

Les troubles de la santé mentale

Repérage- Intervention- Prévention



cpts
CÔTESUD
LANDES

Organisé par

La Communauté
Professionnelle Territoriale
de Santé



Avec le soutien du Club
Hossegor Espace Culturel et
Loisirs



CLUB HOSSEGOR
ESPACE CULTUREL ET
LOISIRS

Présentation de la CPTS Côte Sud Landes

La **Communauté Professionnelle Territoriale de Santé (CPTS) de la Côte Sud des Landes (CSL)** répond aux besoins de santé de la population en **renforçant la coordination entre les acteurs de santé et en développant des projets communs**. Les soignants membres et les partenaires s'organisent afin d'**offrir un meilleur accès aux soins et à la prévention**. Ensemble, ils s'engagent pour améliorer les conditions d'exercice et accompagner les professionnels de santé.

Créées par l'article 65 de la Loi de Modernisation du Système de Santé (LMSS) du 26 janvier 2016, les CPTS se déploient sur l'ensemble des territoires pour répondre aux enjeux de santé.



4 missions principales :

- Faciliter l'accès aux soins ;
- Organisation des parcours pluriprofessionnels ;
- Développer des actions territoriales de prévention ;
- Gestion de crise sanitaire.

2 missions optionnelles :

- Qualité et pertinence des soins ;
- Accompagner des professionnels.

En étant adhérent à la CPTS, chaque professionnel peut intégrer, s'il le souhaite, un groupe de travail (selon la thématique) et faire évoluer les pratiques.

ASSOCIATION ESPACE CULTUREL ET LOISIRS

Créée depuis 50 ans à Hossegor, l'ASSOCIATION ESPACE CULTUREL ET LOISIRS est une association loi 1901.

Elle a pour vocation de favoriser le lien social entre séniors, en leur proposant des activités ludiques et des sorties conviviales.



CLUB HOSSEGOR
ESPACE CULTUREL ET
LOISIRS

Membres du Conseil d'Administration:
Présidente: Martine CINI
Trésorier: Philippe LAMBERT
Secrétaire: Yannick SOULAS

Environ 300 adhérents

Intervenante

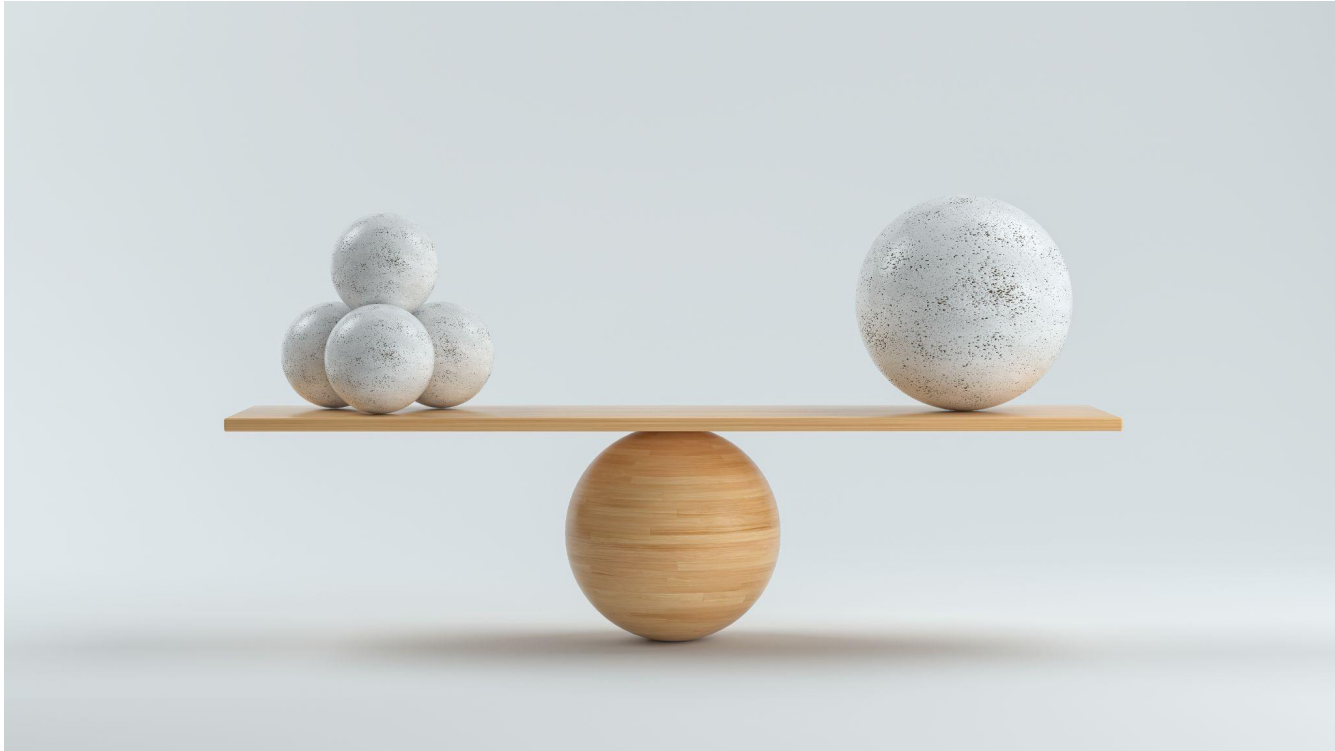


Fabienne Balas

- Infirmière spécialisée en Santé au Travail
- Formatrice Premier secours en Santé Mentale jeunes et adultes
- Formatrice en Santé Mentale et Addictions au Travail
- Thérapeute (hypnose, EMDR)



Santé mentale



Qu'est ce que la santé mentale?

La santé mentale est une composante essentielle de la santé et représente bien plus que l'absence de troubles ou de handicaps mentaux.

Selon l'OMS, 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 ».

Santé mentale d'un point de vue systémique

Volet sociétal

Productivité au travail :
qui est essentiel pour la participation active à la vie économique et sociale.

Contribution à la communauté

État de bien-être

Volet individuel
Bien-être personnel,
Réalisation du potentiel,
Adaptation aux défis

Volet environnemental ou systémique

Interaction avec le cadre de vie : conditions externes (soutien social, politiques de santé publique, conditions de travail et accès aux soins).

Impact des contextes sociaux et culturels

Qui es-tu lorsque personne ne te regarde..?

Nous sommes des être sociaux et avons besoin d'être en lien avec les autres pour assurer notre survie..



La santé mentale individuelle

Notre santé mentale fluctue en permanence, tout simplement parce qu'elle dépend de nombreux facteurs sur lesquels il est plus ou moins facile d'agir soi-même :



Les troubles psychiques (altération de la santé mentale)

Comment ça se traduit une altération de la santé mentale ?

Une atteinte à la santé mentale n'est pas une maladie en soi.

On se sent fatigué.

On manque d'énergie.

On ne se sent pas bien avec les autres. **Même avec ses proches.**

On dort mal.

On manque de motivation.

On ressent une certaine détresse, une certaine souffrance qui pèse sur notre humeur.



Les troubles psychiques

64 % des Français (**dont 42 % actuellement**) déclarent avoir déjà ressenti un trouble ou une souffrance psychique (jusqu'à 75 % chez les moins de 35 ans)*

La maladie mentale et les troubles psychiques touchent près d' **1/5ème de la population** soit 13 millions de Français *

9000 suicides (soit 24 décès/jour) et 200 000 tentatives de suicides/an*

3 millions de personnes sont pris en charge en établissement de soins*

*Observatoire Place de la Santé, 2021 / Ministère de la Santé: la Prévention en santé mentale

Qu'est ce qu'un trouble psychique?

On parle de troubles psychiques quand un individu se retrouve dans l'incapacité de maintenir son équilibre mental.

DURÉE

Perdure dans le temps
(supérieur à 15 jours)

INTENSITÉ

Entraîne des changements
majeurs de la pensée, des
émotions et des
comportements

IMPACT

Altère le
fonctionnement dans la
vie quotidienne

Les différents troubles psychiques abordés ce soir

- **La dépression** - les scarifications - Les idées suicidaires - aborder une personne qui a des idées suicidaires
- **L'anxiété** - l'attaque de panique
- **La bipolarité**
- **Le Trouble de Stress Post Traumatique** - la dissociation émotionnelle
- **Le trouble du sommeil**

Pour chaque trouble, nous verrons les signes (ce que l'on peut voir) et les symptômes (ce que la personne peut ressentir)

La dépression = je me sens triste, je rumine

Troubles du sommeil

Perte d'intérêt ou de plaisir dans les activités quotidiennes

Une tristesse persistante

Ruminations

Pensées suicidaires

La dépression

Diminution de l'énergie

Sentiments de culpabilité ou d'inutilité

Changements dans l'appétit ou le poids

Difficultés de concentration

Les scarifications (Automutilations Non Suicidaires)

Ces comportements sont définis comme se blesser délibérément sans intention suicidaire.

Exemple:

- Scarifications (bras, cuisses, ventre),
- Se brûler,
- Se griffer,
- Se frapper,
- Se mordre,

et empêcher la guérison des plaies en sont d'autres formes.

Bien que le comportement lui-même soit sans intention suicidaire, les sujets qui se scarifient ont été trouvés à risque plus élevé de suicide à long terme.

Processus

Douleur émotionnelle

Émotions négatives fortes + stratégies limitées
pour faire face

Besoin de se faire du mal

Automutilation

Soulagement

Les idées suicidaires

Les idées suicidaires sont un processus de réflexion ou de planification du suicide.

- Des menaces de se faire du mal ou de se tuer, recherches pour trouver des moyens permettant de se suicider ;
- Des propos ou des écrits à propos de la mort, du décès ou du suicide ;
- Le désespoir, La colère, l'agitation ou un désir de vengeance ;
- Des comportements imprudents ou des activités à risque ;
- Un discours sur le sentiment d'être piégé, qu'il n'y a plus de solution ;
- Un repli social avec les amis, la famille ou l'entourage ;
- Des changements importants dans l'humeur ;
- La perte de sens à la vie.

Attention à la consommation d'alcool qui peut favoriser le passage à l'acte

Les personnes ayant des idées suicidaires n'ont pas forcément envie de mourir, elles veulent que leur douleur s'arrête.

Tentatives de suicide

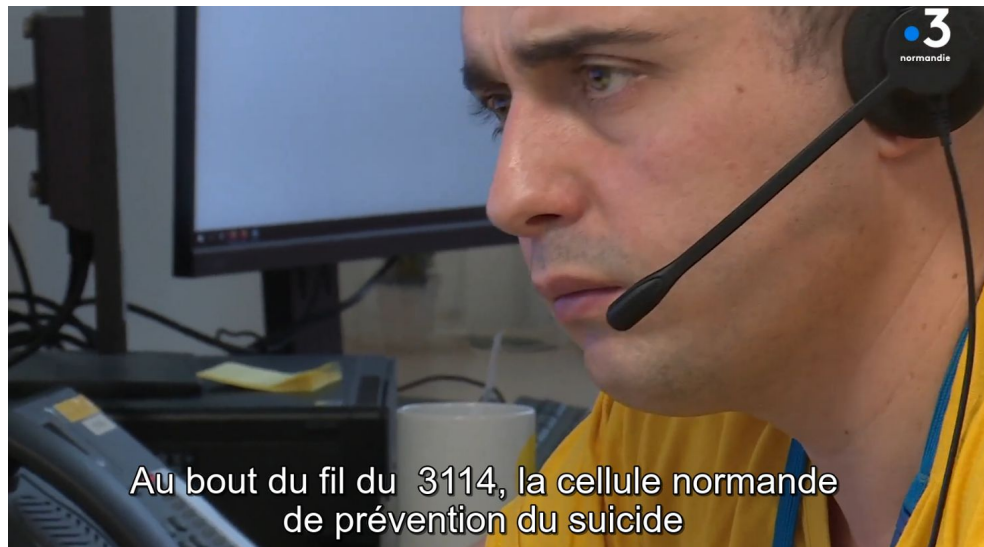
Le suicide est la mort causée par un **acte autolésionnel conçu pour être mortel**.
200000 tentatives de suicide par an.
Env. 10 000 personnes de suicident en France chaque année : 27 / jour.

Si vous sentez qu'un proche va mal, il est essentiel de le lui demander clairement:

***Tu me dis que tu ne dors plus la nuit, que tu es en boucle sur cet évènement depuis 2 mois. Tu sais, les personnes qui passent par des évènements difficiles peuvent avoir des idées suicidaires...
As tu des idées suicidaires?***

Si la personne admet avoir des idées suicidaires, vous pouvez demander si elle a le scénario (Comment, Où, avec Quoi?)

Ligne d'appel



https://www.youtube.com/watch?v=tFCu_sONziY

L'anxiété : J'ai peur

Irritabilité, impatience,
colère

Peur ou inquiétudes non
réalistes et excessives

Fatigue, sommeil/
rêves perturbés

Difficultés à prendre des
décisions

Anxiété

Stress dans les
relations sociales

Comportement
compulsif ou
obsessionnel

Comportement
phobique

Perte de
concentration/mémoire

Augmentation de l'utilisation
d'alcool ou SPA

Évitement des
situations

Signes et symptômes de l'attaque de panique

- Fatigabilité ;
- Accélération du rythme cardiaque ;
- Douleur thoracique ;
- Rougissement ;
- Respiration rapide et superficielle ;
- Essoufflement, sensation d'étouffement ;
- Vertiges, maux de tête, transpiration, picotement et engourdissement ;
- Bouche sèche, douleurs d'estomac, nausées vomissement et diarrhée ;
- Tensions, douleurs musculaires(notamment dans les zones du cou des épaules) et du dos, agitation nerveuse, frissons et tremblements.

Signes infarctus

- Douleur dans la poitrine: sensation d'oppression, étouffement, lourdeur, constriction, brûlure ;
- Douleur irradiant dans le cou, mâchoire, bras, épaule, dos, ventre ;
- Mal de ventre, sensation d'indigestion ;
- Essoufflement ;
- Nausées, vomissements ;
- Fatigue anormale ou extrême ;
- Battements de cœur irréguliers (tachycardie) ;
- Vertiges, étourdissements ;
- Transpiration, mains moites.

Il n'y a qu'un Electrocardiogramme (ECG) qui pourra écarter l'infarctus

Faire passer une attaque de panique

Montrez vous rassurant, isolez la personne.

Question à 2 choix (choix illusoire):

veux-tu marcher pour te calmer ou veux-tu t'asseoir ?

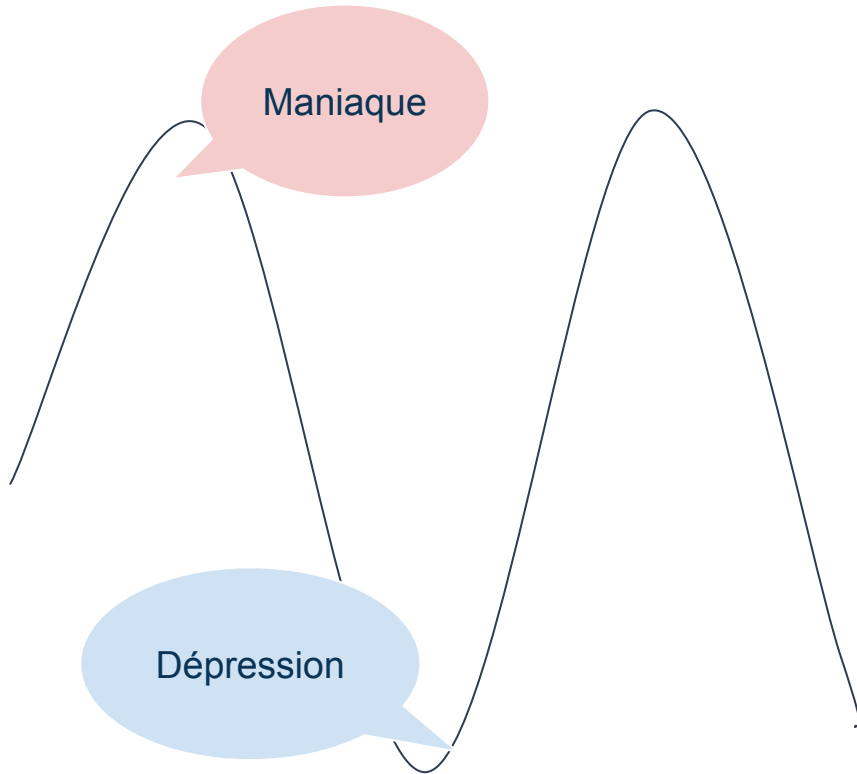
As-tu déjà fait une attaque de panique ?

Si oui, Comment fais-tu pour en sortir ?

Proposer un exercice de respiration ou tapping (démonstration)

L'attaque de panique donne la sensation de mort imminente, de devenir fou, de perte de contrôle : c'est très effrayant bien que cela ne soit pas mortel.

La bipolarité



Trouble de l'humeur caractérisé par des alternances entre des phases de **manie** (ou hypomanie) et de **dépression**.

Phase de Manie :

- Excitation excessive, euphorie ;
- Hyperactivité, impulsivité ;
- Estime de soi exagérée.

Phase Dépressive :

- Tristesse profonde, perte d'énergie ;
- Sentiment de culpabilité ;
- Difficulté de concentration.

Le Trouble de Stress Post Traumatique (TSPT)

Il est caractérisé par des pensées intrusives, des cauchemars et des flash-backs ; l'évitement des rappels du traumatisme; une cognition et des humeurs négatives ; une hypervigilance et des troubles du sommeil.

De 3 jours à 1 mois après
l'événement
=
Etat de stress aigu

> à 1 mois après
l'événement
=
Trouble de stress
post-traumatique (TSPT)

Le trouble de stress post-traumatique (TSPT) est caractérisé par des réactions intenses, désagréables et dysfonctionnelles après un événement traumatisant accablant.

Le trouble du sommeil

Le sommeil, c'est bien plus qu'un simple repos : il joue un rôle clé dans la régénération de notre cerveau et l'équilibre de nos émotions.

Mal dormir, c'est risquer irritabilité, baisse de concentration et fragilité émotionnelle.

**Difficultés à
s'endormir**

**Difficultés à maintenir son
sommeil,
avec des réveils en pleine
nuit**

**Réveils précoces
avant la sonnerie du
réveil**

L'insomnie est le trouble du sommeil le plus répandu. On le définit comme une **insatisfaction concernant la quantité et la qualité du sommeil**. Celui-ci est jugé insuffisant, pas assez récupérateur.

Consulter?

En première intention, vous pouvez télécharger:

- Carnet du sommeil de l'Institut National du sommeil et de la Vigilance
- Applications pour voir l'activité de votre sommeil

Test apnée du sommeil si:

- Ronflements,
- Sommeil agité,
- Troubles de la respiration nocturne,
- Somnolence dans la journée,
- Fatigue
- Prise de poids

les carnets du sommeil

SOMMEIL
UN CARNET POUR
MIEUX COMPRENDRE



5 pistes pour améliorer son sommeil

- Dormir suffisamment et à votre rythme;
- Créer une routine apaisante le soir : un livre, une lumière douce ;
- Limiter les écrans avant de dormir : la lumière bleue perturbe notre horloge interne.
- Cohérence cardiaque
- Méditation (applications)

Le problème de sommeil peut être la conséquence d'un trouble psychique, par exemple un trouble anxieux. Dans ce cas, ce trouble devra être traité en premier, si nous voulons pouvoir rétablir un sommeil de qualité.

Alors, ça se soigne comment un trouble psychique ?



Comment se vivent les émotions?



Inconscient

Pensées, intellectualisation

Emotions

Posture



L'inconscient est notre boîte noire interne

L'inconscient peut être défini comme une partie de notre esprit qui échappe à notre conscience immédiate, mais qui influence fortement nos pensées, comportements, et émotions.

Réservoir de **souvenirs, désirs, pulsions, et expériences souvent refoulées ou oubliées**. **Il agit en arrière-plan sans que nous en ayons conscience.**

Régi par des associations :

L'inconscient **fonctionne par des symboles, des rêves, des impressions et des automatismes**, plutôt que par la logique.

Influence notre quotidien :

Il guide nos réactions spontanées, nos intuitions, et nos mécanismes de défense face aux situations émotionnelles.



L'Intellectualisation

Intellectualiser, c'est penser... mais pas ressentir

L'intellectualisation, c'est expliquer ou rationaliser nos expériences avec des mots et des pensées logiques.

Exemple : "Je suis triste parce que j'ai perdu un être cher."



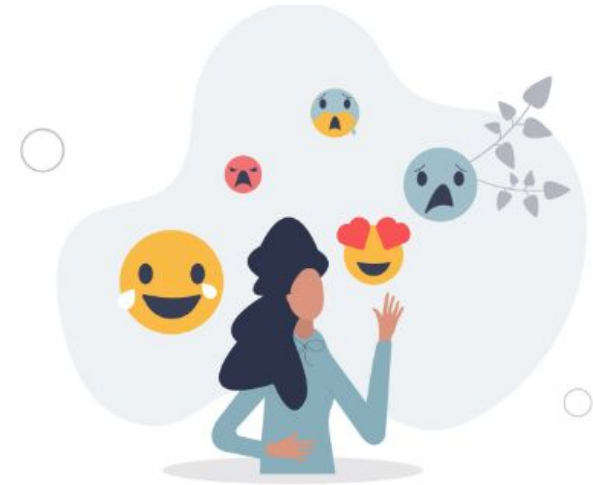
Limite : elle ne permet pas de *vivre* ou *libérer* pleinement l'émotion ressentie.

Les émotions doivent être vécues pour être libérées

Une émotion bloquée dans l'inconscient peut engendrer stress ou mal-être.

Travailler une émotion, c'est :

1. **L'identifier** : Se connecter à ce qu'on ressent vraiment.
2. **L'accueillir** : Laisser la place au ressenti (sans jugement).
3. **L'exprimer** : Par des moyens non intellectuels (pleurs, mouvements, créativité).



Et si vous voyez une personne en situation de mal être?

La Communication Non Violente

Observation

Décrire les faits sans jugement.

Sentiment

Exprimer ce que vous ressentez par rapport à cette situation.

Besoin

Identifier le besoin qui est lié à ce sentiment.

Demande

Formuler une demande concrète et réalisable.

Ex: “ J’ai remarqué que depuis 1 mois, tu sembles plus triste (O).
Je m’inquiète pour toi (S). J’ai besoin de savoir que tu as le soutien nécessaire pour passer cette étape (B)
Voudrais tu que l’on en discute et, pourquoi pas, regarder ensemble qui consulter ?”
(D)

Les professionnels qui peuvent aider



Votre médecin traitant: Avant toute chose, il peut vous prescrire un bilan sanguin pour écarter un trouble physiologique (carences, thyroïde, virus, Mononucléose, infections, apnée du sommeil...Il peut vous indiquer les professionnels à consulter en première intention

- **Psychiatre** : pose le diagnostic, prescrit des traitements si nécessaire ;
- **Psychologue** : Aide à libérer la parole par son écoute active, reformulations, etc ;
- **CSAPA** : Addictions ;
- **Les infirmières** : Libérales, de pratique avancée, spécialisées en psychiatrie, éducation thérapeutique, etc...

Renforcement de « Mon soutien psy »

Le dispositif « Mon soutien psy » évolue avec :

- L'augmentation du remboursement des séances, passant de 30 à 50 euros.
- La possibilité de consulter directement un psychologue sans passer par un médecin.
- Une extension du nombre de séances annuelles couvertes, passant de 8 à 12.



Les compléments alimentaires peuvent être envisagés mais ne se substituent pas à un diagnostic médical. Il est souhaitable d'en parler avec son médecin traitant (effets indésirables...)

Et pour améliorer votre santé mentale au quotidien

- Sortez, voyez du monde ;
- Faites du sport ;
- Ayez une alimentation équilibrée ;
- Surveillez vos pensées ;
- Soyez curieux ;
- Soyez créatifs ;
- Prenez soin de votre sommeil ;
- Trouvez des choses qui vous font du bien (musique, massages, aller regarder la mer, appeler un (e) ami (e)).
- Connectez vous régulièrement à votre corps (à l'intérieur, sensations, ressentis, etc), observez votre posture ;



Lignes téléphoniques

Croix-Rouge

écoute

(association)

Soutien psychologique pour toute personne ressentant le besoin de parler (solitude, dépression, violence, addictions...), par des bénévoles formés, service anonyme et gratuit **0 800 858 858 (lundi au vendredi 9h-19h, samedi dimanche 12h-18h)**

SOS

Amitié

(association)

Ecoute des personnes en détresse et de leur entourage, par des bénévoles formés, service anonyme et gratuit: **09 72 39 40 50 (7j/7 et 24h/24 par tchat (7j/7 13h-03h du matin))**

SOS

crise

(association

Les

transmetteurs)

Ecoute et orientation pour apaiser, informer, conseiller toute personne en détresse, par des bénévoles, professionnels de la santé et du soin à la retraite ou en exercice. Service gratuit et confidentiel. **0800 19 00 00 (lundi au samedi 9h-19h)**

Écoute famille Unafam. Ecoute téléphonique anonyme et gratuite (par des psychologues) destinée aux personnes qui doivent faire face à la maladie psychique d'un proche. Les psychologues sont joignables du lundi au vendredi, de 9h à 13h et de 14h à 18h (17h le vendredi) au 01 42 63 03 03.

Sites internet

Ameli.fr: Site Assurance maladie qui vise à garantir l'accès universel aux droits et permettre l'accès aux soins, Accompagner chacun dans la préservation de sa santé, Améliorer l'efficacité du système

Psycom : est un organisme public qui informe, oriente et sensibilise sur la santé mentale ;

Application pour les jeunes : LYYNK ;

Pour les enfants : Psycom : les jardins du dedans (expliquer ce qu'est la santé mentale aux enfants).

Des questions?

merci!

Merci de laisser votre avis sur la conférence et proposer d'autres sujets qui vous intéressent...



CLUB HOSSEGOR
ESPACE CULTUREL ET
LOISIRS