La santé mentale

1. C'est quoi ?

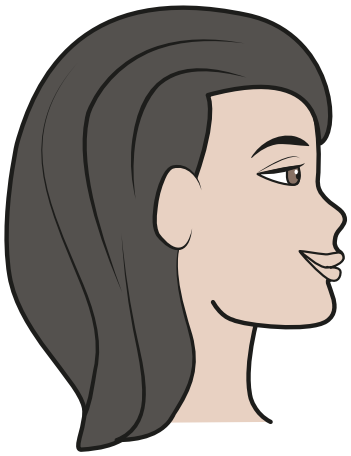
SANTÉ BD .org

La santé mentale, c’est quoi ?

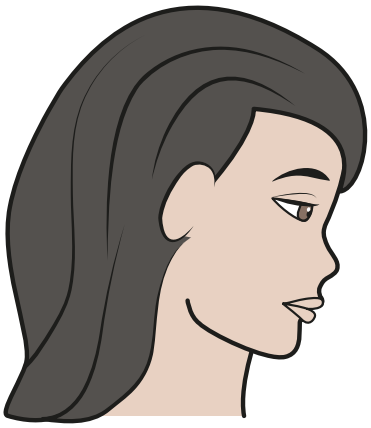
La santé mentale, c’est comment je me sens dans ma tête.

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

- **Je me sens bien dans ma tête.**



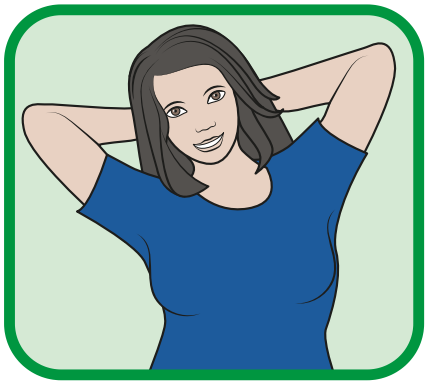
- **Je me sens moins bien dans ma tête.**



- **Je me sens mal dans ma tête.**

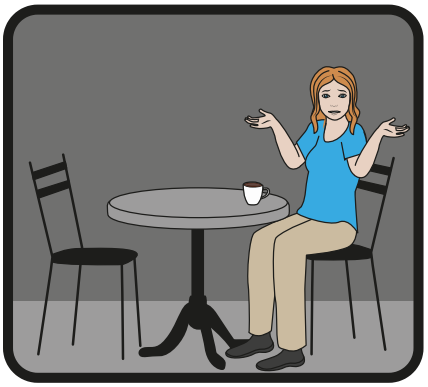
La santé mentale agit, par exemple :

- **sur mes émotions,**



- **sur mon énergie,**

- **sur mon envie de faire des choses.**



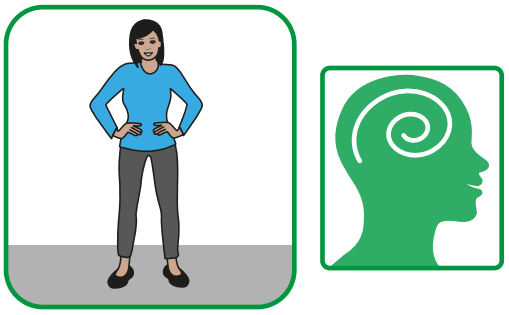
Ma santé mentale fait partie de ma santé en général.

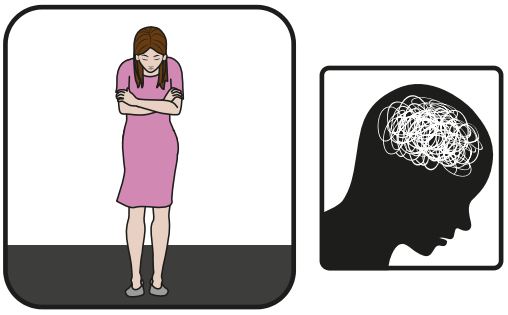
- **Pour mon docteur, ma santé mentale est très importante.**
  Il peut me demander comment je me sens dans ma tête.

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

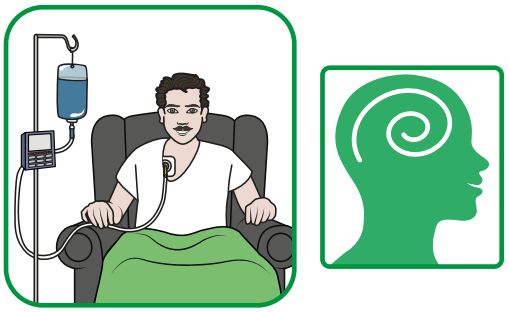
Par exemple :

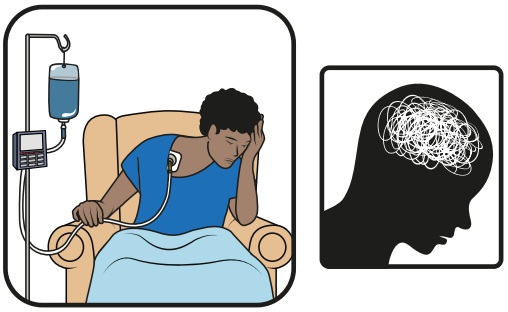
- **On peut être en bonne santé physique et avoir :**
  une bonne santé mentale, ou une mauvaise santé mentale.



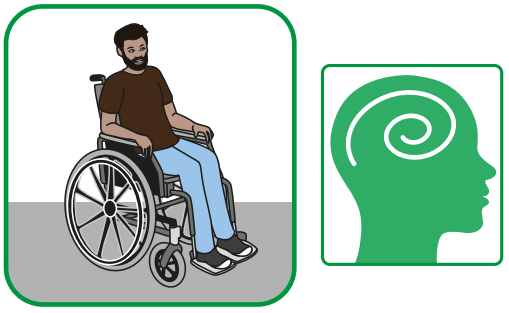


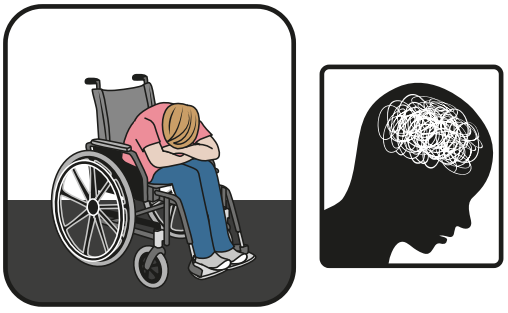
- **On peut être malade et avoir :**
  une bonne santé mentale, ou une mauvaise santé mentale.



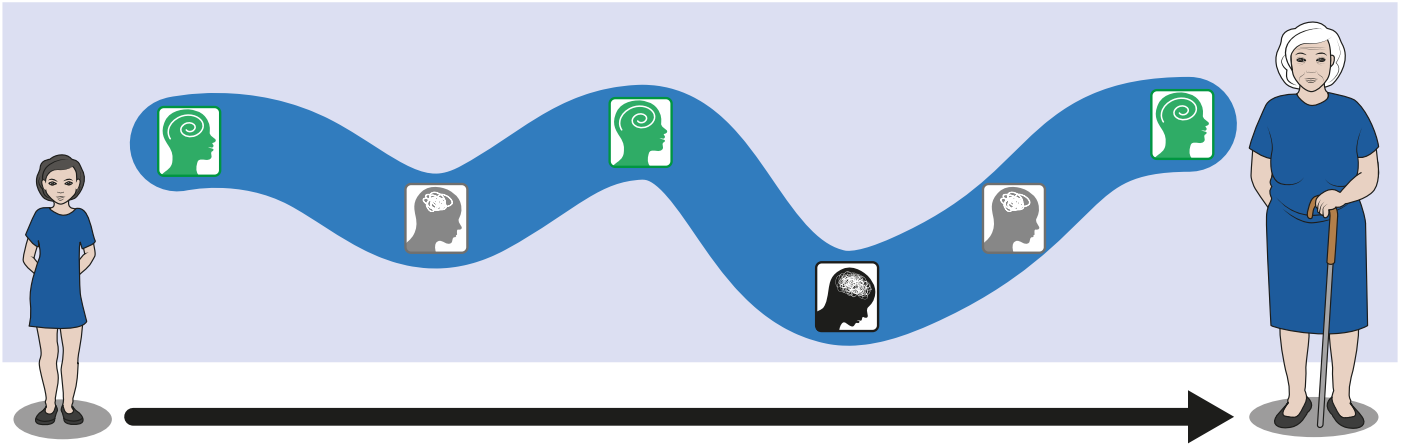


- **On peut avoir un handicap physique et avoir :**
  une bonne santé mentale, ou une mauvaise santé mentale.



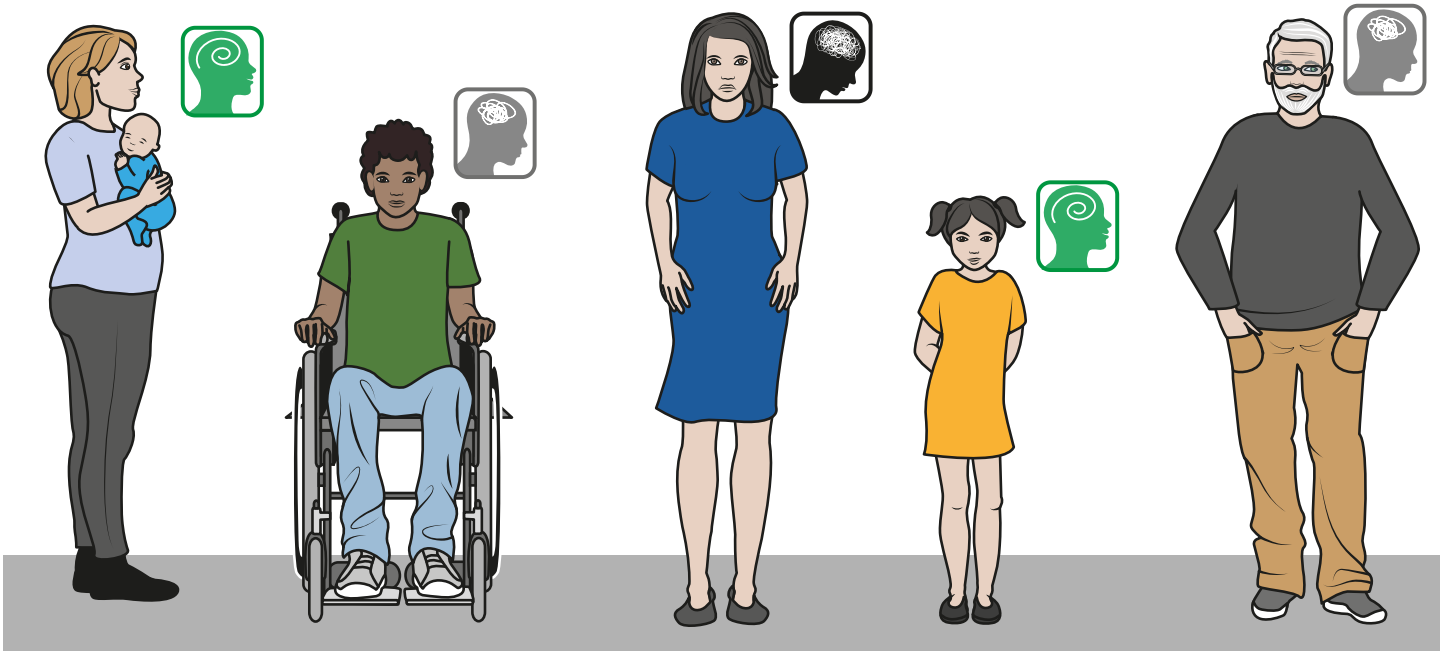


Ma santé mentale peut changer tout au long de ma vie.



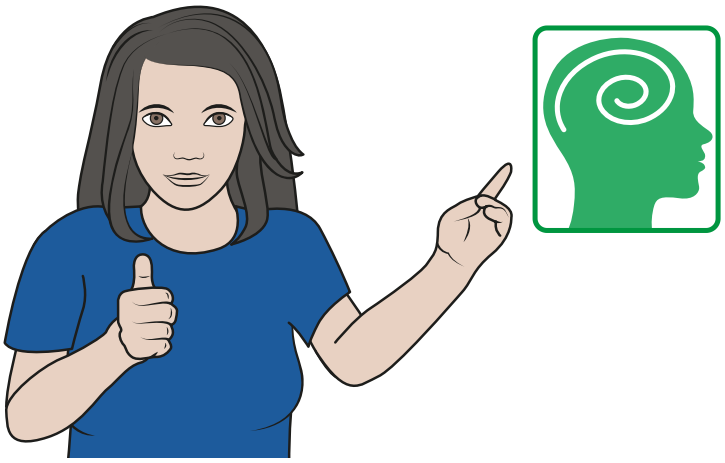
Chaque personne se sent plus ou moins bien dans sa tête.

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.**

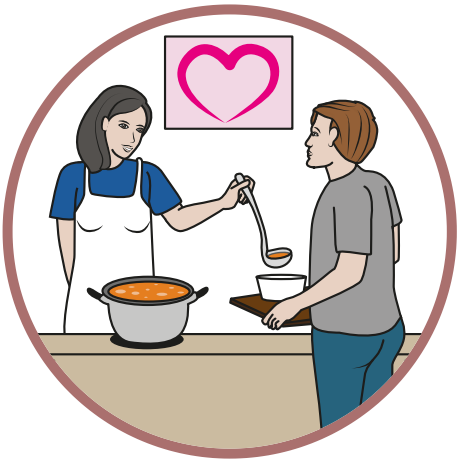


Par exemple, je peux :

- **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.

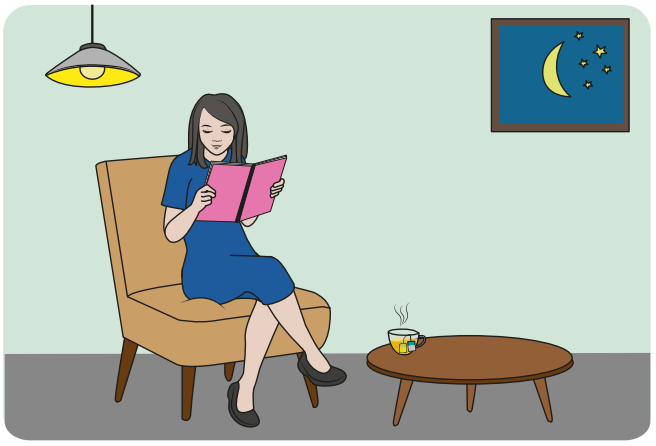
Par exemple, je peux :

- **être contente d'aller travailler,**

- **aimer sortir et voir des gens,**

- **m'amuser avec des amis,**

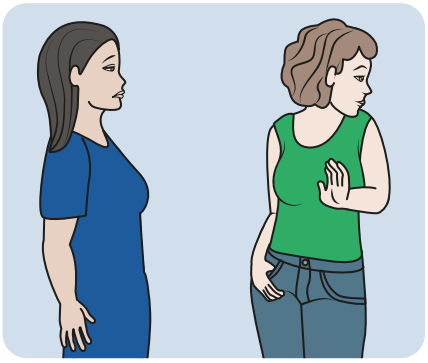
- **me sentir bien quand je suis seule.**



Je peux avoir des problèmes.

Par exemple :

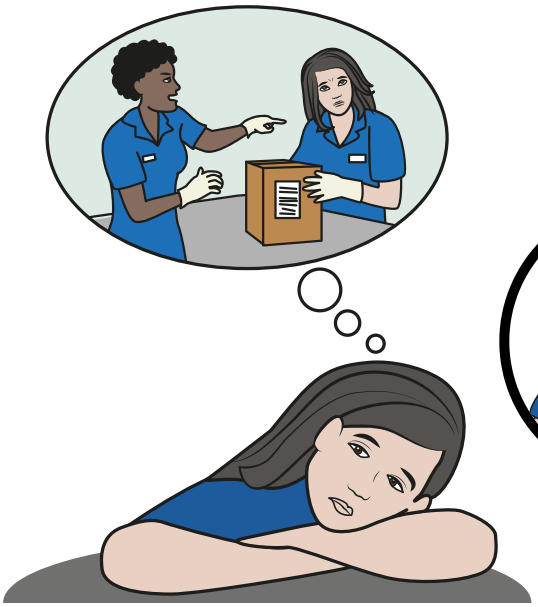
avec des gens,



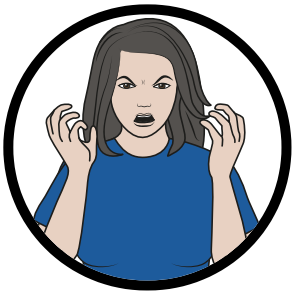
avec l'argent,

au travail.

- **A cause de mes problèmes, je peux être :**



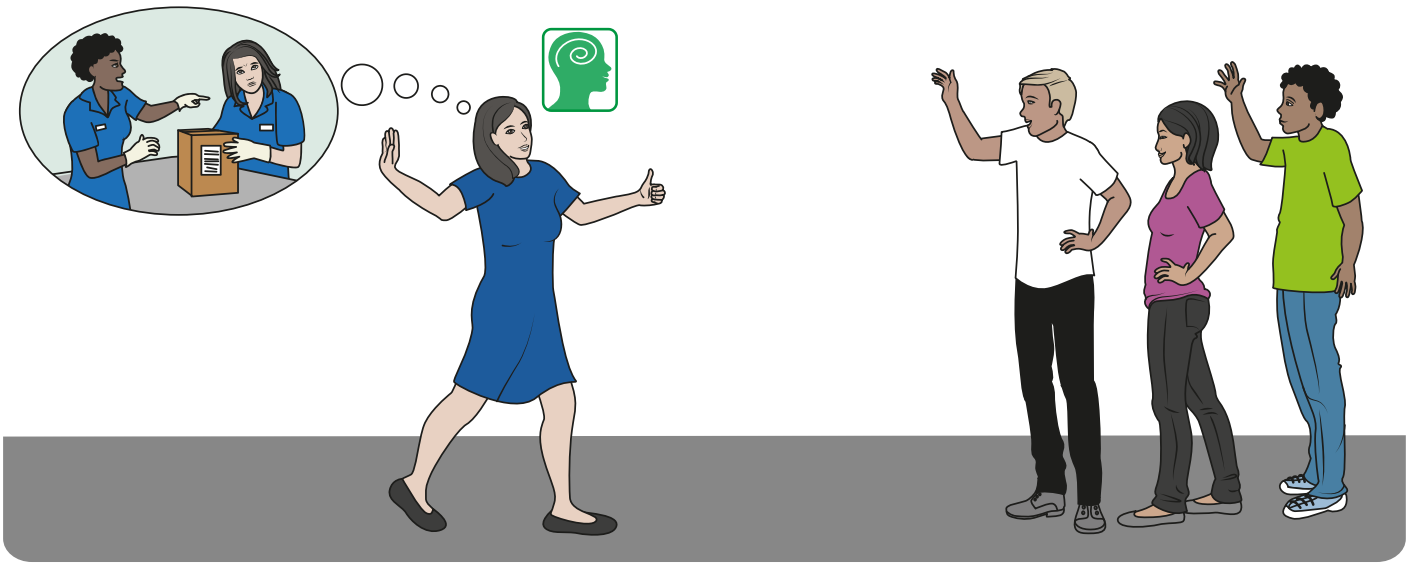
en colère,



triste,

ou inquiète.

- **Même si j'ai des problèmes, je peux passer de bons moments.**
  J'essaye de faire des choses qui me font plaisir.



- **J’essaye de trouver 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 :

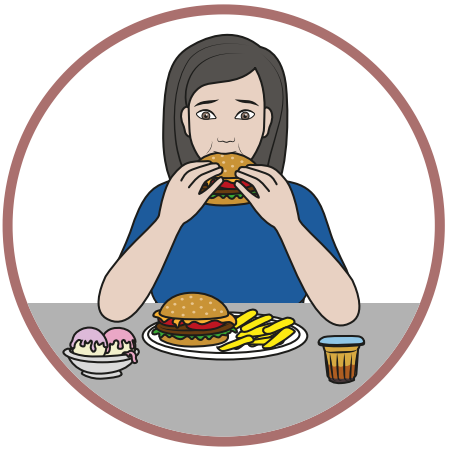
- je n'ai plus envie de bouger,

- 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 :

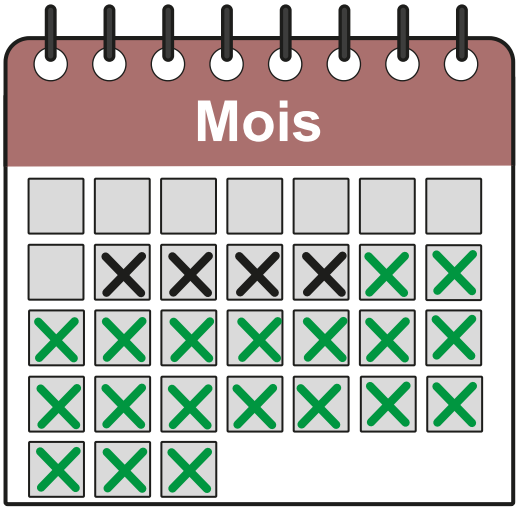
- **mes émotions sont trop fortes,**

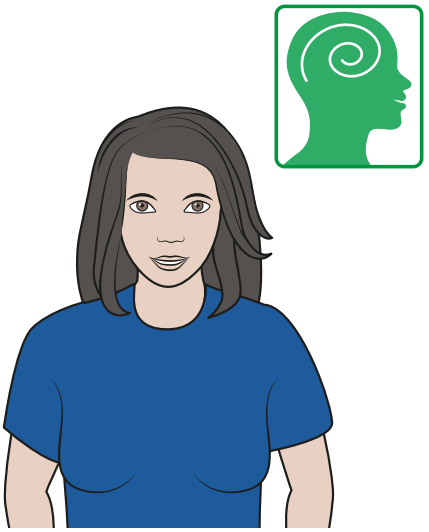
- **je change d'humeur très souvent,**

- **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.

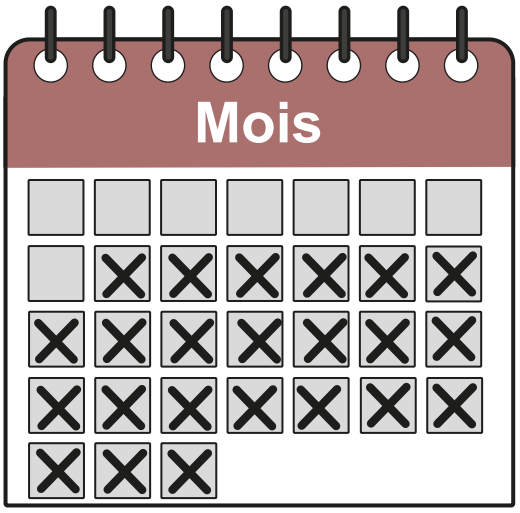
- **Après quelques jours, je retrouve mon état normal.**
  Ma santé mentale redevient bonne.





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

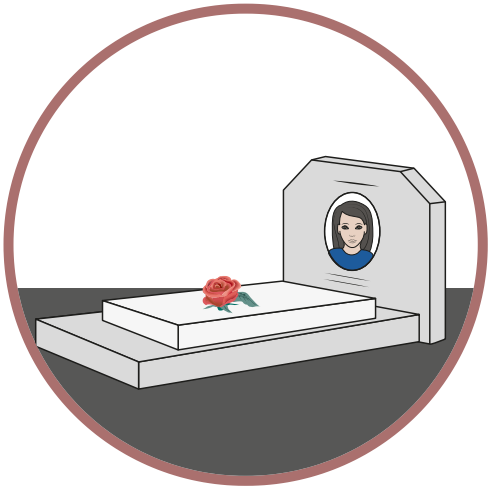
Je peux ressentir des choses de plus en plus dures à supporter.

Par exemple :

- **mes changements s'aggravent,**

- **j'ai des hallucinations,**

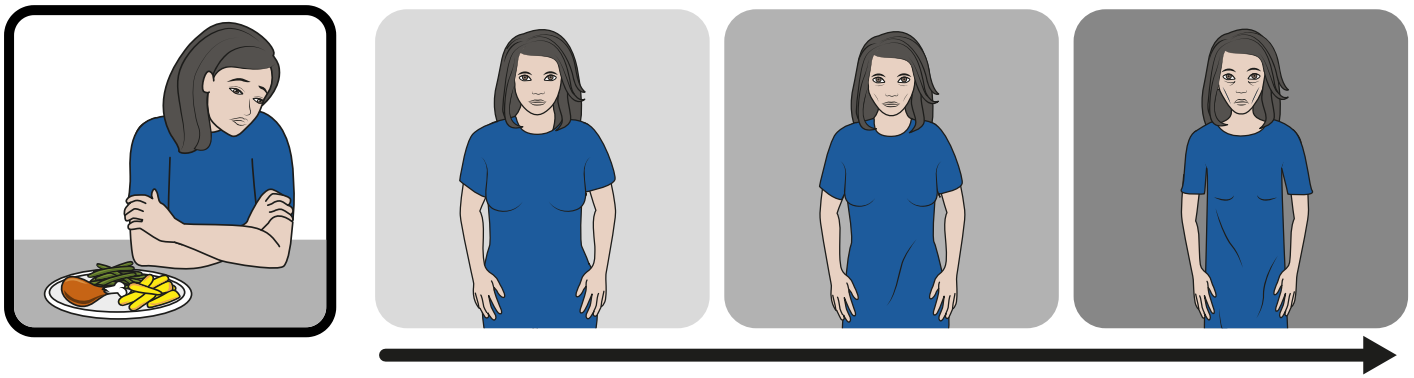
- **j'ai envie de mourir.**



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

Par exemple :

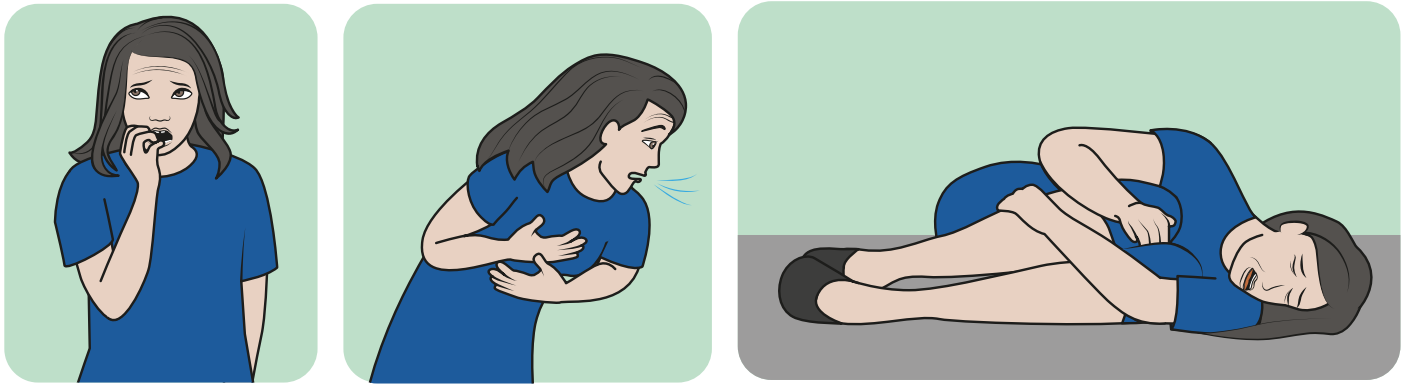
- **je ne mange plus du tout,**



- **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.

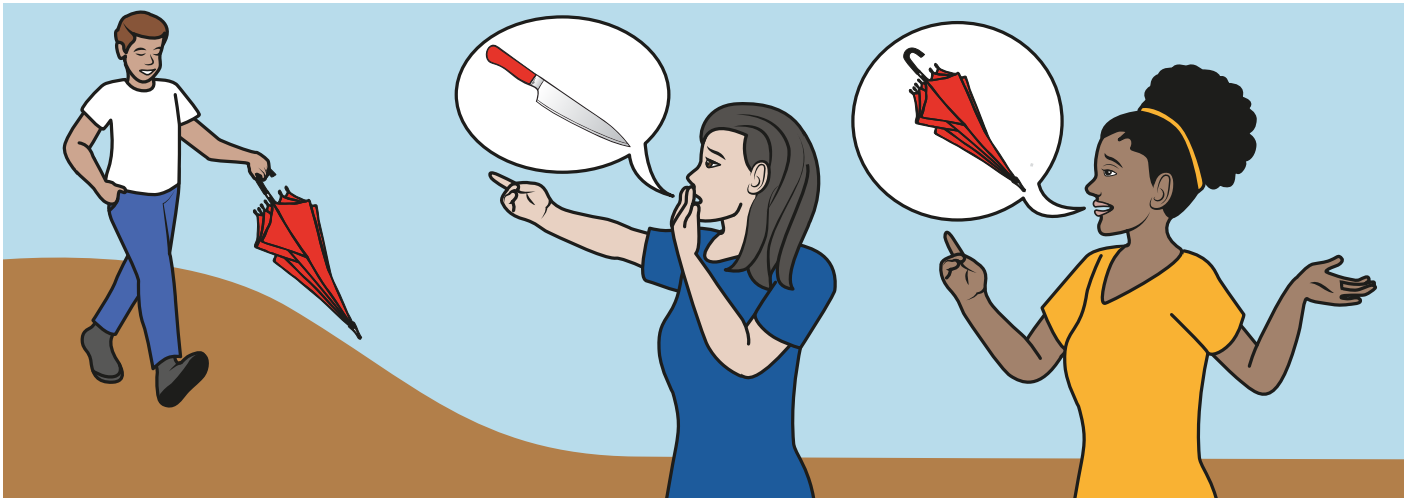


Je peux avoir des hallucinations.

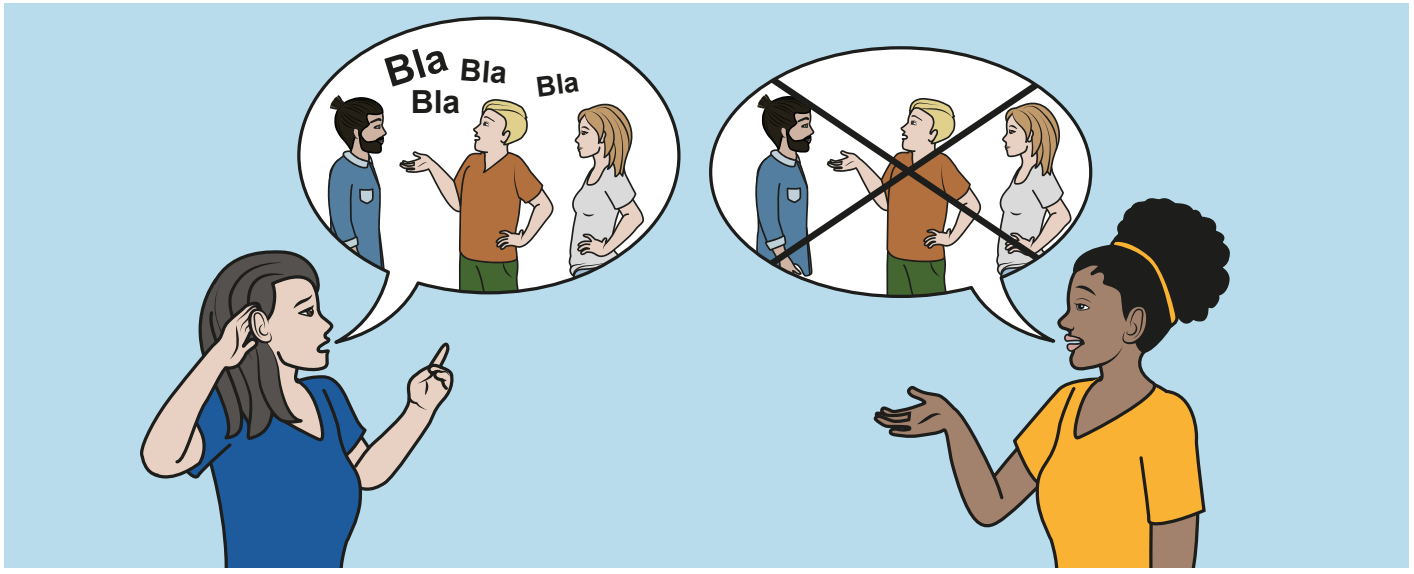
Avoir des hallucinations c'est ressentir des choses qui n'existent pas.

Par exemple :

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



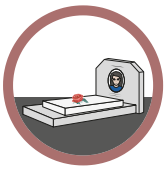
- **j'entends des voix que les autres n'entendent pas.**



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

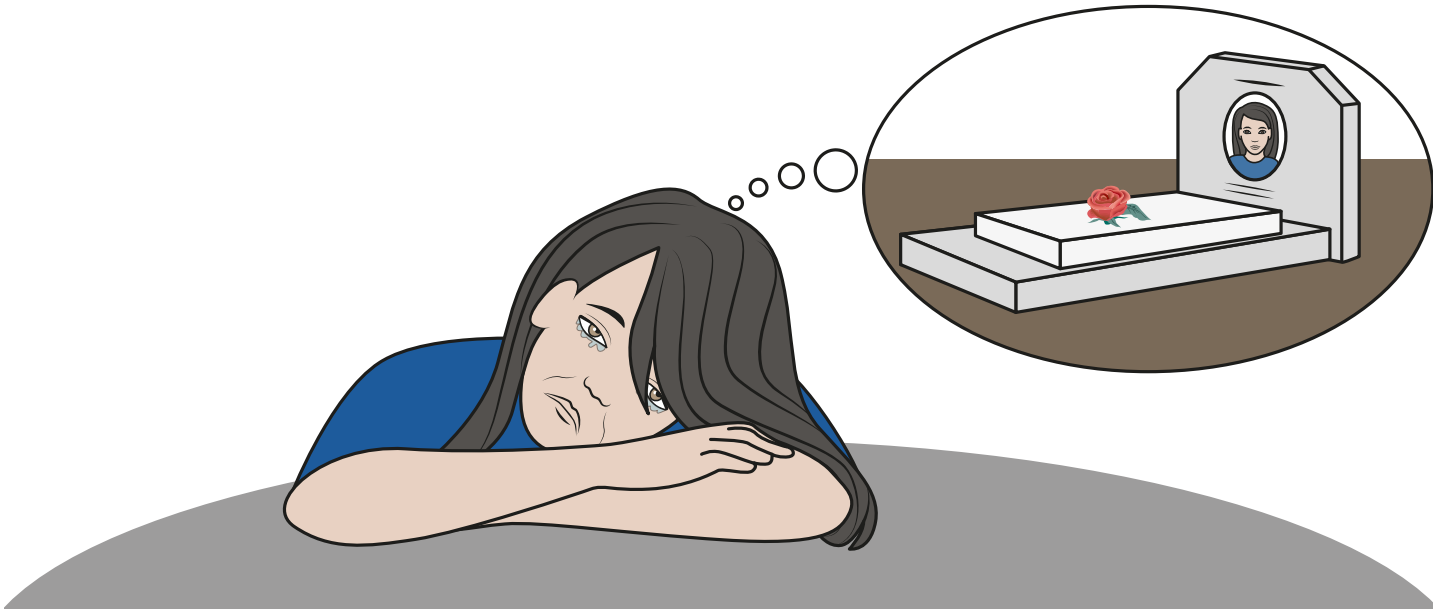
- **Mes hallucinations peuvent devenir de plus en plus angoissantes.**

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

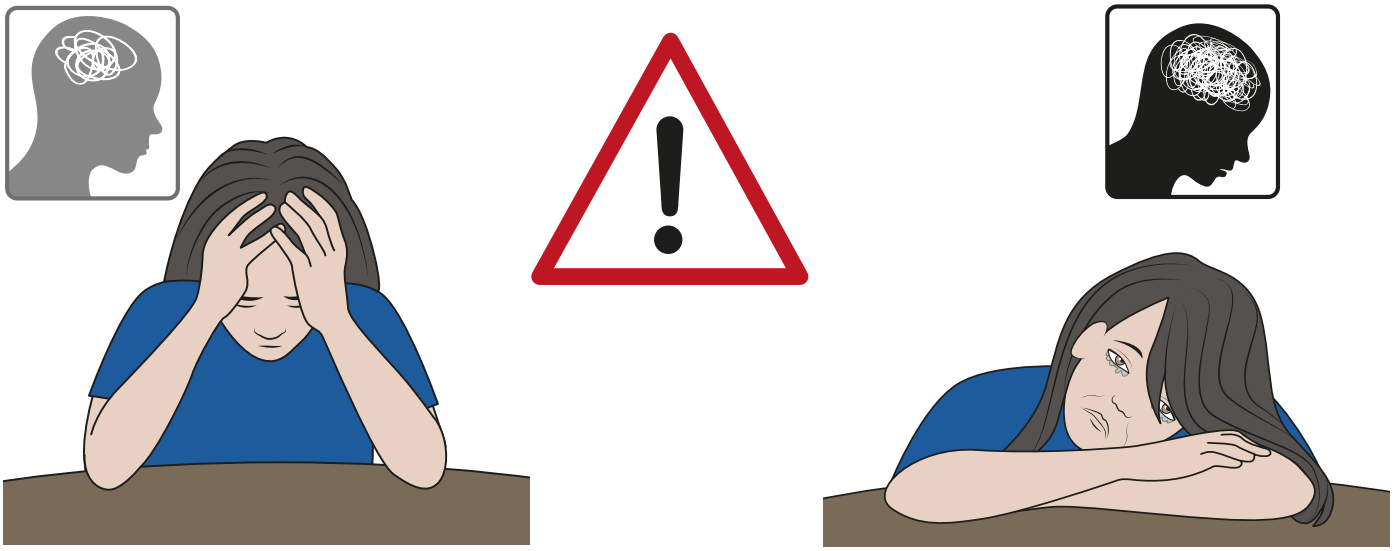


Quand ma santé mentale est très mauvaise, je peux avoir des envies de mourir.

Ce sont des pensées suicidaires.



Quand ça ne va pas, je dois me faire aider



Je dois en parler rapidement.

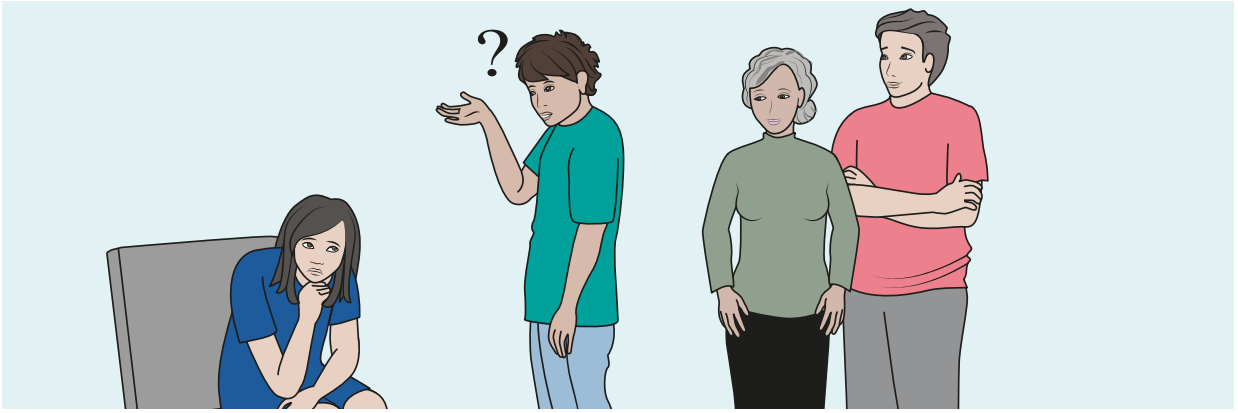
Par exemple, je peux en parler avec :

- **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.

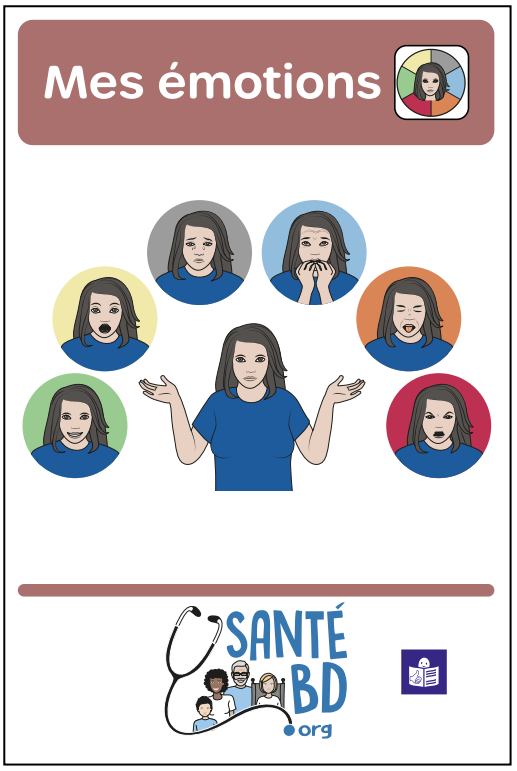


Il y a beaucoup de solutions pour me faire aider.

Découvrez très prochainement notre nouvelle BD :

La santé mentale - 2. Comment me faire aider ?

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



Ce support a été conçu grâce à l'expertise de :

Dr Floriane BASS, psychiatre au Centre Psychothérapique de Nancy
Sophie ROUSCHMEYER et Aurélie STRESCHER du CREHPSY Grand Est
Estelle ROBLIN, Jules MANTION de l'ARSEA

Ce support a été réalisé grâce au soutien du Régime local d'assurance maladie d'Alsace Moselle

Cette BD a été relue et validée par le bureau FALC de l'ESAT de Castelnau le Lez

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: 29/08/2025

® Coactis Santé