



Les FALC de *Pratiques en Santé*

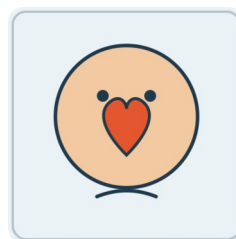
Les Faciles à lire et à comprendre

Comprendre la santé mentale des jeunes - Revue de littérature -

<https://www.pratiquesensante.com/blog/pratiques-15/comprendre-la-sante-mentale-des-jeunes-revue-de-litterature-6112>

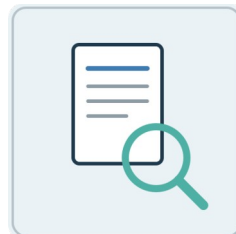
La santé mentale des jeunes

Fiche facile à lire et à comprendre.



De quoi parle ce document ?

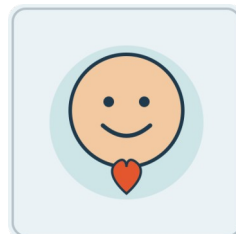
Ce document parle de la santé mentale des jeunes.
Il explique ce que les études disent vraiment.



La santé mentale, c'est quoi ?

La santé mentale, ce n'est pas seulement être malade.

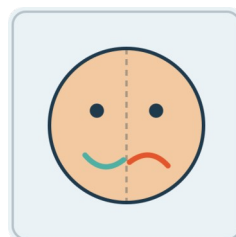
La santé mentale, c'est aussi se sentir bien dans sa vie.



On peut aller bien et mal en même temps

Un jeune peut se sentir bien dans sa vie.

En même temps, il peut avoir de la peur ou de la tristesse.

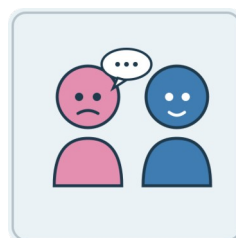


Les filles parlent plus souvent de leur mal-être

Les filles disent plus souvent qu'elles se sentent mal.

Certains jeunes ont des pensées très noires.

Ces pensées ont augmenté ces dernières années.



La vie autour compte beaucoup

L'argent, la famille et l'école changent beaucoup de choses.

Un jeune pauvre ou seul est plus souvent en difficulté.



On demande aux jeunes d'être forts tout seuls

On demande souvent aux jeunes d'être forts tout seuls.

Mais l'aide autour de chaque jeune est différente.



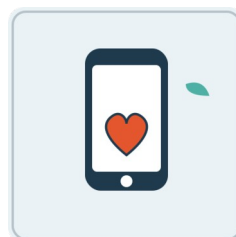
Ce que l'on peut faire

- Vous pouvez parler de vos soucis à une personne de confiance.
- Vous pouvez voir un médecin ou un psychologue.
- Parler aide. Parler en ligne peut aussi aider.



Où trouver de l'aide

- Vous pouvez parler à un médecin ou à un psychologue.
- Vous pouvez appeler le 3114. C'est un numéro gratuit pour parler quand ça va mal.
- Vous pouvez en parler à une personne de confiance.



Les mots difficiles

Santé mentale : c'est se sentir bien dans sa tête et dans sa vie.

Symptôme : c'est un signe qui montre un problème, comme la peur ou la tristesse.

Psychologue : c'est une personne dont le métier est d'écouter et d'aider.



Version FALC provisoire, à faire relire par des personnes concernées avant diffusion.