

**ZÈME ÉDITION**

Prlx Nacional  
Bonnes Pratiques de Santé  
Mentale en Espagne  
IV Édition - 2021  
Catégorie "Sensibilisation"



# @CROQUETAMENTAL

Guide Pratique pour la Santé Mentale des jeunes



**NOUS EN PARLONS?**

**OUI PARLONS-  
EN!**

**OUI, MAIS EN  
VERT!**



**FEAFES** Salud Mental  
**EXTREMADURA**

## Programme : Promotion de la santé mentale.



JUNTA DE EXTREMADURA

Consejería de Sanidad y Servicios Sociales

**ÉDITION ET CONCEPTION :** Feafes Salud Mental Extremadura.

**Année d'édition :** 2023

### **Financement :**

Direction générale de la planification, de la formation et de la santé et Qualité sociale et sanitaire. Participation de la communauté.

Ce guide a été rédigé conformément aux directives de Feafes Salud Mental Extremadura en matière de communication non sexiste.

# INDEX

Présentation	Page 4
Santé mentale	Page 6
Problèmes de santé mentale et maladie mentale grave	Page 7
Saviez-vous que...	Page 10
Questions/réponses	Page 12
TMG au quotidien	Page 19
Croquémotionnaire	Page 22
A propos de la FEAFES ESTRÉMADURE	Page 36
Bibliographie et sitographie	Page 38
Ressources	Page 39
Entités membres	Page 40





De nombreuses études confirment que le groupe de population des jeunes est celui qui a le plus souffert des effets de la pandémie sur le plan psychologique et émotionnel.

L'étude réalisée par l'Université d'Estrémadure (UEX) et présentée par l'Institut de la jeunesse d'Estrémadure dans le cadre du VIIe plan pour la jeunesse d'Estrémadure (2021-2024) nous apprend que plus de la moitié de la population âgée de 14 à 30 ans estime avoir des problèmes de santé mentale liés à des symptômes anxieux et que plus de 10 % déclarent souffrir d'un certain type de troubles mentaux.

Outre l'impact de ces données, nous observons, grâce au retour d'information continu que nous entretenons avec le groupe de jeunes avec lequel nous travaillons, qu'il existe une lacune importante dans la connaissance de la santé mentale. En particulier en ce qui concerne l'identification des troubles mentaux et la gestion des émotions.

De plus, nous ne voulons pas négliger le fait que, bien que la prise de conscience de la nécessité de prendre soin de la santé mentale ait augmenté, la stigmatisation des troubles mentaux graves reste plus présente que jamais.

Ainsi, de plus en plus de personnes parlent d'anxiété, de dépression, de malaise, participent activement à des forums, des débats et des réseaux sociaux ; on peut même dire que l'idée de la santé mentale est devenue "romantique". Cependant, il est encore difficile de parler des troubles de la personnalité, du trouble bipolaire, de la schizophrénie ou de tout autre type de trouble mental grave (TMG).

Avec cette nouvelle édition, nous voulons que le guide "@Croquetamental" se concentre sur l'élimination des préjugés, non seulement chez les jeunes, mais aussi chez les enseignants, les parents, les soignants, bref, chez toutes les personnes qui accompagnent nos jeunes dans leur développement émotionnel.

C'est pourquoi, tout au long du guide, nous avons inclus certains des mythes qui accompagnent la santé mentale, ainsi que la réalité qui les réfute.

S'il est important de parler de santé mentale, il est également important de parler de TMG.

Ce qui ne changera pas dans cette nouvelle édition, c'est qu'il s'agit d'un guide produit par des jeunes, pour résoudre tous les doutes et toutes les préoccupations des jeunes. Il est basé sur les données qu'ils nous fournissent et revu par eux afin que le langage et le contenu soient aussi accessibles que possible.

Et bien sûr avec la continuité du travail commencé en 2021 avec le Service d'Information et d'Orientation en Santé Mentale pour les Jeunes, avec le groupe de jeunes "alliés" et la présence sur les réseaux (Instagram, TikTok) parmi beaucoup d'autres initiatives.

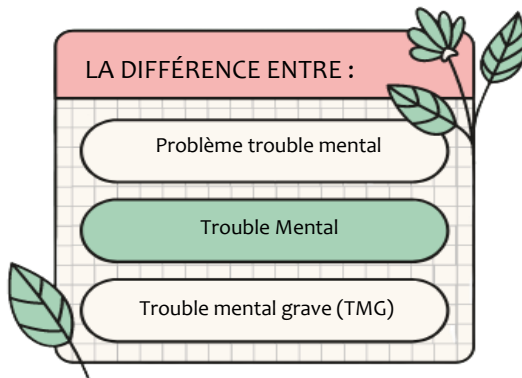


Selon l'OMS, "la santé est un état de complet bien-être physique, mental et social, et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité".

La santé mentale, par conséquent, "est un ÉTAT DE BIEN-ÊTRE qui permet de vivre avec qualité, d'avoir des relations satisfaisantes, d'accomplir et d'affronter les difficultés de la vie avec force et bonne disposition ; c'est ce qui facilite et rend viable une vie harmonieuse et équilibrée".

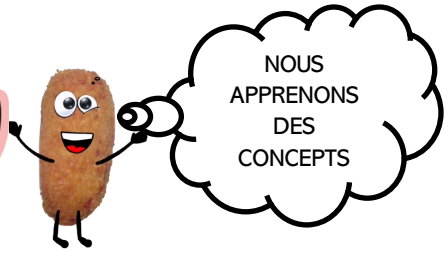
La santé mentale est liée à la capacité d'affronter et de surmonter les adversités de la vie sans perdre son équilibre émotionnel. Ce concept est lié à l'autonomie, à l'adaptation, à l'estime de soi, à la résilience et au sentiment de cohérence. En d'autres termes, il ne peut y avoir de santé sans santé mentale, car l'une va avec l'autre, c'est un tout.

C'est pourquoi il est important de connaître la différence entre les deux :



**Mythe:** Les problèmes de santé mentale ne touchent pas tout le monde. Cela ne peut pas m'arriver.

**Réalité:** Au cours de sa vie, une personne sur quatre souffrira d'une forme ou d'une autre de problèmes de santé mentale.



## PROBLÈMES DE SANTÉ MENTALE

Lorsque nous souffrons d'une situation dans notre vie qui nous limite ou que nous ne savons pas gérer correctement, provoquant une gêne dans notre fonctionnement quotidien.

### TROUBLE MENTAL GRAVE (TMG)

Il se caractérise par une série de troubles de la santé mentale basés sur des critères de symptomatologie, de durée (chronique) et de présence de graves difficultés dans le fonctionnement personnel, social, professionnel et dans la vie quotidienne. Tout cela entraîne un malaise important, soit directement, soit indirectement. (relations, développement de sa vie autonome, etc.).



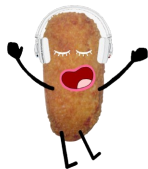
- ⇒ **Hallucinations** (nous croyons que la télévision nous parle, nous répondons même. Ou on entend les pensées à haute voix).
- ⇒ **Idées référentielles** (nous croyons que ce que les autres disent s'adresse toujours à nous).
- ⇒ **Sentiments de vide** (rien ne nous satisfait émotionnellement, nous ressentons une forte émotion de solitude et d'incompréhension).
- ⇒ **Idées de préjugés** (nous croyons que les autres agissent pour nous faire sentir mal ou nous blesser).
- ⇒ **Apathie et/ou aboulie** (nous nous sentons démotivés ou incapables de réaliser ce que nous aimons faire).



## COMMENT PRENDRE SOIN DE NOTRE SANTÉ MENTALE

L'essentiel est d'essayer d'éviter l'exposition prolongée ou intense à des facteurs stressants, car le **stress** est l'un des principaux ennemis de la santé mentale, ainsi que de **la difficulté à reconnaître ce que l'on ressent**.

Par conséquent, pour prévenir ou réduire le stress, il est essentiel d'adopter une série **d'habitudes saines** :



Consacrer du temps à soi-même et à des activités qui nous font du bien.

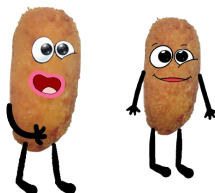


Pratiquer un sport.



Avoir une bonne routine et une bonne hygiène de sommeil.

Éviter l'alcool, le cannabis ou d'autres drogues.



Entretenir des relations sociales fortes et saines.





En résumé, avoir un problème de Santé Mentale peut être quelque chose de circonstanciel dû au fait de ne pas avoir les outils nécessaires pour faire face à une situation ou à un moment personnel.

Cependant, le fait d'avoir un TMG est une caractéristique qui restera en permanence chez la personne, mais il faut tenir compte du fait qu'il s'agit d'une caractéristique parmi d'autres avec laquelle la personne doit apprendre à vivre et qui peut ne pas l'affecter du tout tant qu'elle mène un mode de vie sain et qu'elle prend les mesures nécessaires pour apprendre à vivre avec.

*Par exemple, il y a des personnes qui ont subi un accident vasculaire cérébral et qui peuvent s'en remettre grâce à la rééducation et à un mode de vie sain. Il en va de même pour le TMG.*

### La Santé Mentale peut être rétablie grâce à :

- 
- ⇒ LA RÉADAPTATION
  - ⇒ SOINS PSYCHOTHÉRAPEUTIQUES
  - ⇒ TRAITEMENT PHARMACOLOGIQUE (le cas échéant)
  - ⇒ AIDE MUTUELLE
  - ⇒ DÉVELOPPEMENT DE L'EMPLOI
  - ⇒ SOUTIEN COMMUNAUTAIRE
  - ⇒ AUTONOMISATION (être actif dans son rétablissement)
  - ⇒ SOUTIEN FAMILIAL

**Mythe :** Le rétablissement dans le domaine de la Santé Mentale n'existe pas.

**Réalité :** Avec les soins et/ou les traitements professionnels appropriés, une personne souffrant de problèmes de Santé Mentale peut se rétablir.

## SAVIEZ-VOUS QUE...



50 % des problèmes de santé mentale apparaissent **avant l'âge de 15 ans** et **75 % avant l'âge de 18 ans.**

Chez les jeunes âgés de **15 à 29 ans**, le **SUICIDE** est la **principale cause de décès** externe et augmente de 3 fois chez les jeunes **LGTBI.**

**27,4%** des 15-29 ans pensent que la **violence sexiste est normale.**

Ces dernières années, le nombre de diagnostics de **TMG chez les jeunes a explosé.**

Plus de **20% des enfants**, pendant l'enfance, présentent un **type de pathologie mentale** qui nécessite une attention spécialisée.

La prévalence des **troubles mentaux** chez les garçons et les filles âgés de **10 à 19 ans** en Europe est de **16,3 %**, alors que le chiffre **mondial** pour la même tranche d'âge est de **13,2 %**. Cela signifie que **9 millions d'adolescents** âgés de 10 à 19 ans en Europe vivent avec un **trouble mental.**

## SAVIEZ-VOUS QUE...

Selon Save the Children, le nombre de cas de troubles mentaux chez les enfants a été multiplié par 3.

Selon le rapport sur la jeunesse d'Estrémadure 2021, il est indiqué que...

46,3 % déclarent avoir **des Troubles du sommeil**. Et 29,2 % confirment avoir des **crises de panique**.

55,4% de ces jeunes se **perçoivent comme anxieux**.

11,6 % ont déclaré souffrir de **TOC (troubles obsessionnels compulsifs)** et 8,6 % ont déclaré être convaincus de souffrir de **TSPT (troubles de stress post-traumatique)**.

12 % ont déclaré être convaincus de **souffrir d'une maladie grave** (symptomatologie pouvant être identifiée comme un trouble anxieux maladif).

# FAQ\*

QUESTIONS  
FRÉQUEMMENT POSÉES



\*Les questions ci-dessous sont réelles. Elles sont posées par des jeunes qui interagissent avec nous par l'intermédiaire de nos réseaux sociaux.

## ◆ Comment savoir si je souffre d'un problème de Santé Mentale ?

La réponse à cette question ne peut être donnée que par un **spécialiste** de la Santé Mentale. Cependant, jetons un coup d'œil à quelques **signaux d'alerte** qui peuvent nous indiquer quand consulter un professionnel :

Je suis toujours fatigué

Je n'arrive pas  
à faire face à mes activités  
quotidiennes.

Je suis très contrarié(e)  
par tout changement  
ou toute action que je  
ne peux pas contrôler.

J'ai beaucoup de  
pensées très  
négatives ou des  
pensées que je  
n'aime pas.

Ya no hago cosas que  
antes me gustaban.

Je me sens triste  
depuis longtemps.

J'ai l'habitude de fuir ce  
que je ressens.

C'est parce que je  
mange le monde qu'il y  
a des jours où je me  
sens le plus mal.

Je pense que tout  
serait mieux sans  
moi.

Depuis quelque temps,  
tout me dérange.

**Mythe :** les jeunes n'ont pas de problèmes de santé mentale.

**Réalité :** 75 % des problèmes de santé mentale apparaissent avant l'âge de 18 ans.

# FAQ\*

QUESTIONS  
FRÉQUEMMENT POSÉES



## ◆ Que dois-je faire si je me rends compte que je ne vais pas bien ?

En discuter avec son entourage

Consultez votre médecin  
de famille

Consulter un spécialiste de la  
santé mentale

## ◇ *Comment savoir si j'ai besoin d'aide ?*

“Si vous envisagez de demander de l'aide, c'est le signe que vous en avez besoin.”



**S.I.O. JUVENTUD**  
SERVICIO DE INFORMACIÓN Y ORIENTACIÓN EN SALUD MENTAL  
PARA ADOLESCENTES Y JÓVENES

☎ **682 632 100** 📞

✉ **SALUDMENTALJUVENTUD@MAIL.COM**

📷 **@CROQUETAMENTAL** 📺

🌐 **WWW.FEAFESEXTREMADURA.COM**

TRIO DE UTRERABA

FEAFES EXTREMADURA

# FAQ\*

QUESTIONS  
FRÉQUEMMENT POSÉES

## ♦ *Comment les dépendances influencent-elles notre Santé Mentale ?*

Lorsque nous parlons d'addictions, nous faisons référence aux addictions avec ou sans substances. Pas seulement les drogues, mais aussi le shopping, l'internet, les jeux vidéo...

Et il faut dire que les addictions en général PEUVENT causer des problèmes de Santé Mentale, elles le peuvent parce que, comme dans tout le reste, il s'agit d'augmenter la probabilité que nous avons en fonction de notre prédisposition génétique et des facteurs environnementaux qui nous entourent dans notre vie.

### Illustrons cela par une métaphore :

«Nous avons tous un panier à la naissance, certains viennent avec des papiers vierges et d'autres avec des papiers qui disent "Problème de Santé Mentale". Nous devons penser qu'avec chaque habitude malsaine que nous prenons, notre panier de Santé Mentale grossit, ce qui augmente notre vulnérabilité à souffrir de TMG. Certaines personnes ne déborderont jamais de leur panier, mais d'autres, après avoir déposé le premier problème, connaîtront une crise ou développeront un trouble de la Santé Mentale».

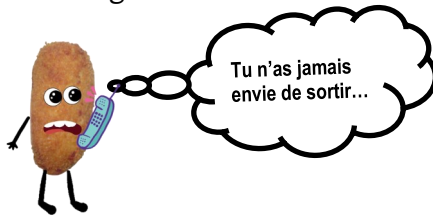


## FAQ\*

QUESTIONS  
FRÉQUEMMENT POSÉES

### ◆ Comment notre santé mentale affecte nos relations sociales?

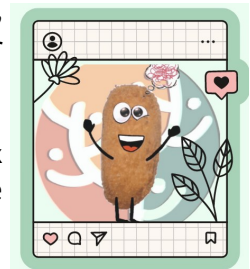
Nos émotions sont le moteur de notre vie. Nos états émotionnels guident nos relations. C'est pourquoi, si nous allons bien, il y a généralement des changements dans nos relations avec les autres car, même si nous n'en sommes pas conscients, notre comportement ou notre attitude change.



### ◆ Comment les réseaux sociaux affectent le culte du corps?

Le culte du corps est compris comme l'obsession de notre physique qui nous conduit à mener une vie centrée sur des rituels pour avoir une certaine apparence physique, produisant même des comportements à risque pour la santé, des comportements à risque pour la santé.

Cette obsession est influencée par les réseaux sociaux en raison de l'exigence personnelle de montrer une image corporelle positive.



Le culte du corps et les réseaux sociaux ont entraîné une augmentation des troubles alimentaires et des problèmes émotionnels.

**Mythe :** les personnes souffrant de problèmes de santé mentale ne peuvent pas travailler.

**Réalité :** Avec les adaptations et le soutien nécessaires, tout le monde peut travailler sur un pied d'égalité.



## Prévention du suicide

«Le suicide est devenu l'une des **principales causes de décès** chez les jeunes de 14 ans et plus, et certaines études révèlent que 15 à 20 % des adolescents ont des idées suicidaires accompagnées de sentiments de désespoir et d'impuissance »

### ◆ *Quelles sont les situations qui peuvent amener une personne à penser au suicide ?*

Il arrive que des personnes traversent des moments de leur vie où la charge émotionnelle qu'elles subissent est si importante qu'elles considèrent qu'il leur est impossible d'y faire face, ce qui entraîne une grande souffrance.

CE N'EST PAS DE LA LÂCHETÉ OU DE LA BRAVOURE, C'EST DE LA SOUFFRANCE.

### LES FACTEURS QUI AUGMENTENT LA VULNÉRABILITÉ

- > Facteurs liés à la personnalité.
- > Facteurs sociaux.
- > Problèmes de Santé Mentale.
- > Facteurs biologiques.
- > Facteurs familiaux.
- > Facteurs professionnels.

### ◆ *Est-il recommandé de parler du suicide ?*

Il est recommandé de parler de la **prévention du suicide**.

En parler permet de sauver des vies car le suicide peut être évité.



**Le suicide est un problème de Santé Publique, c'est pourquoi demander de l'aide est nécessaire et vital.**

**De plus, il est également important de connaître et d'avoir de bonnes informations pour éliminer les tabous et les fausses**

◆ ***Quels sont les éléments qui permettent de savoir que quelqu'un pense mettre fin à ses jours ?***

—> Il communique avec des sentiments de désespoir ou de colère.

**Ex : "Je ne vau rien".**

—> Il montre des messages directs ou cachés sur le fait de se faire du mal ou de mettre fin à ses jours

**Ex : " tout irait mieux sans moi"**

—> Il réduit les Relations sociales, il évite les rencontres avec la famille et les amis.

—> Consommation accrue d'alcool ou de drogues.

—> Il donne des messages d'adieu dans son environnement ou dans ses biens.

—> Il ne s'intéresse plus aux choses qu'il aimait auparavant.


◆ **Comment aider une personne qui traverse un problème ou une situation difficile, comme des pensées suicidaires ?**

Il n'y a pas de meilleure aide que celle d'**accompagner** et de **soutenir** cette personne. Cependant, il est également important de demander l'aide de professionnels qui pourront intervenir de manière appropriée.

Ainsi, au cours de ce processus, il est essentiel de rester attentif aux signes avant-coureurs que l'on peut observer, de lui parler et de faire en sorte qu'elle se sente comprise à tout moment.

CONSEILS POUR COMMUNIQUER AVEC UNE PERSONNE SOUFFRANTE

- ⇒ Faire preuve de compréhension à l'égard de ce qu'il/elle nous dit, sans raconter nos propres expériences.
- ⇒ Nous sommes prêts à écouter tout ce qu'il/elle veut nous dire.
- ⇒ Essayez de ne pas donner de conseils à moins qu'on ne vous le demande.
- ⇒ Parfois, nous avons juste besoin d'être là, le silence est aussi un soutien.
- ⇒ se rendre disponible.
- ⇒ Faites preuve d'empathie, afin de gagner la confiance et d'être en mesure d'offrir de l'aide pour demander l'attention d'un professionnel.
- ⇒ Lui rendre l'émotion qu'elle nous transmet dans son discours : "Je me sens léthargique, sans envie..." - "Je vois que tu es épuisé (e)..." . Il se sentira ainsi écouté.

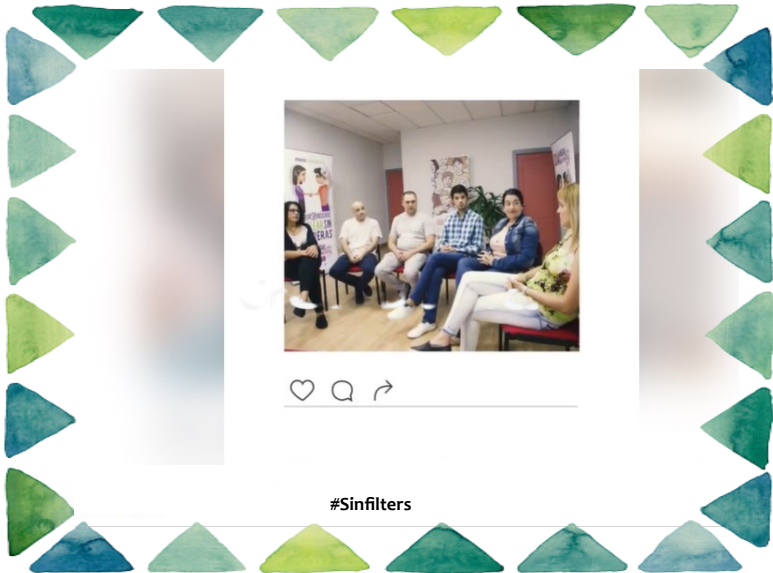


PRATIQUER  
L'ÉCOUTE  
ACTIVE

**Mythe :** les personnes souffrant de problèmes de Santé Mentale ne peuvent pas avoir d'enfants

**Réalité :** le fait d'être bon ou mauvais parent n'est associé à aucun diagnostic

# Le TMG AU QUOTIDIEN



## TÉMOIGNAGE VIDÉO D'UN JEUNE ATTEINT DE TROUBLES MENTAUX :

<https://www.youtube.com/watch?v=1e0BOOeLByY> "

#SINFILTERS

Le principal obstacle au Trouble Mental Grave (TMG) est la **STIGMA**. Et la meilleure façon de la briser est d'écouter ceux qui en font l'**expérience EN PREMIÈRE PERSONNE**.

Le TMG est guérissable, il n'est pas invisibles et nous devons savoir qu'il peut toucher n'importe qui. C'est pourquoi nous devons **le rendre visible**.

## Le TMG AU QUOTIDIEN



“La personne confrontée à un diagnostic de Santé Mentale, ainsi que sa famille, la plupart du temps ne comprennent la situation à laquelle ils sont confrontés.”

“J'aimerais que les gens aillent plus loin et s'intéressent à moi indépendamment de mes troubles mentaux graves, sans me réduire à une étiquette.”

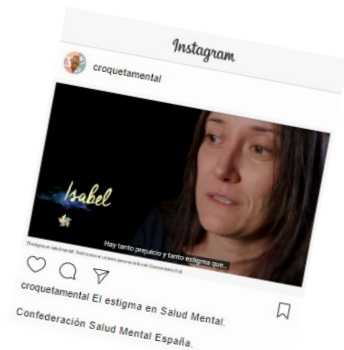
“Lorsque mon monde de frustrations et de peurs a explosé, j'ai pris conscience que mon esprit avait échoué, mais il était trop tard, personne ne l'a vu venir, je ne l'ai pas exprimé, je me suis réveillé dans une chambre et j'ai dû apprendre à vivre avec un diagnostic de schizophrénie”.

“J'étais totalement convaincue que j'avais des capacités télépathiques, je croyais fermement que c'était vrai ”.

“Parfois, il faut qu'on vous le dise clairement pour que vous puissiez avoir un travail, une famille. Dans mon monde, cet espoir n'existait pas.”

“Si vous avez été constamment mal à l'aise pendant des années, il arrive un moment où vous explosez. Vous ne pensez jamais que cela ne vous arrivera jamais, mais cela vient, cela arrive et l'erreur est de ne pas chercher de l'aide à temps”.

## Le TMG AU QUOTIDIEN



“Je n'avais pas de vie sociale, j'avais tendance à m'isoler, mais je n'avais aucune information, je ne savais pas quoi faire, à qui en parler ou si ce qui m'arrivait était normal”.

“Je n'ai jamais envisagé de mettre de l'ordre dans ma tête. Lorsque je suis entré dans le jeu de ma voix intérieure, je me suis dit que je ne devais pas communiquer ma réalité aux autres par peur d'être rejetée, mon esprit a commencé à souffrir”.

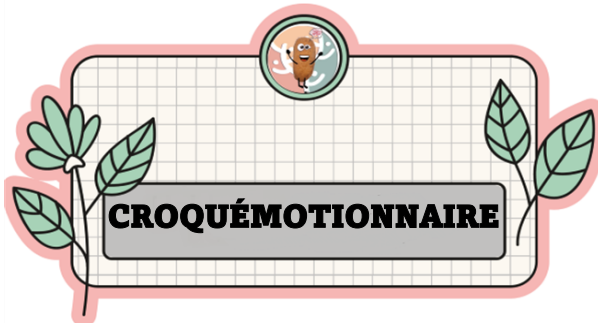
“D'une certaine manière, tu tentes de cacher tout ce qui t'arrive. Verbaliser tout cela, c'est comme avoir honte, tu te caches par peur du qu'en-dira-t-on. Il arrive un moment où tes amis ne peuvent plus rien faire pour toi. Ils ne sont pas prêts à recevoir quelque chose comme ça”.

Lien vers les vidéos "Témoignages à la première personne sur le web Diversement"

[https://www.youtube.com/watch?v=8uZl3rcizgk&list=PLY1dPA7j5VIGTo\\_fxR3B7QS6baNBOPG-m](https://www.youtube.com/watch?v=8uZl3rcizgk&list=PLY1dPA7j5VIGTo_fxR3B7QS6baNBOPG-m)

**Mythe :** Il est impossible de prévenir un problème de santé mentale.

**Réalité :** L'une des principales formes de prévention en matière de santé mentale est la réduction de l'exposition de la personne aux facteurs de risque (addictions, traumatismes, environnement social).



Comme nous l'avons mentionné au début, pour prendre soin de notre santé mentale, il est essentiel de savoir reconnaître et gérer nos sentiments. Nous allons donc voir ce que sont les émotions, leurs types et leurs composantes.

## ÉMOTION VS SENTIMENT

### Émotion

C'est la première réponse à un stimulus. Elle est intense mais de courte durée.

### Sentiment

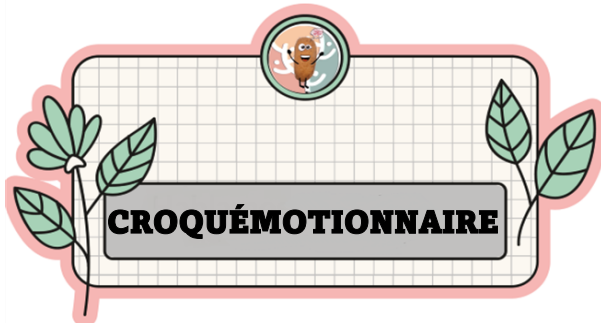
Cela vient après une émotion, lorsque l'information est traitée. Il peut se mêler d'autres émotions. Il est plus durable mais moins intense.

Le sentiment est-il synonyme d'émotion ?

Oui, ce sont des synonymes.

Non, ils diffèrent en durée.

C'est la même chose mais le sentiment est plus intense.



Toutes les émotions ont une fonction **adaptative** qui nous aide à survivre. Elles ne sont donc pas positives ou négatives, mais agréables ou désagréables.

De plus, elles ont toutes **trois composantes** :

**Physiologique** : réaction provoquée dans l'organisme à la suite d'un stimulus. Ils sont involontaires (nous ne les contrôlons pas).

**Ex** : changements hormonaux, température, flux sanguin...

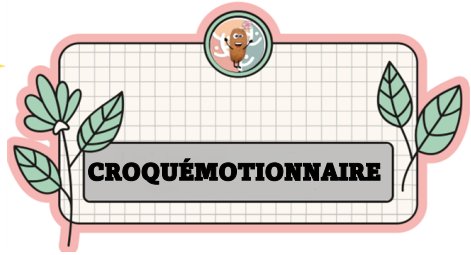
**Comportementale** : provoque un changement de comportement.

**Ex** : on modifie les gestes, la posture, la respiration, le mouvement...

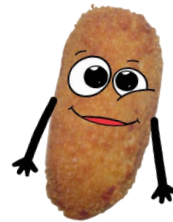
**Cognitif** : ce que nous traitons au niveau mental. L'information activée peut être plus ou moins consciente. Cela influence notre expérience subjective.

**Ex** : "Quelle frayeur. J'ai failli faire une crise cardiaque." "C'est normal pour moi de me sentir un peu triste après avoir échoué. Je dois prendre le temps de me remettre et d'essayer à nouveau."

# JOIE



C'est l'émotion directement associée au plaisir et au bonheur. Elle peut apparaître dans des moments de dépassement ou dans des états de bien-être.



## POSTURE ET RESPIRATION :

Épaules en arrière,  
poitrine et tête  
relevées. Visage :  
pas de tension,  
mâchoire  
détendue.  
Respiration plus  
diaphragmatique  
(profonde).

## RÉPONSE PHYSIOLOGIQUE :

Augmentation du  
rythme cardiaque.  
Augmentation des  
endorphines et de la  
dopamine.

## FONCTION :

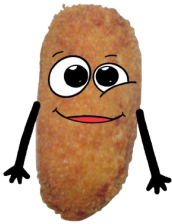
Stimuler l'action  
afin de répéter  
des  
comportements  
plaisants et/ou  
bénéfiques.

**Mythe :** Les personnes souffrant de problèmes de santé mentale sont violentes et imprévisibles.

**Réalité :** La violence n'est pas imputable aux TMG, les personnes souffrant de problèmes de santé mentale ont tendance à être plus souvent victimes qu'auteurs d'actes de violence.



# JOIE



La gratification

Le plaisir

L'humour

L'optimisme

**Joie**

Le divertissement

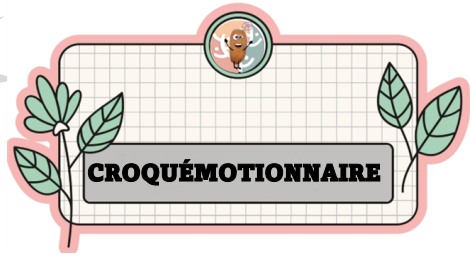
L'enthousiasme

L'euphorie

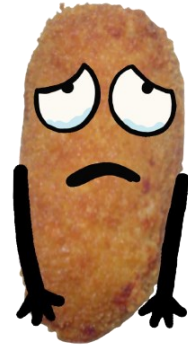
L'optimisme

La désinvolture

# TRISTESSE



Elle se caractérise par une **baisse de l'humeur** et une réduction significative des **capacités cognitives** telles que la mémoire, l'attention et la concentration. C'est-à-dire que l'on devient renfermé, que l'on n'a pas envie de faire des choses et que l'on ne fait pas attention aux aspects de la vie quotidienne.



## RÉPONSE PHYSIOLOGIQUE :

Diminue l'énergie.

Il y a une diminution du niveau de sérotonine (activité).  
entrecoupée, avec la poitrine.

## POSTURE ET RESPIRATION :

Épaules tombées vers la poitrine et la tête basse.

Visage : pas de tonus musculaire, yeux rétrécis.

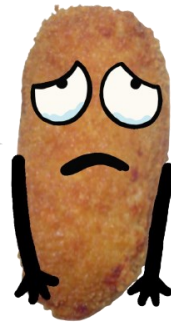
Respiration

## FONCTION :

Invite à s'abriter à la protection et à chercher des solutions.

Cherche également à obtenir un soutien social.

**TRISTESSE**



La nostalgie

Le pessimisme

La souffrance

La peine

# LA TRISTESSE

La dépression

Le chagrin

Le deuil

La contrariété

L'amertume

La douleur

**Mythe** : ils ne peuvent pas vivre en société parce qu'ils ne s'adaptent pas.

**Réalité** : Avec le soutien et les ressources nécessaires, ils peuvent mener une vie indépendante et autonome.

# PEUR

## CROQUÉMOTIONNAIRE

Elle se caractérise par un sentiment de grande **tension** couplée à un niveau élevé de **préoccupation** pour notre sécurité et notre santé. Elle active une réaction d'évitement et de fuite.



### RÉACTION PHYSIOLOGIQUE:

Le rythme cardiaque s'accélère et l'irrigation sanguine des extrémités augmente (ce qui explique la pâleur de la peau).

Augmentation de l'adrénaline.

### POSTURE ET RESPIRATION:

Nous nous cambrons, comme si nous cherchions un abri. On croise les bras ou on les rapproche pour se protéger.

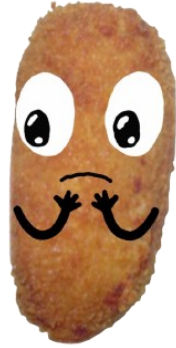
Visage : Les sourcils sont relevés, les yeux sont grands ouverts, la mâchoire est tendue.

Respiration : agitée par le nez et la bouche. Nous gonflons notre poitrine rapidement.

### FONCTION :

se protéger des situations dangereuses ou de l'incertitude.

**LA PEUR**



L'alarme

La frayeur

La phobie

L'effroi

**LA PEUR**

La terreur

La panique L'épouvante

La vulnérabilité

La crainte

Le saisissement

## DÉGOÛT

### CROQUÉMOTIONNAIRE

Cela se caractérise par un sentiment de répulsion ou d'évitement face à la possibilité, réelle ou imaginaire, d'ingérer une substance, réelle ou imaginaire, d'ingérer une substance nocive qui pourrait nous nuire. La sensation subjective est un fort sentiment d'aversion et de rejet.



#### RÉACTION PHYSIOLOGIQUE :

Il se produit un malaise gastro-intestinal. En outre, il s'accompagne d'une baisse de la tension artérielle et d'une diminution de la sensibilité de la peau. Sur le plan chimique, il active la production de sérotonine qui augmente la sensation de nausée.

#### POSTURE ET RESPIRATION :

se tenir en arrière, pencher le corps vers l'arrière.  
Visage : relèvement de la lèvre supérieure, froncement et abaissement des coins de la bouche, la langue tirée.  
Respiration : lente et entrecoupée, avec la poitrine.

#### FONCTION :

Rejeter les choses qui peuvent nous gêner.

**Mythe :** il est préférable pour eux d'être dans un hôpital psychiatrique.

**Réalité :** À l'exception des épisodes les plus aigus, il a été prouvé que les personnes qui reçoivent des soins de proximité se rétablissent mieux.

**DÉGOÛT**



L'aversion

Le rejet

La répugnance

La nausée

**LE DÉGOÛT**

La panique

La révolulsion

L'appréhension

La répulsion

Le blasement

Le refus

\* Certains auteurs considèrent qu'il s'agit d'un sentiment dérivé de la PEUR. C'est pourquoi dans l'univers il est représenté lié à celle-ci.

# COLÈRE

## CROQUÉMOTIONNAIRE

Le trait le plus caractéristique de la colère est l'augmentation de la sensation de **chaleur** et de **tension**. Cette sensation apparaît lorsque nous sommes confrontés à des situations qui nous causent de la frustration ou lorsque nous pensons que nos propres droits et/ou ceux d'autres personnes sont violés.



### RÉPONSE PHYSIOLOGIQUE :

Augmente le tonus musculaire tonus musculaire, le rythme cardiaque et le flux sanguin, en particulier dans les bras et les mains. mains.

Augmente la norépinéphrine et la dopamine.

### LA POSTURE ET LA RESPIRATION :

Poings serrés, corps penché vers l'avant, bras légèrement levés. Visage : mâchoire serrée, froncements de sourcils et les narines s'ouvrent.

Respiration : brusque et un peu accélérée, par le nez.

### FONCTION :

Faire face à un danger, batailler ou défendre une ressource.



**COLÈRE**



La fureur

La furie

La rage

La rogne

# LA COLÈRE

L'indignation

L'antipathie

Le ressentiment

La rancœur

La haine

La méfiance

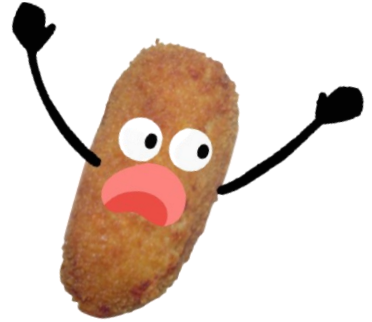
**Mythe :** Si tu souffres d'un trouble, c'est parce que tu bois, tu consommes de la drogue ou que tu ne prends pas soin de toi.

**Réalité :** Bien que la consommation d'alcool soit un facteur de risque, elle n'est pas nécessairement la cause principale du développement d'un trouble.

**SURPRISE**

**CROQUÉMOTIONNAIRE**

Elle est provoquée par l'apparition d'un stimulus inattendu. Elle s'accompagne d'un sentiment d'incertitude et d'un état dans lequel la personne a la sensation d'avoir l'esprit vide, comme paralysé. D'où l'expression "à bout de souffle".



**RÉPONSE**  
**PHYSIOLOGIQUE :**

Diminue le rythme cardiaque, augmente le tonus musculaire.

La substance qui est sécrétée en plus grande quantité sous l'effet de la surprise est l'adrénaline.

**POSTURE ET**  
**RESPIRATION :**

Mains devant le corps, corps penché vers l'arrière. Pieds en avant.

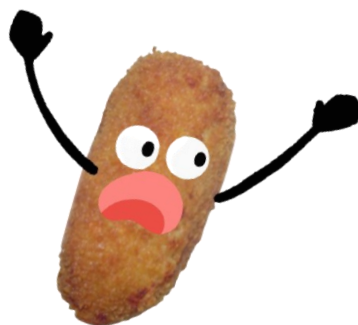
Visage : élévation maximale des sourcils, yeux grands ouverts, tout comme la bouche.

Respiration : arrêtée, et nous commençons à la respirer très rapidement, avec la poitrine.

**FONCTION :**

Arrêter l'activité afin de se concentrer sur le stimulus imprévu.

**SURPRISE**



**L'anticipation**

**La perplexité**

**L'impact**

**L'étonnement**

# **LA SURPRISE**

**La confusion**

**L'ahurissement**

**L'effarement**

**La stupéfaction**

**L'ébahissement**

**Le sursaut**

## À PROPOS DE LA FEAFES ESTRÉMADURE



FEAFES Santé Mentale Estrémadure est la fédération d'Estrémadure des associations de personnes souffrant de problèmes de santé mentale et familiales.

Elle représente plus de 4000 familles, avec un total de 10 Associations Fédérées dans toute la région.

#FeafesEnRed



★ Feafes SM Estrémadure  
C/Bailén, 15 Local.  
Almendralejo.

#HaciendoSaludMentalEnExtremadura



## MISSION

L'amélioration de la qualité de vie des personnes atteintes de troubles mentaux et de leurs familles, la défense de leurs droits et la représentation du mouvement associatif.



## VISION

Nous voulons consolider notre position en tant qu'organisation de premier plan dans le domaine de la Santé Mentale et en tant que mouvement associatif réunissant toutes les personnes atteintes de troubles mentaux et leurs familles.



## VALEURS

Leadership, Universalité, Participation, Démocratie, Transparence, Autodétermination, Justice, Efficacité, Solidarité.



PILIERS sur lesquels nous fondons notre philosophie de travail :

### MODÈLE COMMUNAUTAIRE

"Les soins de santé mentale de la population doivent se faire dans leur environnement, à leur place, dans la Communauté".

### LE RESPECT DES DROITS

"Tous les êtres humains naissent libres dans la dignité et les droits".

### AUTONOMISATION ET RÉCUPÉRATION

"Rien pour nous sans nous".

### LUTTE CONTRE LA STIGMATISATION

"Je suis comme vous".

## BIBLIOGRAPHIE ET SITOGRAPHIE



- ◇ Confederación Salud Mental España. (2018). *Las palabras sí importan. Guía de estilo sobre Salud Mental para medios de comunicación*. Confederación SALUD MENTAL ESPAÑA.
- ◇ Confederación Salud Mental España (2020): *Informe sobre el estado de los Derechos Humanos en Salud Mental: 2019*. Confederación SALUD MENTAL ESPAÑA.
- ◇ Feafes SM Extremadura (2020): *Guía Salud Mental y Mujer: Tus derechos son los míos*.
- ◇ Feafes SM Extremadura (2020): *Derechos Humanos y Salud Mental. Aproximación a la perspectiva de Derechos Humanos en Salud Mental*.
- ◇ Feafes SM Extremadura (2020): *La Salud Mental: Un estado de bienestar*. Guía informativa sobre Salud Mental en Extremadura.
- ◇ Feafes SM Extremadura (2019) *Buenas prácticas en la información sobre la prevención del Suicidio*. Campaña de sensibilización dirigida a Medios de comunicación. [www.feafesextremadura.com](http://www.feafesextremadura.com).
- ◇ Organización Mundial de la Salud (2021). *Constitución de la Organización Mundial de la Salud*.
- ◇ UNICEF. (2021). *En mi mente: Promover, proteger y cuidar la salud mental de la infancia*.
- ◇ Consejo de la Juventud de Extremadura (2021). *Estudio Juventud en Extremadura*.
- ◇ Bisquerra, R. (2020). *El Universo de las Emociones*. Recuperado de :
  - [www.feafesextremadura.com](http://www.feafesextremadura.com)
  - <https://saludextremadura.ses.es/smex/>
  - [www.consaludmental.org](http://www.consaludmental.org)

### Accréditations :

Membre Salud Mental Espagne.  
Membre du CERMI Estrémadure.

Galardones:

“Premio a la Tolerancia” par l’Asociación de Derechos Humanos de Extremadura, ADHEX.

“Premio de Buenas Prácticas Nacional” à l’Observatorio de Salud Mental par Salud Mental España.

“Premio de Buenas Prácticas Nacional” au guide “Mujer y salud mental. Tus derechos son los míos”.

“Premio de Buenas Prácticas Nacional” au guide

“@CROQUETAMENTAL. Guía práctica para la salud mental de los jóvenes”.

## RESSOURCES



Service d'information et de conseil en matière de santé mentale pour les jeunes.



**FEAFES** Salud Mental  
**EXTREMADURA**

**S.I.O. JUVENTUD**

SERVICIO REGIONAL DE INFORMACIÓN Y ORIENTACIÓN EN  
SALUD MENTAL PARA ADOLESCENTES Y JÓVENES

**682 632 100** 

Ligne d'assistance téléphonique pour les comportements suicidaires.



Ligne d'assistance pour toutes les formes de violence contre les femmes.



Ligne des situations d'urgence, y compris les urgences en matière de santé mentale.



Lien vers l'annuaire des centres de santé d'Estrémadure :

<https://saludextremadura.ses.es/web/Directories>

### **FEAFES SM EXTREMADURA**

C/Bailén, 15 Local 06200  
Almendralejo  
682 632 100  
feafesextremadura@gmail.com  
www.feafesdextremadura.com

### **DELEGACIÓN EN CÁCERES**

613 26 42 94  
feafesextremadura.caceres@gmail.com



### **FEAFES SM ZAFRA**

C/Vicente Cervantes, 2  
06300 Zafra  
924 555 943  
gerencia@feafeszafra.com  
www.feafeszafra.com

### **FEAFES SM PLASENCIA**

Av. Virgen del Puerto, Recinto Valcorchero  
Pabellón 9. 927 419 887  
10600 Plasencia  
feafesplasencia7@gmail.com  
www.feafesplasencia.wordpress.com

### **FEAFES SM CALMA**

Avda. Luis Álvarez Lencero, 1  
06800 Mérida  
651 992 607  
asociacioncalma@gmail.com  
www.asociacioncalma.com

### **FEAFES SM CORIA**

Av. Virgen de Argeme, 1ªA  
10800 Coria  
927 504 362  
coordinador.smcoria@gmail.com  
www.feafescoria.wordpress.com

### **FEAFES SM ALMENDRALEJO**

C/San José, 49B .  
06200 Almendralejo  
924 664 677  
info@feafesalmendralejo.com  
www.feafesalmendralejo.com

### **FEAFES SM NAVALMORAL**

Av. Magisterio, 1 –3, 1ºB  
10300 Navalmoral de la Mata  
623 155 010  
feafesnavalmoraldelamata@gmail.com

### **PROINES SM**

C/Molino, 6 Apto. Correo 161  
06400 Don Benito  
924 805 077  
proines@proines.es  
www.proines.es

### **APAFEM-FEAFES Badajoz**

Av. Godofredo Ortega y Muñoz, local 2  
06011 Badajoz  
924 267 010  
teresa.caldito.botello31@gmail.com

### **SM AEMIS**

C/Rafael Cabezas, 4 Local A  
06005 Badajoz  
924 23 84 21  
Aemis.ocio@gmail.com  
www.feafes-aemis.com

### **FEAFES SM MÉRIDA**

Avda. de Lusitania, 10  
06800 Mérida  
924 300 457  
crps@feafesmerida.com  
www.feafesmerida.com