



# SANTE MENTALE & PSYCHOLOGIE

La **santé mentale** est une composante essentielle de la santé et représente bien plus que l'absence de troubles ou de handicaps mentaux. **la santé mentale est un « état de bien-être qui permet à chacun de réaliser son potentiel.**



## Un psy pour qui ? Pourquoi ?

Un psychologue est un spécialiste du comportement humain. Il prend l'humain dans sa globalité en comprenant les émotions, les réactions et les comportements des êtres humains. **Le rôle d'un psychologue peut être de soigner, accompagner, évaluer, soutenir, écouter.**

Le psychiatre, différent du psychologue, est un médecin centré sur le diagnostic et le traitement de troubles mentaux.

## Faut-il avoir une maladie psychique pour consulter ?

Comme on va chez le médecin, on peut aller voir un psychologue pour différentes raisons. On peut y aller parce qu'on a un trouble identifié, parce que l'on traverse un moment difficile ou simplement en prévention.

**Tout le monde bénéficierait d'aller voir un psychologue dans sa vie.**

## Où trouver une écoute ?

- PSY-EN en établissement ou au CIO
- MDA : maison des adolescents
- CMP : centre médico-psychologique
- PAEJ : point accueil écoute jeune. Ecoute anonyme et gratuite.
- Le dispositif monsoutienpsy

## Des numéros utiles ?

Ligne de prévention nationale du suicide : **3114** (24h/24).

Fil Santé Jeunes : **0 800 235 236** (7j/7 de 9h à 23h) - écoute gratuite et anonyme.

Croix-rouge écoute : **0 800 858 858** - soutien psychologique pour toute personne ressentant le besoin de parler.

SOS amitié : **09 72 39 40 50** (7j/7) écoute des personnes en détresse et de leur entourage.