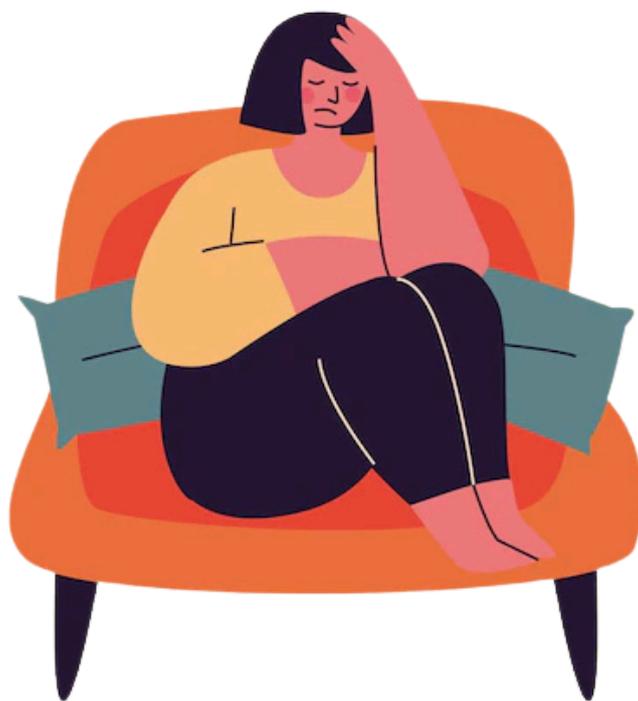


Espace ressources en santé mentale pour les 16-25 ans

Version 4 - Avril 2025



Avant-propos

Nous avons le plaisir de mettre à disposition la quatrième version du livret “Espace ressource pour les jeunes de 16 à 25 ans”, mettant en avant des ressources gratuites locales, nationales et internationales sur la santé mentale et les troubles psychiques chez les jeunes.

En effet, notre santé mentale est mise à rude épreuve depuis quelques années, et les répercussions sont particulièrement marquées chez la population des adolescent·es et jeunes adultes. Nous sommes endurent·e·s et nous faisons de notre mieux face à plusieurs éléments anxiogènes. Mais un petit coup de pouce peut parfois être le bienvenu dans notre parcours (voire même indispensable !!). Plusieurs organismes travaillent à créer des outils sympatiques et agréables à utiliser, autant en profiter !

Ce contexte joue sur notre bien-être. Il est « normal » que les émotions soient plus intenses, plus fréquentes. Mais « normal » ne signifie pas « banal » ! C’est pourquoi il est important de s’informer et de prendre soin de soi et des autres.

Alors si vous vous sentez concerné·e, prenez un peu de temps pour parcourir ce livret qui, nous l’espérons, pourra vous être utile.

N'hésitez pas à nous faire remonter vos observations et à partager les outils que vous avez pu utiliser à l'adresse mail : crehpsypaysdelaloire@gmail.com

En vous souhaitant une bonne lecture,

L'équipe du CReHPsy Pays de la Loire

Rédactrice : Mélanie CARPENTIER, psychologue CReHPsy

Co-rédactrice : Léa KOWALSKI, stagiaire CReHPsy



Pour utiliser ce **Guide Pratique Santé Mentale**, vous trouverez des icônes qui ponctuent la lecture de ce livret :



L'icône des ressources documentaires pour mieux comprendre la santé mentale



L'icône des techniques, méthodes, idées pour ne pas rester seule avec une difficulté

SOMMAIRE



Prendre soin de ma santé mentale
Pages 4 à 11

Je peux aller mieux
Pages 22 à 27

“Comment ça va vraiment ?”
Page 12 à 13

Je ne me sens pas comme d'habitude
Pages 14 à 21



Nous avons tous et toutes une santé mentale !

L'Organisation Mondiale de la Santé (OMS), définit la santé mentale comme un *“état de bien-être mental qui nous permet de faire face aux sources de stress de la vie, de réaliser notre potentiel, de bien apprendre et de bien travailler, et de contribuer à la vie de la communauté”*.



Aussi, la santé mentale n'est pas simplement à entendre au sens de “je me sens bien, je suis serein-e...” par exemple, mais plutôt au sens de **“mes capacités attentionnelles, mnésiques, psychologiques, émotionnelles, me permettent d'évoluer dans le monde dans lequel je vis, de contribuer au collectif et de réagir aux diverses situations d'adversité de la vie”**.

Pour comprendre où je me situe au niveau de ma santé mentale, je peux imaginer une boussole comme celle ci-dessous inspirée de PSYCOM





Le bien-être, ce n'est pas la même chose que la santé mentale !

C'est quoi la santé mentale positive ??

Je me sens en pleine forme et je ne vis pas de symptômes de troubles psychiques.

Par exemple :

Mon sommeil, mon alimentation et les liens sociaux ne me posent pas de problème particulier.

Mes pensées me sont plutôt bénéfiques pour agir.

Mes émotions sont énergisantes et principalement plaisantes ou neutres. Je perçois mon environnement sans décalage noté par mon entourage.



Je m'sens bien, tout va bien !

Je me sens bien. Je suis traversé-e des sensations corporelles et émotionnelles très agréables potentiellement en lien avec des situations de vie sympathiques.

Bien-être

Santé mentale dégradée



Quand ma santé mentale va mal, je vis peut être un trouble psychique...

... Rien d'exceptionnel, c'est comme 1 personne sur 4 chaque année !

Je vis des symptômes gênants tels que :

J'ai peu d'énergie.

Mon sommeil et/ou mon alimentation sont perturbés.

Je me sens mal à l'aise avec les autres.

Mes pensées sont dépréciatives, anxiogènes...

Mes émotions sont douloureuses et/ou euphorisantes.

Cela a des conséquences sur mon état habituel et je ne parviens pas à vivre mon quotidien comme d'habitude. Cela dure depuis plusieurs jours, semaines, mois ou années.

Santé mentale positive

Mal-être



Le "mal-être", ça veut tout dire et rien dire !

Je me sens mal. Je suis traversé-e par des sensations corporelles et émotionnelles très désagréables, potentiellement en lien avec des situations de vie pénibles.



Et moi, où est-ce que je me situe ?

Nous naviguons au cours de notre vie sur ces continuums de bien-être et de santé, cela est tout à fait normal !

Néanmoins, lorsque je me sens mal, que cela dure plusieurs jours d'affilé, plusieurs semaines ou mois, il est important de ne pas garder cela pour moi !



Je me sens bien et en pleine forme. Je ne suis pas gêné-e par des symptômes de troubles psychiques.

Bien-être

Je me sens bien malgré la présence de symptômes de troubles psychiques. Je me sens bien dans ma vie, avec la présence d'une maladie mentale.

Santé mentale positive

Santé mentale dégradée

Je me sens mal, sans pour autant ressentir de troubles psychiques. Je traverse peut être une situation de vie difficile qui m'amène à ressentir des sensations désagréables (rupture amoureuse ou amicale...).

Mal-être

Je me sens mal et je vis des symptômes de troubles psychiques. Je suis gêné-e et/ou limité-e par ces symptômes. Aussi, je vis peut-être une situation de vie difficile.





Qu'est-ce qui joue sur ma santé mentale ?



« La santé mentale, c'est pas que dans la tête »

Infographie adaptée de Minds (minds-ge.ch)



Source : Psycom, 2021 - Infographie adaptée de l'association suisse de promotion de la santé mentale [Minds](https://minds-ge.ch)



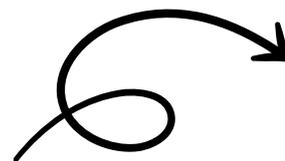
Les indispensables ressources du Psycom

“La santé mentale est une composante de notre santé aussi importante que la santé physique. « Il n’y a pas de santé sans santé mentale”, rappelle l’Organisation mondiale de la santé (OMS). “Chaque personne est en permanence à la recherche d’un équilibre entre les ressources qu’elle peut mobiliser pour se sentir bien, et les obstacles qu’elle rencontre dans son existence. Son état varie du bien-être au mal-être, et vice-versa. Cela, tout au long de la vie.” (Source : PSYCOM). Notre état de santé mentale dépend de cet équilibre complexe entre des facteurs de risque, qui fragilisent notre santé, et des facteurs de protection, qui, au contraire, la renforcent. Parmi ces facteurs, nous retrouvons :



L’indispensable guide du PSYCOM “Santé Mentale et jeunes”. Il reprend des éléments de compréhension sur la santé mentale, les troubles psychiques, ainsi que de nombreux leviers d’action (lieux ressources, lignes d’écoute gratuites...)

<https://www.psycom.org/comprendre/la-sante-mentale/la-sante-mentale-des-jeunes/>





C'est quoi la santé mentale ?

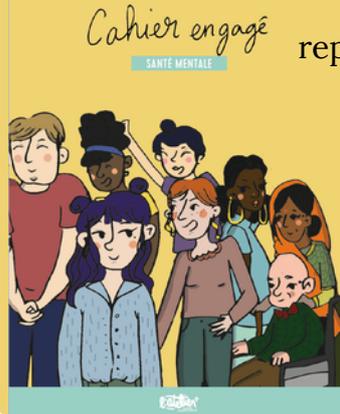
TEL-JEUNES

Voici une vidéo explicative de tel-jeunes :



<https://www.youtube.com/watch?v=eZnTjXi4138>

Ce livret créé par le Crips Ile-de-France propose une série de jeux pour déconstruire les représentations sur la santé mentale.



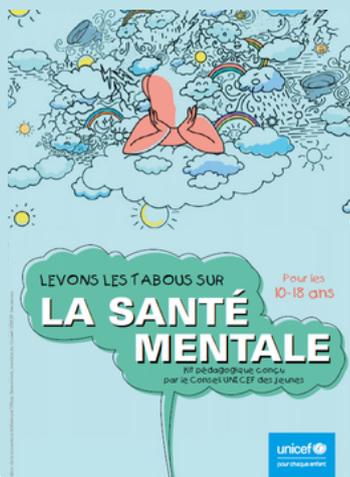
<https://my.unicef.fr/article/le-conseil-unicef-des-jeunes-se-mobilise-sur-la-sante-mentale>



kit de vie

<https://www.nightline.fr/kit-de-vie>

Tu cherches des infos sur la santé mentale ? Tu es au bon endroit. On t'a préparé plein d'outils et de ressources pour prendre soin de toi et/ou de tes ami-e-s. Prendre soin de soi et de sa santé mentale, c'est essentiel, mais pas toujours évident... Il y a plein de choses sur lesquelles il est complexe d'agir et qui dépendent de plein de paramètres extérieurs (comme le fait de vivre dans la précarité, de subir des discriminations, d'avoir des problèmes de santé...). Ce kit de vie peut t'aider à agir à ton niveau en t'aidant à prendre soin de toi, à être attentif-ve à ta santé mentale et à accompagner un-e ami-e qui va mal.



Ce livret créé par le Crips Ile-de-France propose une série de jeux pour déconstruire les représentations sur la santé mentale

<https://my.unicef.fr/article/le-conseil-unicef-des-jeunes-se-mobilise-sur-la-sante-mentale/>



Des ressources pour prendre soin de moi

Les applications mobiles



RespiRelax+

Une application qui permet d'apprendre une technique de relaxation simple basée sur la respiration : la cohérence cardiaque

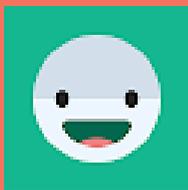


Petit Bambou

Une appli qui met à disposition des audio de méditation de pleine conscience

Daylio

Une appli "journal intime" dans laquelle nous pouvons paramétrer librement nos "objectifs bien-être"



Namatata

Une appli qui met aussi à disposition des audio de méditation de pleine conscience

Calm

Une appli qui propose des audio pour dormir, inspirés de méditation de pleine conscience





Des ressources pour prendre soin de moi

Les guides et cahiers à compléter

→ <https://www.crehpsy-pl.fr/catalogue-crehpsy/>



Mon Plan Personnel de bien-être

Ce outil utilise un système d'étape à suivre une à une afin de laisser passer une vague émotionnelle désagréable ou déstabilisante. Il se base sur des techniques issues de la thérapie cognitive, comportementale et émotionnelle.

Comprendre ma motivation

Ce cahier à compléter permet d'apprendre à comprendre la motivation et ses mécanismes complexes



Guide Pratique Santé Mentale - Emotions

Ces courts guides pratiques permettent d'utiliser soi-même des techniques pour faire baisser le niveau émotionnel de l'anxiété, de la tristesse et de la colère.

Guide Pratique Santé Mentale - Sommeil

Ce cahier à compléter reprend de manière simple les différentes étapes pour évaluer ses qualités de sommeil et pour mobiliser des ressources permettant de faire face aux troubles du sommeil





JE REPERE : “Comment ça va vraiment ?”

(Slogan du Kit de Vie Nightline)



Ci-dessous, tu pourras trouver quelques-uns des signes les plus fréquents lorsque notre santé mentale va moins bien (inspiré du site internet suisse  **minds** | Promotion de la santé mentale Genève)

→ www.minds-ge.ch

Perte de l'appétit ou ben, au contraire, consommation excessive inhabituelle de nourriture

Irritabilité, Humeur changeante

Difficulté à me concentrer ou à trouver de l'intérêt dans mes activités

Perte de l'estime personnelle, dépréciation dans mes propos et dans mes pensée

Consommations plus importantes ou inhabituelles d'alcool, de médicaments au-delà d'une prescription médicale, de cannabis...

Difficultés à faire mes tâches quotidiennes, comme préparer un repas, me laver, aller en cours ou au travail

Difficultés à trouver le sommeil ou, au contraire, plus de temps qu'avant passé à dormir

Perte de motivation, d'enthousiasme, d'énergie

Vivre des perceptions étranges, inhabituelles (des bruits par exemple) que les autres ne perçoivent pas

Idées noires, sombres, pensées suicidaires

Sentiment d'être visé.e par ce que disent les autres, d'être critiqué.e, de ne plus pouvoir faire confiance à mes proches

Sentir que mon stress a du mal à redescendre quand je suis posé.e

J'AI DES SIGNES DE TROUBLE PSY

c'est

GRAVE ?





Je ne me sens pas comme d'habitude... Comment va ma santé mentale ?

Lorsque nous vivons ou repérons certains signes qui montrent que la santé va moins bien, nous pouvons nous renseigner et agir. Voici quelques liens intéressants et pertinents pour cela :



Site internet EPSYKOI

Un site internet design, ludique, interactif, pour parler des problèmes de santé mentale chez les jeunes. Vous y trouverez des explications sur la déprime, les angoisses, le sentiment de persécution, les addictions... Ainsi que des témoignages, dont celui de Lou Lubie, autrice de la BD sur les troubles bipolaires "Goupil ou Face"

www.etsykoi.com

Site de l'INSERM

Des informations fiables, actualisées et issues de la recherche en santé

À garder en tête - C'est quoi la santé mentale ? 😊😞

Inserm, La science pour la santé





Je ne me sens pas comme d'habitude...

Comme 1 jeune sur 3

Selon une étude Ipsos (commandée par la fondation FondaMental, janvier 2024)



Site Santé Psy Jeunes

“Vaincre les clichés, repérer, agir tôt” car 32% des 18-24 ans vivent un trouble de santé mentale et 2 jeunes sur 3 rapportent que la crise liée au covid-19 a impacté leur santé mentale !

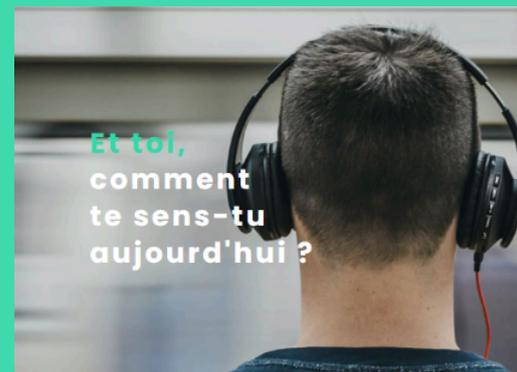
www.santepsyjeunes.fr

Site Pas à Pas Jeunes

“Le bien-être fait partie intégrante de la santé”

Un site riche en information et en ressources sur la santé des jeunes. Vous y trouverez des lignes d'écoute, des liens vers des annuaires de professionnel.les de la santé mentale.

<https://www.pasapas-jeunes.com>



la maison perchée

Des guides sur les troubles psychiques

Des guides pour les concernés par les concernés : ces recueils d'informations sont le fruit d'une étroite collaboration entre le C'JAAD (Centre d'Evaluation pour Jeunes Adultes et Adolescents) du GHU Paris Psychiatrie et Neurosciences, le Réseau



Je ne me sens pas comme d'habitude...

Quelques témoignages sur les réseaux

Voici quelques comptes **Instagram** qui parlent de santé mentale pour aider à comprendre :

lasantementalecompte

Ce compte aborde plusieurs thématiques aussi bien sur la santé mentale que sur le bien-être



theo.grosjean 



Ce dessinateur de bandes dessinées, partage avec humour son quotidien de personne anxieuse



we.are.olympe

Atteinte de trouble dissociatif de l'identité (TDI) et d'autres troubles psychiques, Olympe met en lumière les impacts que ses troubles peuvent avoir sur sa vie quotidienne. Elle est également présente sur Youtube et TikTok





Je ne me sens pas comme d'habitude, je peux en parler !

#JPP

Campagne de Nightline France

Il existe des **lignes d'écoute nationales gratuites, anonymes et strictement confidentielles.**

FilSantéJeunes

Ecoute par des professionnels de santé sur des sujets tels que la sexualité, la contraception, l'amour, le mal-être, pour les 12 à 25 ans

Tchat (9h-22h et 7j/7) : www.filsantejeunes.com
0 800 235 236 (9h-23h et 7j/7)

Nightline

Service d'écoute nocturne tenu par des étudiant.es (français et anglais)

02 52 60 11 12 (22h30 à 2h30 du matin et 7j/7)
www.jepeuxenparler.fr

J'ai parfois des pensées suicidaires

Ligne d'écoute et d'orientation tenue par des professionnel.les du soin formé.es à la crise suicidaire

3114 (24h/24 et 7j/7)

www.3114.fr

Anxiete.fr

Site de référence sur l'anxiété

<https://www.anxiete.fr/>

Association SPS

#SoinAuxEtudiants

Accompagnement psychologique gratuit, anonyme et confidentiel pour les étudiants en santé.

0 805 23 23 36 (24h/24 et 7j/7)

Appli mobile "Asso SPS"



France dépression

Association de lutte contre la dépression et les troubles bipolaires

07 84 96 88 28 (lundi à samedi de 10h à 20h et dimanche de 14h à 20h)

<https://francedepression.fr/>

ENFINE

Ecoute et entraide autour des troubles du comportement alimentaire

01 40 72 64 44 (mardi et jeudi de 20h à 22h)

PSYCOM

Annuaire des lignes d'écoute nationales selon les besoins (en fonction de l'âge, de la nature du problème rencontré, du trouble psychique diagnostiqué...)

<https://www.psychom.org/sorienter/les-lignes-decoute/>



Je ne me sens pas comme d'habitude... soulager mes douleurs

#Jassumelapsy

Campagne lancée par Qare

Carto Santé Jeunes

Cette cartographie proposée par la Fédération des Espaces pour la Santé des jeunes recense les lieux de proximité d'accueil, d'écoute et de consultations pour les jeunes de 11 à 25 ans :

- Espace Santé Jeunes - ESJ
- Points Accueil-Ecoute Jeunes - PAEJ
- Maisons des Adolescents - MDA
- Missions Locales - ML
- Consultations Jeunes Consommateurs - CJC

www.cartosantejeunes.org



soutien-etudiant.info

Tu n'es pas seul.e !

Ce site, initialement développé pendant les périodes de confinement Covid, propose des solutions pour prendre soin de notre santé mentale pendant les études.



Les **soutiens psychologiques gratuits** disponibles dans les 30 académies de France + une liste de soutiens spécifiques aux étudiant.es en santé.

Des **conseils pour s'occuper de ton bien-être mental** : liens informatifs, astuces pour te sentir mieux à l'instant.



www.soutien-etudiant.info



Je ne me sens pas comme d'habitude... soulager mes douleurs

Les soutiens en Pays de la Loire (1/2)

Les **Services Universitaires de Médecine Préventive et de Promotion de la Santé** (SUMPPS) sont des lieux 'accueil, d'écoute et d'information qui proposent aux étudiant.es une prise en soin médicale et psychologique

44

02 40 37 10 50

accueil.sumpps@univ-nantes.fr

Centre de Santé des Etudiants SUMPPS de Nantes

Maison des services,
110 boulevard
Michelet, NANTES

Service de Santé des Etudiants - Nantes Université

49

02 41 22 69 10

secretariat-ssu@univ-angers.fr

Service de Santé Universitaire (SSU) d'Angers

Campus de Belle-Beille
2 Boulevard Lavoisier,
ANGERS

<https://www.univ-angers.fr/fr/vie-des-campus/sante-et-social.html>

Campus du Mans

Centre de Santé médico-psycho-social de l'Université du Mans

Campus du Mans
Boulevard Charles
Nicolle, LE MANS

sec-medecine@univ-lemans.fr

Santé et handicap - Le Mans Université

02 43 83 39 20

53

72

Campus de Laval

Centre de Santé médico-psycho-social de l'Université du Mans

Campus de Laval
Rue des Docteurs
Calmette et Guérin,
LAVAL

sec-medecine@univ-lemans.fr

Santé et handicap - Le Mans Université

02 43 83 39 20





Je ne me sens pas comme d'habitude... soulager mes douleurs

Les soutiens en Pays de la Loire (2/2)

Les **Maisons des Adolescents** (MDA) proposent aux jeunes un accueil, une écoute, des informations, une orientation ainsi qu'une prise en charge médicale et psychologique. **Plusieurs antennes existent sur chaque département.**
<https://anmda.fr/>

MDA de Loire Atlantique

7 Rue Julien Videment, NANTES
02 40 20 89 65 / mda@mda.loire-atlantique.fr
www.mda44.fr

44

MDA de Maine et Loire

1 place André Leroy à ANGERS
02 41 80 76 62 / contact@maisondesados-angers.fr
<https://maisondesados49.fr/>

49

MDA de Mayenne

49 Rue Jules Ferry à Laval
02 43 56 93 67 / contact@mda53.fr
www.mda53.fr

53

MDA de la Sarthe

14, av du Général de Gaulle au MANS
02 43 24 75 74 / secretariat@mda72.fr
www.mda72.fr

72

MDA de la Vendée

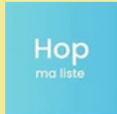
133 boulevard Aristide Briand à LA ROCHE SUR YON
02 51 62 43 33 / contact@mda-85.com
www.mda-85.com

85



Je ne me sens pas comme d'habitude...

Se faire du bien sans bouger de chez soi



Hop ma liste

Une application mobile développée par le CHU d'Angers pour les personnes présentant des pensées suicidaire.



Owlie Le Chatbot

Créé par des spécialistes (pair-aidant, psychologue, psychiatre), cet agent conversationnel met à disposition des outils de psycho-thérapie complémentaires au suivi professionnel.

Owlie le chatbot



MindDay

Cette application d'autothérapie propose des vidéos et des exercices pour comprendre et apprendre à dompter ses émotions.



Kit de vie

Nightline France propose un parcours personnalisé conçu autour d'activités, de mini-jeux pour répondre aux différentes situations de vie.

Mon kit de vie : les bons outils pour ma santé mentale



Jardin Mental

Cette application permet de faciliter l'adaptation des soins aux besoins réels de la personne. Elle propose un point quotidien sur les symptômes et le traitement. Les informations que la personne donne lors de ses consultations sont ainsi au plus près de ce qu'elle vit.



Headspace

Application mettant à disposition des méditations, des musiques pour le sommeil, des exercices pour la concentration.



Way4Good !

Cette application, du CHU d'Angers, permet de repérer le potentiel état de mal-être des jeunes de 11 à 25 ans, et de leur proposer une orientation adaptée en fonction de l'état de tension.

C'EST VRAIMENT POSSIBLE d'aller **MIEUX ?**





Je peux aller mieux !

“Cap sur le rétablissement”, Référence de Luc VIGNEAULT

« Je suis une personne, pas une maladie » (L. Vigneault)

« Face à un problème physique, on envisage facilement la possibilité de s'en remettre, de s'en rétablir. Autrement dit, de **retrouver une vie satisfaisante**. Quand il s'agit d'un problème de santé mentale, cette perspective, le plus souvent, ne vient pas à l'esprit.

Il existe pourtant **une autre façon de considérer ces problèmes de santé, en se focalisant sur l'espoir de trouver un équilibre dans sa vie**. Il ne s'agit pas de minimiser les difficultés. Simplement, la personne trouve peu à peu des moyens d'y faire face. On dit que la personne se rétablit. Les étapes par lesquelles elle passe sont appelées le rétablissement.

Il s'agit, pour la personne qui doit composer avec la survenue d'un trouble psychique, de **changer de perspective**. Elle va chercher un **point d'équilibre** dans son quotidien, qui tienne compte de ses vulnérabilités, tout en s'appuyant sur ses forces, ses ressources et ses capacités. » (Source : PSYCOM)

Avoir espoir en l'avenir

Pouvoir agir, choisir, pour soi-même

Comprendre son problème de santé pour l'accepter

Apprendre à comprendre et à réguler les symptômes

Connaître et reconnaître les personnes qui peuvent aider : ami·es, famille, pairs, professionnel·les...

S'engager dans des actions qui ont du sens pour soi



www.psycom.org



“Cap sur le rétablissement”

Quelques outils pour me faire du bien



Guide Prévention et Soins en santé mentale du Psycom

Ce guide permet de gérer une situation de crise et de les anticiper avec plus de clés de compréhension et de ressources.

<https://www.psycom.org/agir/la-defense-des-droits/kit-mon-gps/>

PODCAST La santé mentale dont vous êtes le héros

Comment fonctionne un parcours de soin ? Pourquoi ce tabou persiste autour de la santé mentale ? Comment vivre avec un trouble psychique ?

<https://www.binge.audio/podcast/programme-b/la-sante-mentale-dont-vous-etes-le-heros>



Outils Ressources du Psycom

Le Psycom propose un arbre des ressources et un plan pour visualiser notre parcours en santé mentale.

<https://www.psycom.org/comprendre/le-retablissement/les-ressources-en-sante-mentale/>

ETUCARE

Un programme numérique de 8 modules pour prendre soin de sa santé mentale. **Accessible gratuitement sur la plateforme :**

<https://elearning.ireps-bfc.org/>





“Cap sur le rétablissement”

Santé mentale en PODCAST (1/2)

LES
MAUX
BLEUS

« Un **Podcast** de l'association Place des Sciences qui réunit autour du micro des personnes concernées et des professionnel·les.

Parler ouvertement de santé mentale est le meilleur moyen de **briser les clichés et tabous**, et de **lutter contre la stigmatisation** dont font l'objet les personnes souffrant d'un trouble de santé mentale. »

www.placedessciences.fr

La santé mentale des jeunes : TOI AUSSI ?

Podcast Suisse qui traite de plusieurs sujets qui peuvent avoir un grand impact sur notre santé mentale : stress à l'école, discrimination, surcharge, deuil, suicide, harcèlement scolaire, question d'avenir, relations d'amitié ou d'amour...

www.toiaussi.ch



Spleen est un podcast de Lorine Le Louvier sur la santé mentale

On y parle de dépression, de TOC, de dépression du post-partum, de schizophrénie... Des personnes extraordinaires vous racontent leurs vies bouleversées par le trouble psychique. C'est un podcast qui est là pour se sentir moins seul.e dans ces angoisses, la culpabilité de ne pas être "normal" ...

<https://shows.acast.com/spleen>



“Cap sur le rétablissement”

Santé mentale en PODCAST (2/2)

TES MOTS, NOS MAUX

Cette série de podcast réalisée par les jeunes bénévoles du Conseil UNICEF des jeunes (CUJ) aborde différentes thématiques liées à la santé mentale. Des célébrités telles que Soprano et Paola Locatelli y partagent leur expérience.



(39) [\[PODCAST 🎧\] « Tes mots, nos maux » sur la santé mentale - YouTube](#)



La perche

Ce podcast donne la parole aux membres de La Maison Perchée, une communauté d'entraide pour les jeunes adultes vivant avec un trouble psychique. ils y discutent de l'impact des troubles psychiques sur le quotidien, et partagent des solutions concrètes pour aller mieux.

<https://laperche.carrd.co/>

Minds podcast – C'est pas que dans la tête !

Nous avons toutes et tous une santé mentale. Et pourtant, bien souvent, nous avons du mal à parler de notre état psychologique, de notre souffrance ou de notre bien-être. « C'est pas que dans la tête ! » libère la parole et met en lumière ce qui se vit intérieurement, à travers des parcours de vie uniques.

<https://minds-ge.ch/le-podcast/>





“Cap sur le rétablissement”

Des vidéos pour comprendre

Chaîne YouTube Le PsyLab

Des vidéos sur les troubles de santé mentale de nos héros et héroïnes du grand et du petit écran ! Le PsyLab c'est une équipe de psychiatres qui vous propose de découvrir le monde fascinant de la psychiatrie.

<https://www.youtube.com/@lepsylab>



Santé mentale : les étudiants s'expriment !

Campagne de communication autour de la santé mentale des étudiants. Qui de mieux que les étudiants pour en parler ? Les étudiants s'adressent aux étudiants à travers de courtes capsules vidéos dans lesquelles ils nous partagent leur histoire.

<https://www.youtube.com/@institutbergeretfondationa1890>

Chaîne YouTube Raptor Neuropsy

Association qui a pour objectif de partager des informations au sujet de la santé mentale et de la psychiatrie, de la (neuro)psychologie et des apprentissages.

Pour ça, plusieurs formats sont proposés : vidéos, lives, podcasts, infographies, livrets ou encore planches de bande-dessinées.

<https://www.youtube.com/@raptorneuropsy>



Chaîne YouTube Brut.

Brut.

Brut. , un média 100% vidéo qui décrypte l'actualité et propose de nombreuses vidéos sur la thématique de la santé mentale : témoignages d'anonymes, de célébrités, interview de spécialistes...

<https://www.youtube.com/@BrutFR>

Chaîne YouTube PSYCOM

PSYCOM, un organisme public qui informe, oriente et sensibilise à la santé mentale des jeunes. Ils proposent des informations fiables, accessibles et indépendantes sur la santé mentale via plusieurs formats : brochures, vidéos, revues de presse ou encore affiches.

Témoignages:
Vivre avec un trouble psy

<https://www.youtube.com/playlist?list=PLU2pij8hv0B2D3vtIoc1SkhlmnHXVPKUz>

PSYCOM



Contacts :

crehpsy.paysdelaloire@gmail.com

02.41.80.79.42

www.crehpsy-pl.fr

Tous nos outils sont téléchargeables
gratuitement sur notre site internet



Avec le soutien de l'ARS des Pays de la Loire

