

Fiche 2 : La santé mentale, qu'est-ce que c'est ?

► La Santé mentale ?

Contrairement à la santé physique, davantage visible, la santé mentale peut sembler plus floue. Une certaine confusion existe entre "santé mentale" et "maladie mentale". Parfois aussi, les problèmes de santé mentale font encore l'objet de tabou ou de stigmatisations. En fait, la santé mentale constitue une des dimensions de notre santé globale, au même titre que la santé physique ou environnementale. Ces différentes sphères s'influencent mutuellement.

La santé mentale constitue une dimension fondamentale du développement personnel, communautaire et socioéconomique. Elle engage à la fois la responsabilité individuelle et collective.

Notre santé mentale, tout comme notre santé physique d'ailleurs, est soumise à des fluctuations ; on peut se sentir moins en forme ou être moins performant·e sans avoir de problème. C'est plutôt **la durée de l'expérience, son intensité et la souffrance qu'elle génère** (pour soi et/ou pour les proches) qui permettra de déterminer si la santé mentale est fragilisée.

L'exposition à des circonstances sociales, économiques, géopolitiques et environnementales défavorables (comme la pauvreté, la violence, les inégalités et la privation de bonnes conditions environnementales) augmente le risque de développer des problèmes de santé mentale, mentionne l'Organisation Mondiale de la Santé.

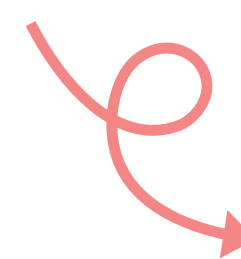
Les facteurs de risque peuvent apparaître à tous les stades de la vie. Ceux qui surviennent pendant certaines périodes critiques, comme l'enfance, sont particulièrement préjudiciables.

Les facteurs de protection sont présents à des degrés variables tout au long de notre vie et viennent renforcer nos capacités. Parmi ces facteurs figurent notamment des caractéristiques individuelles, des interactions sociales positives, une éducation qui valorise les personnes, un travail qui a du sens, un quartier sûr et de la cohésion sociale.

Pour l'OMS, la santé mentale correspond à un état de bien-être mental qui nous permet d'affronter les sources de stress de la vie, de réaliser notre potentiel, de bien apprendre et de bien travailler, mais aussi de contribuer à la vie de la communauté. C'est grâce à notre santé mentale que nous parvenons à prendre des décisions appropriées, à nouer des relations sereines et à bâtir le monde dans lequel nous vivons. (OMS, 24/09/2025)



Nous avons un certain pouvoir sur notre santé et celle des autres.



- ✓ Tiens, et vous, savez-vous comment prendre soin de votre santé mentale ? Pensez-vous que vous pourriez avoir un impact sur celle des élèves ?

Toutes ces capacités à faire face aux événements du quotidien ne sont pas naturellement présentes chez l'enfant. Ce dernier doit être guidé pour progressivement étoffer ses ressources.

- ✓ Parfois nos attentes ne correspondent pas aux capacités de l'enfant... Ce que l'on considère parfois comme un manque de volonté chez l'enfant est en réalité le signe que nos attentes dépassent ses capacités actuelles.

L'enfant n'a pas encore la maturité nécessaire pour prendre du recul sur sa vie. Il apprendra progressivement à poser des choix et en assumer la responsabilité grâce aux explications et à l'expérimentation.

- ✓ Nous pouvons y contribuer en l'aidant notamment à prendre conscience des émotions qui l'animent et à les réguler. Aucune émotion n'est mauvaise en soi. Chacune d'entre elles véhicule des messages quant à notre état intérieur et **cette énergie de colère, de joie, de peur, etc. appelle une réponse constructive afin de (re)trouver un équilibre intérieur.**



Ce qui influence concrètement la santé mentale des élèves ? Des facteurs biologiques, bien sûr. Mais, globalement, les facteurs environnementaux ont un impact plus important que les facteurs biologiques.

Les dimensions socio-économiques, relationnelles et éducatives sont déterminantes. Dès lors, notre qualité de présence est importante pour chaque enfant. Nous exerçons une grande influence sur la qualité de vie des élèves. Notre regard sur le monde, sur leur personne, notre façon de considérer leurs besoins de sécurité, d'appartenance, de reconnaissance,... Tout cela compte beaucoup ! La manière dont nous abordons les stress du quotidien et permettons aux enfants de prendre leurs rêves au sérieux pour qu'ils gardent leur motivation font de nous des adultes potentiellement inspirantes.

L'état de santé mentale dans lequel l'élève se trouve impacte notamment son degré de confiance en soi, son développement social et émotionnel, ses capacités relationnelles et sa disponibilité pour les apprentissages scolaires. Comme la santé mentale fluctue, il est logique de ne pas attendre d'un enfant qu'il évolue de façon stable dans ses comportements et apprentissages scolaires.

► Et les troubles psychiques, alors ?

Les troubles psychiques désignent la réunion de plusieurs symptômes qui persistent un certain temps et qui perturbent la qualité de vie de la personne (et parfois de ses proches).

Concrètement, les troubles psychiques affectent certaines fonctions, comme par exemple, sa façon de penser, de se comporter ou encore de ressentir ses émotions. Ces altérations sont présentes a minima plusieurs semaines et génèrent des perturbations significatives.

"Environ la moitié des troubles mentaux se manifestent avant 14 ans" selon Santé Publique France.



Remarque : Notre curseur sur le continuum santé mentale peut indiquer que nous n'allons pas très bien à une période donnée, sans pour autant souffrir d'une maladie psychiatrique ou d'un trouble psychique. Par exemple, certaines personnes se sentent moins bien à l'approche des fêtes de fin d'année et peuvent éprouver une tristesse diffuse sans que l'on puisse parler de trouble psychique.

