

La santé mentale des jeunes

Cet article traitera de la santé mentale chez les jeunes.

De l'adolescence à l'âge adulte

À partir de l'âge de 12 ans et jusqu'à 25 ans chaque jeune vit à sa façon la transition entre l'enfance et l'âge adulte. Ainsi, ces années de transition nous permettent de construire notre identité, gagner en autonomie et prendre des décisions importantes pour notre avenir professionnel. Même si cette période se caractérise souvent par le début de la liberté et où le monde s'ouvre à nous, elle peut parfois s'accompagner d'un sentiment de mal être avec les autres, d'angoisse pour le futur ou le ressenti d'une souffrance.

Il est tout à fait normal de vivre des périodes de hauts et de bas, mais il est important de se rappeler qu'elles ne sont que temporaires. Si vous traversez une période difficile, il est essentiel de chercher du soutien et de demander de l'aide autour de vous. Ces réflexes vous aideront à préserver votre santé mentale.

Qu'est ce qui rend la transition de l'adolescence à l'âge adulte difficile ?

Bien souvent, nous devenons des adultes sans s'en rendre compte. Ainsi, nous faisons face à plusieurs « défis » qui peuvent être simples pour certains et difficiles pour d'autres. En effet, en quelques années nous devons :

- Prendre conscience dans notre tête que notre corps se transforme
- Construire son identité en adoptant ou non les choses que nous avons acquises lors de notre éducation
- Acquérir progressivement son autonomie
- Choisir une formation, un métier

La santé mentale des jeunes

- Développer des amitiés, des relations amoureuses..

Conseil pour préserver sa santé mentale durant ses études

Devenir jeune peut être une période difficile car elle peut entraîner des doutes quant à ses capacités, se sentir isolés, rencontrer des difficultés pour se loger, pression pour réussir ses examens... Néanmoins, il est possible d'adopter des habitudes qui permettent de préserver sa santé mentale.

S'accorder des pauses

Lorsque vous travaillez, il est important de s'accorder des pauses afin de pratiquer une activité qui vous fait plaisir : sport, cuisine, sortir...

Rencontre

Il ne faut pas hésiter à discuter avec d'autres jeunes car ils sont souvent dans la même situation que vous et ils pourront vous apporter un soutien.

Vous pouvez aussi créer des liens avec d'autres jeunes : intégrer des groupes sur les réseaux sociaux, rejoindre une association, un mouvement, une équipe sportive...

Les signes auxquels prêter attention

La plupart du temps, nous ressentons de la tristesse, de l'angoisse, de l'épuisement... Il peut arriver que vous n'ayez pas conscience de votre propre souffrance.

Ci-dessous, vous trouverez les signes qui peuvent vous alerter :

La santé mentale des jeunes

- Impossibilité de se rendre au collège, au lycée, à l'université...
- Difficulté à entrer en contact avec les autres
- Des pensées suicidaires
- Des restrictions alimentaires excessives (anorexie, boulimie...)

Parfois c'est la répétition d'une situation qui peut vous alerter :

- Des troubles du sommeil
- L'accumulation de douleurs physiques, d'accidents..
- Une succession d'échecs

Comment peut on avoir de l'aide ?

Savoir demander de l'aide c'est faire preuve d'une grande maturité ! Ainsi, vous ne devez pas hésiter à vous adresser à des professionnels de santé, en sollicitant l'infirmière scolaire, le service de médecine du travail, votre médecin traitant...

De plus, des lignes d'écoute sont spécialement créées pour les jeunes, leurs services sont gratuits et confidentiels :

Je peux en parler

Ce site parle de santé mentale. Il vous permet de demander de l'aide ou d'avoir des conseils afin de soutenir un ami.

<https://www.jepeuxenparler.fr>

La santé mentale des jeunes

Fil santé Jeunes

Téléphone : 0 800 235 236

Les Bureaux d'aide psychologique universitaire

Paris et région parisienne :

BAPU Pascal - Montparnasse : 30 rue Pascal, 75005, Paris

Téléphone : 01 43 31 31 32

BAPU Luxembourg : 44 rue Henri Barbusse, 75005, Paris,

Téléphone : 01 43 29 65 72

Points accueil-écoute Jeunes (PAEJ)

<https://www.jversailles.fr/706/vie-quotidienne/sante-ecoute-prevention.htm>

Dispositifs d'intervention précoce

Ce sont des centres spécialisés dans la prise des psychoses débutantes.

<https://www.santepsyjeunes.fr/cartographie-des-dispositifs-intervention-precoce>