

Prendre soin de sa santé mentale

C'est aussi prendre soin de son corps

Prendre soin de sa santé mentale, c'est aussi prendre soin de son corps. L'OMS définit la santé mentale comme un état de bien-être permettant de réaliser son potentiel, faire face aux difficultés de la vie et contribuer à la communauté. Cette définition peut sembler axée sur la réussite professionnelle, mais on peut se sentir bien sans emploi. La santé mentale est indissociable de la santé globale : il n'y a pas de santé sans santé mentale. Longtemps taboue, elle reste aussi importante que la santé physique, avec des liens étroits entre corps et esprit.

Qu'est-ce qu'une bonne santé mentale ?

Une bonne santé mentale ne signifie pas l'absence de troubles psychiques. Notre état mental fluctue tout au long de la vie. Le monde ne se divise pas entre personnes en bonne santé mentale et personnes malades.

Questions à se poser

- Trouve-je du sens dans ce que je fais ?
- Me sens-je entouré ou isolé ?
- Prends-je du plaisir dans certaines activités ?
- Me repose-je suffisamment ?
- Me sens-je en sécurité ?
- Peux-je exprimer mes émotions ?

Inversement, on peut vivre avec un trouble psychique et se sentir bien. Une bonne santé mentale peut coexister avec un trouble, et l'absence de trouble ne garantit pas le bien-être.

Observer sa santé mentale au quotidien

On parle souvent de santé mentale quand elle va mal, mais rarement de comment la préserver au quotidien. Un premier réflexe utile : s'observer avec attention et bienveillance. Pas pour tout analyser ou devenir obsédé, mais pour développer une écoute intérieure et repérer ce qui nous affecte, ce qui nous fait du bien.

Outils disponibles

Des outils comme l'application Jardin Mental permettent de suivre son état mental, même quand tout va bien.

Quelques repères pour s'auto-observer

Dimension	Questions à se poser
Les émotions	Suis-je souvent triste, anxieux, irrité, ou plutôt joyeux et serein ?
Le sommeil	Est-il réparateur ? Ai-je recours à des médicaments sans ordonnance pour dormir ?
Énergie et motivation	Me sens-je épuisé sans raison ? Trouve-je du plaisir dans mes activités ?

Dimension	Questions à se poser
Rapport aux autres	Ai-je tendance à m'isoler ? Comment sont mes relations avec famille, amis ou collègues ?
Pensées récurrentes	Ai-je des ruminations anxieuses ou pensées négatives ?
Consommations	Ai-je du mal à réguler ma consommation de substances ou à m'automédiquer pour me sentir mieux ?

Mieux connaître sa santé mentale constitue un premier pas concret pour la préserver.

La santé mentale n'est pas qu'une affaire personnelle

Devons-nous porter seuls la responsabilité de notre santé mentale ? La réponse est non. Notre histoire, notre personnalité et nos expériences influencent notre équilibre, mais réduire la santé mentale à l'individu ignore les déterminants collectifs : contexte social, économique, politique, conditions de vie, logement, travail, accès aux soins.

Attention : L'environnement peut autant protéger que fragiliser notre santé mentale. La pression sociale à « bien gérer » seul renforce stress, culpabilité et isolement. C'est un enjeu collectif.

Déconstruire les idées reçues

Des clichés persistent : « les personnes avec des troubles mentaux sont dangereuses », « c'est juste une question de volonté », « aller voir un psy, c'est de la faiblesse ». En France, la santé mentale reste taboue pour 7 personnes sur 10 (Odoxa, Festival Pop&Psy, 2023). Ces préjugés stigmatisent, isolent et retardent l'accès aux soins.

Pour un regard plus juste

- Informons-nous pour distinguer faits et idées reçues
- Remettons en question nos préjugés et écoutons les témoignages des personnes concernées
- Reconnaissons qu'une personne vivant avec un trouble mental ne se résume pas à ce trouble et qu'il est possible d'avoir une