

Signaux d'alerte

Risques psychiques

POUR SOI-MÊME

SIGNAUX D'ALERTE

1. Changements d'humeur persistants :

- Tristesse, irritabilité, colère ou anxiété prolongée sans raison évidente.
- Sauts d'humeur inhabituels.

2. Fatigue mentale ou physique intense :

- Épuisement chronique même après du repos.
- Perte d'énergie et de motivation.

3. Troubles du sommeil :

- Insomnie ou hypersomnie.
- Cauchemars fréquents.

4. Difficultés de concentration :

- Difficulté à rester attentif ou à accomplir des tâches simples.
- Troubles de la mémoire.

5. Isolement social :

- Évitement des ami·es, de la famille ou des activités sociales.
- Sentiment de déconnexion ou d'indifférence aux autres.

6. Perte d'intérêt :

- Plus aucun plaisir dans des choses autrefois appréciées (loisirs, passions).

7. Changements alimentaires :

- Perte ou gain de poids important.
- Troubles du comportement alimentaire.

8. Pensées négatives envahissantes :

- Sentiment d'échec, d'inutilité ou de culpabilité excessive.
- Pensées récurrentes de mort ou de suicide (dans ce cas, urgence absolue).

9. Comportements inhabituels ou impulsifs :

- Agressivité, repli, consommation accrue d'alcool, de drogues, dépenses incontrôlées, ...

QUE FAIRE POUR SOI SI L'ON REPERE CES SIGNAUX

- **Ne pas ignorer ce que l'on ressent** : reconnaître ses émotions est déjà un premier pas vers le mieux-être.
- **Parler à quelqu'un de confiance** : un·e ami·e, un·e proche, un·e professionnel·le de santé comme votre médecin traitant.
- **Se fixer de petits objectifs accessibles chaque jour, même très simples** : se lever, prendre une douche, sortir un moment, ...
- **Maintenir une routine saine** : sommeil régulier, alimentation équilibrée, bouger un peu chaque jour.
- **Éviter l'isolement total** : même un court échange avec une personne peut aider à briser la solitude.
- **Consulter un·e professionnel·le** (psychologue, médecin) dès que la souffrance devient persistante ou envahissante.

Demander de l'aide n'est pas un signe de faiblesse. C'est un acte de courage.

Signaux d'alerte

Risques psychiques

POUR LES AUTRES

SIGNAUX D'ALERTE

- 1. Changement de comportement soudain :**
 - Une personne d'ordinaire joyeuse devient fermée ou distante.
 - Perte soudaine d'intérêt pour tout.
- 2. Détérioration de l'apparence ou de l'hygiène :**
 - Négligence inhabituelle dans la tenue, la propreté ou l'alimentation.
- 3. Isolement social croissant :**
 - Absences fréquentes, annulations de dernière minute, coupures de contact.
- 4. Agitation ou irritabilité inhabituelle :**
 - Réactions disproportionnées.
 - Nervosité constante ou impatience.
- 5. Baisse de performance :**
 - Difficultés à l'école, au travail, ou dans les activités habituelles.
- 6. Discours préoccupants :**
 - Paroles désabusées, cyniques ou fatalistes : « À quoi bon ? », « Je ne sers à rien ».
 - Mentions de suicide, même à demi-mot.

QUE FAIRE POUR AIDER QUELQU'UN D'AUTRE

- **Ne jamais minimiser un mal-être**, même s'il semble « léger ».
- **Créer un espace d'écoute** en taisant son jugement, simplement être là, disponible.
- Exprimer son inquiétude de manière bienveillante : « **Je remarque que tu n'as pas l'air comme d'habitude, tu veux en parler ? Je m'inquiète pour toi.** ».
- **Rester présent.e**, même si la personne refuse de parler au début.
- **Encourager à consulter un.e professionnel.le** : proposer son aide pour trouver un contact, prendre RDV, accompagner si besoin.
- En cas de danger immédiat (idées suicidaires ou mise en danger), **contacter les urgences ou les services adaptés.**

RESSOURCES UTILES

- **112** : numéro d'urgence européen
- **3114** : numéro national de prévention du suicide.
- **Psycom.org** : informations fiables sur les troubles psychiques et les soins
- **Apprendre à aider** : podcast sur le secourisme en santé mentale de PSSM France

Il ne faut pas tout comprendre pour pouvoir aider. Il suffit d'être là.

