



Protocole en santé mentale

publié le 15/12/2025 - mis à jour le 16/12/2025

La santé mentale - Grande cause nationale 2025

Qu'est-ce que la santé mentale ?

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."

Organisation mondiale de la santé (OMS)

5 infos clés pour comprendre la santé mentale :

- Une bonne santé mentale est bien plus que l'absence de souffrance psychique. C'est un état de bien-être, qui permet de s'épanouir en profitant de toutes les opportunités que la vie peut offrir. Elle permet aussi de participer pleinement à la vie collective. Au-delà de sa dimension personnelle, la santé mentale est donc au fondement du fonctionnement d'une société.
- Une bonne santé mentale permet de surmonter les aléas de la vie. Des baisses de moral ponctuelles ne sont pas alarmantes. L'état de bien-être peut être perturbé par des pics de stress, de tristesse, de découragement... S'ils peuvent être intenses, ces moments de souffrance, quand ils sont temporaires, n'altèrent généralement pas durablement l'état psychologique et font partie de la vie.
- Certains facteurs jouent sur la santé mentale, comme le sommeil, l'activité physique, l'alimentation...
- Être en bonne santé, c'est être à la fois en bonne santé physique et mentale. Les deux sont intimement liées. Il n'y a pas de santé sans santé mentale.
- Chaque année, une personne sur cinq est concernée par un trouble psychiatrique.

Document joint

 [Protocole en santé mentale - Collège Albert Camus](#) (PDF de 1.5 Mo)