



## SANTÉ MENTALE

# Savoir repérer les signes d'alerte

La santé mentale est un pilier fondamental de notre équilibre global, au même titre que la santé physique. Pourtant, elle reste souvent négligée, incomprise ou stigmatisée. Pour agir efficacement et prévenir l'installation de troubles plus graves, il est essentiel d'en reconnaître les signes précoces. Cette fiche propose 10 repères accessibles à tou-te-s.

### VOICI 10 SIGNES ET SYMPTÔMES À CONNAÎTRE :



#### CHANGEMENTS D'HUMEUR INHABITUELS

Des variations émotionnelles marquées, irritabilité soudaine, une tristesse intense ou une colère fréquente sans déclencheur identifiable, peuvent refléter un état de stress chronique, d'anxiété ou de troubles de l'humeur émergents. Ces signes ne doivent pas être banalisés.



#### ISOLEMENT SOCIAL

Le repli sur soi, l'évitement des interactions sociales, voire la disparition progressive de la vie relationnelle, peuvent traduire une détresse intérieure. Santé mentale et lien social étant intimement liés, tout isolement marqué mérite une attention bienveillante.



#### DIFFICULTÉS DE CONCENTRATION OU DE MÉMOIRE

Lorsque l'esprit est envahi par des ruminations ou une anxiété constante, il devient difficile de se concentrer ou de mémoriser des informations. Ce brouillard mental est souvent un signe d'épuisement psychique, de dépression ou de burn out.



#### TROUBLES DU SOMMEIL

L'insomnie, les réveils nocturnes ou, au contraire, un besoin excessif de sommeil sont souvent liés à une souffrance psychique. Un sommeil perturbé impacte la qualité de vie et peut aggraver un déséquilibre déjà présent.



#### CHANGEMENTS D'APPÉTIT

Perte ou augmentation importante de l'appétit (avec ou sans variation de poids) peuvent être des indicateurs d'un mal-être émotionnel profond. Cela peut aussi s'accompagner de troubles du comportement alimentaire.



#### PENSÉES NÉGATIVES PERSISTANTES

Se sentir inutile, impuissant-e, vide ou sans espoir face à l'avenir sont des signaux d'une potentielle dépression. Ces pensées, si elles sont fréquentes, méritent d'être partagées avec un-e professionnel-le.



#### PERTE D'INTÉRÊT POUR LES ACTIVITÉS APPRÉCIÉES

Ne plus éprouver de plaisir ou de motivation à participer à des loisirs autrefois plaisants peut refléter une perte de vitalité psychique. Ce symptôme, souvent silencieux, est un indicateur clé de souffrance.



#### FATIGUE CHRONIQUE SANS CAUSE IDENTIFIABLE

Une fatigue qui persiste malgré le repos, qui limite la capacité à accomplir les tâches quotidiennes, peut révéler une surcharge mentale ou un trouble émotionnel sous-jacent.



#### AUGMENTATION DES COMPORTEMENTS À RISQUE

Une consommation accrue d'alcool, de tabac, de drogues ou des comportements impulsifs (dépenses excessives, mise en danger, conduite à risque) sont parfois utilisés comme échappatoires à une détresse émotionnelle. À terme, ces stratégies aggravent la situation.



#### PENSÉES SUICIDAIRES

Avoir des pensées récurrentes sur la mort ou le suicide est un signe d'alerte majeur. Si vous ou un proche êtes concernés, il est vital de demander de l'aide immédiatement. En France, le 31 14, numéro national de prévention du suicide, propose écoute professionnelle, gratuite et confidentielle, 7 jours sur 7 et 24 heures sur 24.

**Tout comme nous prenons soin de notre santé physique, il est essentiel de prêter attention à notre bien-être mental. En parler avec un proche ou un professionnel est un signe de force, et non de faiblesse. Cependant, pour normaliser cette démarche, un changement de culture est nécessaire. Créons ensemble un environnement où la santé mentale est une priorité et non un tabou.**



**Le Centre de Gestion**

*Un appui au quotidien pour la gestion des ressources humaines*

7 rue Condorcet CS 70007 - 63 063 Clermont-Ferrand Cedex 1 04 73 28 59 80 accueil@cdg63.fr cdg63.fr

**cdg**,  
Centre de Gestion  
de la Fonction Publique  
Territoriale du Puy-de-Dôme