LMDE & PAULETTE
PRÉSENTENT LE

MANUEL DE l'étudiant.e engagé.e

POUR SA SANTÉ MENTALE

IT'S

OKAY

TO

NOT

BE

OKAY

Dites-nous sincèrement : quand est-ce que vous pensez à prendre soin de votre santé mentale ? Ne serait-ce pas, le plus souvent, lorsqu'elle est défaillante ? Lorsque vous n'êtes plus vraiment en état de vivre une existence normale et fonctionnelle ? Lorsque vous n'avez plus envie de sortir de chez vous, d'aller en cours, de travailler ? Ou pire, lorsque vous perdez le goût de vivre ?

De notre côté, on a remarqué qu'on ne pensait à la santé mentale qu'à travers le prisme de ses dysfonctionnements, quand elle nous fait faux bond. Mais étrangement, lorsqu'on évoque notre santé physique, c'est dans sa globalité : on pense aux maladies, aux cancers par exemple, mais aussi à tout l'aspect préventif – l'importance de manger sainement, de pratiquer une activité physique régulière, etc. Il serait temps, tout comme pour la santé physique, de chouchouter sa santé mentale avant que ses dysfonctionnements ne prennent le dessus et nous empêchent de vivre pleinement. Votre santé mentale, choyez-la, protégez-la, car c'est avec elle que vous allez dealer toute votre vie !

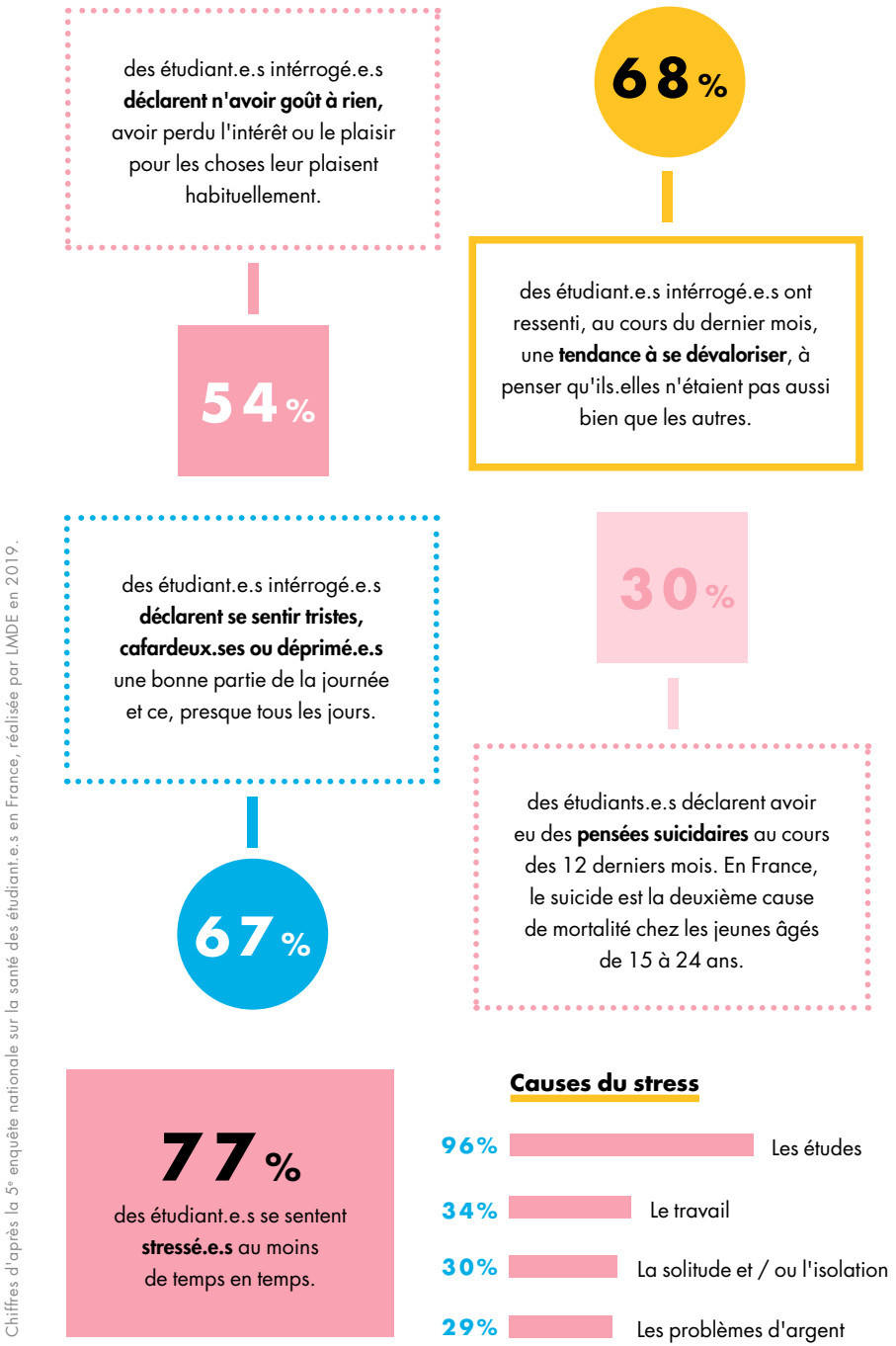
Chez Paulette, vous l'aurez deviné, la santé mentale est un sujet qu'on chérit, qu'on traite à travers des articles, des posts Instagram, des talks et même une émission télé. C'est dire à quel point on pense que c'est un sujet NÉCESSAIRE, mais encore trop tabou. C'est la raison pour laquelle nous avons décidé de créer ce petit livret, main dans la main avec LMDE (La Mutuelle Des Étudiants) – qui renforce son offre pour une meilleure prise en charge de la santé mentale des étudiant.e.s. Il est à lire et à relire (on l'a voulu déculpabilisant à souhait) pour enfin lever le tabou sur la question psy !

La team Paulette

LA SANTÉ MENTALE, C'EST QUOI ?

Selon l'Organisation mondiale de la Santé, *« la santé est un état de complet bien-être physique, mental et social, et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité. »* La santé mentale n'est donc pas uniquement l'absence de troubles psychiques ; elle est clairement associée à la recherche du bien-être, et donc à la prévention de ces troubles, à leur traitement, et au suivi qu'ils requièrent.

En tant qu'étudiant.e, le quotidien se révèle parfois stressant et notre santé mentale peut être altérée passagèrement ou sur une longue période. Les origines sont diverses : une source d'angoisse aiguë, un événement ponctuel perturbant, des syndromes prémenstruels, une perte de repères, une pression sociale ou des maladies mentales plus sévères. On a tendance à se dire : « C'est bon, je gère » ou « On verra ça plus tard », par pudeur ou par crainte de l'image que nous pourrions renvoyer. Malheureusement, à cause de l'imaginaire construit par la culture populaire, la méconnaissance qui règne autour de ces pathologies est assourdissante. Les termes « malade mental.e », « fou/folle », « taré.e », « timbré.e », etc., sont, quant à eux, trop souvent utilisés à tort et à travers dans la vie de tous les jours. Ce qui favorise la stigmatisation des personnes concernées – pourtant déjà bien assez exclues du fait de la peur et de l'incompréhension face à ces dysfonctionnements. Les troubles psychiques paraissent alors comme honteux, ce qui ne devrait absolument pas être le cas. Pour que le serpent arrête de mordre sa queue tachetée de préjugés, pour dédramatiser, on ne peut que vous conseiller de poursuivre votre lecture ! Pour comprendre concrètement ce qui peut altérer votre santé mentale, mais également pour glaner quelques tips pour la préserver, et vous tourner vers les spécialistes qui pourront vous aider si nécessaire.



QU'EST-CE QUI ALTÈRE NOTRE SANTÉ MENTALE ?

Jusqu'au milieu du XXe siècle, en psychiatrie, on sait que des méthodes punitives furent utilisées pour traiter les patient.e.s (lobotomisations, douches froides, sédatifs, etc.). Et ce, malgré les dénonciations de la reporter américaine Nellie Bly qui, après avoir simulé un état de folie, avait réussi à s'infiltrer en 1887 dans l'hôpital Blackwell's. Dans *10 jours dans un asile*, elle décrit les conditions inhumaines de l'internement des patient.e.s et les agissements cruels du personnel. Ce récit témoigne ainsi du passif lourd et du tabou qui pèsent sur la santé mentale, entraînant son altération. Il est donc important de connaître les troubles liés à la santé mentale, et de repérer ce qui peut endommager son équilibre.

Un équilibre fragile

Il existe de nombreux troubles psychiques regroupant des dysfonctionnements d'origines très différentes (ils peuvent être impliqués dès la naissance ou se manifester plus tard), entraînant des difficultés dans la vie d'un individu et/ou de son entourage, des souffrances et des troubles du comportement. Il existe, entre autres, les troubles de la personnalité, les troubles addictifs (à des substances) et alimentaires (boulimie, anorexie, hyperphagie), les troubles de l'humeur (les dépressions, la bipolarité), les troubles anxieux. L'anxiété sociale, par exemple, se caractérise par une panique : impossibilité de parler, de se concentrer, d'articuler ses idées et ses gestes, manifestation de sueurs ou de tremblements. Parmi ces troubles anxieux, est aussi recensé l'état de stress post-traumatique qui apparaît après un choc tel qu'un deuil, une agression, un accident, ou un attentat… Les troubles psychotiques, comme la schizophrénie, affectent quant à eux, le fonctionnement du cerveau de façon à modifier les pensées, les croyances ou les

perceptions. Une personne atteinte d'un trouble psychotique peut, par exemple, entendre des voix ou avoir l'impression que d'autres guident et manipulent ses pensées.

Il faut également savoir qu'il n'est pas rare qu'une personne souffre de plusieurs de ces troubles à la fois – on parle alors de « comorbidité » ou de « concomitance » –, ce qui altère considérablement la santé mentale. Par exemple, les troubles du comportement alimentaire peuvent aller de pair avec les troubles anxieux, et les troubles dépressifs peuvent s'additionner à des troubles psychotiques. Une étude menée aux États-Unis a montré que 79 % des personnes atteintes de troubles psychiques en cumulent plusieurs, et que seulement 21 % n'en auraient qu'un.

Ces troubles touchent toutes les populations, sans distinction de genre ou d'âge, mais apparaissent généralement à l'adolescence ou chez les jeunes adultes. D'après l'étude *The Size and Burden of Mental Disorders and Other Disorders of the Brain in Europe 2010*, plus d'un.e Européen.ne sur quatre est atteint.e d'un trouble psychique, soit 27,1 % de la population européenne. Les troubles psychiques peuvent vous toucher personnellement. Vous, votre famille, vos ami.e.s, vos voisin.e.s, votre prof de lettres ou votre dentiste. Et ce n'est pas un problème, il s'agit juste d'être bien accompagné.e.

La pression des injonctions sociales

Face à la pression de la société qui nous pousse à correspondre aux normes de beauté, de réussite et d'excellence, il peut y avoir un phénomène de comparaison et de perte d'estime de soi qui conduit à des troubles psychiques. Les individus

sont sans cesse incités par les médias, les réseaux sociaux et leur entourage à devenir la meilleure version d'eux-mêmes avant un certain âge : le corps parfait, le job parfait, la famille parfaite. Et le nombre de followers ? Parfait (donc élevé) ! Ce qui va encore plus loin dans ces injonctions sont les paradoxes qui en résultent : il faut être belle ou beau, mais pas superficiel.le, être cultivé.e, mais ne pas trop le montrer, être ambitieux.se, sans courir après l'argent. La liste est longue. Il est demandé aux femmes d'être des mères parfaites tout en incarnant des business women indépendantes et autonomes ; on adule la figure du père cool et féministe, tout en dénigrant celui qui part une heure plus tôt du bureau pour récupérer ses enfants à l'école… Par ailleurs, le contexte socioculturel, les normes sociales ou les coutumes, le genre, le groupe ethnique, l'orientation sexuelle ou amoureuse, ou même l'environnement peuvent entraîner une hausse des cas de dépression et d'anxiété. Les personnes exposées à la violence ou à un conflit armé, mais également à des catastrophes naturelles ou à la pauvreté, font elles aussi partie des catégories de la population davantage exposées à un déséquilibre mental. Tous ces facteurs constituent des menaces potentielles pour la santé mentale. Ils sont complètement légitimes et doivent impérativement être pris en compte lors d'un diagnostic. Rappelez-vous que, quand il s'agit de santé mentale, tout est légitime. Vos souffrances sont réelles et il ne faut, en aucun cas, les prendre à la légère. On ne le répètera jamais assez : il est crucial d'en parler à un.e professionnel.le le plus tôt possible. Le plus tôt on en parle, le plus tôt on est diagnostiqué.e et pris en charge. Et alors, le plus tôt on retrouve son équilibre mental !

LESLYE GRANAUD

FAIRE FACE AUX SYNDROMES PRÉMENSTRUELS

Environ une semaine avant l'arrivée des règles, de nombreuses personnes menstruées développent des SPM, considérés comme des troubles dépressifs par l'Association américaine de psychiatrie. Ces symptômes prémenstruels durent plusieurs jours et peuvent provoquer douleurs physiques, mais aussi pleurs, remises en question, angoisses, dévalorisation, envie de disparaître… Si on se sent bien souvent anormaux.les face à ces SPM, c'est parce qu'ils sont tabous, méconnus et surtout, non reconnus par la médecine. Leslye, créatrice du compte Instagram @spmtamere, également touchée par le syndrome, nous éclaire sur le sujet.

Comment reconnaître les symptômes prémenstruels ?

Les SPM arrivent souvent trois ou quatre jours avant les règles, voire au moment de l'ovulation – ça peut varier en fonction des personnes. Ces symptômes peuvent être physiques (tensions au niveau des seins, maux de tête, ballonnements, constipation, acné, etc.), mais aussi mentaux. Ils vont alors s'apparenter à des phases dépressives, plus ou moins fortes, et se manifester par des états d'irritabilité, de tristesse, de colère, des remises en question. C'est assez aléatoire. Personnellement, je fais face au TDPM (Troubles Dysphoriques Prémenstruels), et ce n'est pas toujours facile à vivre.

Justement, qu'est-ce qui différencie les TDPM des SPM ?

Les TDPM sont des SPM amplifiés. Ils se manifestent différemment d'une personne à l'autre. Chez moi, par exemple, ça se caractérise par de réelles envies suicidaires. J'ai des mots très durs envers moi-même, je me trouve nulle en tout, je n'ai goût à rien. Ces symptômes enferment rapidement dans une spirale infernale.

Symptômes prémenstruels et santé mentale semblent intimement liés...

Beaucoup de personnes menstruées se croient « folles ». Ce qui peut paraître normal lorsqu'on n'est pas entendu.e.s, et qu'on nous sort régulièrement : « Qu'est-ce que t'as ? T'as tes règles ? T'es de mauvaise humeur ? » De plus, les pensées qu'on a dans ces moments, telles que : « Je suis nulle, je suis bonne à rien, je ne sers à rien, tout ce que je fais est mauvais », laissent des marques, surtout quand elles sont récurrentes.

Comment les SPM impactent-ils la vie quotidienne ?

Dans mon cas, je trouve qu'avoir une relation amoureuse quand on est atteint.e de TDPM n'est pas évident. Ce n'est pas facile pour la personne en face de comprendre que quatre jours par mois, et à intervalles réguliers, j'aurai des idées noires, des envies de rester seule, de me couper du monde, que je souffrirai. Et que, du jour au lendemain, je serai de nouveau la meilleure version de moi-même. Il faut pouvoir l'entendre.

Si ces SPM sont handicapants au quotidien, leurs causes ont-elles été déterminées ?

La cause, ce serait les hormones. J'ai aussi pensé qu'il pouvait y avoir des éléments déclencheurs, mais j'ai eu beau partir à l'autre bout du monde, dans des endroits merveilleux, être bien accompagnée, inlassablement, chaque mois, ça recommence. C'est toujours la même histoire. Les personnes qui souffrent de SPM n'ont souvent rien en commun…

Et qu'en est-il pour les remèdes ?

Globalement, c'est comme beaucoup de maladies qui concernent les personnes possédant une vulve : il n'existe rien pour se faire soigner correctement. Ce qui est problématique, c'est que certains médecins confondent ces syndromes avec de la dépression ou de la bipolarité. Ils prescrivent des antidépresseurs ou des anxiolytiques. Et puisque SPM et TDPM ne se manifestent que quelques jours par mois, évidemment, ce ne sont pas des solutions appropriées.

Que faire lorsqu'on est touché.e par ces SPM ?

Il faut se créer une sphère de bienveillance. Le meilleur conseil que je puisse donner, c'est de communiquer avec ses proches. Vous pouvez aussi en parler à des médecins, des gynécologues, des sages-femmes, parfois plus sensibilisé.e.s sur ces questions. Quand ça touche au mental, il ne faut absolument pas rester enfermé.e.s avec soi-même.

COMMENT SE SOIGNER ?

À l'instar du corps, notre santé mentale mérite d'être chouchoutée et protégée de tous les maux qui l'assaillent, du matin au soir et du soir au matin. Encore faut-il s'armer des bons outils pour prendre les devants, faire appel aux expert.e.s qui pourront nous aider, et intégrer une bonne fois pour toutes que le mal-être n'est ni une honte, ni une fatalité. La santé mentale étant l'affaire de tous.tes, on gagne collectivement à s'éduquer et à s'entraider.

Les bons conseils pour un mental en meilleure forme

Neutraliser le cafard ! Non, pas avec de l'insecticide, mais **en identifiant et en écrivant avec précision sur une feuille de papier l'émotion ou la situation à l'origine du mal-être.** Cet exercice permet de visualiser la source d'anxiété ou de stress hors de soi et de la mettre à distance.

Se laisser submerger pour mieux se libérer, en écoutant de la musique qui déprime quand on est soi-même déprimé.e, par exemple. L'idée est de provoquer un effet cathartique. Tout comme pleurer un bon coup aide à se sentir plus léger.ere presque instantanément.

Se mettre en mode avion et **faire une détox des réseaux sociaux** pendant quelques heures (voire plusieurs jours) pour se recentrer sur soi, et ainsi stopper les mécanismes de comparaisons incessants et inconscients qui s'enclenchent quand la meilleure vie des autres défile en flux continu devant nos yeux #NoFomo *(No Fear Of Missing Out)*.

Prendre un grand bol d'air frais, dans un parc ou en pleine nature, afin de s'extraire physiquement et mentalement d'un environnement anxiogène. On s'évade et on prend un peu de distance pour réévaluer, voire tempérer, ses pensées négatives.

Transpirer. **Les bienfaits du sport sur le bien-être mental ont maintes et maintes fois été prouvés.** Quelques minutes par semaine suffisent. Pourquoi ne pas essayer ?

Apprendre à gérer ou à réduire son stress, son anxiété, sa dépression et sa tension artérielle grâce à **la pratique de la cohérence cardiaque** (contrôle de la respiration), **de la méditation ou du yoga.**

Veiller à maintenir un bon équilibre nutritionnel en favorisant une alimentation variée et équilibrée. La junk food fait du bien sur le coup, mais n'aide pas à moyen terme. La caféine non plus. Bien au contraire, elle favorise l'anxiété. Le manque de sommeil chronique, quant à lui, nourrit fortement la fatigue physique et mentale. Il est important de dormir suffisamment.

Aider les autres pour s'aider soi-même. Le vrai altruisme ne saurait opérer

de manière cynique. Mais il est scientifiquement prouvé que donner un peu de son temps à une association caritative ou juste rendre service de façon désintéressée a des effets positifs sur le bien-être psychologique.

Procédons par étape. **Pourquoi ne pas commencer par décongestionner son espace vital pour mettre symboliquement de l'ordre dans ses pensées ?** Une fois notre chambre rangée et ordonnée, notre mental y voit déjà beaucoup plus clair.

Les experts de la santé mentale sont là pour nous

Se confier aux ami.e.s ou à la famille, c'est bien, mais **frapper à la porte d'un spécialiste pour qui la santé mentale n'a aucun secret, c'est mieux.** Pourtant, seul.e un.e étudiant.e sur cinq ose faire appel à un.e professionnel.le par peur d'être stigmatisé.e. C'est comme avoir une fracture et attendre que ça passe : on risque d'aggraver la blessure et de souffrir bien plus que si on l'avait traitée à temps. Parler de ses problèmes à un.e parfait.e inconnu.e, en soirée, fait un bien fou, on le sait. Mais cette discussion ne serait-elle pas encore plus utile si la personne en face savait vraiment de quoi elle parlait ?

Le.la médecin généraliste peut dans un premier temps évaluer le mal-être, en identifier la cause, et prescrire un traitement, avant de nous orienter vers un spécialiste, si nécessaire

Le.la psychologue et le.la psychiatre offrent un espace de parole permettant d'identifier les difficultés rencontrées et d'apporter des solutions adaptées pour un mieux-être. Ils.elles sont aussi habilité.e.s à pratiquer différents types de psychothérapies : thérapie psychanalytique, de couple, de groupe, familiale, psychocorporelle et émotionnelle, comportementale et cognitive, humaniste, ou en réalité virtuelle, etc. Cependant, seul.e un.e psychiatre peut prescrire des traitements médicamenteux propres à la santé mentale et aux troubles psychiatriques.

L'hypnothérapeute s'intéresse à notre inconscient, et l'invite à se défaire de ses idées nuisibles et à les remplacer par des idées plus justes, ou qui correspondent mieux à nos valeurs. En hypnose, la motivation du sujet est primordiale. Sans ça, les suggestions mentales n'auront pas d'effet.

Le.la sophrologue agit à la fois sur le corps et l'esprit afin de les entraîner à développer sérénité et mieux-être en pratiquant des techniques de relaxation et d'activation. Si la sophrologie aide particulièrement à gérer ses émotions en situation de stress, ce n'est pas une médecine : elle ne soigne pas, mais participe au développement personnel.

L'art-thérapeute ou le.la musicothérapeute s'appuie sur l'expression artistique pour soulager les déficits psychiques ou socio-relationnels.

L'acupuncteur.rice pratique un art thérapeutique (inscrit au patrimoine culturel immatériel de l'humanité par l'UNESCO depuis 2010) qui s'appuie sur une vision énergétique taoïste. Très efficace sur de nombreux troubles émotionnels liés au stress (anxiété, perturbations du sommeil, tristesse, mal-être), l'acupuncture permet de rééquilibrer les émotions et le mental.

Le.la coach en développement personnel peut accompagner dans le développement de la confiance en soi, la maîtrise du stress et des émotions.

Les organismes spécialisés dans le suivi psychologique et les centres de ressources adaptés, pour en savoir plus

Les Bureaux d'Aide Psychologique Universitaire (BAPU) reçoivent les étudiant.e.s, à leur demande, pour leur offrir une aide psychologique. L'équipe (psychanalystes, psychiatres, psychologues et assistant.e social.e) propose des entretiens et des consultations, dont le rythme est déterminé par le thérapeute et l'étudiant.e. La démarche de l'étudiant.e est confidentielle et les consultations sont prises en charge par les organismes de sécurité sociale à 100 %.

L'Association Nationale des Maisons des Adolescents (ANMDA) regroupe des lieux qui, dans chaque département, accueillent les adolescent.e.s et les jeunes adultes jusqu'à 25 ans, pour les orienter, les aider et les écouter à propos de leurs problèmes de santé.

Epsykoi est un web-documentaire à destination des jeunes autour de quatre thèmes (déprime, angoisse, addiction, sentiment de persécution) dont le site Internet regorge d'explications, de ressources, de témoignages d'experts. Hyper instructif !

La Fédération Française Anorexie Boulimie (FFAB) est un annuaire de spécialistes du dépistage, du diagnostic, de la prise en charge, du traitement des troubles du comportement alimentaire.

StopBlues est une application mobile pour trouver les outils nécessaires pour vaincre le vague à l'âme. Gratuite et téléchargeable sur iPhone et Android.

France Victimes est spécialisé dans l'accompagnement de victimes de troubles issus de stress post-traumatique.

Infodepression.fr informe et donne des conseils autour de la dépression.

Troubles bipolaires propose un lieu de ressources variées pour les personnes atteintes de troubles bipolaires.

Suicide Écoute répond à tous.tes 24h/24 et 7j/7 au 01 45 39 40 00.

DEBORA CAMPAILLA

SUPER COACH

Debora Campailla se bat contre les croyances limitantes, celles imposées par la société qui ont tendance à scléroser notre volonté d'agir et d'aller de l'avant. Installée à Lisbonne, la jeune entrepreneuse de 22 ans dispense ses coachings aux femmes du monde entier par écran interposé. Une méthode 2.0 qui a fait ses preuves pour soulager les coups de mou qu'on peut rencontrer dans la vie. Connectée aux réalités de son époque, Debora met en avant son expérience et ses connaissances sur ses deux chaînes YouTube : « Simplementdebora », où elle expose son vécu personnel, et « Deboracampaillacoaching » à destination des entrepreneur.se.s en mal de perspectives d'avenir.

Tu es coach en émotions et business coach. Quels sont tes domaines d'expertise ?

J'aide les entrepreneuses à passer à l'étape supérieure dans leur business. Si elles n'y arrivent pas seules, ce n'est pas parce qu'elles manquent de volonté ou de stratégie, mais souvent parce qu'elles sont freinées par des croyances limitantes, du style : « Je ne le mérite pas » ou « Je n'ai pas assez d'expertise ». Des pensées qui touchent à l'estime de soi et qui aboutissent souvent à l'autosabotage. Le sexisme ambiant laisse encore des traces : mes accompagnements servent à briser le plafond de verre qui pèse sur les femmes.

Quel est ton parcours ? Depuis combien de temps exerces-tu cette activité ?

J'ai pratiqué la gym à haut niveau pendant toute mon adolescence. Des blessures répétées m'ont forcée à arrêter. Après le bac, j'ai fait une licence de maths, puis j'ai pris une année sabbatique. Je publiais déjà des vidéos sur YouTube, et c'est à ce moment-là et via ce média que je me suis exprimée publiquement sur le fait d'avoir été violée par deux hommes. J'ai reçu beaucoup de messages, des gens qui me demandaient de l'aide. J'ai compris que je pouvais avoir un impact en me servant de mon expérience. J'ai été en dépression pendant sept ans. Eu des rapports compliqués avec mes parents, mes sœurs. Avec les hommes. Je me suis lancée véritablement en septembre 2018, lorsque ça s'est imposé à moi. Je pense que l'expertise est innée, chacun.e a une zone de génie.

Qu'est-ce qui t'a encouragée à suivre cette voie ?

La profondeur humaine. Je me suis souvent investie dans les luttes sociales, mais c'est le coaching qui me fait vibrer. J'ai choisi une voie qui m'inspire, autant dans la réussite de la mission que dans les challenges qu'elle m'impose. Je sens que je peux aider les femmes à se sentir à leur place, à croire en elles, en leur donnant, en plus, un bon coup de pied aux fesses (*Sourire*).

Quelle est ta définition de la santé mentale, et comment conseilles-tu d'en prendre soin ?

La santé mentale, c'est tout ce qui touche à ton moi intérieur. Ce qui est perceptible à l'extérieur n'est que la partie émergée de ce dernier. Pour savoir si un problème est présent en nous, il faut se demander si, de l'extérieur, on a l'impression de vivre notre meilleure vie. Si la réponse est non, il y a certainement quelque chose à régler à l'intérieur. Pour y arriver, on peut choisir de faire le chemin seul.e ou accompagné.e. Dans les deux cas, il y aura des détours, des échecs. C'est un chemin de vie. Quand ça touche à la santé mentale, plus on avance, plus c'est complexe, mais le niveau de souffrance baisse proportionnellement.

Y a-t-il des exercices simples à faire chez soi, au quotidien, une sorte d'automédication qui serait à la portée de tous.tes ?

Il est essentiel d'observer sa santé mentale, mais aucun miroir n'existe pour y parvenir. Mon conseil, c'est d'écrire chaque jour un flot de pensées, sur son quotidien, sur ce que tu penses de toi, de ta journée. Si tu veux aller plus loin, tu peux te concentrer sur un thème qui te challenge. Une fois que c'est couché sur le papier, tu sais à quoi t'en tenir, et c'est à toi de décider d'agir.

Quand faut-il consulter ?

La plupart des gens font souvent l'erreur de consulter quand l'urgence se fait sentir. On connaît tous.tes le proverbe : « Mieux vaut prévenir que guérir ». Il ne faut pas attendre d'être au plus bas pour prendre l'initiative, car il sera forcément plus difficile de se relever quand le mal-être aura commencé à impacter notre vie à bien des niveaux.

La pop s'ouvre de plus en plus sur le sujet de la santé mentale. Billie Eilish a ouvert la voie à une nouvelle génération d'artistes (Lauv, Pomme, etc.) qui s'expriment candidement sur des thèmes comme l'anxiété, la dépression, la bipolarité. Ça contribue à briser un tabou ?

Oui, parce que la pop s'adresse à un public intergénérationnel. Une fois que le tabou est levé chez les adolescent.e.s, la parole se libère aussi vis-à-vis de leurs parents. C'est productif. Pour moi par exemple, le moment où j'ai décidé d'aller voir une psy, c'était en écoutant Petit Biscuit.

POUR CONCLURE

Vous l'aurez compris, la santé mentale, ça s'entretient ; c'est comme une plante qu'il est préférable d'arroser un peu tous les jours, plutôt que de lui donner un seau d'eau par mois. Écoutons-nous davantage et acceptons nos différences, car ce sont elles qui forgent notre singularité. Soyons bienveillant.e envers nous-même et envers celles et ceux qui nous entourent. D'ailleurs, peut-être serait-il temps de rayer de notre vocabulaire certaines expressions courantes telles que : « C'est un truc de malade mental » ou « Elle a fait ça, c'est une cinglée », ô combien stigmatisantes pour les personnes concernées…

L'état de bien-être se construit à bien des niveaux, c'est un travail sur soi de longue haleine, qui rayonne sur les autres, dont on aurait tort de se priver. Rappelez-vous que pour y parvenir, nous ne sommes pas seul.e face à nos doutes, nos peurs, nos dysfonctionnements. N'ayons pas honte de consulter un.e spécialiste, qui est à même de nous aider à trouver cet équilibre tant recherché !

Prenez soin de vous,

Paulette x LMDE

LMDE LÈVE LE TABOU DU PSY

LES CONDITIONS DU BIEN-ÊTRE

FORFAIT PSY

1ère séance prise en charge intégralement, puis un forfait de 40 € par séance (2 à 10 séances selon la formule).
DOCTOPSY est une plateforme dédiée à la santé mentale proposant des visio-consultations avec des spécialistes qualifié.e.s (psychiatres, psychologues, addictologues, etc.)

FAIRE DU SPORT

30 € remboursés sur un abonnement sport ou un abonnement vélo

MÉDECINES DOUCES

Jusqu'à 150 € remboursés (sophrologie, chiropraxie, acuponcture, etc.)

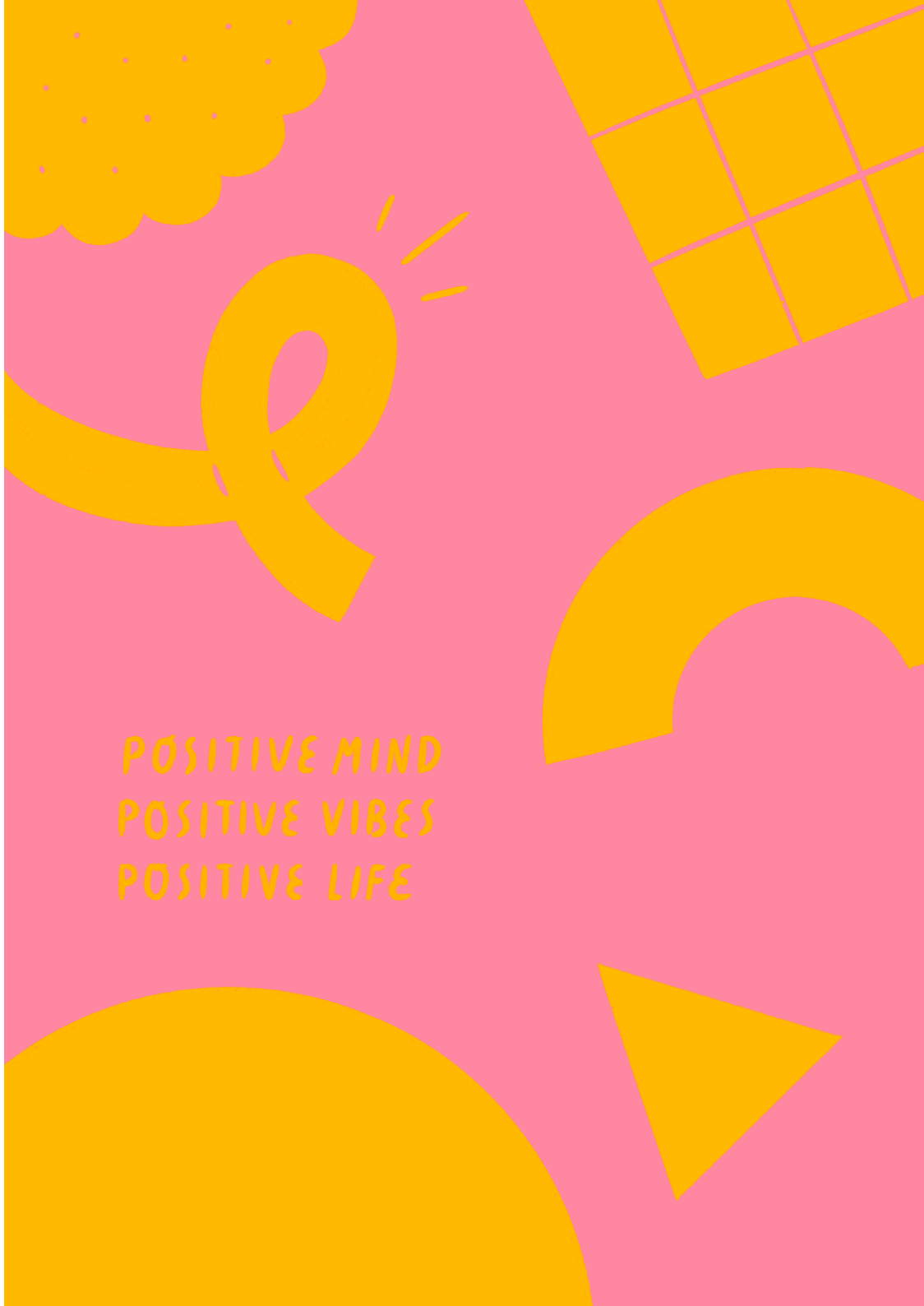
NUTRITION

Première téléconsultation intégralement prise en charge, puis forfait de remboursement pour 2 ou 3 séances selon la formule (hors Hospi LMDE).
NUTRI'TIPS est une plateforme de diététique en visio-consultation proposant une offre d'accompagnement ciblée en nutrition : prise de rdv / 5 programmes thématiques (sport, poids, santé, études, engagement) et un programme libre.

RESPONSABILITÉ CIVILE

Incluse dans l'offre

Voir conditions sur lmde.fr



Paulette

LMDE
LA MUTUELLE DES ÉTUDIANTS

DIRECTION ÉDITORIALE
JULIETTE MINEL

DIRECTION ARTISTIQUE
ET CONCEPTION MAQUETTE
ISABELLE LAYDIER KRISTENSEN

RÉDACTION
JULIETTE MINEL,
MARIE LE SEAC'H,
DOUCE DIBONDO,
PK DOUGLAS

ILLUSTRATIONS
COURTNEY AHN

RELECTURE
CHARLOTTE OEHLER

DIRECTRICE DE CLIENTÈLE
MORGANE PACCARD

CHARGÉE DE PROJET
MÉGANE BREGEON

SUIVI DE PROJET
AGENCE HEAVEN

LMDE
BENEDICTE DELCOURT, BRUNHILDE DUHOO,
ROKHYA KONATE, AMANDINE HUBY,
TIPHANIE MICHAUX, DIANA TODOROSKA,
GHISLAIN DUVAL
& TOUT LE RESTE DE LA TEAM