Transcription textuelle du Podcast santé mentale

Générique de début.

Bonjour, Bienvenue sur Instant Court, le podcast dédié aux témoignages étudiants dans le cadre de leurs apprentissages.

Lancement des témoignages étudiants

Témoignage d'une étudiante.
Pour moi, ce qui contribue le plus à une bonne santé mentale, c'est la communication et le fait de pouvoir échanger et en parler pour en fait ne pas tout garder en soi et de pouvoir extérioriser et discuter un petit peu les uns avec les autres et même avec des adultes et des professionnels pour nous aider à mieux vivre nos études, et aussi ce qu'on peut avoir aussi en parallèle dans la vie privée…

Témoignage d'un étudiant.
La santé mentale va avoir un impact sur la santé physique. Du coup, c'est se sentir bien au quotidien, dans ses pensées, etc. On sait que du coup des personnes qui ont des maladies mentales peuvent vite avoir des idées noires, des choses comme ça.

Témoignage d'une étudiante.
Selon toi, comment aborder la santé mentale avec d'autres étudiants, simple ou pas simple ?
Pour moi c'est important d'aborder le sujet justement de la santé mentale avec d'autres étudiants et d'échanger parce qu'on rentre dans un milieu professionnel, dans des choix d'études et c'est des choix qui sont pas forcément faciles à faire à notre âge parce qu'on sait que c'est déterminant pour l'avenir et je pense qu'on est de plus en plus d'étudiants à souffrir un petit peu de ça et de la pression en fait qu'on va avoir au quotidien et c'est important d'en parler pour pas rester tout seul dans son coin et de subir ça un petit peu tout seul en silence.

Témoignage d'un étudiant.
Des conseils pour améliorer la santé mentale ?
Par exemple des activités physiques. Moi je sais que j'ai une amie qui est atteinte de ça et qui fait de l'art. C'est aussi une activité dans laquelle on peut se retrouver et justement ben empêcher d'avoir ces idées noires et de se sentir bien. Je passe un peu au côté physiologique. La place des hormones de bien-être, la sérotonine, la dopamine, ce genre de choses, ça peut aussi améliorer le bien-être. Après je ne fais pas de généralité, je sais qu'il y en a pour qui ce sera le cas et il y en a d'autres pour qui ce ne sera pas le cas. Mais si on peut trouver des activités physiques qui permettent justement d'atteindre ce but-là, c'est bénéfique. Et surtout que ça a d'autres apports, d'autres bénéfices, autres que sur la santé mentale.

Témoignage d'un étudiant.

Penses-tu que la santé mentale est suffisamment prise en compte à l'université ? Avant cette année, je ne pense pas forcément. Parce que cette année, la santé mentale, c'est quand même la grande cause nationale. Donc je pense que depuis cette année c'est pas mal pris en compte. À l'université, d'autant plus, parce que les étudiants, ce n'est pas forcément à 35 heures par semaine, parce qu'on peut compter les cours, on peut compter révision. Donc ill n'y a pas forcément que les cours. Donc je pense qu'il y a aussi des groupes de parole qui commencent peut-être à se mettre en place. Ça peut être bien pour en parler. Donc je pense que c'est sur la bonne voie. Et puis je pense que ça ne peut pas être pire qu'avant où la santé mentale était définie comme trop subjective et pas comprise par la plupart des personnes.

Générique de fin.