

SANTE MENTALE ET PSYCHOLOGIE

La santé mentale et la psychologie sont deux domaines étroitement liés, mais ils couvrent des aspects légèrement différents du bien-être humain.

QU'EST-CE QUE LA SANTE MENTALE ?

La santé mentale désigne l'état de bien-être émotionnel, psychologique et social d'une personne.

Elle influence la manière dont on pense, ressent et agit dans la vie quotidienne.

Elle englobe :

- La gestion du stress ;
- La capacité à entretenir des relations saines ;
- La prise de décisions équilibrées ;
- Le sentiment d'estime de soi et de sens à la vie.

Une bonne santé mentale signifie :

- Se sentir bien dans sa peau ;
- Être capable de faire face aux défis de la vie ;
- Pouvoir contribuer à la société et s'épanouir.

Les troubles de la santé mentale :

- Dépression, anxiété, burn-out ;
- Troubles bipolaires, schizophrénie, TOC, etc.

QU'EST-CE QUE LA PSYCHOLOGIE ?

La psychologie est la science qui étudie le comportement humain et les processus mentaux (pensées, émotions, motivations...).

Objectifs :

- **Comprendre** pourquoi et comment les gens pensent, ressentent et agissent ;
- **Prévenir et traiter** les troubles mentaux ;
- **Améliorer** le bien-être et les relations humaines.

Les professionnels :

- **Psychologues cliniciens** : accompagnement thérapeutique (entretiens, tests, thérapies) ;
- **Psychothérapeutes / psychiatres** : traitement des troubles psychiques (le psychiatre peut prescrire des médicaments).

LIEN ENTRE SANTE MENTALE ET PSYCHOLOGIE

La **psychologie** est l'une des principales disciplines qui permet de **comprendre, évaluer et améliorer la santé mentale**.

Les outils psychologiques (comme la thérapie cognitivo-comportementale, la pleine conscience, etc.) aident à :

- Mieux gérer les émotions ;
- Comprendre ses schémas de pensée ;
- Retrouver un équilibre mental durable.

CONSEILS POUR ENTRETENIR SA SANTE MENTALE

- Prendre du temps pour soi chaque jour ;
- Maintenir des relations sociales positives ;
- Dormir suffisamment et manger sainement ;
- Faire de l'exercice régulièrement ;
- Parler à un professionnel en cas de mal-être.