



La santé mentale des jeunes en séjours avec Jean-Baptiste Baudier

RETROUVEZ-NOUS SUR :



[Ecouter le podcast en entier](#)

UNOSEL : *Revenons juste sur cette notion de santé mentale. Est-ce que vous pouvez la définir?*

Jean-Baptiste Baudier : *Oui, c'est, ce n'est jamais très simple de définir ce qu'est la santé mentale.*

On a souvent, on prend souvent l'habitude de dire que, déjà, c'est un continuum, c'est-à-dire que on n'est pas en bonne ou en mauvaise santé mentale. On oscille tout au long de sa vie sur ce continuum.

Parce que la vie, elle est faite de hauts et de bas, parce que on va rencontrer des difficultés, c'est inhérent à l'existence humaine, et donc on va osciller tout au long de sa vie dans ce continuum de la santé mentale.

C'est intéressant de prendre la définition de l'Organisation Mondiale de la Santé qui est l'idée de dire que je peux répondre effectivement, d'une certaine façon, aux exigences de la vie quotidienne. Je peux avoir un travail productif, nourrir des relations saines avec d'autres. Ça pourrait être ça une définition un peu courte de la santé. Et on voit qu'il y a des moments où on va un peu moins bien, d'autres où c'est plus facile. Donc ça serait peut-être la meilleure définition de la santé mentale, ce continuum au cours duquel on va osciller tout au long de notre existence.

UNOSEL : *Cette notion de santé mentale, c'est bien montrer que ce n'est pas un état figé, que c'est une recherche permanente d'un état d'équilibre psychique.*

Exactement, et merci pour cet état d'équilibre, parce qu'un des risques qu'on pourra avoir en santé mentale, c'est celui du bonheur à tout prix, d'être tout le temps heureux, d'être à dix sur dix. Or, ça, on voit que ça n'est pas possible, puisque, à nouveau, notre existence humaine, elle est faite aussi de souffrance de moments plus difficiles. Le deuil, la séparation fait partie de la vie. Et donc on va forcément osciller sur ce continuum. Donc, chercher à être heureux tout le temps, c'est impossible, voire même les études nous montrent que c'est même contre-productif, ça rend encore finalement plus malheureux.