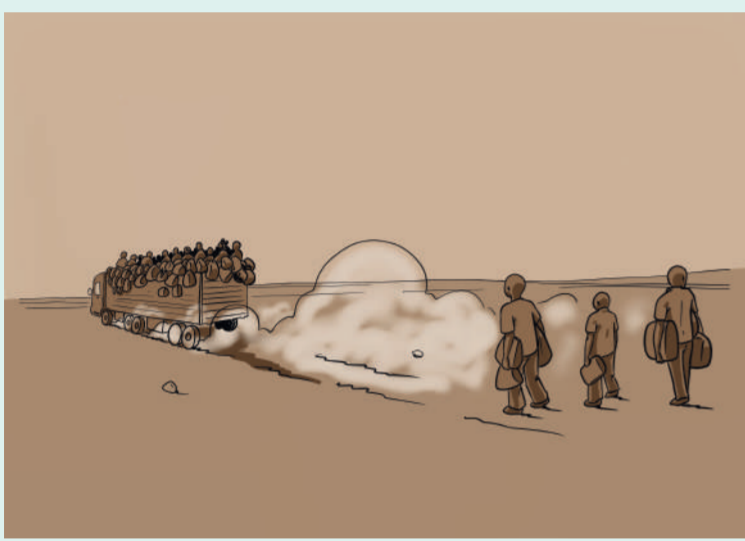


# La santé mentale

La santé mentale est un état de bien-être mental qui permet à une personne d'affronter les sources de stress de la vie, de réaliser son potentiel, de bien apprendre, de bien travailler et de contribuer à la vie de la communauté. Cet état de bien-être peut être perturbé avant, pendant et après le parcours migratoire.



Pendant le chemin de la migration, ou même avant cela, il arrive qu'on se retrouve dans des situations stressantes voire violentes.

C'est normal de ne pas se sentir bien dans sa tête et dans son cœur.

## Signaux d'alerte



Perte d'appétit



Fatigue/maux de tête/manque de motivation



Colère/agitation



Tristesse/pleurs



Insomnie/cauchemars

Isolement, Angoisse, Ruminations/beaucoup de pensées, etc.



Heureusement des personnes sont là pour vous aider à vous sentir mieux. C'est le métier de certaines personnes comme les psychologues.

Différentes activités peuvent être proposées. Il est parfois nécessaire de prendre des médicaments ou d'aller à l'hôpital pour se sentir mieux.

Les enfants aussi peuvent être concernés.



Des services sont disponibles dans les centres pour vous aider à vous sentir mieux. N'hésitez pas à demander le soutien d'un ou d'une psychologue !