

Semaine Internationale de la Santé Mentale

La 35ème édition des semaines d'information sur la santé (SISM) se tient du 7 au 20 Octobre 2024. Créée en 1990 par l'Association française de psychiatrie, elle rythme le mois d'Octobre autour de la journée mondiale de la santé mentale. La santé mentale a été proclamée grande cause de santé mondiale pour 2025.

L'occasion pour nous de rappeler l'importance d'un travail d'éducation et de prévention auprès de nos jeunes. Il nous paraît essentiel d'informer les jeunes générations de l'importance de parler à un adulte de confiance de ses difficultés ou de les écrire sur un journal afin que les maux, les tensions, puissent être déchargés d'une façon ou d'une autre. Evoquer les souffrances qu'ils ressentent au lieu de les "ruminer" et de les garder pour eux.

Informez aussi les parents qu'un enfant ou un ado qui se renferme sur lui, qui ne parle pas et qui paraît "aller bien" n'est pas forcément un enfant en bonne santé mentale. Les médicaments (anti-dépresseurs, anxiolytiques, etc.) ne sont pas toujours la bonne solution (même si parfois, dans des cas précis, cela peut s'avérer nécessaire).

Les adultes aussi peuvent présenter des difficultés qu'il est important d'accompagner en amont. Il ne faut pas hésiter à aller parler de ses questions à un professionnel (psychologue, psychanalyste, psychothérapeute) qui est formé pour écouter, accompagner des adultes, enfants ou couples en difficultés. Il est normal de ne pas aller bien tout le temps, d'aller mal. Ce n'est pas forcément une pathologie, surtout quand c'est motivé par des événements extérieurs douloureux. Et parfois savoir qu'on n'est pas seul dans cette situation et qu'on est écouté et pris en charge par un professionnel peut suffire à l'amélioration de l'état.

Il y a trop aujourd'hui de diagnostics posés sur des maux qui pourraient être pris en charge par un professionnel qui sait écouter et qui est formé pour cela. Par exemple, le diagnostic TDAH est trop souvent posé sur des enfants qui souhaitent juste se dégourdir les jambes en classe ou parler à un camarade de leur dernière découverte.

Un enfant ne peut pas rester assis 8h par jour et le punir de récréation parce qu'il bouge sur sa chaise est un acte insensé.

Il faut absolument que nous puissions travailler main dans la main (médecins, psychiatres, psychologues, psychanalystes, instituteurs, professeurs, éducateurs) afin d'adopter une démarche globale sur ces points qui nous paraissent cruciaux pour avancer sur la question de la santé mentale et pas juste produire des discours politiques creux qui ne sont jamais suivis d'effets.