecs répétés peut éroder la confiance en soi. Cela peut conduire les jeunes à douter de leurs capacités, à se retirer des interactions sociales et à éviter les opportunités de croissance, créant ainsi un obstacle à l'amélioration de soi et à une santé mentale positive.

Pour un jeune, il est possible d'avoir des signes avant-coureurs de difficultés qui ne conduiront pas nécessairement à un trouble de santé mentale, mais qui pourraient le devenir si les symptômes persistent.

Reconnaître les signes et les symptômes de la détresse mentale est une étape essentielle pour apporter un soutien opportun et promouvoir le bien-être mental. L'identification précoce de ces indicateurs permet de mettre en œuvre des interventions appropriées, d'aider les individus à surmonter leurs difficultés et de préserver leur santé mentale en général. Combinés, ces symptômes de détresse peuvent expliquer un trouble de la santé mentale.





Reconnaître les premiers signes des troubles de santé mentale

Une partie du contenu de cette section s'inspire du programme de formation Mental Health First Aid (MHFA) (Premiers secours en santé mentale) développé en 2000 en Australie. Il vise à étendre la formation aux premiers secours aux problèmes de santé mentale et à doter les personnes des compétences nécessaires pour apporter un soutien initial approprié aux problèmes de santé mentale.

Il existe différents types de troubles mentaux, dont certains sont fréquents et d'autres moins. Certaines personnes ne connaissent qu'un seul épisode de trouble mental, tandis que d'autres connaissent plusieurs épisodes entrecoupés de périodes de bien-être mental.

Un Européen sur quatre âgé de 16 à 85 ans souffre d'un trouble mental¹⁰.

Type de trouble mental	% d'hommes et de femmes
Troubles anxieux	14%
Troubles dépressifs et bipolaires	7,8%
Troubles psychotiques (y compris la schizophrénie)	1,2%
Troubles liés à l'utilisation de substances psychoactives	4,6%
Tous les troubles mentaux courants confondus	27,1%

Tout d'abord, il est important de savoir quels types de troubles mentaux existent et quels sont les symptômes associés afin que les professionnels puissent être conscients des changements qu'ils remarquent dans le comportement des apprenants dans leur vie de tous les jours.

De nombreuses affections sont reconnues comme des troubles mentaux, mais certains groupes sont plus courants que d'autres. Les plus courants sont les :

- Troubles anxieux
- Troubles de l'humeur
- Troubles de l'addiction
- Troubles psychotiques
- Troubles de l'alimentation¹¹
- Trouble déficitaire de l'attention, avec ou sans hyperactivité¹²



AVERTISSEMENT

Cette section ne permet pas de devenir secouriste en santé mentale, elle représente une introduction à l'accompagnement en santé mentale. Pour devenir secouriste en santé mentale, il faut suivre la formation dispensée par PSSM France.

Certains symptômes présentés ci-dessous peuvent être remarqués dans la vie quotidienne des apprenants que vous accompagnez (par exemple la tristesse ou la fatigue). Ils ne peuvent être considérés comme un problème que si vous remarquez un changement important dans leur comportement, s'ils entraînent des difficultés dans leur vie quotidienne et s'ils sont persistants.

Une personne atteinte d'un trouble mental est plus susceptible de présenter des comorbidités. Cela signifie que la personne est plus encline à souffrir de plus d'un trouble à la fois. Par exemple, les personnes qui consomment beaucoup de substances pour soulager leurs émotions négatives sont plus susceptibles de souffrir également de dépression ou d'anxiété.

¹⁰ Ces résultats concernent l'ensemble de la population européenne âgée de 16 à 85 ans. H.U Wittchen, F. Jacobi, J. Rehm et al., "The size and burden of mental disorders and other disorders of the brain in Europe 2010" European Neuropsychopharmacology, 2011, ch.21, p.655-679

¹¹ <https://healthdirect.gov.au/mental-illness>

¹² <https://nightline.fr/kit-de-vie/le-trouble-deficitaire-de-lattention-avec-ou-sans-hyperactivite>

TROUBLES ANXIEUX

L'anxiété est une réponse émotionnelle normale au stress ou à une situation perçue comme menaçante. Elle se caractérise par un sentiment de malaise, de nervosité ou de peur. Lorsque l'anxiété devient excessive, persistante et interfère avec la vie quotidienne, elle peut être qualifiée de trouble anxieux.

Il existe plusieurs types de troubles anxieux, en fonction du type de situation ou d'objet qui provoque l'anxiété, et du type de croyance qui exacerbe l'anxiété (stress post-traumatique, phobie sociale, agoraphobie, anxiété généralisée, trouble panique, trouble obsessionnel compulsif).



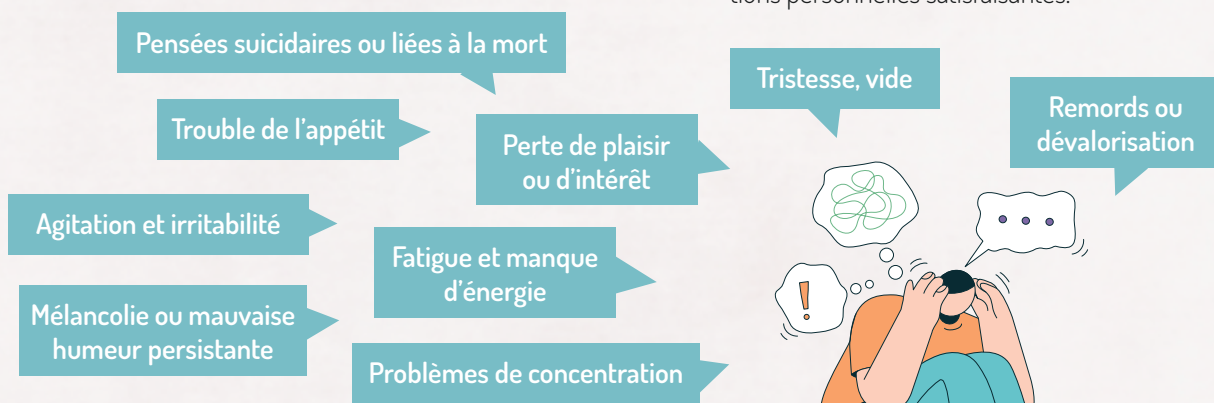
NB : en cas d'attaque de panique, les symptômes ressemblent à ceux d'une crise cardiaque mais ne durent que 10 à 15 minutes. Si la personne n'a jamais eu de crise de panique, il peut être préférable d'appeler les services d'urgence.

TROUBLES DE L'HUMEUR

Le trouble de l'humeur affecte les personnes sur le plan émotionnel. Il provoque des changements dans l'état émotionnel d'une personne, entraînant de longues périodes de joie, de manie, de tristesse et/ou de dépression. Deux troubles de l'humeur sont à prendre en compte : la dépression et la bipolarité.

1. Dépression

La dépression affecte négativement la façon dont vous vous sentez, pensez, agissez et percevez le monde. Elle affecte la capacité d'une personne à accomplir son travail et les activités de la vie quotidienne, ainsi qu'à établir des relations personnelles satisfaisantes.



NB : Les symptômes doivent être présents depuis plusieurs semaines (au moins deux) et durant la majeure partie de la journée pour être reconnus comme une dépression. Au moins cinq symptômes sont nécessaires pour que la dépression soit reconnue, mais le nombre et la gravité des symptômes varient d'une personne à l'autre.

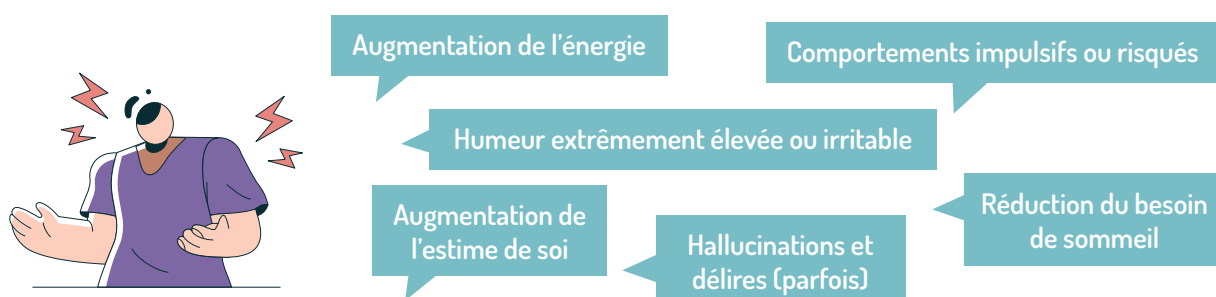
2. Bipolarité

La bipolarité, également appelée trouble bipolaire, se caractérise par des fluctuations extrêmes de l'humeur, de l'énergie et de la capacité à fonctionner. Ils alternent entre des périodes

de dépression, des épisodes maniaques et de longues périodes d'humeur régulière.

Les signes et les symptômes diffèrent selon l'épisode (dépressif ou maniaque) dans lequel se trouve la personne :

- Épisode dépressif (se référer à la dépression)
- Épisode maniaque :



NB : Le diagnostic du trouble bipolaire peut prendre du temps, car un épisode maniaque est nécessaire avant qu'un diagnostic puisse être établi.

TROUBLES LIÉS A L'ADDICTION

Pour les troubles de l'addiction, un problème est considéré comme présent si l'addiction a des répercussions négatives sur :

- ✶ Amour/amitié
- ✶ Corps
- ✶ Capacité
- ✶ Revenu
- ✶ Obligations légales

Les troubles liés à la consommation de substances psychoactives surviennent lorsqu'une

personne présente des vulnérabilités et consomme à des niveaux qui sont nocifs à court ou à long terme.

1. Addiction lié à la consommation d'alcool et de drogue

Le trouble lié à la consommation d'alcool, également connu sous le nom de trouble lié à l'abus d'alcool ou d'alcoolisme, est un état pathologique caractérisé par une consommation excessive et problématique d'alcool. Le trouble de la consommation de drogues, ou dépendance, est un trouble complexe caractérisé par une consommation compulsive de drogues en dépit des conséquences négatives. Les symptômes sont similaires dans les deux cas.



2. Addiction au jeu

Le trouble du jeu se caractérise par un schéma de paris et de mises répétées et continus qui se poursuit bien qu'il crée de multiples

problèmes dans plusieurs domaines de la vie d'un individu.

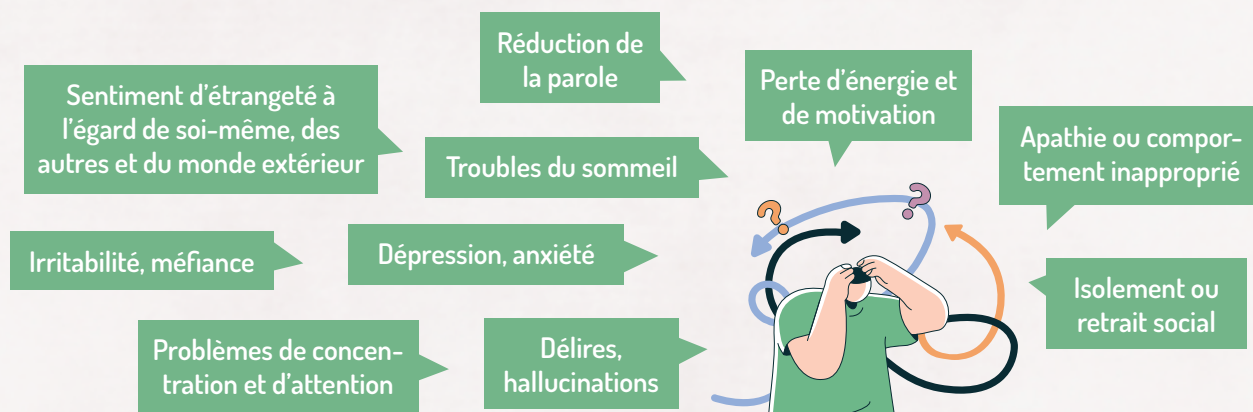


NB : Toute forme de jeu peut devenir un problème.

TROUBLES PSYCHOTIQUES (SCHIZOPHRÉNIE)

Les troubles psychotiques sont des troubles mentaux graves qui entraînent des pensées et des perceptions anormales. Les personnes atteintes de psychoses perdent le contact avec la réalité.

La schizophrénie est un trouble chronique qui affecte la façon dont une personne pense, agit, exprime ses émotions, perçoit la réalité et entretient des relations avec les autres.



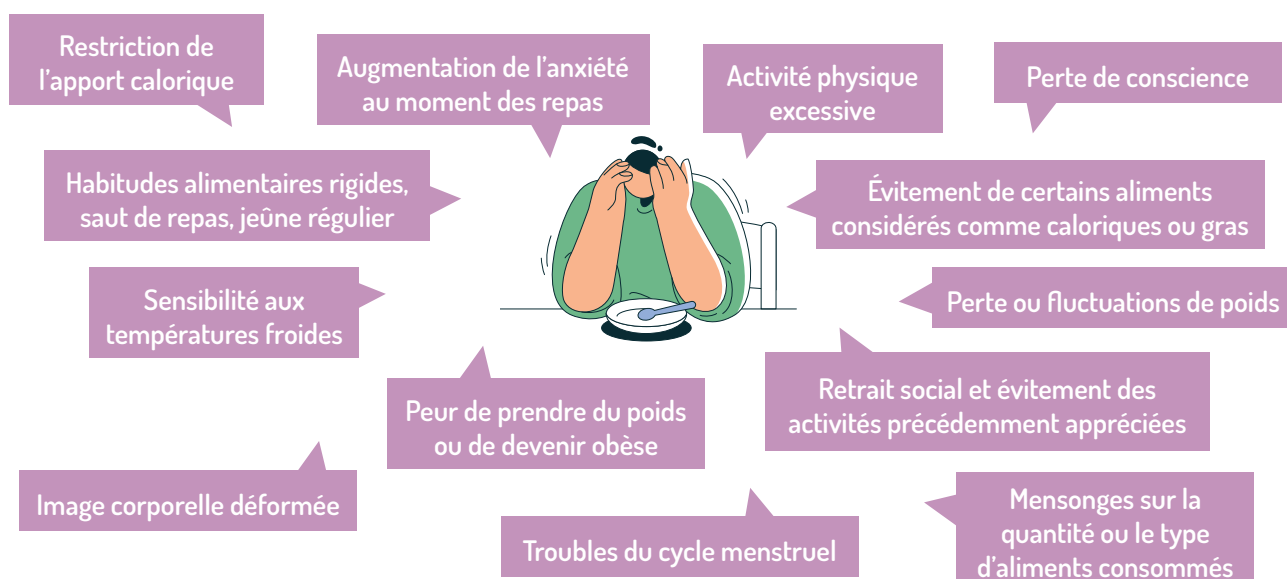
NB : Les troubles psychotiques apparaissent souvent à la fin de l'adolescence ou au début de l'âge adulte.

TROUBLES DES CONDUITES ALIMENTAIRES

Les troubles de l'alimentation sont des troubles du comportement caractérisés par une perturbation grave et persistante des habitudes alimentaires et par des pensées et des émotions pénibles qui y sont associées. Il s'agit d'affections très graves qui affectent les fonctions physiques, psychologiques et sociales.

1. Anorexie

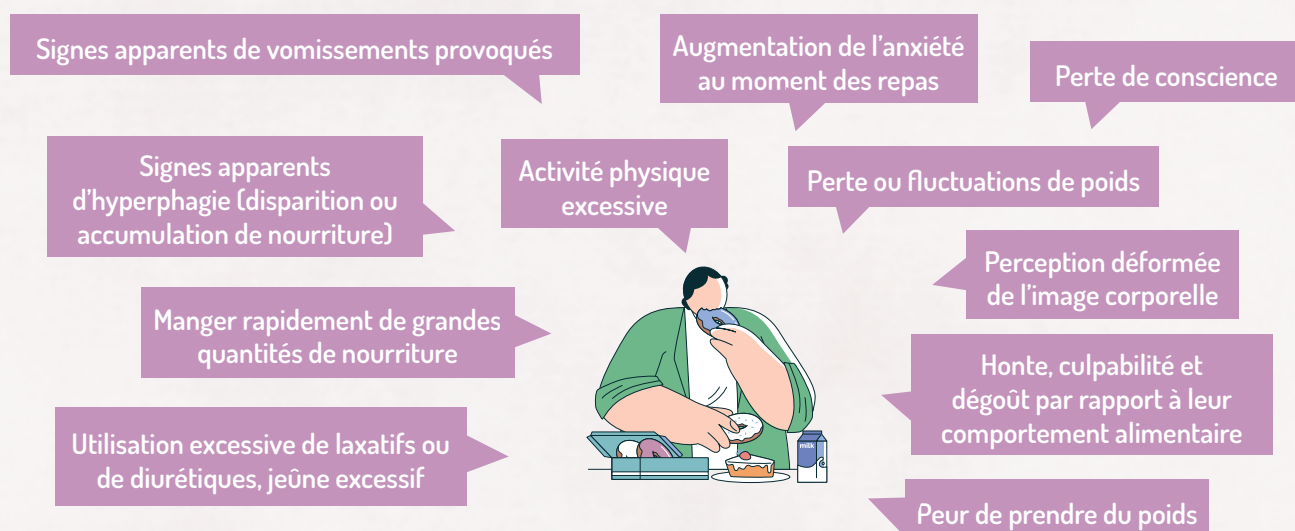
L'anorexie, également connue sous le nom d'anorexie mentale, est un trouble du comportement alimentaire caractérisé par un poids corporel anormalement bas, une peur intense de prendre du poids et une perception déformée du poids.



2. Boulimie

La boulimie est un trouble du comportement alimentaire caractérisé par des épisodes récurrents de consommation excessive de nourriture

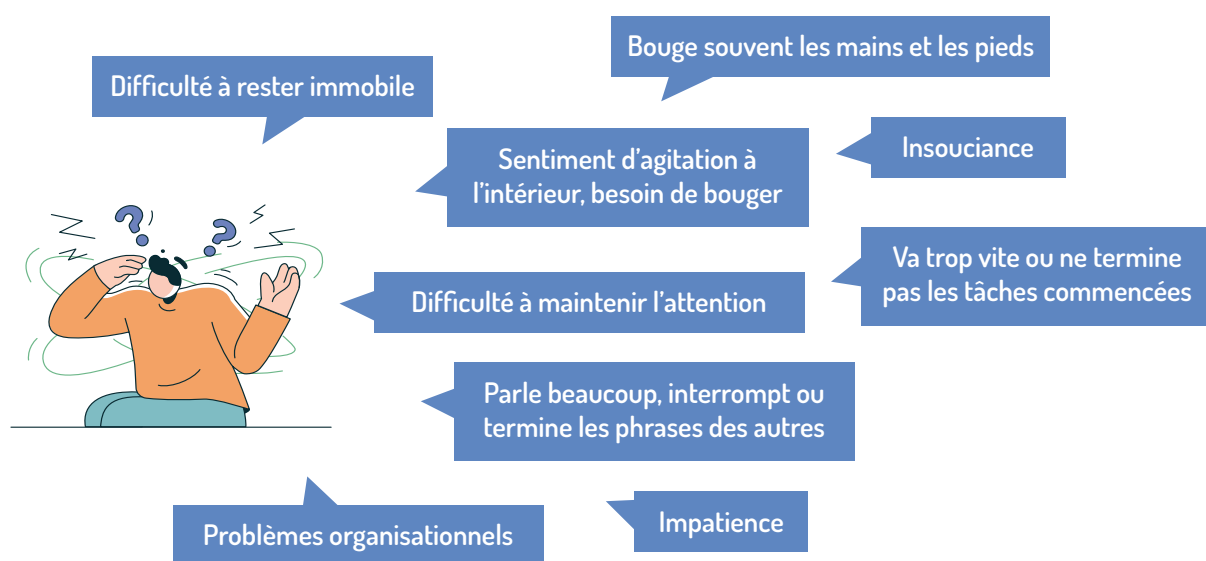
(hyperphagie) suivis de comportements compensatoires inappropriés pour éviter la prise de poids, tels que les vomissements provoqués, l'utilisation excessive de laxatifs ou de diurétiques, le jeûne excessif ou l'exercice physique excessif.



TROUBLE DÉFICITAIRE DE L'ATTENTION, AVEC OU SANS HYPERACTIVITÉ

Le TDAH est un trouble mental persistant d'inattention et/ou d'hyperactivité et d'impulsivité qui affecte le fonctionnement ou le développement de l'individu.

Il se caractérise par la présence de symptômes persistants (au moins 6 mois) à un degré qui ne correspond pas au niveau de développement de la personne.



Comment agir en cas de problèmes de santé mentale : La formule AERER

Si vous remarquez l'apparition de symptômes de problèmes de santé mentale, vous pouvez apporter un premier soutien grâce à une formule simple : La formule AERER. La formule AERER est issue du programme de formation Mental Health First Aid (MHFA) développé en 2000 en Australie. Ce programme vise à étendre la formation aux premiers secours aux problèmes de santé mentale et à doter les gens des compétences nécessaires pour apporter un premier soutien approprié aux problèmes de santé mentale.

Cette technique vous donne des conseils pour aider les personnes présentant des signes de troubles mentaux. Les étapes ne doivent pas être exécutées dans un ordre particulier. C'est à vous de discerner l'ordre à suivre et la pertinence des actions, et de vous adapter à la personne que vous aidez.¹³

AERER signifie :

- Approcher la personne, évaluer et assister en cas de crise
- Écouter activement et sans jugement
- Réconforter et informer
- Encourager à aller vers des professionnels
- Renseigner sur les autres ressources disponibles

Certaines personnes n'ont pas besoin d'une aide professionnelle, mais peuvent être orientées vers des outils d'auto-assistance ou d'autres ressources. L'objectif est que si vous percevez que quelqu'un présente des symptômes de troubles mentaux, vous puissiez l'approcher et lui parler pour évaluer si vous pouvez l'aider d'une manière ou d'une autre.

¹³ PSSM France



AVERTISSEMENT

De nombreuses personnes souffrant de troubles mentaux ne cherchent pas d'aide ou tardent à le faire. Or, plus le délai d'intervention est long, plus le rétablissement sera difficile.

APPROCHER LA PERSONNE, ÉVALUER ET ASSISTER EN CAS DE CRISE

La première étape consiste à approcher la personne, à prêter attention aux symptômes et à l'aider à les surmonter.

Vous pouvez vous rendre dans un espace sûr pour encourager les jeunes à se confier. S'ils ne viennent pas vers vous, vous pouvez les approcher directement.



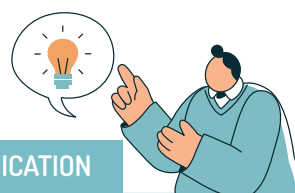
Les éléments clés sont les suivants :

- Aborder la personne pour lui faire part de vos préoccupations
- Trouver le bon moment et le bon endroit pour que les deux personnes se sentent à l'aise
- Si la personne n'engage pas la conversation, continuez à parler
- Respecter la vie privée et la confidentialité de la personne

En cas de crise, celle-ci peut se manifester de la manière suivante :

- La personne peut se faire du mal, par exemple en tentant de se suicider, en consommant des substances de manière à être sous influence ou en s'automutilant.

- La personne se trouve dans une situation de détresse extrême, par exemple une crise de panique, à la suite d'un événement traumatisant ou un état psychotique grave.
- Le comportement de la personne est extrêmement perturbant pour les autres, par exemple elle est agressive ou perd le contact avec la réalité.
- Si vous pensez que la personne est en crise, reportez-vous à la section «[Comment réagir dans une situation de crise](#)».



CONSEILS EN MATIÈRE DE COMMUNICATION

- Ne soyez pas distrait ou pressé lorsque vous entamez une conversation.
- Demandez «*Comment vas-tu aujourd'hui ?*» (Il est préférable de se concentrer sur les sentiments immédiats de la personne plutôt que de se contenter d'un simple «*Comment ça va ?*»)
- Dites que vous vous sentez concerné.
- Demander si quelqu'un qu'il connaît peut les aider, et appeler la personne à qui ils veulent parler si nécessaire.
- Créer une relation de confiance, respecter leur autonomie et leurs choix raisonnables.
- N'hésitez pas à poser des questions directes, par exemple : «*As-tu l'intention de te suicider ?*».
- Pour assurer votre sécurité, veillez à ce que vous puissiez quitter la pièce facilement.
- Utilisez le «*je*» pour exprimer vos sentiments plutôt que le «*tu*».

PARFOIS, CERTAINES PERSONNES NE VEULENT PAS D'AIDE, SI C'EST LE CAS

- Demandez des raisons précises :
 - «*Pourquoi ne veux-tu pas que je t'aide ?*»
- Fournir des informations fiables sur la manière dont ils peuvent obtenir de l'aide autrement.
- Ne recourez pas aux menaces, à la morale, à la critique ou à la culpabilité.
- Rester disponible pour plus tard
 - «*Ma porte est toujours ouverte si tu as besoin de parler*».

ÉCOUTER ACTIVEMENT ET SANS JUGEMENT

Savoir écouter et communiquer avec la personne est une compétence très importante. Lorsque vous écoutez la personne et que vous communiquez avec elle, il est important de mettre de côté tout jugement que vous pourriez avoir sur la situation ou la personne. Vous devez éviter d'exprimer un jugement.

La plupart des personnes qui éprouvent des émotions et des pensées bouleversantes souhaitent être écoutées avec empathie avant de se voir proposer différentes solutions et ressources. Ne considérez pas la personne comme faible, n'utilisez pas de mots stigmatisants.



LES ATTITUDES À ADOPTER

- Utilisez vos compétences en matière de communication verbale et non verbale.
- Écoutez et comprenez bien ce que dit la personne.
- Reformulez avec vos propres mots pour faire savoir à la personne que vous l'écoutez et que vous avez bien compris.
- N'hésitez pas à poser des questions qui vous permettront de mieux comprendre la situation, car vous avez le droit de ne pas comprendre pleinement ce qu'ils vivent.
- Demandez-leur quand ils ont commencé à se sentir comme ça.
- Poursuivez avec des questions ouvertes - «En as-tu parlé à quelqu'un?»
- Permettez des silences dans la conversation.
- Éviter la confrontation.
- Soyez patient, même si la personne ne communique pas bien, se répète ou s'exprime lentement ou moins clairement que d'habitude.
- N'interrompez pas votre interlocuteur lorsqu'il parle, notamment pour lui faire part de vos opinions ou de vos expériences.
- Maintenez un contact visuel approprié (n'évitez pas de les regarder, mais ne les fixez pas non plus).
- Maintenez une position corporelle ouverte. Ne croisez pas les bras, car cela peut sembler défensif.

RÉCONFORTER ET INFORMER

Une fois que la personne se sent écoutée, il est plus facile de la réconforter et de l'informer. À ce stade, le réconfort consiste à offrir un soutien émotionnel, tel que l'empathie pour ce que la personne traverse et l'espoir d'une guérison, ainsi qu'une aide pratique pour les tâches qui peuvent sembler insurmontables à ce moment-là.

Vous pouvez également demander à la personne si elle souhaite obtenir davantage d'informations sur les problèmes de santé mentale.

Pour réconforter et informer correctement la personne, pensez à :

- Traiter la personne avec respect et dignité (respecter son autonomie tout en évaluant sa capacité à prendre des décisions pour elle-même).
- Ne pas les tenir pour responsables de leur maladie.
- Offrir un soutien émotionnel et faire preuve de compréhension à tout moment.

TÉMOIGNAGE

J'ai participé à un échange d'étudiants en Allemagne pendant un an. Au début, j'ai eu beaucoup de mal à m'intégrer. J'étais constamment triste, j'avais le mal du pays, j'étais stressée et déprimée. C'est la mère de ma famille d'accueil qui m'a aidée à sortir de cette situation difficile.

Cela m'a également aidé à communiquer avec d'autres étudiants en échange, à me rendre compte que je n'étais pas seul dans mes problèmes, mais que d'autres éprouvaient des sentiments similaires.

Rimma, 19 ans, Estonie



CONSEILS EN MATIÈRE DE COMMUNICATION

- Il est préférable d'utiliser des phrases comme «Je vois/entends pourquoi cela doit être difficile pour toi» ou «J'imagine que cela doit être difficile pour toi» plutôt que «Je comprends ce que tu vis» parce que vous ne serez jamais à leur place.
- Il est nécessaire d'avoir des attentes réalistes pour la personne. Il est préférable d'utiliser des phrases comme «il existe des solutions pour t'aider» ou «il y a toujours un espoir de guérison» ou «ne te décourage pas» plutôt que «tu vas t'en sortir» parce que vous ne savez pas si la personne le fera.
- Il est préférable de rassurer la personne de la manière qui vous met le plus à l'aise. Si la personne a besoin d'un câlin mais que vous ne voulez pas être touché, vous avez le droit de ne pas le faire.
- Évitez d'utiliser un ton condescendant et un air trop compatissant.

Lors du partage, les personnes souhaitent généralement que leurs émotions soient reconnues, n'hésitez pas à nommer les émotions qu'elles ressentent, afin qu'elles puissent y mettre un nom ➤ «As-tu besoin d'être accepté pour ta colère/peur/souffrance/dégoût ?» Enfin, proposez de passer du temps avec eux pour trouver une solution ➤ «On peut prendre du temps pour trouver une solution» mais ne trouvez pas de solution pour eux, toujours avec eux.

ENCOURAGER A ALLER VERS DES PROFESSIONNELS

Vous pouvez également informer la personne des solutions disponibles vers lesquelles elle peut se tourner pour obtenir de l'aide et du soutien. Les personnes atteintes de troubles mentaux bénéficient généralement d'un meilleur

leur processus de rétablissement avec l'aide de professionnels compétents. Elles ne connaissent peut-être pas les différentes solutions qui s'offrent à elles, mais elles sont au moins informées.

À ce stade, ne prenez pas de rendez-vous et ne cherchez pas d'informations en leur nom. Vous pouvez suggérer de chercher ensemble une aide professionnelle ou des informations. Il est possible de le faire en même temps que la conversation. Il n'est pas nécessaire d'attendre un moment ultérieur. Si la personne en face de vous est prête à être aidée, il vaut mieux qu'elle fasse le premier pas maintenant.

- Vous devez respecter le droit de la personne à refuser de l'aide, sauf si vous craignez qu'elle ne se fasse du mal à elle-même ou à quelqu'un d'autre.



IL EXISTE PLUSIEURS TYPES DE PROFESSIONNELS DE LA SANTÉ MENTALE

- **Médecin généraliste** : premier point de contact du patient. Il peut reconnaître les symptômes d'un trouble mental émergent et orienter le patient vers des structures de soutien locales ou vers un autre professionnel de la santé.
- **Psychologues** : ils peuvent apporter un soutien aux personnes souffrant de troubles psychologiques. Ils n'ont pas de diplôme médical et ne peuvent donc pas prescrire de médicaments.
- **Psychiatre** : médecin spécialisé dans le traitement des troubles mentaux (principalement graves ou chroniques). Vous pouvez consulter un psychiatre avec une lettre de votre médecin généraliste.
- **Travailleurs sociaux** : professionnels travaillant dans les services de santé mentale. Ils apportent soutien et assistance aux personnes affectées par des problèmes de santé mentale et les aident à interagir plus efficacement avec leur environnement immédiat et social.
- **Centres communautaires de santé mentale** : entité qui fournit les services suivants : Services ambulatoires, y compris des services ambulatoires spécialisés pour les enfants, les personnes âgées et les personnes souffrant de maladies mentales chroniques.

D'autres spécialistes peuvent être disponibles dans votre pays, n'hésitez pas à demander au médecin généraliste.



RENSEIGNER SUR LES AUTRES RESSOURCES DISPONIBLES

Vous pouvez informer la personne sur les stratégies d'entraide qu'elle peut utiliser et l'encourager à chercher du soutien auprès de sa famille, de ses amis et d'autres personnes. D'autres personnes ayant souffert de troubles mentaux similaires peuvent également apporter une aide précieuse dans le processus de rétablissement de la personne.

EN CAS DE PROBLÈMES DE SANTÉ MENTALE, VOICI QUELQUES RESSOURCES DISPONIBLES QUI PEUVENT ÊTRE UTILISÉES

- Organisations nationales de santé mentale
- Lignes d'assistance téléphonique et soutien en cas de crise
- Services spécialisés
- Ressources en ligne et applications mobiles
- Matériel éducatif et ressources d'auto-assistance

Pour une liste plus détaillée des ressources nationales, voir l'annexe – [Ressources en matière de santé mentale](#)

Comment réagir dans une situation de crise ?

Les crises peuvent survenir dans la vie de n'importe qui. Elles font partie de la vie. Les gens vivent les crises de différentes manières. Les crises peuvent laisser des cicatrices, mais il est possible de les surmonter et de vivre avec leurs conséquences.

Une **crise de santé mentale** est une situation dans laquelle les actions, les sentiments et les comportements d'une personne peuvent l'amener à se blesser ou à blesser d'autres personnes, ou à risquer d'être incapable de prendre soin d'elle-même ou de fonctionner dans la communauté d'une manière saine.

L'assistance en cas de crise est nécessaire dans les cas suivants :

- Il existe un risque d'automutilation (par exemple, une tentative d'automutilation ou de suicide par l'utilisation de drogues, de poison, une perte de joie de vivre, etc.)
- La personne est en situation de détresse extrême (par exemple, crise de panique, réaction de stress aigu à un événement traumatique ou état psychotique grave),
- Le comportement de la personne est très perturbant pour les autres (par exemple, agressivité ou déconnexion de la réalité, difficultés de mémoire et de concentration à long terme, psychose).

Comment réagir dans une situation de crise ?

Réagir à une crise de santé mentale nécessite une action rapide, calme et compatissante. En garantissant la sécurité, en fournissant un soutien immédiat et en recherchant de l'aide professionnelle, vous pouvez gérer efficacement la situation et soutenir la personne en difficulté. De plus, être formé à l'intervention en crise et disposer de ressources facilement accessibles renforcera votre capacité à répondre de manière efficace.

Marche à suivre pour réagir à une crise de santé mentale

1. Rester calme et évaluer la situation

Gardez votre sang-froid – votre calme peut contribuer à désamorcer la situation. Évaluez le danger immédiat : déterminez si la personne ou d'autres sont en danger immédiat. En cas de danger immédiat pour la vie, appelez les services d'urgence (par exemple le 112 en Europe) et prévenez la personne en crise. Exemple : «Je vais appeler un professionnel qui peut nous aider tout de suite».

2. Assurer la sécurité

Éliminez les dangers potentiels : veillez à ce que l'environnement soit sûr en enlevant les objets qui pourraient être utilisés pour s'automutiler. Rester avec la personne : ne pas laisser la personne seule si elle est en crise. Veillez à vous placer dans une position qui vous permette de quitter rapidement la pièce pour assurer votre propre sécurité.

3. Communiquer efficacement

Utilisez une voix calme, parlez lentement et clairement. Utilisez des phrases simples et courtes. Faites preuve d'empathie et de soutien – validez leurs sentiments et faites-leur savoir que vous êtes là pour les aider. Exemple : «Je vois que tu traverses une période difficile en ce moment. Je suis là pour t'aider».

4. Apporter une aide immédiate

Encouragez la respiration profonde – aidez la personne à se calmer en la guidant dans des exercices de respiration profonde.

La technique de respiration 4-7-8 :

- Première étape : Inspirez pendant 4 fois
- Deuxième étape : Maintenez la respiration pendant 7 fois
- Troisième étape : Expirez pendant 8 fois.

La technique de la respiration en boîte :

- Première étape : Inspirer pendant 4 temps
- Deuxième étape : Maintenir pendant 4 temps
- Troisième étape : Expirer pendant 4 temps
- Quatrième étape : Expirer pendant 4 temps

Rassurez-les : Assurez-leur qu'ils sont en sécurité et que vous trouverez de l'aide ensemble.

5. Suivre les protocoles institutionnels

Se référer aux politiques – suivre les procédures décrites dans le protocole de crise de santé mentale de votre établissement. Contactez les services d'urgence si nécessaire. Informez les autorités compétentes, par exemple les conseillers scolaires, les coordinateurs de santé mentale ou d'autres personnes qualifiées.

Mesures d'après-crise

1. Débriefing et soutien

Débriefing avec la personne : une fois la crise passée, parlez avec elle de ce qui s'est passé et de ce qu'elle ressent. Encouragez-la à demander l'aide d'un professionnel et informez-la des ressources disponibles.

2. Documenter l'incident

Enregistrez les détails et documentez l'incident avec précision, y compris ce qui s'est passé, la manière dont elle a été traitée et le résultat.

3. Communiquer avec la famille ou les soignants

Le cas échéant, informez la famille de la personne ou les personnes qui s'occupent d'elle de l'incident et des mesures prises. N'oubliez pas de tenir compte de l'autonomie et de la vie privée de la personne lorsque vous communiquez avec la famille.

4. Demander de l'aide ou se faire superviser, si nécessaire

Prenez le temps de revoir vos priorités. Faites une liste de ce qui est le plus important pour vous dans la vie. Faites une liste des choses que vous pouvez faire dès maintenant pour vous sentir mieux. Redéfinissez votre travail, ce qui relève de votre responsabilité et ce qui n'en relève pas. Si possible, discutez-en avec votre patron ou collègues.



CONSEILS : Ce qu'il faut faire et ne pas faire en tant que professionnel

Lors de l'application de la formule AERER et de la gestion d'une crise, il est essentiel de prendre en compte certaines compétences en matière de communication verbale et non verbale et de s'appuyer sur la capacité à créer une relation de confiance basée sur l'empathie.

Voici quelques conseils à appliquer en tant que professionnel.



À ne pas faire



Ne faites pas les choses pour la personne, faites-les avec elle.



Ne mettez aucune responsabilité sur la personne.



Ne forcez pas la personne à parler.



Ne touchez pas la personne sans son consentement.



Ne vous mettez pas en danger.



Ne pas utiliser la menace, la morale, la critique, la culpabilité.



En cas d'anxiété, n'encouragez pas les gens à éviter les choses qui les angoissent.



En cas de comportement psychotique, ne vous offusquez pas de ses délires, ne dénigrez pas ses hallucinations, ne réagissez pas de manière inquiète, horrifiée ou embarrassée, ne riez pas non plus, n'encouragez pas et ne renforcez pas la paranoïa. Écoutez plutôt, dites que c'est sa réalité, mais que ce n'est pas la vôtre, que cela doit être horrible, qu'il a l'air bouleversé.



En cas de dépendance, ne consentez pas à consommer, à boire ou à jouer avec la personne.



En cas de troubles de l'alimentation, ne faites aucun commentaire positif ou négatif sur leur corps ou sur la nourriture qu'ils ont mangée.



À faire



Prenez soin de vous : il peut être difficile, frustrant et épuisant d'apporter de l'aide à une personne en détresse. Vous devrez peut-être faire face à vos propres émotions et réactions au cours de l'échange. Pensez à prendre soin de vous en parlant à d'autres personnes ou en adoptant des habitudes de bien-être émotionnel.

Vous avez le droit de ne pas être dans l'état d'esprit nécessaire pour parler à une personne en détresse. Dans ce cas, s'il n'y a pas d'urgence, vous pouvez reporter la conversation ou demander à quelqu'un d'autre de prendre le relais.



Tenez compte du contexte culturel de la personne :

- Ne faites pas de suppositions sur les croyances, les pratiques ou les préférences.
- Renseignez-vous sur les croyances religieuses spécifiques du groupe de population auquel la personne appartient.
- Tenez compte du fait que la culture façonne l'idée que les gens se font de ce qui constitue une bonne ou une mauvaise santé mentale.
- Soyez conscient des concepts, des comportements ou du langage qui sont tabous.
- Respectez la culture du groupe de population.
- Soutenez le droit de l'individu à prendre des décisions concernant la recherche de soins adaptés à sa culture.



Gardez à l'esprit ces trois valeurs :
Acceptation, sincérité et empathie.



Utilisez des phrases courtes et simples.



Restez calme.



Parlez d'une voix ferme et rassurante,
clairement et lentement.



En cas de comportement psychotique, utilisez des techniques de négociation, proposez des choix limités qui conviennent à l'individu.
Par exemple : «Préfères-tu parler aux services d'urgence ou à ton médecin ?



Respectez la vie privée et la confidentialité de la personne. Si vous avez besoin d'en parler à un tiers pour vous soulager, par exemple, ne révélez pas le nom de la personne.

Prévention en matière de mobilité internationale

Au cours de leur mobilité internationale, les jeunes seront confrontés à des défis qui peuvent les amener à se sentir en détresse.

La nécessité de s'adapter aux différences culturelles, la solitude et le mal du pays, combinés au manque de soutien de la part des amis et de la famille restés au pays, les nouveaux défis tels que la difficulté d'intégration, les barrières linguistiques, le décalage horaire, les nouvelles habitudes à prendre et l'environnement peu familier peuvent être déstabilisants. Cela peut également être trop pour certains jeunes qui peuvent développer une détresse liée à un trouble de santé mentale.

Lorsque ces problèmes surviennent, il est important que les professionnels soient attentifs aux différents signes.



SIGNES D'ALERTE POUR DEMANDER DE L'AIDE LORS D'UNE MOBILITÉ INTERNATIONALE

Il est essentiel de reconnaître ses limites et de ne pas hésiter à demander de l'aide quand on en a besoin. Que ce soit auprès d'amis, de collègues ou de professionnels de la santé mentale, chercher du soutien est un acte de responsabilité.

Voici les moments clés où il est conseillé de consulter un professionnel pour éviter que des difficultés ne nuisent davantage à la santé mentale et au bien-être :

Sentiments accablants et persistants

Des émotions intenses telles que l'anxiété, la tristesse, la colère ou le désespoir, qui durent plusieurs semaines et ne s'améliorent pas, peuvent indiquer qu'un soutien professionnel est nécessaire.

Difficulté à fonctionner dans la vie quotidienne

Rencontrer des difficultés à accomplir les tâches quotidiennes, à se concentrer sur son travail ou ses études, ou à entretenir des relations sociales peut indiquer qu'une aide extérieure est nécessaire.

Problèmes de sommeil ou d'appétit

Des changements importants dans les habitudes de sommeil (insomnie ou sommeil excessif) ou dans l'appétit (manger trop ou pas assez) sont souvent des signes que la santé mentale est affectée.

Pensées négatives persistantes

Des pensées négatives récurrentes, des ruminations ou une autocritique constante peuvent indiquer qu'il est nécessaire de parler à un professionnel pour rompre ce cycle.

Sentiment d'impuissance ou de désespoir

Ressentir un manque d'espoir pour l'avenir ou le sentiment que rien ne peut être mieux est un signal de consulter un professionnel afin de retrouver des perspectives positives.

L'isolement social

Le fait de se retirer des interactions sociales, d'éviter les amis ou la famille ou de ne plus vouloir voir personne est un signe qu'il est temps de demander de l'aide.

Épisodes de panique ou d'anxiété intense

Les crises de panique, les peurs irrationnelles ou l'anxiété persistante qui interfèrent avec la vie quotidienne nécessitent l'intervention d'un professionnel.

Comportement autodestructeur

La consommation excessive d'alcool ou de drogues, l'automutilation ou les pensées suicidaires sont des signes qui nécessitent une aide immédiate.

Abus de substances

L'augmentation de la consommation d'alcool comme mécanisme d'adaptation est un indicateur qu'il est temps de chercher de l'aide pour éviter des conséquences plus graves.

Lorsque le soutien informel ne suffit plus

Si le soutien des amis ou de la famille ne soulage pas la charge mentale ou si l'on se sent incompris, il est important de consulter un professionnel qui peut offrir un soutien objectif et des conseils spécialisés. Ces signes d'alerte sont des indicateurs importants qu'il ne faut pas ignorer. Demander l'aide de professionnels en santé mentale peut fournir des outils pour mieux gérer ces défis et améliorer la qualité de vie.

Protocoles d'urgence en matière de santé mentale

Veiller à ce que les jeunes connaissent les services de santé mentale et les protocoles d'urgence dans le pays d'accueil, en leur fournissant les coordonnées de conseillers, de réseaux de soutien locaux et de lignes téléphoniques d'urgence.

CONCLUSION

SIGNES D'ALERTE POUR DEMANDER DE L'AIDE AU RETOUR DE LA MOBILITÉ INTERNATIONALE

Face aux défis émotionnels et aux changements vécus lors du retour, certains signes peuvent indiquer la nécessité de consulter un professionnel pour éviter que les difficultés ne deviennent insurmontables :

Isolation persistante

Si un jeune évite constamment les interactions sociales, se coupe de ses proches ou préfère rester seul, cela peut être le signe d'un malaise profond.

Sentiments intenses et prolongés de nostalgie ou de tristesse

La nostalgie est normale, mais si elle persiste au point d'affecter la qualité de vie, il peut être utile de chercher du soutien.

Difficulté à reprendre une routine

Si la réintégration à l'école, au travail ou dans la vie de famille est compliquée et que la motivation fait défaut, cela peut indiquer un besoin de soutien.

Pensées négatives fréquentes

Des pensées critiques à l'égard de soi-même, des regrets ou une tendance à idéaliser le passé à l'étranger peuvent indiquer des signes de dépression. Un entretien avec un conseiller ou un thérapeute peut apporter des solutions pour mieux gérer ces émotions.



Ce guide pédagogique est une ressource complète conçue pour doter les professionnels des connaissances essentielles et des stratégies pratiques pour faire face aux problèmes de santé mentale et favoriser le bien-être émotionnel des jeunes, en particulier ceux qui participent à des programmes de mobilité internationale. En mettant l'accent sur la détection précoce, l'intervention opportune et la création d'environnements favorables, il donne aux éducateurs et aux mentors les moyens de naviguer efficacement dans les complexités de la santé mentale.

Le guide souligne l'importance de comprendre l'interaction entre les facteurs individuels, sociaux et culturels qui influencent la santé mentale. Il souligne également la nécessité de mesures proactives, telles que la formule AERER, pour gérer les défis émergents et prévenir la crise. Grâce à l'empathie, à l'écoute active et à des approches sensibles à la culture, les professionnels peuvent non seulement répondre aux besoins immédiats des jeunes, mais aussi contribuer à leur résilience et à leur développement personnel à long terme.

En fin de compte, le succès des projets de mobilité internationale est profondément lié au bien-être émotionnel et psychologique de leurs participants. Ce guide rappelle que la santé mentale est une responsabilité partagée, qui exige collaboration, adaptabilité et engagement à l'égard de l'apprentissage continu. En accordant la priorité à la santé mentale, les professionnels veillent à ce que les jeunes puissent s'épanouir, non seulement au cours de leurs expériences de mobilité, mais aussi dans le contexte plus large de leur vie.

Que ce guide serve de fil conducteur et rappelle que le bien-être des jeunes est un effort collectif – qui requiert de la patience, de l'empathie et un engagement en faveur de l'apprentissage continu. Dans le cadre des efforts visant à améliorer l'expérience de la mobilité, il est essentiel de donner la priorité à la santé mentale en tant que pierre angulaire de la réussite personnelle et professionnelle, en veillant à ce que chaque jeune revienne non seulement avec de nouvelles compétences et expériences, mais aussi avec la résilience émotionnelle nécessaire pour s'épanouir dans un monde complexe.

BIBLIOGRAPHIE

Attention Deficit Disorder, with or without Hyperactivity, Nightline France.
<https://nightline.fr/kit-de-vie/le-trouble-deficitaire-de-lattention-avec-ou-sans-hyperactivite>

Colorado Spirit Jefferson Center for Mental Health, 5 Dimensions of Wellness.
<https://www.cbhc.org/wp-content/uploads/2021/09/CBHC-Dimensions-of-Wellness-FINAL.pdf>

Felman A & Tee-Melegrito R.A. (2024), What is mental health?, Medical News Today.
<https://medicalnewstoday.com/articles/154543>

Manuel des Premiers Secours en Santé Mentale, 1ère édition française. PSSM France

Strout K. & Howard E. (2015), Five Dimensions of Wellness and Predictors of Cognitive Health Protection in Community-Dwelling Older Adults. Journal of Holistic Nursing.
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24972928>

Pugle M. (2023), List of Common Types of Mental Illness. VeryWellHealth.
<https://www.verywellhealth.com/mental-illness-5113353>





ANNEXE

RESSOURCES EN MATIÈRE DE SANTÉ MENTALE

Ressources en Europe

Au niveau européen, il existe un large éventail d'organisations proposant des services de soutien et des ressources sur la santé mentale.

Befrienders Worldwide - Prévention mondiale du suicide

Réseau international de plus de 90 centres d'aide répartis dans le monde entier, qui apporte un soutien confidentiel aux personnes en situation de crise émotionnelle ou de détresse, ou à leurs proches. Vous trouverez le numéro de téléphone de votre pays sur leur site web.

<https://befrienders.org>

Samaritans

Samaritans est une organisation qui propose une ligne d'assistance téléphonique 24 heures sur 24 et 7 jours sur 7 pour les personnes en situation de crise ou qui ont besoin de parler. Elle propose également des formations aux personnes travaillant dans des entreprises, afin qu'elles puissent repérer et soutenir les personnes souffrant de problèmes de santé mentale.

<https://samaritans.org/?currency=EUR>

Student against depression (Les étudiants contre la dépression)

Cette ressource propose des conseils pratiques, des guides et des ateliers en ligne pour aider les étudiants à gérer la dépression et l'anxiété.

<https://studentsagainstdepression.org>

CALM - Campaign Against Living Miserably (Campagne contre la misère)

Une ligne d'assistance confidentielle et anonyme ainsi qu'un service de chat en ligne offrant de l'aide, des conseils et des informations à toute personne en difficulté ou en crise.

Ligne d'assistance gratuite : 0800 58 58 58

<https://thecalmzone.net/>

iCALL - aide aux étudiants étrangers

iCALL est un service de conseil par téléphone ou par chat en ligne destiné aux étudiants étrangers. Bien qu'il soit basé en Inde, il offre des services en anglais et pourrait être accessible aux étudiants européens à la recherche d'une assistance à distance.

<https://icallhelpline.org>

Ressources en Estonie

Organisation nationale de santé mentale

➤ Peaasi.ee

Promouvoir la santé mentale chez les jeunes Estoniens. Aide à la détection précoce des problèmes de santé mentale, facilite l'accès à une aide appropriée et à une intervention plus rapide.
<https://peaasi.ee>

Lignes d'assistance téléphonique et soutien en cas de crise

➤ Eluliin.ee

Conseils psychologiques et sociaux pour différents groupes cibles (prostitution, toxicomanie, victimes de la traite...)
Ligne d'assistance téléphonique pour le soutien émotionnel disponible en plusieurs langues : 655 8088 (estonien) ; 655 5688 (russe) ; 681 1700 (ukrainien)
<https://eluliin.ee>

➤ 116 123

Ligne d'assistance émotionnelle et de répit - une ligne d'assistance pour la santé mentale permettant d'obtenir rapidement de l'aide, en particulier au premier moment de la crise. Un soutien en matière de santé mentale est disponible en estonien, en russe et en anglais tous les jours de 10 à 24 heures, et des travailleurs de répit répondent de 16 à 24 heures)

Service spécialisé

➤ Narko.ee

Soutien aux personnes qui consomment des drogues et/ou à leurs familles.
<https://narko.ee>

Ressources en ligne et applications mobiles

➤ Enese Tunne

Site web qui vise à être la première étape pour les personnes qui cherchent de l'aide en matière de santé mentale, que ce soit pour elles-mêmes ou pour un proche.
<https://enesetunne.ee>

➤ Sotsiaalkindlustusamet

Diverses ressources en matière de santé mentale et de soutien en cas de crise.
<https://sotsiaalkindlustusamet.ee>

Ressources en France

Organisations nationales de santé mentale

➤ Association La Porte ouverte

Des centres d'écoute et de discussion proposant des entretiens gratuits, anonymes et en face à face avec des bénévoles (à Besançon, Bordeaux, Lyon, Paris, Rouen et Toulouse).

➤ AFTOC

Association française de personnes souffrant de troubles obsessionnels et compulsifs.

www.aftoc.org

Lignes d'assistance téléphonique et soutien en cas de crise

➤ Fil Santé Jeunes

Écoute, information et orientation des jeunes dans les domaines de la santé physique, psychologique et sociale. Ligne d'assistance téléphonique ouverte 7 jours sur 7 de 9h à 23h (08 00 23 52 36).

➤ SOS Amitié

Service d'écoute pour les personnes qui traversent une période difficile de leur vie. Ligne d'assistance téléphonique ouverte 24 heures sur 24 et 7 jours sur 7 (09 72 39 40 50).

➤ SOS Écoute

Ligne d'assistance pour les personnes confrontées au suicide.

Ligne d'assistance 24 heures sur 24 et 7 jours sur 7 (01 45 39 40 00).

➤ 08 Victimes

Numéro national d'aide aux victimes pour être écouté et aidé 7 jours sur 7 (01 41 83 42 08).

Services spécialisés

➤ Collectif schizophrénie

Ce collectif rassemble l'expertise de toutes les associations représentant les familles et les patients touchés par cette maladie.

www.collectif-schizophrenies.com

➤ FNA TCA

La Fédération nationale des associations (et personnes physiques liées aux conduites alimentaires (FNA-TCA) est une fédération agréée en France pour venir en aide aux personnes souffrant de troubles alimentaires et à leur entourage.

www.fna-tca.org

➤ Alcool info service

De 8h à 2h du matin. Une écoute professionnelle, des informations précises, une aide personnalisée et une orientation appropriée (09 80 98 09 30).

➤ Drogue info service

De 8h à 2h du matin. Des conseils professionnels, des informations précises, une aide personnalisée et une orientation appropriée (08 00 23 13 13).

➤ France dépression

Site web pour prévenir, informer et soutenir les personnes souffrant de dépression ou de trouble bipolaire, pour lutter contre la stigmatisation et promouvoir leur dignité et le respect de leurs droits aux niveaux local, national et européen.

www.france-depression.org

➤ Argos 2001

Site web qui fournit des informations et des nouvelles spécifiques sur les troubles bipolaires.

Ligne d'assistance téléphonique : Du lundi au vendredi de 10h à 13h et le mercredi de 18h30 à 20h30 (01 46 28 01 03).

www.argos2001.net

➤ Anxiété

Site web qui donne des informations spécifiques et des nouvelles sur l'anxiété.

www.anxiete.fr

➤ Tabac Info service

Application mobile. e-coaching gratuit.

Ligne d'assistance téléphonique : 3989 (service gratuit + coût de l'appel).

➤ **Game control**

Application mobile. Dépendance au jeu et à l'internet : informations spécifiques, conseils d'auto-assistance, gestion de l'envie, approches motivationnelles, plan personnalisé.

➤ **SOS Joueurs**

Informations spécifiques, auto-évaluation, conseils sur la dépendance au jeu, forum de discussion.

www.sosjoueurs.org

➤ **Blue Buddy**

Application mobile destinée à aider les personnes souffrant de troubles alimentaires. Informations spécifiques sur l'anorexie mentale, la boulimie, conseils d'auto-assistance ; plan personnalisé, auto-évaluation.

Ressources en ligne et applications mobiles

➤ **Application WeCare**

Application mobile qui offre aux 18-25 ans la possibilité de développer leurs ressources psychologiques individuelles.

<https://www.promotion-sante-bfc.org/projets/wecare>

➤ **Nightline**

Service d'écoute nocturne géré par des étudiants de 20h30 à 2h30 du matin. Ils offrent un cadre convivial pour discuter ou téléphoner.

Le numéro de téléphone change en fonction de la région de résidence.

<https://nightline.fr/services-decoute>

➤ **Stop blues**

Application mobile avec des vidéos d'information sur le blues, la dépression, les idées noires et les solutions existantes.

➤ **Respirelax+**

Application mobile qui permet de retrouver le calme et la détente en quelques minutes.

Matériel pédagogique et ressources d'auto-assistance

➤ **Brochure Psycom sur la bipolarité**

Brochure d'information gratuite.

www.psycom.org/Troubles-psychiques/Troubles-bipolaires

➤ **Brochure Psycom sur la dépression**

Brochure d'information gratuite.

www.psycom.org/Troubles-psychiques/Troubles-depressifs

➤ **Je dépasse mes peurs et angoisses**

Vaincre mes peurs et mes angoisses. André C. et Muzo C., Éditions Points poche

➤ **Les troubles schizophréniques, Vivre et comprendre**

Les troubles schizophréniques, vivre et comprendre. David Gourion et Anne Gut-Fayand, publié par Ellipses.

➤ **Brochure du Psycom sur les additifs**

Brochure d'information gratuite.

www.psycom.org/troubles-psychiques/troubles-additifs

➤ **La dépression comment en sortir**

La dépression, comment en sortir.

Dr Christine Mirabel-Sarron.
Éditions Odile Jacob.

➤ **Soigner le stress et l'anxiété par soi-même**

L'autogestion du stress et de l'anxiété.

Dr Servant Dominique. Éditions Odile Jacob.

Ressources en Macédoine

Organisations nationales de santé mentale

➤ Institut de santé mentale pour les enfants et les adolescents «Mladost»

Institution nationale centrale axée sur la santé mentale, la croissance des pairs et le développement des enfants et des jeunes.

3 061-509.

zmzmladostskopje@gmail.com

<https://zds.mk>

➤ Conseil national de la jeunesse de Macédoine

Union des associations et fondations de la République de Macédoine chargée de préparer la «Stratégie nationale pour la santé mentale des jeunes», 078 350 531.

info@nms.org.mk

<https://nms.org.mk>

➤ Association MISLA

Association s'occupant de la défense des personnes atteintes de troubles mentaux et de l'entrepreneuriat social.

info@misla.org.mk

<https://facebook.com/asocijacijamisla>

Lignes d'assistance téléphonique et soutien en cas de crise

Ouvrir les lignes téléphoniques de la **Croix-Rouge** de la République de Macédoine, qui fournissent des premiers soins psychologiques et un soutien psychosocial :

➤ Centre de santé mentale et de soutien psychosocial 072-271-048.

➤ Région de Skopje 071-367-909.

➤ Soutien aux personnes âgées - 071-367-981.

➤ Soutien aux personnes handicapées 071-379-119.

➤ Vardar (région centrale) : Veles, Kavadarci, Negotino, Demir Kapia, Sveti Nikole 075-294-036 ; 071-274-223 ; 043-231-537.

➤ Région de la Pélagonie : Bitola, Demir Hisar, Krushevo, Prilep, Resen 047-236-019 ; 070-791-770.

➤ Sud-ouest et région de Polog : Gostivar, Tetovo, Debar, Kichevo, Struga, Ohrid 072-239-051 ; 072-239-077.

➤ Régions de l'Est, du Nord-Est et du Sud-Est : Shtip, Kochani, Berovo, Vinica, Delchevo, Probishtip, Kratovo, Kumanovo, Kriva Palanka, Strumica, Gevgelija, Valandovo, 071-426-660 ; 071-426-633.

➤ Centre de crise «Hope» (Espoir)

Fournit un soutien psychosocial 24 heures sur 24 et 7 jours sur 7 à la ligne SOS 02/ 15 - 315.

Services spécialisés

➤ PSA Psihesko

Association d'étudiants en psychologie offrant un soutien par les pairs.

psa.psihesko@gmail.com

<https://facebook.com/Psihesko>

➤ Anima Centar

Centre de développement personnel, de psychothérapie et de formation. 071 87 12 13.

anima.centar@gmail.com

<https://animacentar.com>

Ressources en ligne et applications mobiles

➤ Alo Bushavko

La plateforme Web de «Megjashi» propose une ligne d'assistance pour les enfants et les jeunes, qui permet de communiquer par écrit, par chat ou par courrier électronique, au numéro 070 390 632.

<https://alobushavko.mk>

➤ Razgovor

Application mobile pour la consultation en santé mentale.

<https://www.razgovor.mk>

➤ Application Relaxify

Application ludique de santé mentale.

<https://relaxifyapp.com>

Matériel pédagogique et ressources d'auto-assistance

- «Manuel de santé mentale pour les jeunes : reconnaissance des signes d'alerte» par MladiHUB.
- «Manuel de santé mentale pour les jeunes : anxiété et attaques de panique» par MladiHUB.
- «Manuel de santé mentale pour les jeunes : le stress» par MladiHUB.
- «Manuel de santé mentale pour les jeunes : la dépression» par MladiHUB.
- «Manuel pour les animateurs de jeunesse sur le thème de la santé mentale» par Ekvális.
- «L'aide à l'autonomie. Votre guide personnel d'auto-assistance» par S.H.A.R.E Youth Initiative.
- Naumova, K. (2009). Od trauma do posttraumatsko stresno rasstrojstvo.
Du traumatisme à l'état de stress post-traumatique. Godišen zbornik na Filozofski fakultet, 62, 201-217.
- Popovski, M. et Naumova, K. (2009). Stigmatizacija na lica bolni od shizofrenija i na zavisnici od droga i alkohol.
La stigmatisation des personnes souffrant de schizophrénie, de toxicomanie et d'alcoolisme. Revija za socijalna politika, 2(3), 231-244.

Ressources en Slovaquie

Organisations nationales de santé mentale

➤ Ligne de confiance Nezábudka

Fournit un soutien psychologique et une intervention en cas de crise.

<https://linkanezabudka.sk>

Lignes d'assistance téléphonique et soutien en cas de crise

➤ Ligne d'assistance téléphonique en cas de crise

Ligne d'assistance pour les personnes confrontées à une crise ou à des difficultés psychologiques : 0800 500 333.

➤ Ligne d'espoir

Pour les situations de crise et les problèmes familiaux nécessitant plus d'espace : 055/644 1155.

Services spécialisés

➤ Bonne ligne

Conseils aux jeunes souffrant de problèmes de santé.

Courriel : poradna@dokralinka.sk, le chat et le conseil vidéo.

<http://www.dobralinka.sk/>

➤ À Poradna

Conseils psychologiques aux personnes LG-BTI+ sur les questions liées à leur orientation sexuelle et à leur identité de genre.

www.inporadna.sk

➤ Prizma Kosice

Conseils psychologiques aux personnes LG-BTI+ sur les questions liées à leur orientation sexuelle et à leur identité de genre.

www.prizma-kosice.sk

Ressources en ligne et applications mobiles

➤ IPčko.sk

Conseils gratuits et anonymes pour les jeunes. Conseils par courrier électronique à l'adresse ipcko@ipcko.sk et conseils par chat 24 heures sur 24, 7 jours sur 7.

www.ipcko.sk

➤ Ligue pour la santé mentale

Conseil en ligne.

www.dusevnezdravie.sk/

Ressources en Espagne

Organisations nationales de santé mentale

➤ Confederación SALUD MENTAL España

Association à but non lucratif qui sensibilise à la santé mentale et fournit un soutien/conseil adapté à des groupes spécifiques, tels que les enfants, les personnes âgées, les migrants, les personnes LGBTQ.

<https://consaludmental.org>

➤ Centro de Escucha San Camilo/ Centre d'écoute active San Camilo

Centre d'écoute active dont l'objectif est d'aider les personnes souffrant de maladie, de solitude, de désespoir, de problèmes de communication, de mauvaise santé, de la mort d'un proche ou d'une autre crise de la vie.

Ils proposent des séances individuelles et collectives. Il s'agit d'un service gratuit ouvert à toute personne qui en fait la demande.

<https://www.humanizar.es/centro-asistencial/centro-de-escucha/centro-de-escucha-san-camilo>

Lignes d'assistance téléphonique et soutien en cas de crise

➤ Téléphone de l'Espérance

Ligne d'assistance téléphonique gérée par une association de bénévoles qui se consacre à la promotion de la santé émotionnelle, en particulier pour les personnes en situation de crise. Il dispose également d'une fonction de chat. (717 00 37 17).

<https://telefonodelaesperanza.org>

➤ Ligne 024

Ligne de prévention du suicide gratuite, confidentielle, accessible dans tout le pays et disponible 24 heures sur 24.

Un chat en ligne et une interprétation vidéo en langue des signes sont également disponibles.

<https://sanidad.gob.es/linea024/home.htm>

➤ Ligne de prévention du suicide à Barcelone

Service gratuit de la mairie de Barcelone, disponible 24 heures sur 24, 365 jours par an, géré par des bénévoles formés à la réception de ces appels et supervisés par des psychologues. (900 92 55 55).

➤ Obro Feel

Nouveau chat gratuit de soutien émotionnel pour les jeunes financé par le gouvernement régional catalan.

Il fonctionne sur Whatsapp 24 heures sur 24, 7 jours sur 7, et il vous suffit d'ajouter le numéro de téléphone à vos contacts.

@(680 354 155).

Il est géré par des bénévoles formés qui écoutent les jeunes et leur apportent un soutien personnalisé. Si des soins médicaux immédiats sont nécessaires, les services médicaux d'urgence sont contactés.

Services spécialisés

➤ 116 111

Téléphone pour la protection des mineurs et de la famille.

➤ 021

Attention directe au racisme ou aux crimes de haine.

➤ 028

Attention directe aux crimes de haine contre les LGBTQ+.

➤ 017

Attention directe pour la cybersécurité.

➤ 016

Attention directe à la violence fondée sur le sexe.

➤ 900161515 /623 22 05 70

Attention à l'anxiété chez les jeunes (FAD).

Ressources en ligne et applications mobiles

➤ FAD juventud

Service d'information et d'orientation pour les jeunes (900 16 15 15).

consultas@fad.es

➤ Fundación ANAR

Contre le harcèlement (900 20 20 10).

www.anar.org

Matériel pédagogique et ressources d'auto-assistance

➤ **Las palabras sí importan. Comunicar sin prejuicios depende de ti**

Les mots ont de l'importance. Communiquer sans préjugés dépend de vous. Guide de style sur la santé mentale à l'intention des médias.

<https://www.consaludmental.org/publicaciones/Guia-estilo-salud-mental.pdf>

➤ **Guía-La salud mental de las mujeres.**

Guide - Santé mentale des femmes - Une ressource pour les femmes de tous âges.

Le guide explique comment la santé mentale affecte les femmes différemment en raison des différents aspects de leur vie et donne des conseils aux femmes sur la manière de prendre soin de leur santé mentale et de leur bien-être.

https://www.inmujeres.gob.es/areasTematicas/AreaSalud/Publicaciones/docs/Guias-Salud/Salud_XV.pdf

➤ **Guía de autoayuda-Prevención del suicidio**

Guide d'auto-assistance pour la prévention du suicide.

<https://gestion3.madrid.org/bvirtual/BVCM017534.pdf>

➤ **Guía para la detección y la prevención de la conducta suicida**

Guide pour la détection et la prévention des comportements suicidaires - Pour les professionnels de la santé et les animateurs sociaux.

<https://gestion3.madrid.org/bvirtual/BVCM017859.pdf>

➤ **Guía para la prevención de la conducta suicida**

Guide pour la prévention des comportements suicidaires - Pour les éducateurs.

<https://gestion3.madrid.org/bvirtual/BVCM017853.pdf>

➤ **Lo bueno de tener un mal día: cómo cuidar de nuestras emociones para estar mejor**

Le bon côté d'une mauvaise journée : Comment prendre soin de ses émotions pour mieux s'en sortir - Écrit par Anabel González, ce livre propose des exercices pratiques et des conseils sur la manière de gérer ses émotions et de faire face à des situations difficiles.

➤ **Emocionario**

Emotionary - Écrit par Cristina Núñez Pereira et Rafael Romero Valcárcel, ce dictionnaire des émotions illustre 42 états émotionnels d'une manière compréhensible et facile à comprendre.

➤ **Cómo vaciar tu mochila emocional: Recupérate del trauma en mente, emoción y cuerpo**

Comment vider son sac à dos émotionnel : Récupérer des traumatismes dans l'esprit, le corps et les émotions - Écrit par Ana Criado, vous aide à atteindre un équilibre émotionnel, à obtenir la paix dans votre esprit, à guérir les cicatrices émotionnelles et à calmer votre corps.



ADICE

<https://www.adice.asso.fr>
adice@adice.asso.fr
+33 3 20 11 22 68



Volunteers Centre Skopje

<https://www.vcs.org.mk>
vcs_contact@yahoo.com
+389 75 243 726



Fundación Plan B Educación Social

<https://planbeducacionsocial.com>
contacto@planbeducacionsocial.com
+34 923 994 177



KERIC

<https://www.keric.sk>
keric@keric.sk
+421 908 913 995



JMK

<http://www.jmk.ee>
jmk@jmk.ee
+372 7300 544