

HEYMÉ

# Prise en main du module



**Bienvenue dans le module du Wellness Center dédié à la santé mentale. Dans ce module, vous trouverez quatre fiches dédiées à la prévention de la dépression et du suicide.** Notre objectif est de vous aider à sensibiliser les étudiants à ce sujet en vous fournissant les informations et les ressources nécessaires. Dans l'encadré vert de chaque fiche, vous trouverez les informations essentielles à diffuser sur vos canaux de communication. De plus, grâce à notre boîte à outils, vous aurez accès à différents supports qui vous aideront dans vos actions de sensibilisation.

**La première fiche explore en détail la dépression,** en fournissant des informations sur ses symptômes et ses manifestations.

**La deuxième fiche se concentre sur la distinction entre dépression et déprime,** aidant ainsi à mieux comprendre ces deux états émotionnels.

**Dans la troisième fiche, nous abordons des sujets sensibles tels que les pensées suicidaires et le suicide,** offrant des informations essentielles pour aider à prévenir de tels épisodes. Enfin, la quatrième fiche se consacre aux conseils à prodiguer aux personnes en souffrance, ainsi qu'à leurs proches, en mettant en lumière les ressources disponibles pour soutenir ceux qui en ont besoin.

Nous tenons à vous rappeler que ces fiches ne remplacent en aucun cas une consultation chez un professionnel et n'ont pas pour but de poser un diagnostic. Avant de vous laisser explorer le module, prenons un moment pour définir ce que l'on entend par santé mentale.

Selon l'OMS (Organisation Mondiale de la Santé), *"la santé mentale est un état de bien-être qui permet à chacun de réaliser son potentiel, de faire face aux difficultés normales de la vie, de travailler avec succès et de manière productive, et d'être en mesure d'apporter une contribution à la communauté."*

Selon le ministère de la santé et de la prévention, *"Il n'y a pas de santé sans santé mentale. Être en bonne santé, c'est par conséquent être en bonne santé physique et mentale : nous avons tous une santé mentale. Une bonne santé mentale permet aux individus de se réaliser, de surmonter les tensions normales de la vie, d'accomplir un travail productif et de contribuer à la vie collective. Dans ce sens positif, la santé mentale est le fondement du bien-être d'un individu et du bon fonctionnement d'une société."*

De nombreux facteurs ont une influence sur la santé mentale, tels que la situation socio-économique, l'environnement scolaire, les relations familiales et

sociales, le lieu de vie, ainsi que les habitudes de vie (sommeil, activités physiques, alimentation). Si un ou plusieurs de ces facteurs sont déséquilibrés, cela peut avoir un impact sur la santé mentale de la personne.

En résumé, la santé mentale concerne le bien-être psychologique global, tandis que les troubles psychologiques désignent des conditions spécifiques qui perturbent cet équilibre et nécessitent une attention particulière pour le traitement et la gestion. Il est donc important de ne pas confondre santé mentale et maladie mentale.

Évoquer la question de la santé mentale au sein de vos établissements constitue une opportunité pour encourager les étudiants à s'engager sur ce sujet et à prendre des mesures pour améliorer leur bien-être.

## Le plan du module

**Fiche 1 :** La dépression et ses symptômes

**Fiche 2 :** Déprime ou dépression

**Fiche 3 :** Idées noires et suicide

**Fiche 4 :** Conseils et aide

## La boîte à outils

- Affiche service de soutien - **Fiche 1**
- Post pour les réseaux sociaux - **Fiche 1**  
"Vous n'êtes pas seul"
- Post pour les réseaux sociaux - **Fiche 2**  
"Déprime ou dépression?"
- BD sur la dépression - **Fiche 2**
- Post pour les réseaux sociaux - **Fiche 3**  
"Les services de soutien de mon école/ université"
- Post pour les réseaux sociaux - **Fiche 4**  
"Les numéros et associations à contacter"