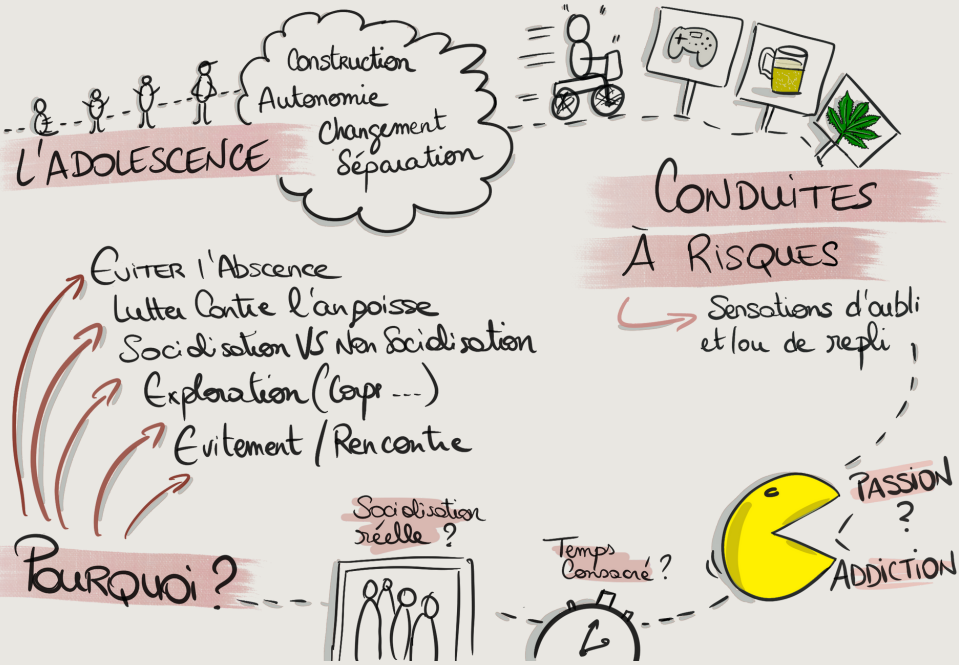


ADOS



Jeune fille, jeune homme, nous grandissons, nous nous construisons. Les premières fois continuent, mais différemment, avec plus d'assurance. On tâtonne, on s'y reprend à plusieurs fois. On est intense, on vit tout en 4K !

Ça va vite, on en redemande, on se démarque en suivant le groupe, on construit un groupe que l'on veut fuir...



Quand on est jeune et qu'on ne se sent pas bien psychologiquement, est-ce que cela va nous suivre toute notre vie ? 12h22

Il est possible d'aller mieux, de se rétablir d'un trouble psychique. Se rétablir signifie être capable de vivre, travailler, apprendre et participer à la vie sociale, malgré la persistance d'éventuels symptômes, ou après leurs disparitions. 13h44

LE CONSEIL DE STELLA

Laissez venir un ado vers vous, et prenez le risque de l'écouter, vous serez surpris ! Évitez un discours moralisateur, car beaucoup d'adultes ont déjà cette attitude autour de nous. Quand on est ado, on a besoin de se questionner sans être jugé. Ce n'est peut-être pas très confortable pour vous, mais on a besoin de votre main tendue pour nous aider à réfléchir, car bientôt nous serons adultes !

Vous pouvez comme nous, aller rencontrer les professionnels des consultations jeunes consommateurs et aller visionner www.etsykoi.com

Représentant des Usagers Le memento du

C'est toute la vie !

LA SANTÉ MENTALE



Revivez la journée régionale Santé Mentale du 12 oct. 2021



France Assos Santé PACA

31 Ter Chemin de Brunet
13 090 AIX-EN-PROVENCE

- 04 86 91 09 25
- paca@france-assos-sante.org
- paca.france-assos-sante.org
- @FranceAssosSantePACA

Memento réalisé avec les associations :



POUR COMMENCER ...

La santé mentale est une thématique transversale qui touche tout le monde et concerne donc tous les établissements de santé quelle que soit leur spécialité.

Enfants, ados, adultes et seniors : prenons soin de notre santé mentale !

Nous sommes tous concernés par la santé mentale...

1 personne sur 3 vivra une expérience de trouble psychique au cours de sa vie.

Ce Memento à destination des Représentants des Usagers a été conçu à partir de l'expérience et des réflexions des associations de notre union, et des apports constructifs de notre journée régionale réalisée le 12 octobre 2021.

Lors de cet événement, nous avons découvert le parcours de quatre personnages Hélio, Luna, Youri et Stella, aux 4 étapes de leur vie.

De leurs pensées d'enfants à leurs souvenirs d'ainés, en passant par leurs préoccupations d'adultes et le regard de l'adolescence, leur parcours de vie a été si riche et si intense que nous ne pouvons nous arrêter là.

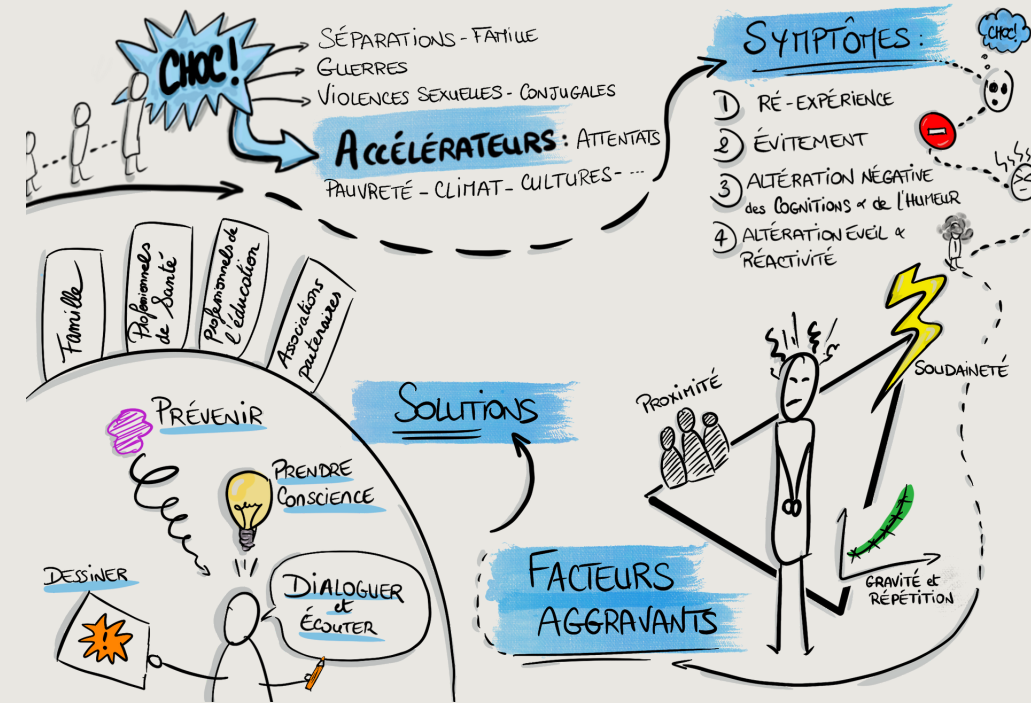
A travers ce memento, continuons à parler de santé mentale pour décomplexer ce sujet encore tabou ! Vous représentez aussi dans l'établissement où vous êtes mandatés, Hélio, Luna, Youri et Stella.

Ils sont là avec nous, en nous ou à côté de vous, car la santé mentale, c'est toute la vie !

ENFANTS



Le développement, la croissance, l'insouciance, la prise de conscience. Toutes ces étapes liées à notre famille, à notre environnement, jusqu'à ce que... un grain de poussière change le prisme de



LA QUESTION QU'ON SE POSE ?

Mon enfant n'a pas de troubles psychiques, il a donc une bonne santé mentale ? 15h30

La santé mentale n'est pas seulement l'absence de troubles psychiques. C'est un sentiment de confiance en soi, d'estime de soi, une capacité à rebondir et à entrer en relation avec les autres. 15h35

LE CONSEIL DE YOURI

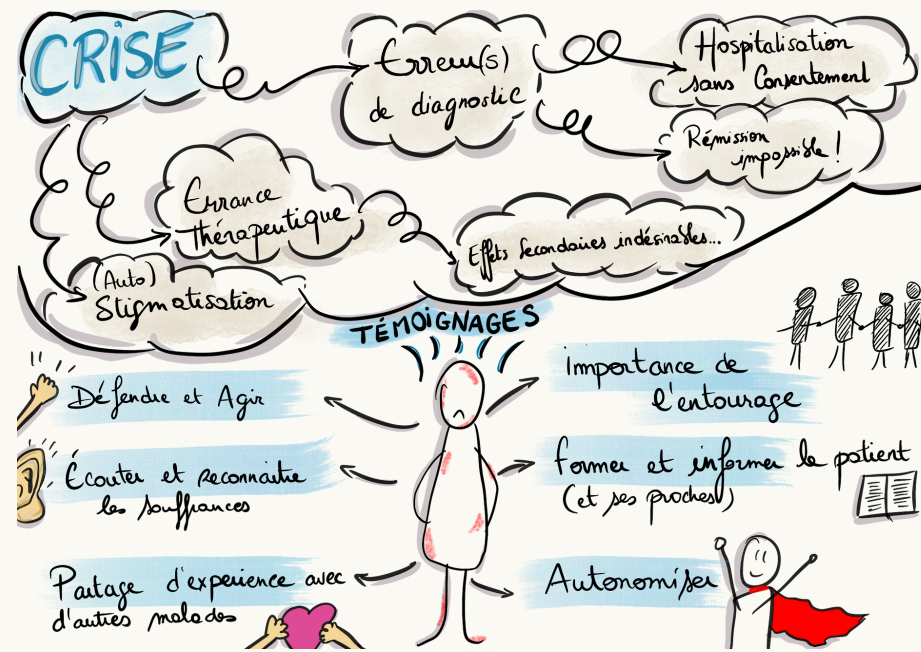
Ce qui m'est arrivé m'a choqué... maintenant je vais mieux et je peux en parler, mais c'était difficile de mettre des mots sur ce que j'ai vécu. Ma famille a compris aussi que tout cela était parfois difficile et long à repérer. Quand je les entends parler avec des amis, ils disent "il faut former et informer pour un diagnostic et une prise en charge plus rapide et donc plus efficace, soyez vigilants si l'enfant s'énerve facilement, s'il s'isole, somatise et a des conduites à risques et/ou suicidaires !"

ADULTES



Nous sommes des ADULTES. Les personnes qu'on imaginait autrefois avec nos yeux d'enfants, ceux qu'on voulait devenir pour prendre notre indépendance, cette liberté rêvée. Mais que sommes-nous à présent ?

Des aidants, des employés, des parents, des citoyens, des amis, autant de masques qu'il faut avoir en notre possession, à adapter selon la situation, les convenances pour continuer cette route qui avance toujours trop vite.



Je ne vais pas bien de temps en temps, cela veut-il dire que j'ai des problèmes pys ? 08h03

Diagnostic ou pas, une souffrance psy doit être entendue, car il est possible d'aller mieux. 8h46

LE CONSEIL D'HELIO

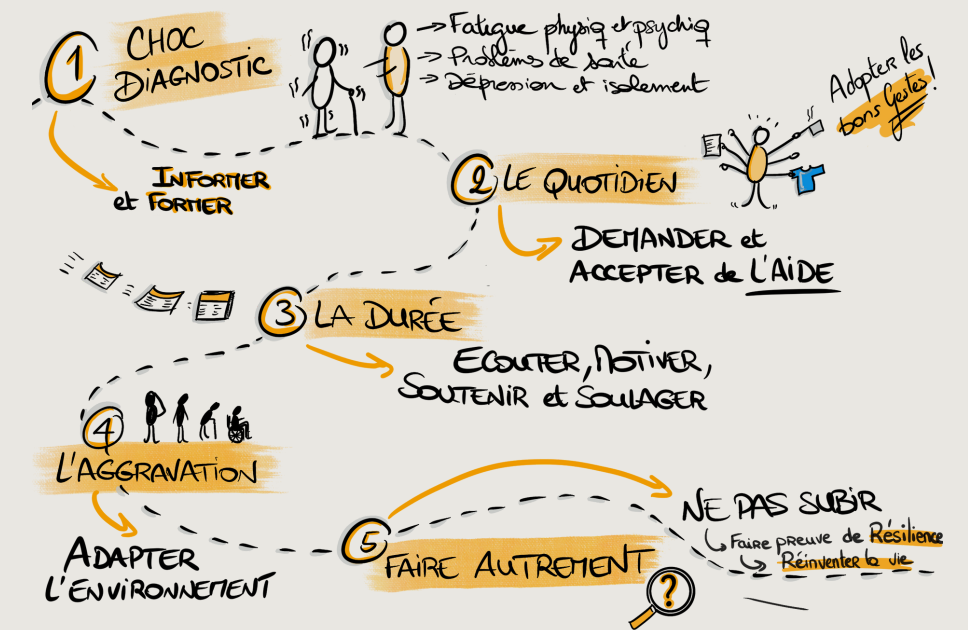
N'hésitez pas à vous rapprocher des Médiateurs Santé Pairs, et/ou des Pairs aidants issus d'associations de patients/personnes malades, car la souffrance psychique peut être vue sous différents angles, et également être en lien avec une maladie chronique. Ces solutions de pair-aidance permettent une temporalité d'accompagnement adaptée à la personne en souffrance, une réciprocité, une compréhension du vécu et une transmission des savoirs expérientiels. Sans oublier bien sur une réelle motivation pour un aller mieux !

SÉNIORS



Le poids de l'âge... Quand on était ces jeunes insoucians, nous ne nous doutions pas de ce fardeau trop lourd à porter pour nos épaules devenues si fragiles.

Les "dernières fois" peut-être, ont remplacé les découvertes. Les moments simples sont devenus les meilleurs, on se sent tellement important dans un simple regard que tout contact devient notre faire-valoir existentiel.



Ce qui est le plus difficile pour l'aidant familial, c'est de tenir physiquement ?! 22h51

L'épuisement est physique, mais également mental, en particulier chez les aidants familiaux âgés. Des accompagnements psychologiques conjoints ou individuels doivent être systématiquement proposés. 23h01

LE CONSEIL DE LUNA

S'intéresser à la souffrance des aidants va de pair avec le soin des patients. Grâce à un soutien, l'aidant pourra être conscient de ses possibilités et de ses capacités à aider, rencontrer d'autres aidants et rester ouvert au monde. Enfin, tout simplement vivre et sourire à son proche !