

La santé mentale



Je peux me faire aider

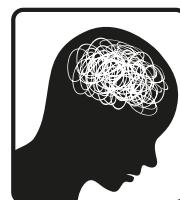
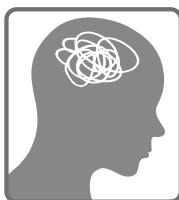


J'ai peut-être un problème de santé mentale

Pour en savoir plus sur la santé mentale,
SantéBD vous conseille de lire les BD :



Quand j'ai une mauvaise santé mentale,
je ne me sens pas bien dans ma tête, mes comportements changent.

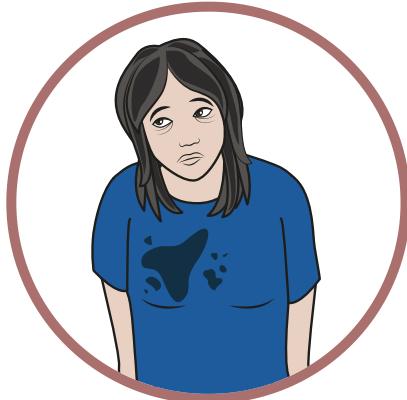


Par exemple :

j'ai des pensées négatives,



je prends moins soin de moi,



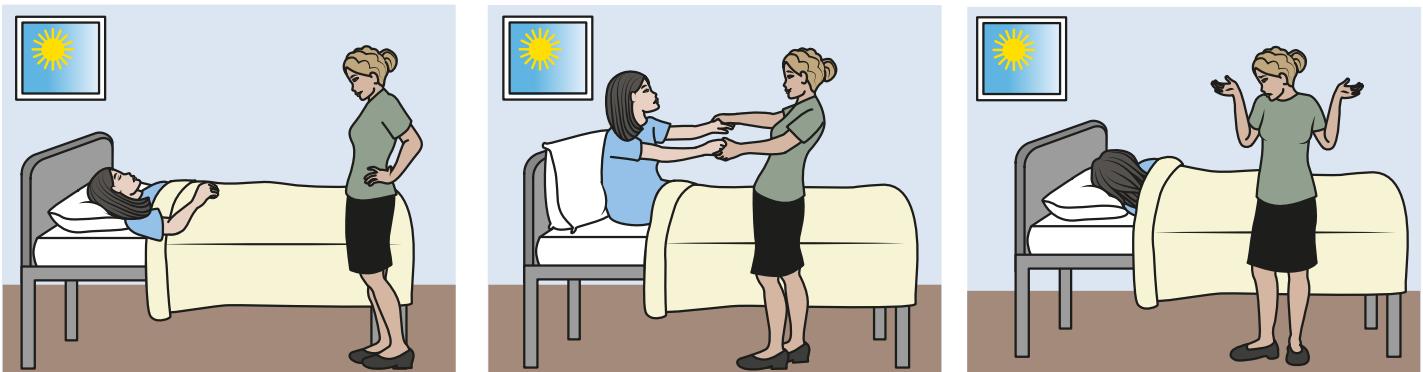
mes comportements sont exagérés.



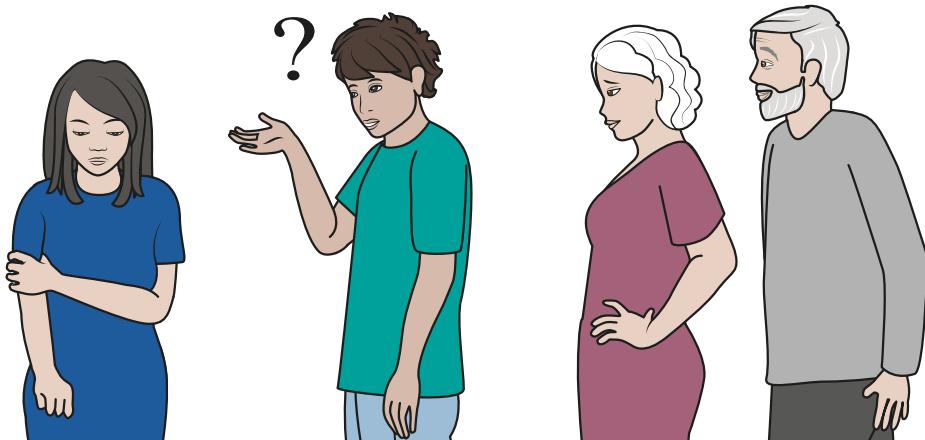
Parfois, je ne comprends pas pourquoi je ne vais pas bien.



J'essaie d'aller mieux mais je n'y arrive pas.



Parfois, je n'arrive pas à parler de mes problèmes.



C'est important de dire quand je ne vais pas bien.

C'est courageux et ça fait du bien de parler de ses problèmes.



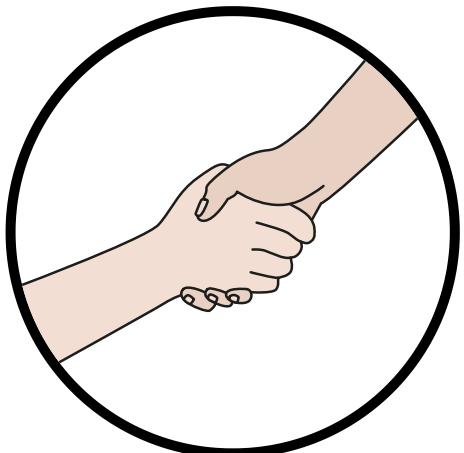
Je peux demander de l'aide à plusieurs personnes.

Les lignes d'écoute

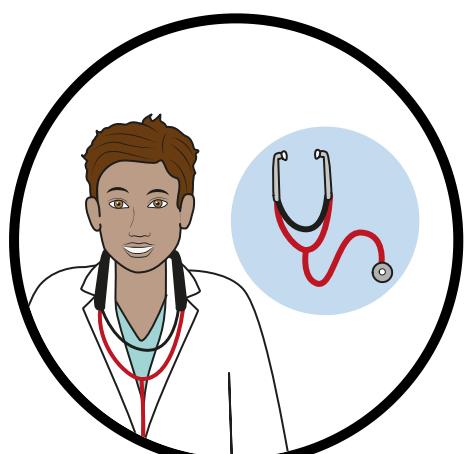
Mes proches



Les associations d'entraide



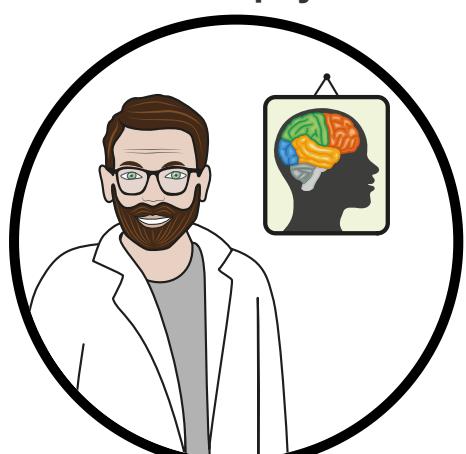
Mon docteur



Un psychologue



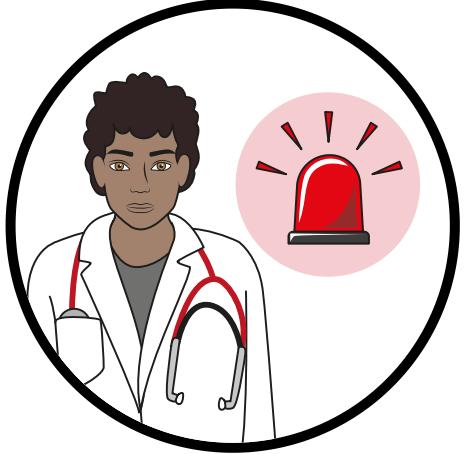
Un médecin psychiatre



Dans un CMP



Les urgences



Je peux demander de l'aide à mes proches

Je peux parler de ma santé mentale avec des gens en qui j'ai confiance.

Par exemple :

- ma famille,
- mes amis,
- un accompagnant.



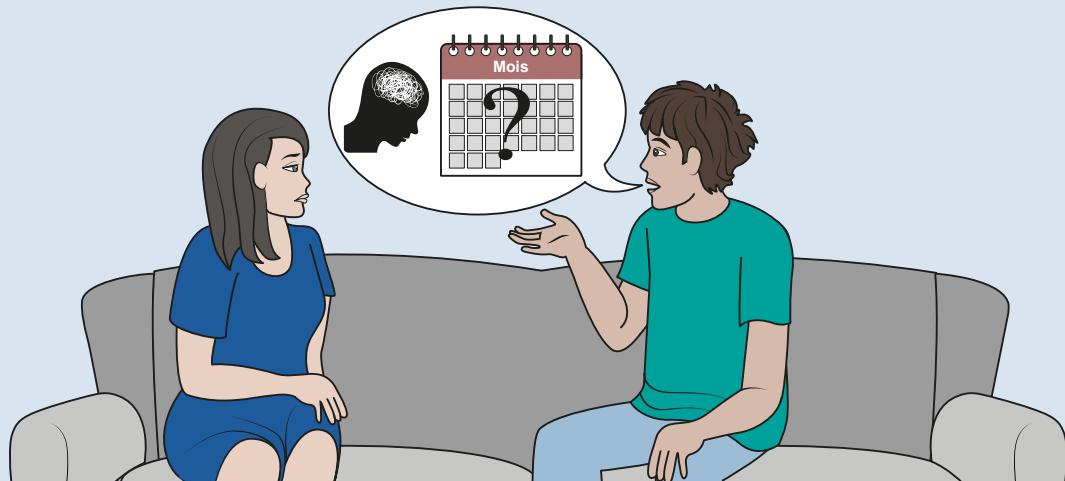
Ces personnes m'écoutent.



Ces personnes peuvent me poser des questions.

Par exemple :

- Depuis combien de temps je ne vais pas bien ?

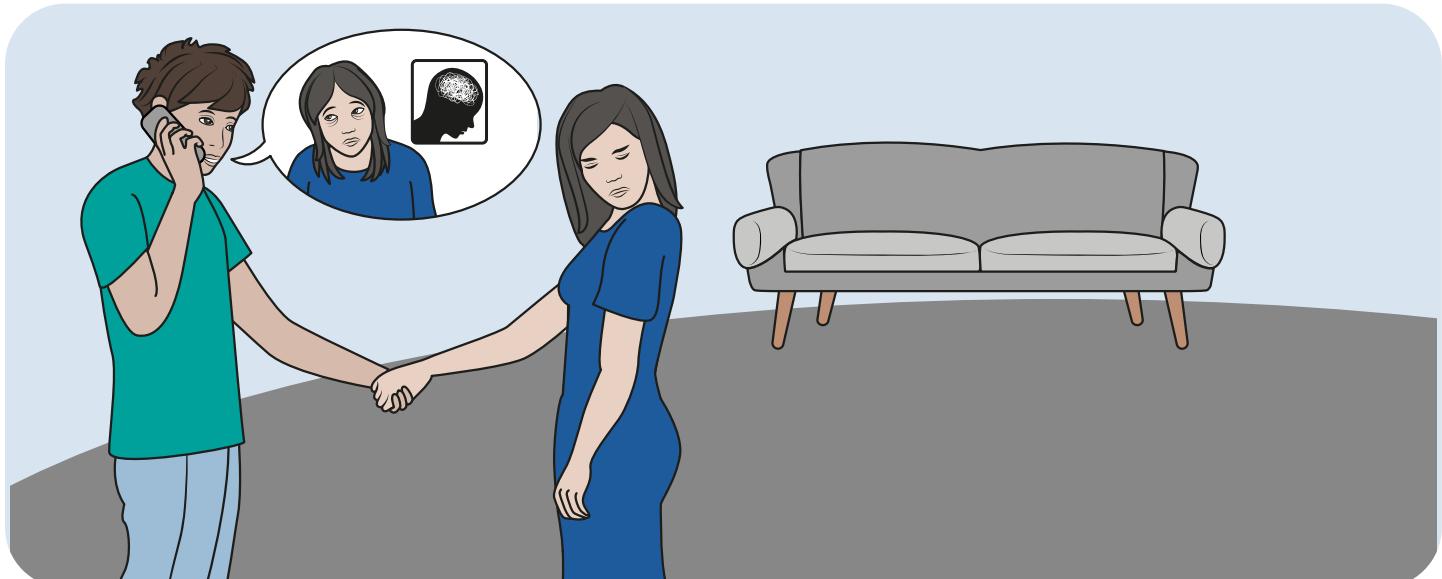


- Est-ce que je pense parfois à me faire du mal ?



Ces personnes peuvent m'aider à demander de l'aide.

- Elles peuvent téléphoner et m'accompagner.



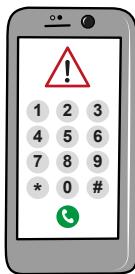


Je peux contacter des lignes d'écoute

Je peux contacter des personnes qui m'écoutent et qui m'aident.

J'appelle

ou une personne appelle pour moi.



Il y a des numéros de téléphone spéciaux quand je ne vais pas bien.

Par exemple :

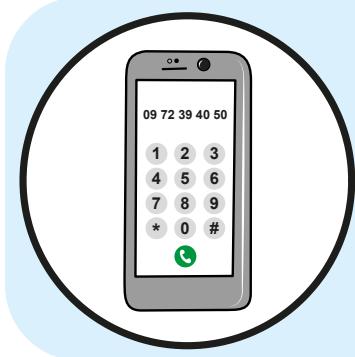
- **Le numéro 3114 : le numéro national du suicide.**

Des spécialistes de la santé mentale me répondent et m'aident.

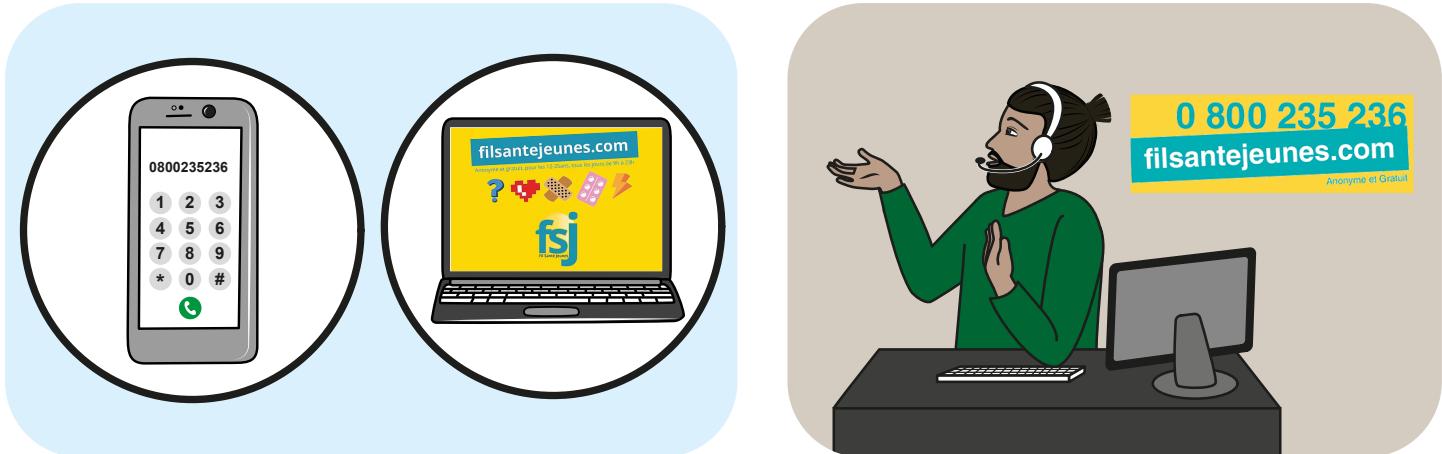


- **Le numéro 0972 394 050 : SOS amitié.**

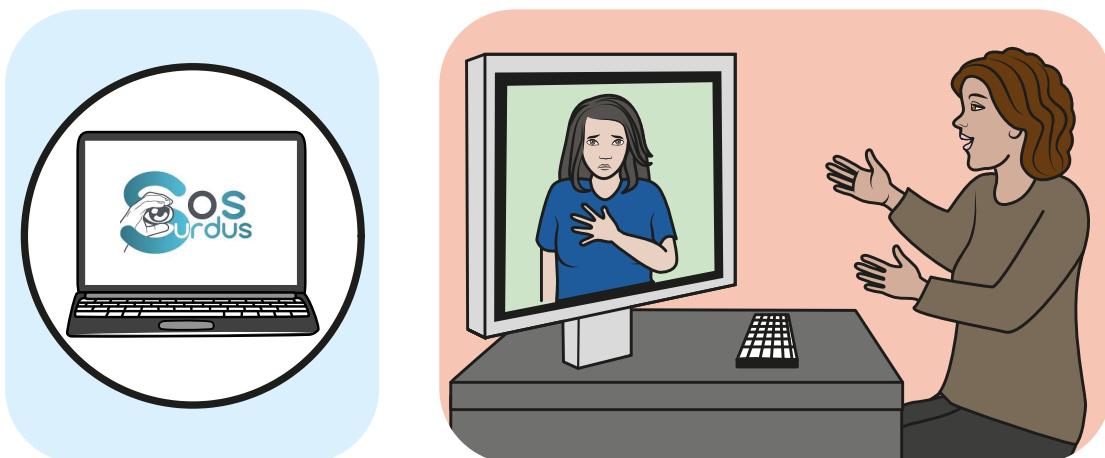
Je peux aussi les contacter par tchat sur leur site internet.
www.sosamitie.org



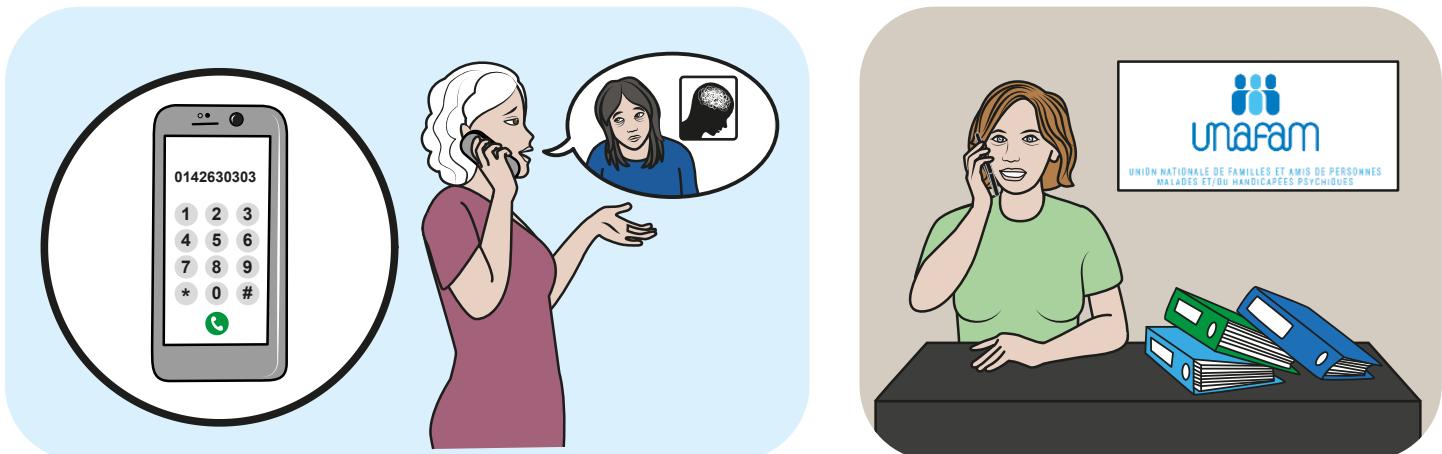
- **Le numéro 0800 235 236 : Fil santé jeunes.**
Pour les jeunes de 12 à 25 ans qui ont besoin de parler.
 Je peux aussi les contacter par tchat sur leur site internet.
www.filsantejeunes.com



- **Je peux échanger avec SOS Surdus, en langue des signes ou par écrit.**
 SOS Surdus est pour les sourds et malentendants.
www.sos-surdus.fr



- **Le numéro 01 42 63 03 03 : Ecoute famille UNAFAM.**
Pour les familles des personnes qui ne vont pas bien.





Je peux demander de l'aide à mon docteur

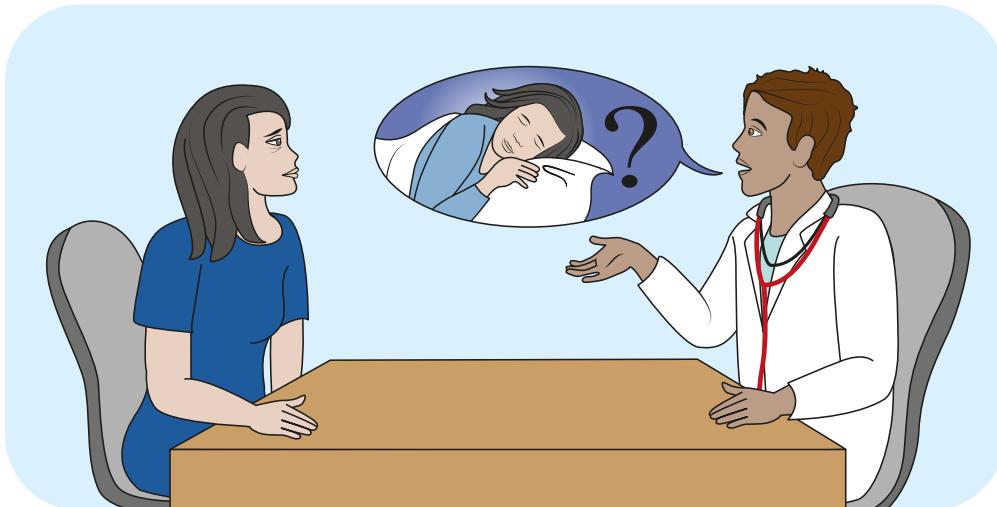
Je prends rendez-vous avec mon docteur quand je ne vais pas bien.

- Il m'examine et il m'écoute.



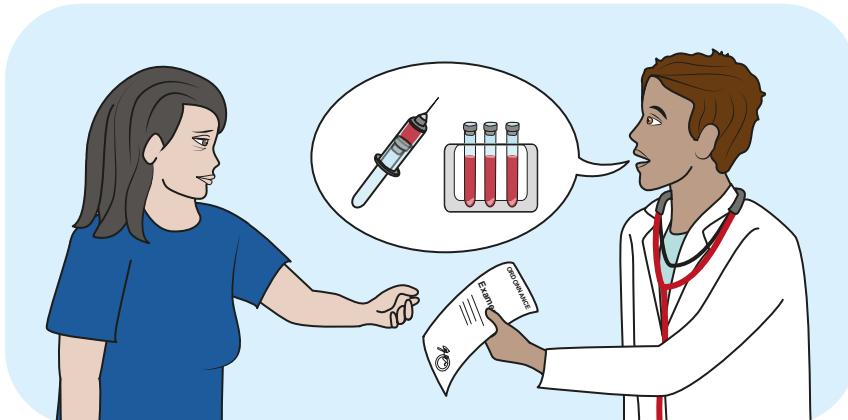
- Il me pose des questions sur ma vie de tous les jours.

Par exemple, il me demande si je dors bien.



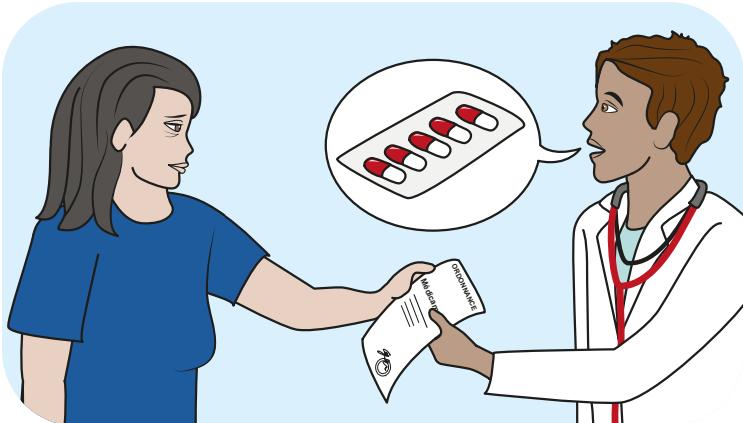
Mon docteur peut me demander de faire des examens.

Par exemple, une prise de sang.



Mon docteur peut me donner une ordonnance pour des médicaments.

Les médicaments peuvent m'aider à vivre mieux.



Mon docteur peut me conseiller de prendre un rendez-vous avec un professionnel de la santé mentale.

Par exemple :

● avec un psychologue,



● avec un médecin psychiatre.

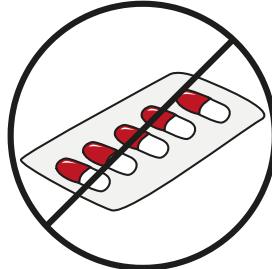
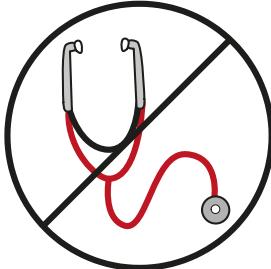
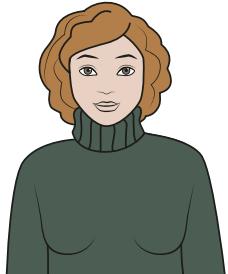




Je peux prendre rendez-vous avec un psychologue

Le psychologue n'est pas un médecin.

- Il ne donne pas de médicaments.



Avec le psychologue, je parle de moi et de mes émotions.

- Il m'aide à parler de ce que je vis, de ce que je ressens et de ce que je fais.

Par exemple :



- Il m'aide à trouver des moyens de vivre avec mes idées négatives.

Par exemple :



Le psychologue peut me proposer plusieurs rendez-vous.

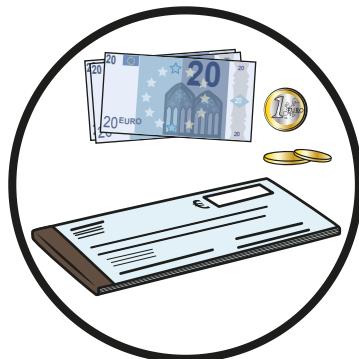


Le psychologue peut me proposer des exercices.

Par exemple, des exercices de respiration.



Les séances sont payantes.



• Je peux avoir 12 séances gratuites.

Ces séances sont remboursées par la sécurité sociale et ma mutuelle.

C'est le programme Mon soutien psy.



Pour trouver un psychologue du programme
Mon soutien psy, proche de chez moi, je vais sur le site :
<https://monsoutienpsy.ameli.fr/recherche-psychologue>



Le psychologue peut me conseiller d'aller voir un médecin psychiatre.

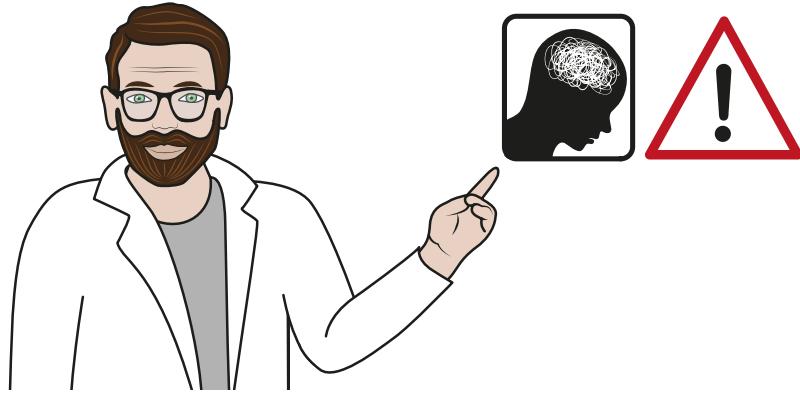




Je peux prendre rendez-vous avec un médecin psychiatre

Le médecin psychiatre est un docteur spécialiste de la santé mentale.

- **Le médecin psychiatre s'occupe des problèmes de santé mentale importants.**



Le médecin psychiatre cherche à savoir ce qui ne va pas.

- **Il me demande ce que je ressens.**

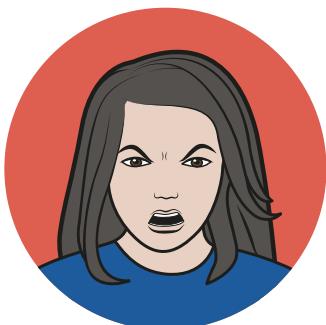


Par exemple :

je suis triste,

je suis en colère,

je suis angoissée.



● Il me demande comment je me comporte.

Par exemple :

Je me fais mal

Je veux rester seule,
je ne veux rien faire



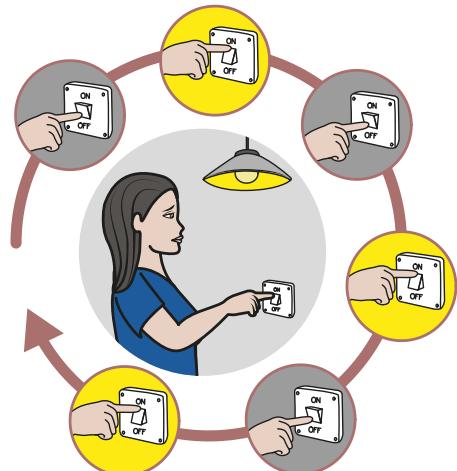
J'ai des difficultés
à me concentrer



Je fais des crises de colère



Je répète les mêmes gestes



Je prends des drogues



Je n'ai plus envie de manger



Le médecin psychiatre peut me dire si j'ai un trouble psychique.

- Un trouble psychique est une maladie des émotions et de la pensée.

Par exemple :

les troubles anxieux,

Je me fais beaucoup de soucis pour tout.



les troubles alimentaires,

Je suis peut-être anorexique.



la dépression,

Je suis triste tout le temps.



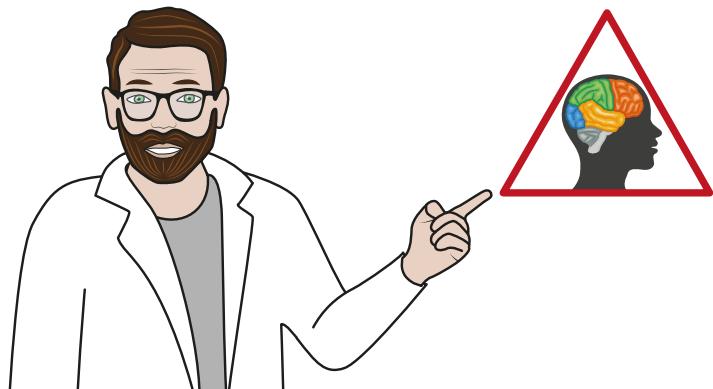
la paranoïa.

Je me sens tout le temps menacée.



- Le médecin psychiatre peut donner le nom de mon trouble psychique.

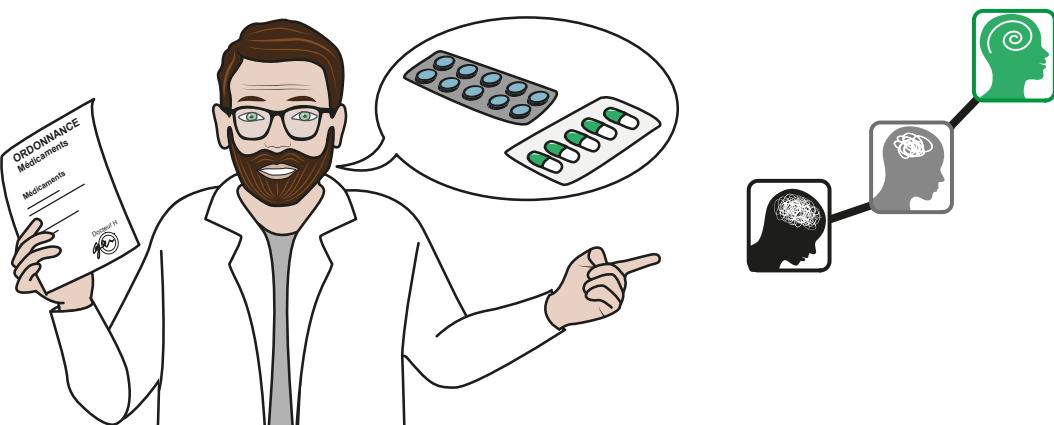
On dit qu'il pose un diagnostic.



Le médecin psychiatre peut me proposer des médicaments.

- Les médicaments peuvent m'aider à vivre mieux.

Ça peut prendre du temps.

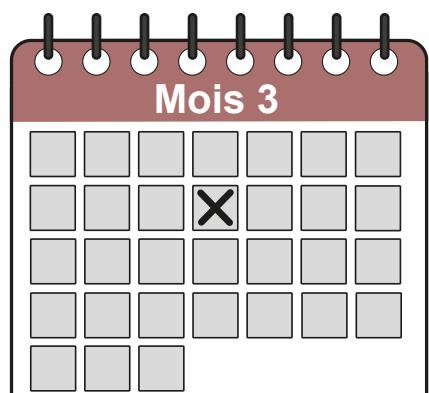
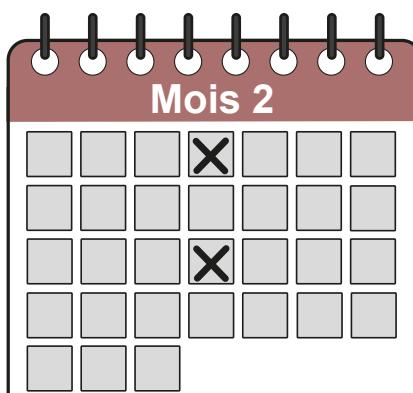
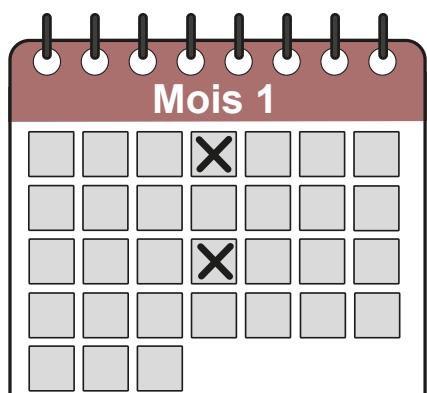


- Je peux poser des questions.



Le médecin psychiatre souhaite me voir régulièrement.

Par exemple, tous les mois.

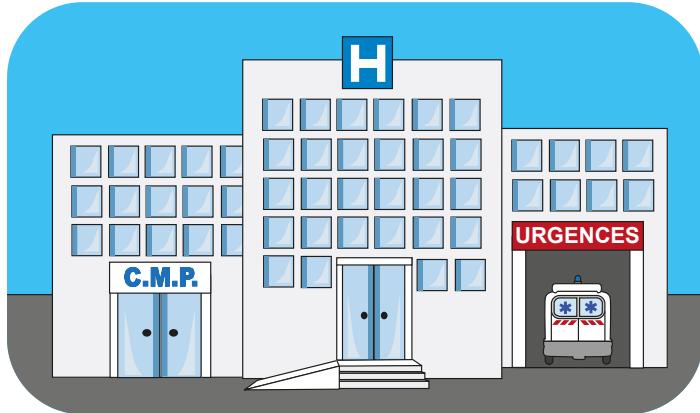




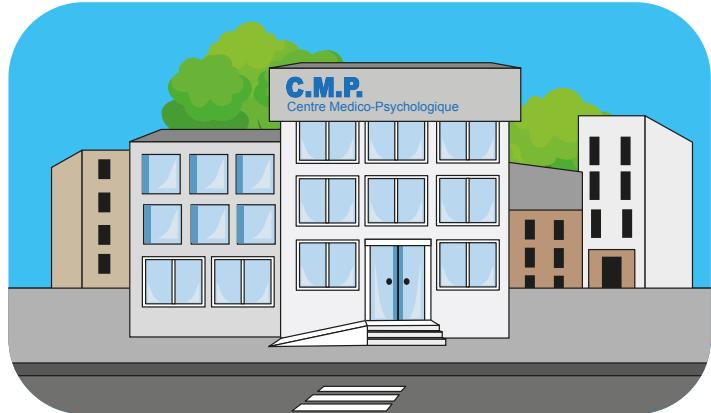
Je peux aller dans un CMP

CMP veut dire Centre Médico-Psychologique.

- Parfois, le CMP est à l'hôpital.



- Parfois, le CMP est en ville.



- Le CMP est gratuit.



Au CMP, j'ai des rendez-vous avec par exemple :

- un psychologue,



- un médecin psychiatre,



- des infirmiers.



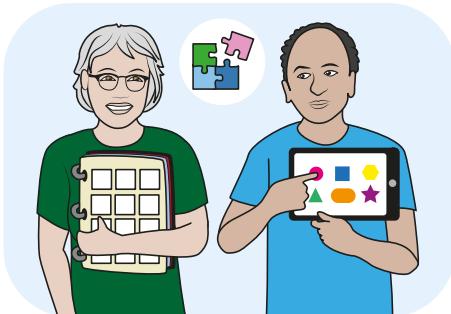
Dans un CMP, il y a une équipe de professionnels pour m'aider.

Par exemple :

des assistants sociaux,

des éducateurs,

des ergothérapeutes.



Ces professionnels peuvent me conseiller des activités en groupe.

Par exemple :

- **des groupes de parole,**

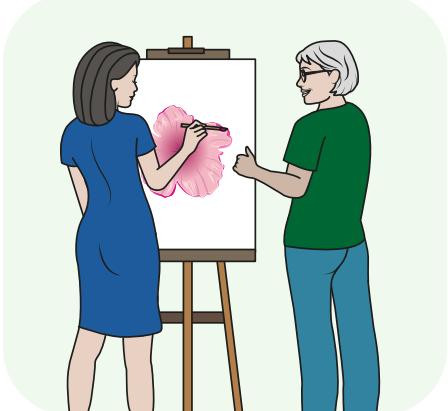


- **des ateliers, par exemple :**

de la peinture,

de la cuisine,

des jeux de société.





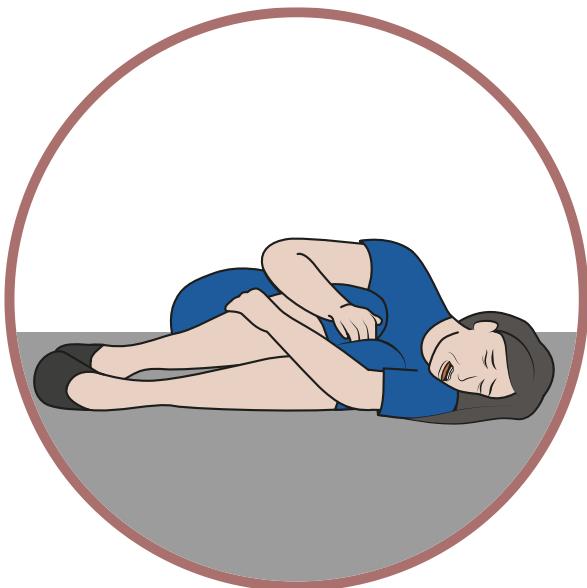
Je peux avoir besoin d'aide en urgence

Quand je vais très mal, je peux par exemple :

- **souffrir tellement que je n'ai plus envie de vivre,**
ça s'appelle une crise suicidaire.



- **être tellement angoissée que je ne peux plus bouger,**
ça s'appelle une crise d'angoisse.



- **avoir des hallucinations.**

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



Si je vais très mal je demande une aide en urgence.

J'appelle toute seule,



ou je peux me faire aider.



Je peux contacter des numéros d'urgence :

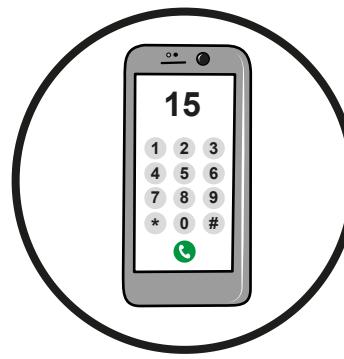
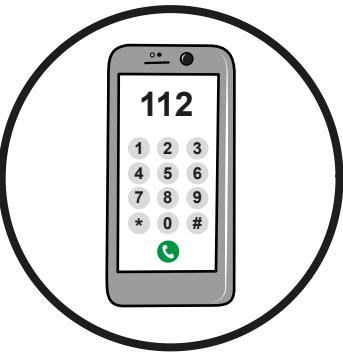
en appelant,

par SMS,

en vidéo.

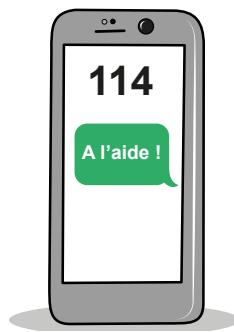


- Je peux appeler au téléphone :
le 112, le 15 ou le 3114.





- Si je ne peux pas m'exprimer au téléphone,
je peux contacter le 114 par sms.



- Je peux aussi contacter le 114 en vidéo.

Avec l'application « Urgence114 »,
sur mon smartphone ou ma tablette.



Ou sur le site internet
www.appel.urgence114.fr



Je choisis mon mode de communication :



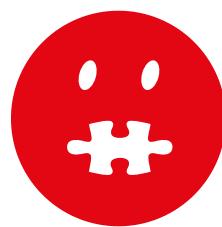
Vidéo LSF



Texte / Voix



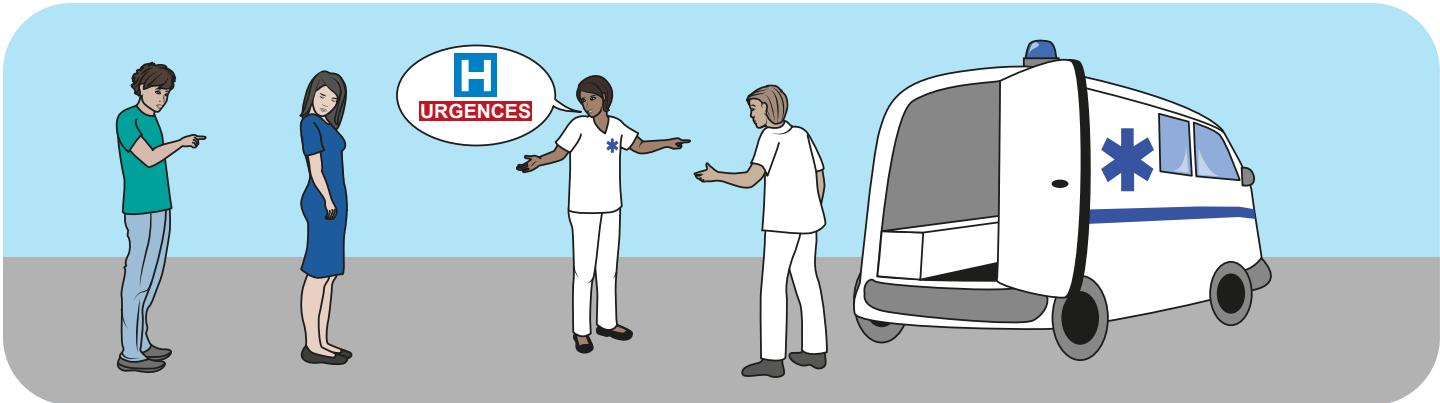
Aphasique / Pictos



Je vois sur l'écran la personne qui va m'aider.

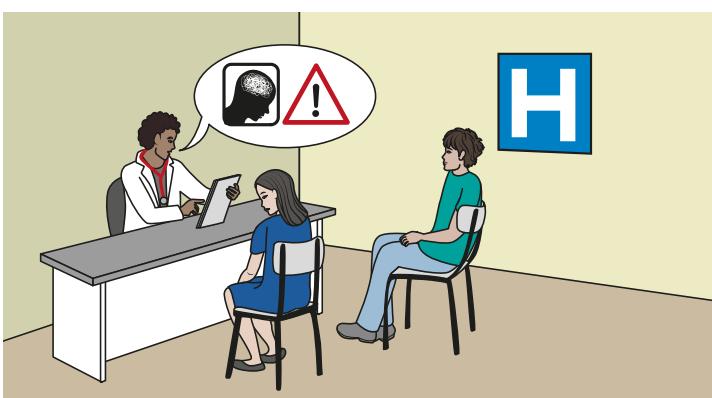


Quand je vais très mal, le médecin peut me proposer une hospitalisation.



● Parfois, je dois rester à l'hôpital même si je suis pas d'accord.

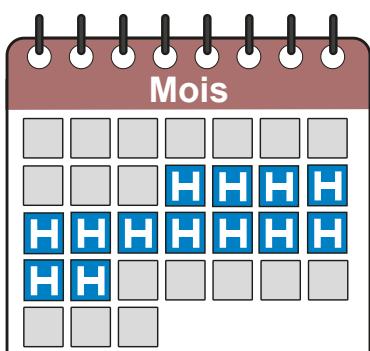
C'est pour m'aider et me protéger.



● Je peux rester longtemps à l'hôpital.

Par exemple 2 semaines.

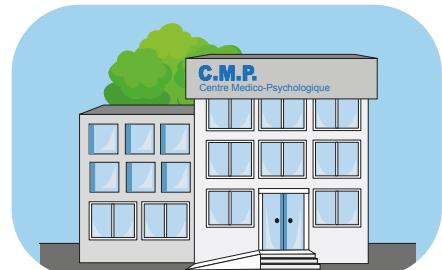
Le médecin décide quand je peux rentrer chez moi.



Après une aide en urgence, je continue à voir un professionnel de santé.

Par exemple :

- un psychologue,
- un médecin psychiatre,
- une équipe du CMP.





Pour m'aider à mieux vivre avec mon trouble psychique

Il existe des associations de soutien et d'entraide comme les GEM.

Un GEM est un groupe d'entraide mutuelle.

- **Je rencontre d'autres personnes qui vivent la même chose que moi.**
Je peux parler librement avec ces personnes, elles me comprennent.



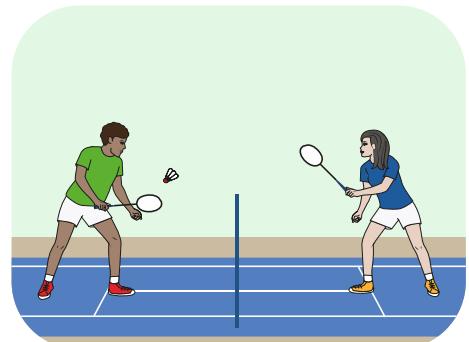
- **Je peux faire des activités de groupe.**

Par exemple :

des ateliers,

des sorties,

du sport.



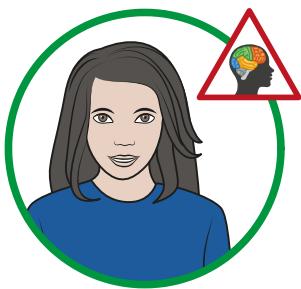
Pour trouver un GEM à côté de chez moi : www.cnigem.fr

Il existe beaucoup d'associations de soutien et d'entraide en France.

Pour contacter l'association qui me convient le mieux, près de chez moi ou par internet, je consulte l'annuaire sur le site de PSYCOM.

<https://www.psycom.org/sorienteer/les-associations-dentraide>





Je peux vivre bien avec un trouble psychique

Je continue d'aller voir les professionnels qui m'accompagnent.

- **Mon accompagnement peut durer très longtemps.**

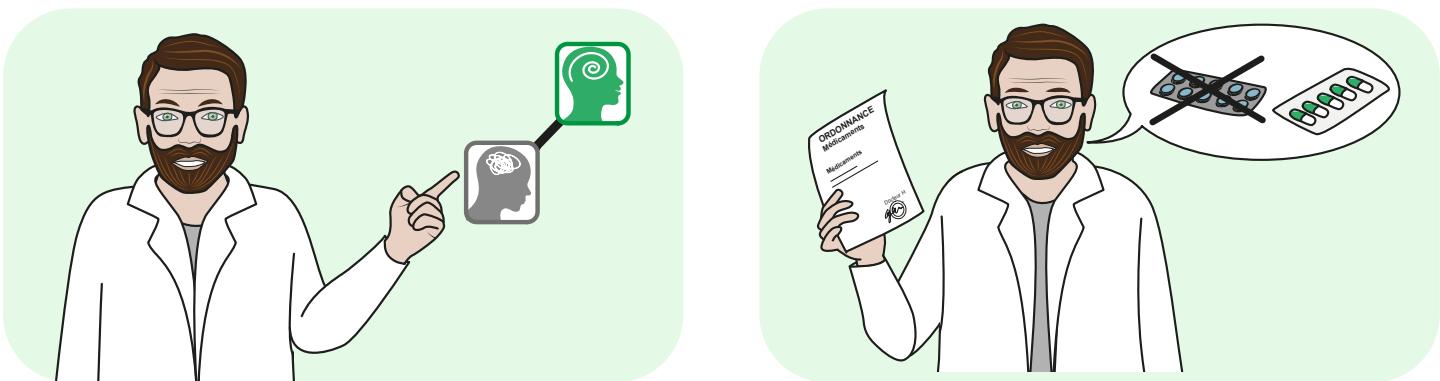
Par exemple, je peux aller voir mon psychologue pendant 2 ans.



Si j'ai des médicaments, je continue à les prendre.

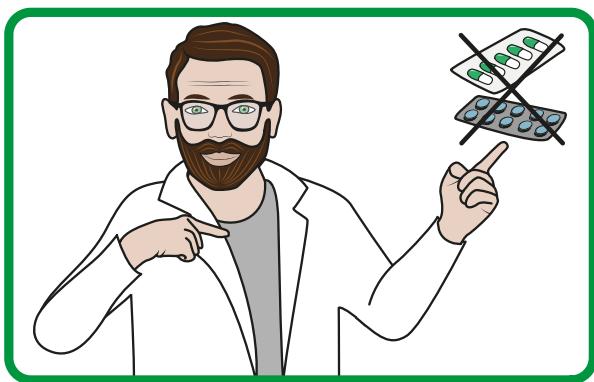
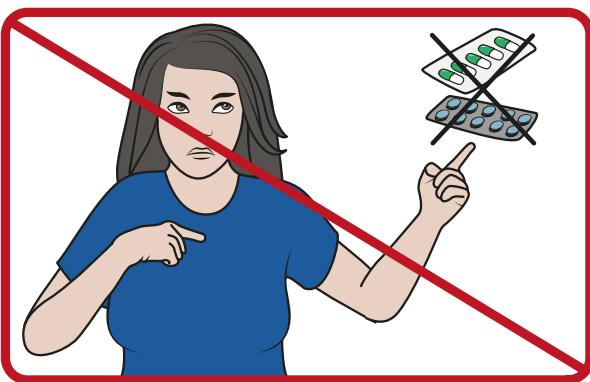
- **Mon médecin peut modifier mon traitement.**

Par exemple, si ma santé mentale s'améliore, il peut diminuer les médicaments.



- **Je ne dois surtout pas arrêter mon traitement toute seule.**

C'est le médecin qui décide avec moi.



Des services d'accompagnement peuvent m'aider : le SAVS et le SAMSAH.

SAVS veut dire Service d'Accompagnement à la Vie Sociale.

SAMSAH veut dire Service d'Accompagnement Médico-social pour Adultes Handicapés.

La MDPH doit me donner son accord.



● Ces services m'aident à organiser ma vie, pour être plus autonome.

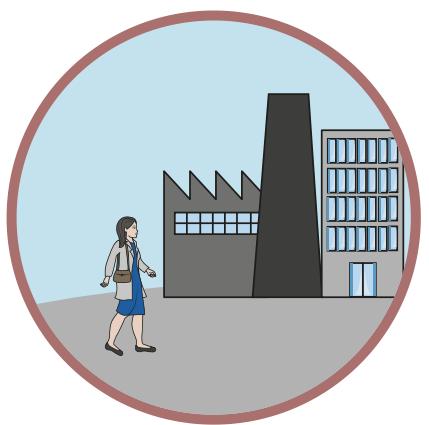
Par exemple, ils m'aident à m'organiser :



dans mon quotidien,

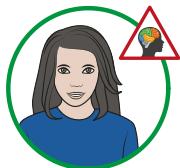
dans ma vie sociale,

dans mon travail.



● Le SAMSAH m'aide aussi à organiser mes soins.





**Quand je me soigne et que je suis bien accompagnée,
je peux vivre normalement.**

Par exemple :

- **je partage des moments avec mes amis,**



- **je recommence à travailler,**



- **je refais les activités que j'aime.**



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 Psychothérapeutique 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

Notes

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 communique 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

Dernière mise à jour: 26/01/2026