



29 EME SEEPH

Semaine européenne pour l'emploi des personnes handicapées

1

La santé mentale

Jour 3

Trop souvent, on pense qu'être en **bonne santé mentale** signifie n'être concerné par aucun trouble psychique, or nous pouvons tout à faire être en bonne santé mentale avec un trouble psychique.

Selon l'organisation mondiale de la santé (OMS), la santé mentale est un **“état de bien-être qui permet à chacun de réaliser son potentiel, de faire face aux difficultés normales de la vie, de travailler avec succès et de manière productive, et d'être en mesure d'apporter une contribution à la communauté”**.



Comprendre la santé mentale : Le Cosmos mental®



Le **Cosmos mental**® est un clip pédagogique Psycom pour expliquer de manière imagée le concept de santé mentale.

Dans sa fusée, l'individu voyage au milieu de planètes “ressources” et “obstacles”, affronte des astéroïdes “accidents de parcours”, rencontre des étoiles filantes “événements de vie” et tente de se maintenir sur la vie lactée de l'équilibre psychique.

@Psycom, disponible sur : www.psycom.org

CNRS Hauts-de-France. Référente handicap : Aurélie AVEZ

Il existe une profusion de termes utilisés pour désigner les troubles psychiques : maladie mentale, trouble psychique, affection psychique, maladie psychiatrique...

Les troubles psychiques présentent **un très large spectre**, allant des troubles légers et ponctuels à des troubles sévères, chroniques et invalidants. L'OMS les classe en plusieurs catégories :

*Comportements
dyssociaux
perturbateurs*

*Troubles
de
l'alimentation*

*Troubles
dépressifs*

*Troubles
post-
traumatiques*

*Troubles
bipolaires*

*Troubles
neuro
développementaux*

Schizophrénie

*Troubles
anxieux*



Testez vos connaissances sur le handicap psychique



***Vous souhaitez mieux connaître les
caractéristiques du handicap psychique ?***

Faites le test !