

La santé mentale



C'est quoi ?

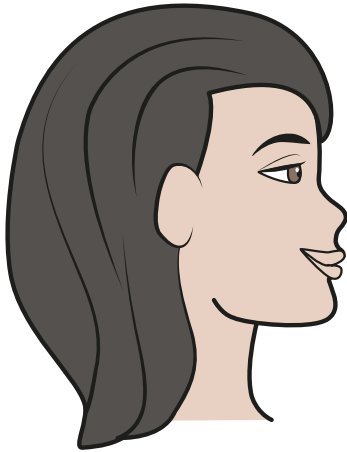


La santé mentale, c'est quoi ?

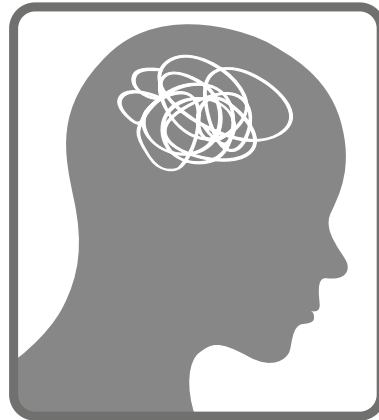
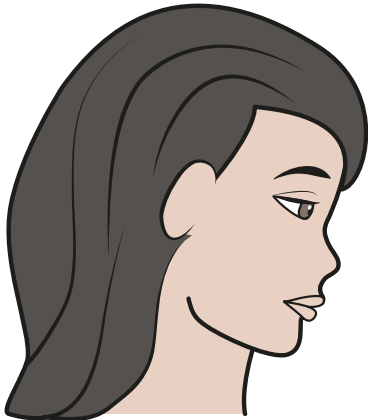
La santé mentale, c'est comment je me sens dans ma tête.

Se sentir bien dans sa tête, c'est avoir le moral.

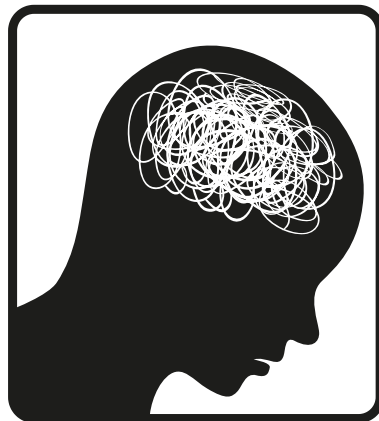
- **Je me sens bien dans ma tête.**



- **Je me sens moins bien dans ma tête.**



- **Je me sens mal dans ma tête.**



La santé mentale agit, par exemple :



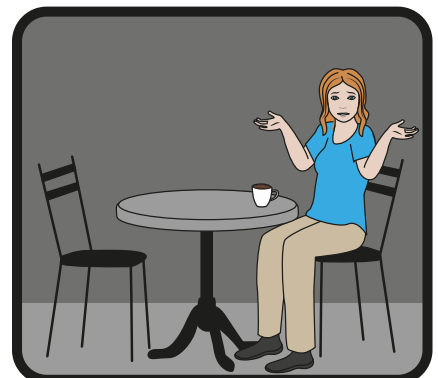
● sur mes émotions,



● sur mon énergie,

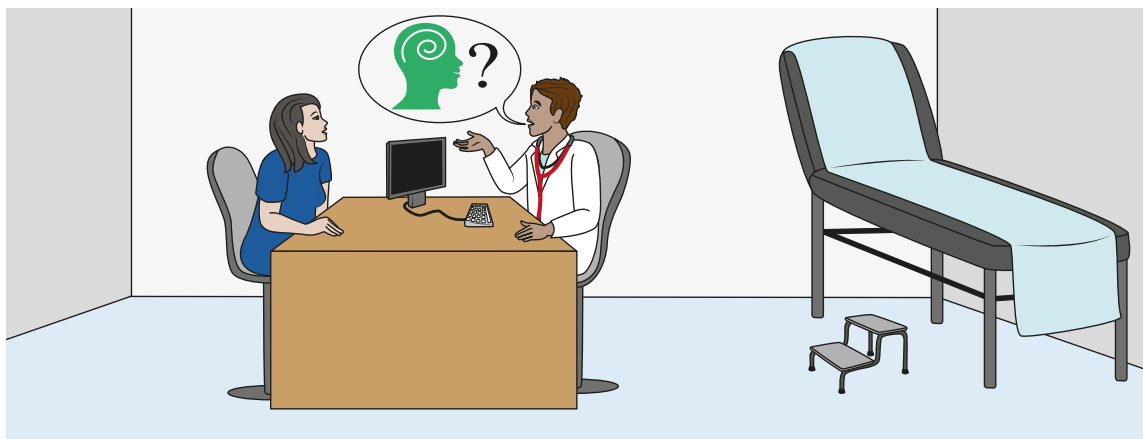


● sur mon envie de faire des choses.



Ma santé mentale fait partie de ma santé en général.

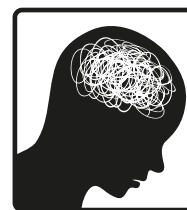
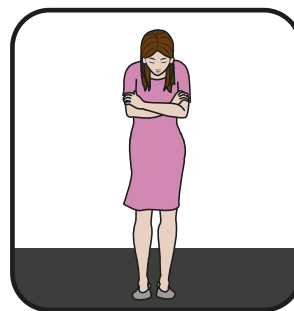
- **Pour mon docteur, ma santé mentale est très importante.**
Il peut me demander comment je me sens dans ma tête.



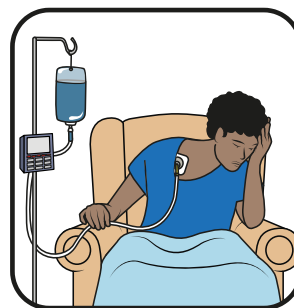
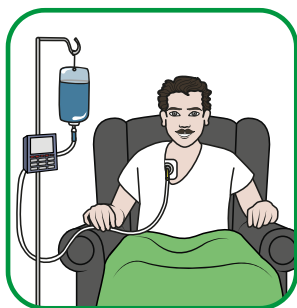
La santé mentale n'est pas toujours liée à la santé physique.

Par exemple :

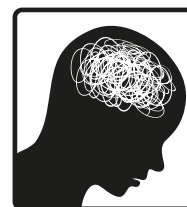
- **On peut être en bonne santé physique et avoir :**
une bonne santé mentale, ou une mauvaise santé mentale.



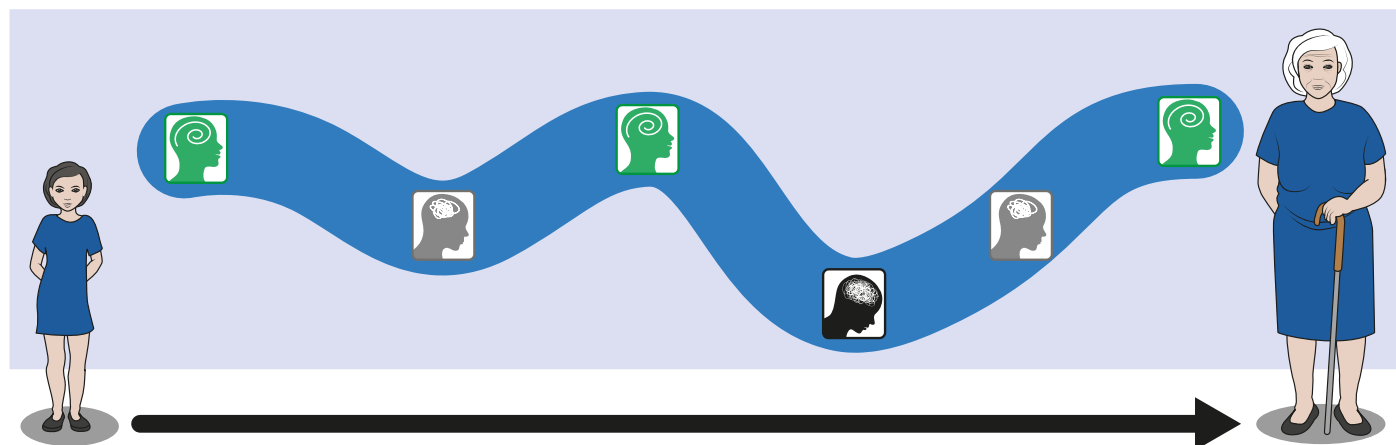
- **On peut être malade et avoir :**
une bonne santé mentale, ou une mauvaise santé mentale.



- **On peut avoir un handicap physique et avoir :**
une bonne santé mentale, ou une mauvaise santé mentale.

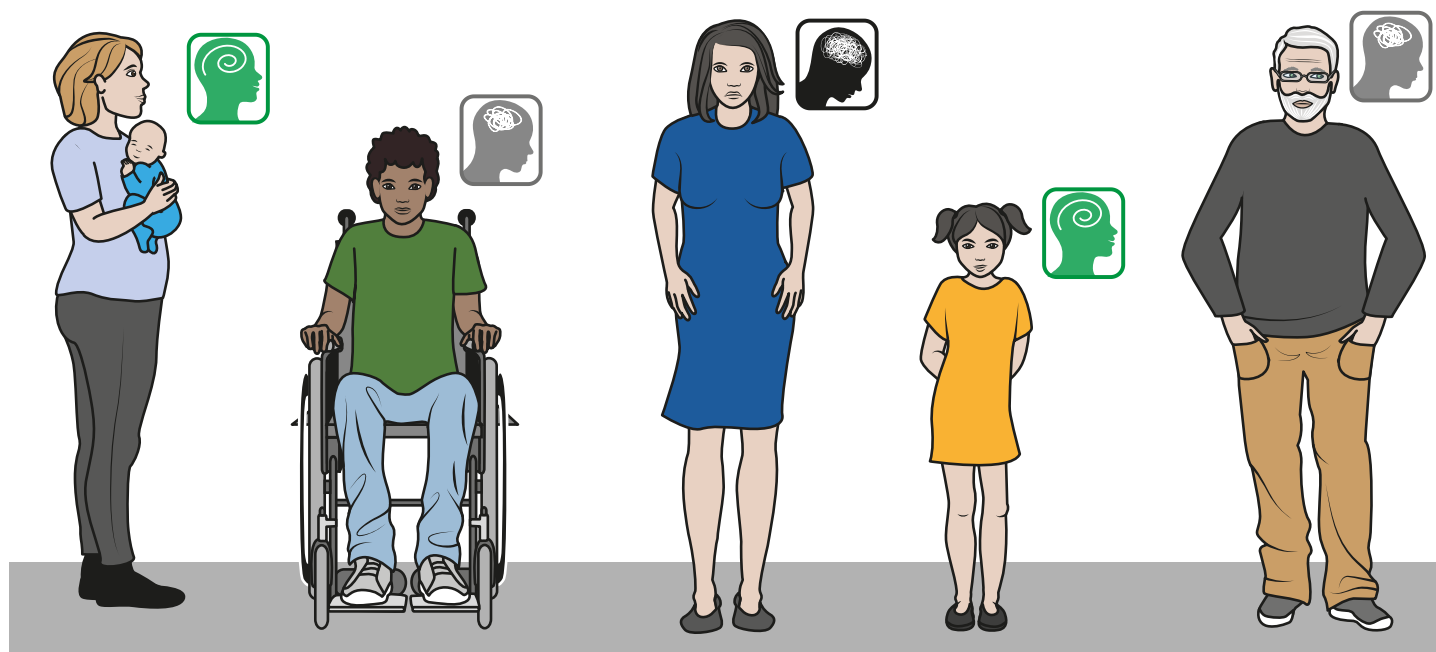


Ma santé mentale peut changer tout au long de ma vie.



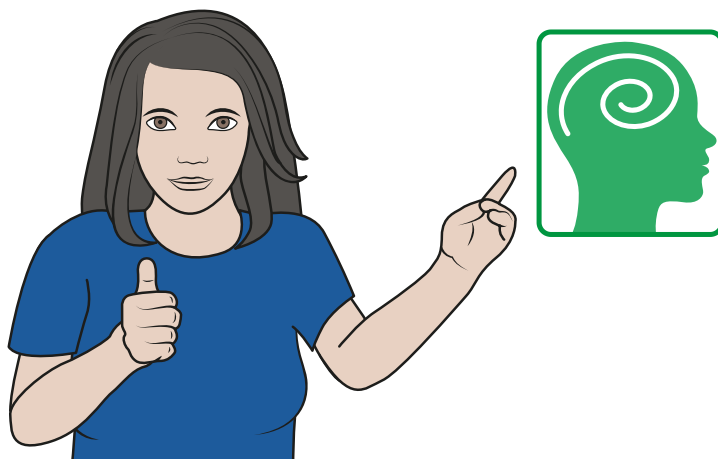
Chaque personne se sent plus ou moins bien dans sa tête.

Par exemple :



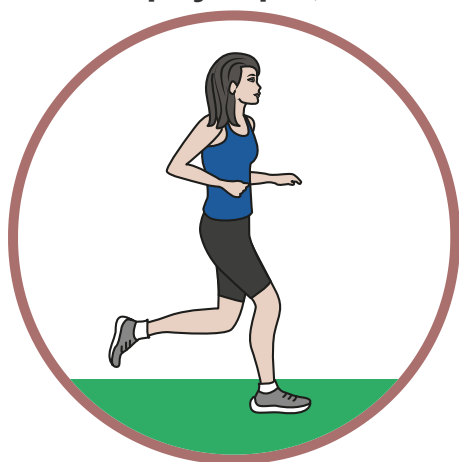
Comment prendre soin de ma santé mentale ?

Pour prendre soin de ma santé mentale, je fais des choses qui me font plaisir et me font du bien.



Par exemple, je peux :

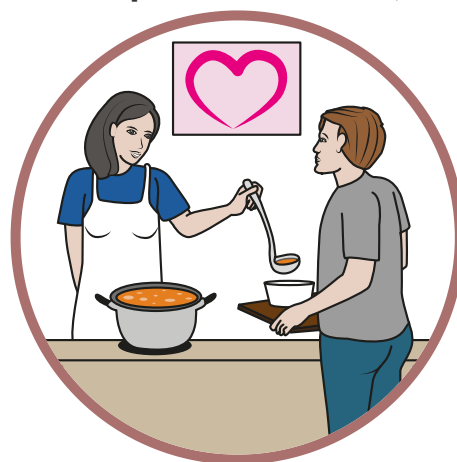
● avoir une activité physique,



● faire une activité que j'aime,



● aider une association qui m'intéresse,



● voir mes proches,



● manger équilibré,



● bien dormir.



Quand ma santé mentale est bonne, je me sens bien dans ma vie



Ma vie se passe bien.

Par exemple, je peux :

● être contente d'aller travailler,



● aimer sortir et voir des gens,



● m'amuser avec des amis,



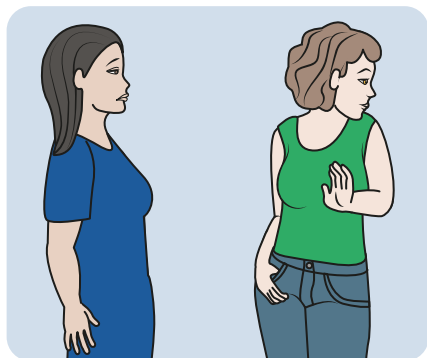
● me sentir bien quand je suis seule.



Je peux avoir des problèmes.

Par exemple :

avec des gens,



avec l'argent,



au travail.



● A cause de mes problèmes, je peux être :



en colère,



triste,



ou inquiète.



● Même si j'ai des problèmes, je peux passer de bons moments.

Je fais des choses qui me font plaisir.

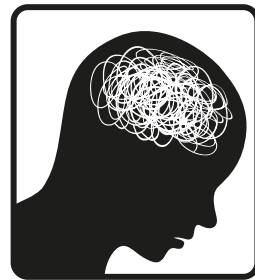


● **Je cherche des solutions pour ne plus avoir de problèmes.**

Par exemple, je peux expliquer à ma collègue de travail ce qui ne va pas.



Parfois ma santé mentale peut devenir mauvaise



Je ressens des changements :

● je prends moins
soin de moi,



● j'ai des pensées
négatives,



● mes comportements
sont exagérés.





**Je prends moins soin de moi,
ma santé physique est moins bonne.**

Par exemple :

● **je n'ai plus envie de bouger,**

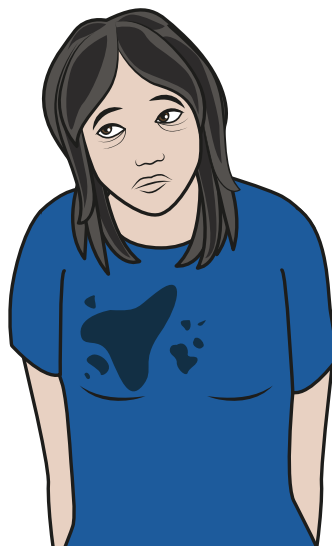
● **j'ai du mal à dormir,**



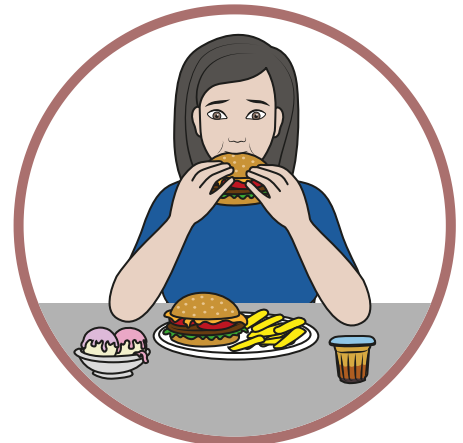
● **je ne mange plus,**



● **je me lève tard,**



● **je mange trop,**



● **je bois trop d'alcool,
je prends des drogues,**



● **je me lave
moins souvent,**



● **je passe trop de temps
sur les écrans.**





**Je me sens mal dans ma tête.
J'ai des pensées négatives.**

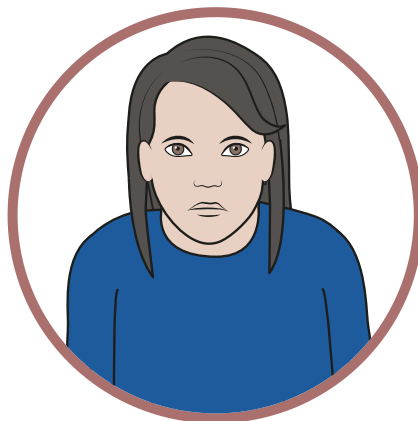
Par exemple :

● **je pense que je suis nulle, je ne m'aime pas.**

● **je ne veux pas voir
d'autres personnes,**



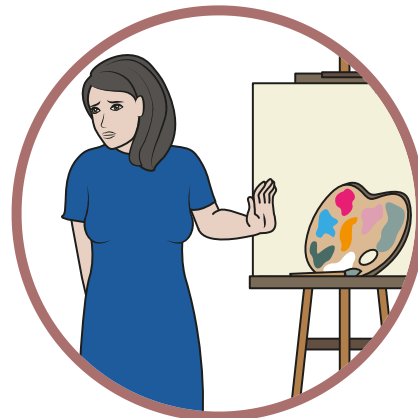
● **je ne ressens plus
aucune émotion,**



● **je suis angoissée,**



● **je ne fais plus les
activités que j'aimais.**



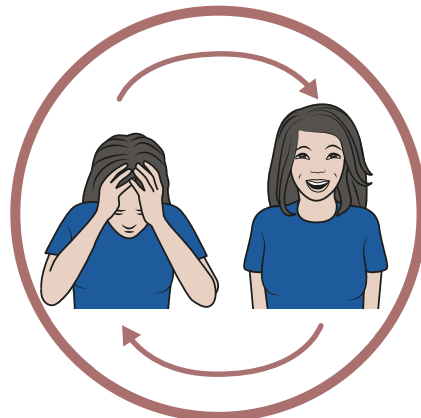
Mes comportements sont exagérés.

Par exemple :

● **mes émotions
sont trop fortes,**



● **je change d'humeur
très souvent,**

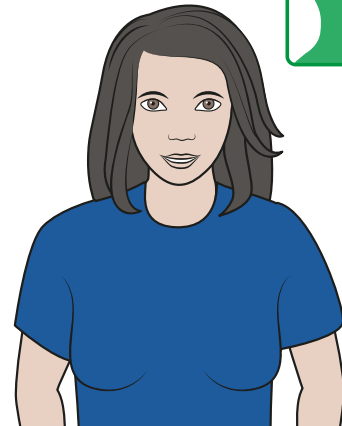
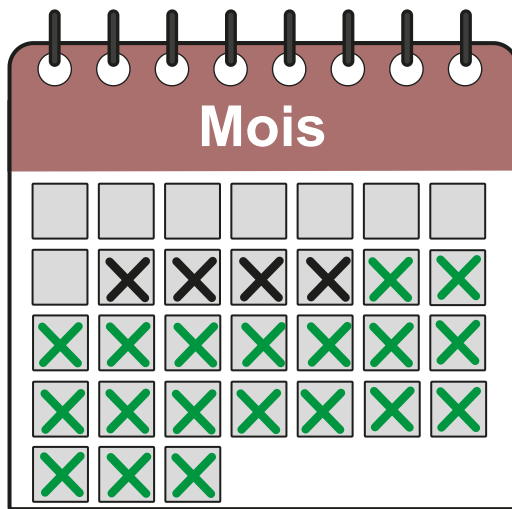


● **je suis très agitée,
je parle et bouge trop.**



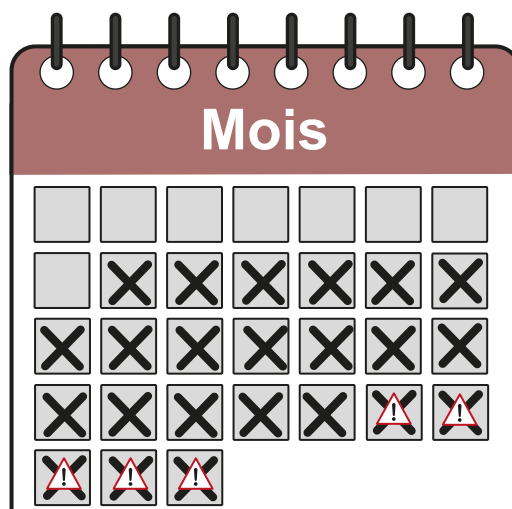
Si ces comportements et pensées négatives durent quelques jours, ça n'est peut-être pas grave.

- **Après quelques jours, je retrouve mon état normal.**
Ma santé mentale redevient bonne.



Si ces comportements et pensées négatives durent longtemps, ça peut être grave.

- **Ma santé mentale continue d'être mauvaise.**



- **Je dois me faire aider rapidement.**
Voir le dernier chapitre.



Quand ma santé mentale est très mauvaise



Je peux ressentir des choses de plus en plus dures à supporter.

Par exemple :

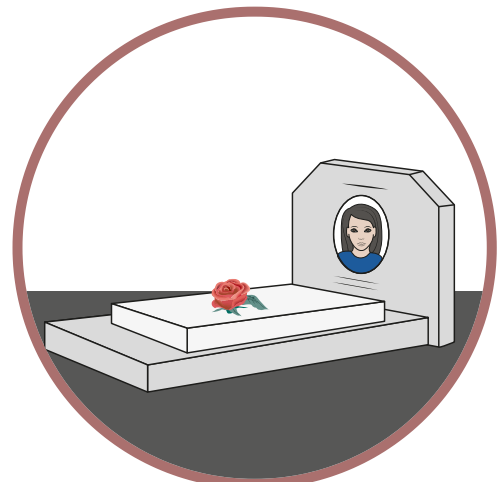
- mes changements s'aggravent,



- j'ai des hallucinations,



- j'ai envie de mourir.

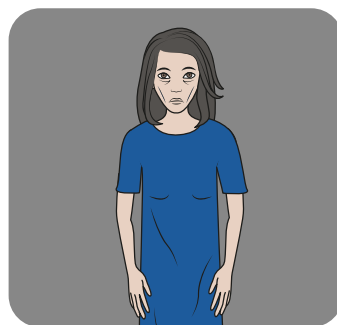
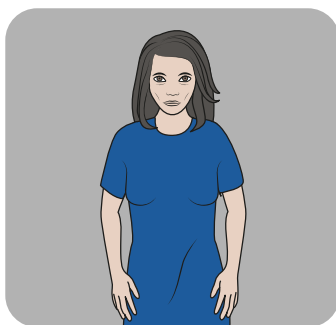
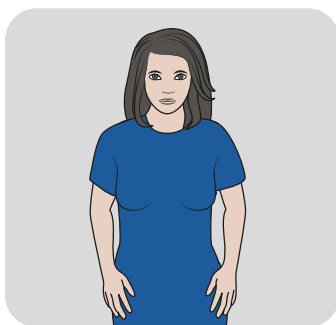




Mes comportements et pensées négatives sont de plus en plus forts et de plus en plus nombreux.

Par exemple :

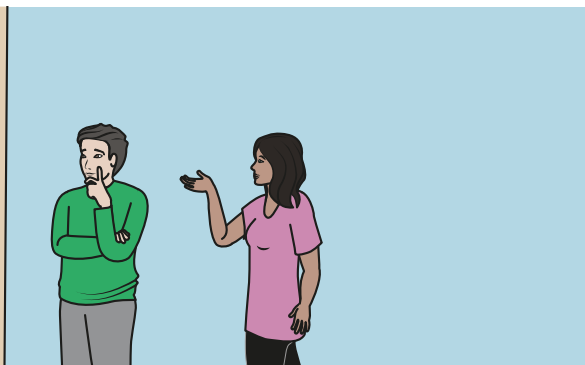
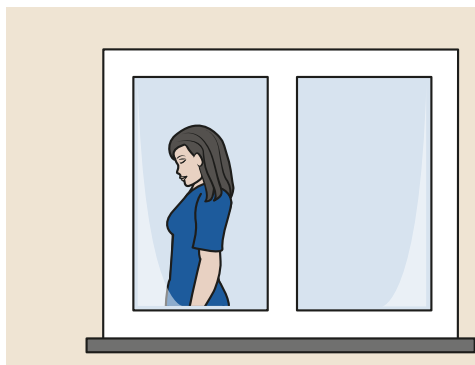
- **je ne mange plus du tout,**



- **je n'arrive plus à dormir du tout,**

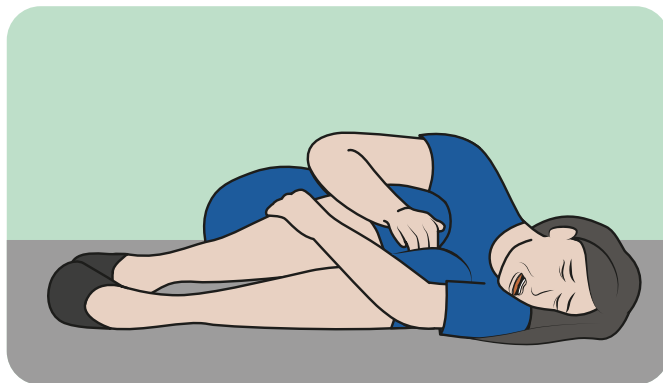


- **je ne veux plus voir personne,**



- **mes angoisses deviennent très fortes.**

Parfois, je n'arrive plus à respirer.



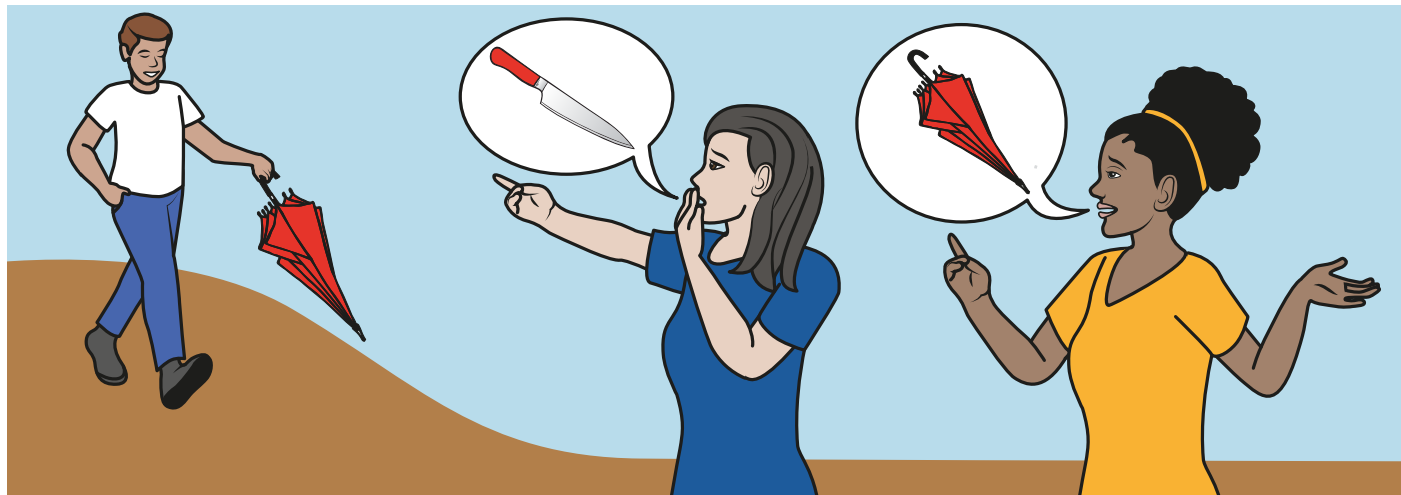


Je peux avoir des hallucinations.

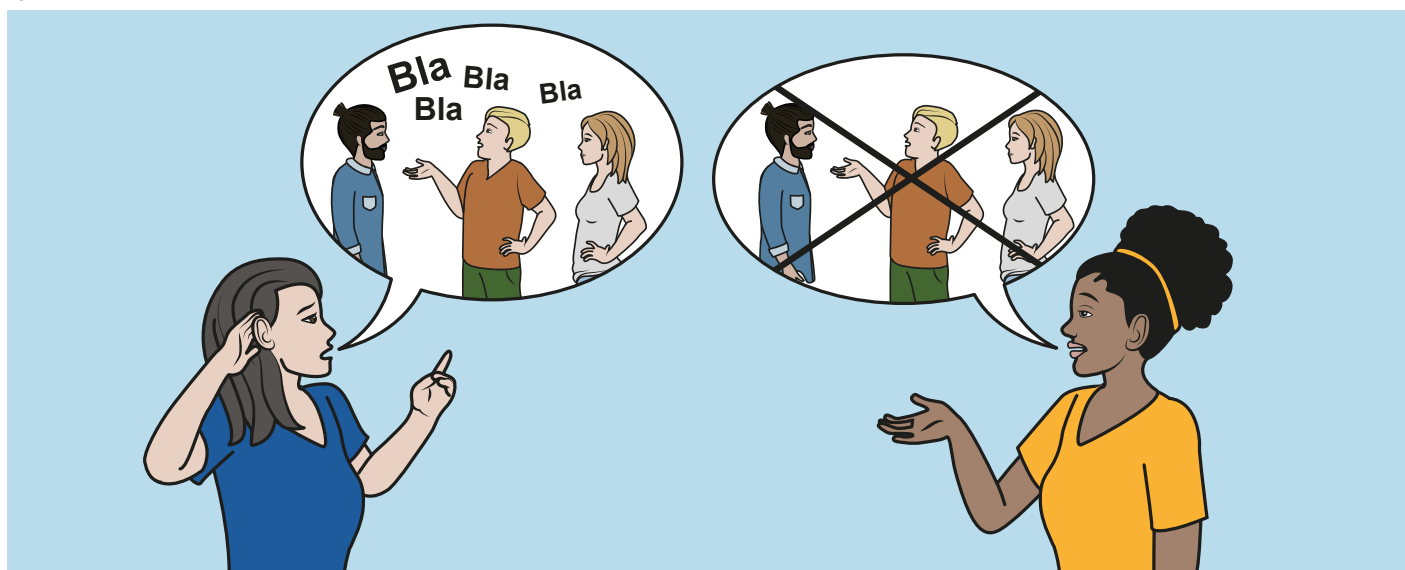
Une hallucination, c'est voir ou entendre des choses que les autres ne voient pas ou n'entendent pas.

Par exemple :

- je vois des choses que les autres ne voient pas,



- j'entends des voix que les autres n'entendent pas.

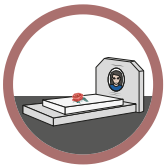


- je crois des choses que les autres ne croient pas.



● **Mes hallucinations peuvent devenir de plus en plus angoissantes.**

Mes hallucinations sont très fréquentes.
Elles me font énormément souffrir.



**Quand ma santé mentale est très mauvaise,
je peux avoir des envies de mourir.**

Ce sont des pensées suicidaires.



Quand ça ne va pas, je dois me faire aider



Je dois en parler rapidement.

Par exemple, je peux en parler avec :

● mes proches,



● mon docteur,

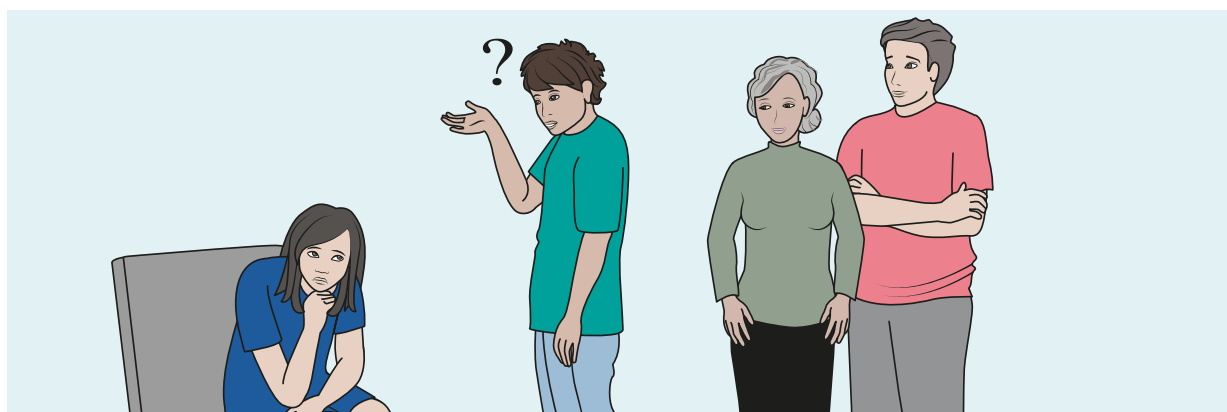


● un psy.



● Parfois ce sont mes proches qui me proposent de l'aide.

Ils s'inquiètent pour moi et me proposent des solutions pour aller mieux.

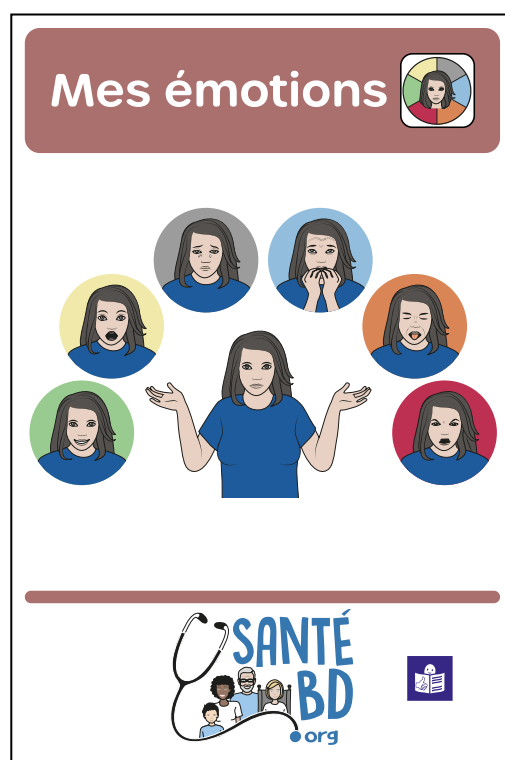


Il y a beaucoup de solutions pour me faire aider.

Voir la BD :



**Pour mieux comprendre les émotions liées à la santé mentale,
SantéBD vous conseille de lire la BD :**



Cette bande-dessinée a été construite et validée par les contributeurs suivants :

Jules MANTION et Estelle ROBLIN, chefs de service à l'ARSEA

Dr Floriane BASS, psychiatre au Centre Psychothérapique de Nancy

Valérie CRENNER, Sophie ROUSCHMEYER, Aurélie STRESCHER
chargées de mission au CREHPSY Grand Est

Elisabeth CATAIX, Sophie DALLE-NAZEBI et Sophie LEMARIE du Comité SantéBD



Cette bande-dessinée a été relue et validée par :

Dr Eléonore THOMASSET, psychiatre à l'ARSEA

Le département de la prise en charge des assurés de la Caisse Nationale de l'Assurance Maladie

Dr Cédric BORNES, chef du service de médecine somatique du GHU Paris psychiatrie & neurosciences

Le bureau FALC de l'ESAT Envol de l'Unapei34, sous la coordination d'Anne LE BOLU



Cette BD a bénéficié de la relecture de Psycom
organisme public d'information sur la santé mentale



Cette bande-dessinée a reçu le soutien du Régime Local d'Assurance Maladie Alsace-Moselle



Illustrations : Frédérique Mercier

Suivi de la production : Laura Coliatti (Coactis Santé)

Direction de la production : Anne Charlotte Dambre (Coactis Santé)

Date de première publication : décembre 2025

[illegible]



Avec SantéBD, je comprends la santé !



SantéBD explique la santé avec des dessins et des mots simples

Plus de 80 thèmes de santé déjà disponibles (consultations, soins, examens, prévention santé...)

- Je **prépare** mes rendez-vous médicaux
- Je **communiqué** mieux avec les professionnels de santé
- Je **comprends** les messages de prévention
- Je **prends des décisions sur ma santé** avec mon docteur et mes proches

SantéBD est disponible gratuitement

- sur le site internet www.santebd.org



- 1 Je choisis le thème de la BD

- 2 Je choisis mon personnage
Je peux choisir un personnage
en fauteuil roulant



- 3 Je regarde ou je télécharge la BD pour l'imprimer

- sur la chaîne SantéBD  YouTube

SantéBD est créé par l'association **coactis** santé

en partenariat avec de nombreux acteurs du monde de la santé et du handicap.
L'association s'engage en faveur de l'accès aux soins et à la santé pour tous.

Tous droits de reproduction, de représentation et de modification réservés sur tout support dans le monde entier.
Toute utilisation à des fins autres qu'éducative et informative et toute exploitation commerciale sont interdites.
©SantéBD - Coactis Santé • contact@santebd.org

Merci à nos partenaires



Les outils SantéBD sont relus par des personnes avec un handicap intellectuel et respectent les règles européennes du « Facile à lire et à comprendre » (FALC). Ces règles permettent de rendre l'information accessible à tous.

© Logo européen Facile à lire : Inclusion Europe.

Plus d'informations sur le site www.inclusion-europe.eu/easy-to-read