

La Santé

Marie-Laure LASMI
Infirmière conseillère technique
DSDEN de Gironde

Définition de la santé de l'OMS

Comment l'OMS définit-elle la santé ?

«La santé est un état de complet bien-être physique, mental et social, et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité». La citation bibliographique de cette définition est la suivante: «Préambule à la Constitution de l'Organisation mondiale de la Santé, tel qu'adopté par la Conférence internationale sur la Santé, New York, 19 juin -22 juillet 1946; signé le 22 juillet 1946 par les représentants de 61 Etats. (Actes officiels de l'Organisation mondiale de la Santé, n°. 2, p. 100) et entré en vigueur le 7 avril 1948». Cette définition n'a pas été modifiée depuis 1946.

La santé physique

- Comment l'améliorer ?
- Comment en prendre soin ?

La santé mentale, c'est quoi ?

https://www.youtube.com/watch?v=Ne_KHiLdvZo



La santé mentale

- L'équilibre psychique, ce qui permet de se sentir bien.
- Quelles Ressources ?

Les facteurs externes (environnement familial, accès aux soins facilité, reconnaissance des autres...) et les ressources individuelles (capacité à demander de l'aide, à reconnaître ses émotions, à gérer son stress...), des compétences qu'il est possible de renforcer , de consolider ou d'enrichir tout au long de sa vie.

- Obstacles : les obstacles individuels (tristesse, déni, dévalorisation, repli sur soi) et les obstacles collectifs (précarité, exclusion, milieu stressant). Les balises :
- Face à un même évènement, deux personnes réagiront différemment. Les accidents de parcours (licenciement, deuil, séparation, handicap, maladie, guerre...)

Définition :

- Etat de bien-être qui permet de faire face aux difficultés de la vie. **La santé mentale positive qui recouvre le bien-être, l'épanouissement personnel, les ressources psychologiques et les capacités d'agir de l'individu dans ses rôles sociaux.**
- Les facteurs de protection. Comment préserver sa santé mentale ?
- Conserver de saines habitudes. Mangez sainement. Faire de l'exercice régulièrement. Dormir suffisamment.
- Gardez contact. L'isolement physique doit aller de pair avec le maintien des liens sociaux. Notre **santé mentale** et celle des autres en dépendent. ...
- Trouver un équilibre.

Les ressources

- <https://www.psycom.org/>

Quelques idées reçues sur la santé mentale

“Les psys c’est pour les fous”

EN FAIT : Les « psys » peuvent aider toutes les personnes qui en ont besoin et qui le souhaitent. Parce qu’ils ont une formation spécifique, et parce qu’ils ne font pas partie de nos relations amicales ou familiales, nous pouvons aborder avec eux des questions très personnelles. Ils ne nous jugeront pas et ne parleront pas à d’autres de nos problèmes.

« Quand on dit : t’es ‘bipo’, ‘schizo’, autiste... Ce sont des ‘insultes gentilles’ »

EN FAIT : Les personnes qui sont confrontées à ces maladies souffrent de la stigmatisation qui y est associée : honte d’en parler, isolement, perte de confiance... Utiliser ces termes comme insultes, participe à cette stigmatisation.

Demander de l'aide, une preuve de maturité

Être libre c'est bien, être écouté c'est mieux

- A l'adolescence, nos émotions sont intenses et notre état psychique change rapidement. Nous pouvons passer du plus bas au plus haut en quelques heures ou quelques jours. Le mal-être, même très prononcé, peut n'être que **passager**. Des symptômes de troubles psychiques peuvent apparaître à cet âge et disparaître ensuite, ou pas.
- Ce temps est aussi celui des risques. On se cherche, on teste les limites, on joue avec les interdits. Les expériences, les choix, et les problèmes éventuels de l'adolescence ont des conséquences pour une bonne partie de notre vie ensuite. Beaucoup de trajectoires sont possibles, du pire au meilleur, et vice versa. C'est pourquoi il est important de savoir **où placer les limites** et de ne pas être seule ou seul à en juger.
- Nous avons besoin d'être libres, mais nous avons également besoin **d'écoute, de soutien, de protection** et parfois, de soins. Savoir demander de l'aide lorsque cela est nécessaire, c'est aussi une preuve de maturité et d'autonomie.

Vers qui nous tourner ...

Face à une difficulté, en cas de détresse, il ne faut pas hésiter à s'adresser au professionnel de santé le plus accessible, en sollicitant l'infirmier scolaire ou celle de notre lieu d'études, le service de médecine du travail ou notre médecin traitant. Par ailleurs, des lieux et des lignes d'écoute créés spécialement pour les jeunes existent. Leurs services sont **gratuits et confidentiels**. Voici les principaux :

- Les [Points accueil-écoute Jeunes](#) (PAEJ)
- Les [Espaces santé jeunes](#)
- Les [Maisons des adolescents](#) (MDA)
- Les [Consultations jeunes consommateurs](#) (CJC), pour aborder les addictions
- Le numéro vert et tchat [Fil Santé Jeunes](#) (0 800 235 236)
- Les Relais lycéens et étudiants
- Les [Bureaux d'aide psychologique universitaires](#) (BAPU)
- Les services universitaires de santé du type Service universitaire de médecine préventive et de promotion de la santé (SSU, SUMPPS ou SIUMPPS)
- Les [Dispositifs d'intervention précoce](#), où un bilan complet peut être proposé
- Les lignes d'écoute nocturnes et les tchats [Nightline](#), par et pour les étudiantes et les étudiants, ouverts dans plusieurs grandes villes.

Les signes auxquels prêter attention

La plupart du temps, le mal-être – lorsqu’il survient – se manifeste de façon évidente. Nous ressentons de la tristesse, du désespoir, de l’angoisse ou de l’épuisement. Nous avons des idées noires. Mais il arrive, parfois, que nous n’ayons **pas vraiment conscience** de notre propre souffrance.

Certains signes peuvent alors nous alerter. Notre entourage aussi, que ce soit nos amies et amis, nos parents, nos frères, nos sœurs ou nos professeurs, peut les repérer et réagir. Si ces signes s’accumulent et durent plus de 6 mois, cela indique que notre santé est **en danger**. Il faut alors chercher l’aide de professionnels.

Il est temps de le faire si, par exemple, on se trouve incapable de **faire face aux tâches du quotidien** ou aux exigences des relations sociales. Notamment dans les situations suivantes :

impossibilité de **se rendre au collège**, au lycée, à l’université, sur notre lieu de formation ou à notre travail

difficultés à **entrer en contact** avec les autres

problèmes **sexuels**.

Parfois, c’est la répétition d’une même situation qui peut alerter, comme :

l’accumulation de douleurs physiques, **d’accidents** ou de maladies

des troubles du **sommeil** qui durent

une **succession d’échecs**, par exemple aux examens.

Les **actes destructeurs** pour nous-mêmes sont à prendre en compte, d’autant plus s’ils sont fréquents. Notamment :

la consommation excessive ou à risque **d’alcool**, de **cannabis** ou d’autres drogues illégales, de tabac, de médicaments ou bien de jeux vidéo, de jeux d’argent, de sexe

des blessures volontaires, par exemple des **scarifications**

des restrictions alimentaires excessives évoquant une **anorexie** ou des excès évoquant la **boulimie**, qu’ils soient accompagnés ou non de vomissements provoqués des prises de risques **sur la route**, dans des sports extrêmes ou d’autres circonstances des tentatives de **suicide**.