



Premiers pas en santé mentale - PPSM

Module de sensibilisation en santé mentale

Santé mentale, notions clés :

La santé mentale a connu des évolutions au cours de l'histoire liées au contexte social. On a l'habitude de relever quelques étapes majeures : la révolution française, le tournant de la seconde guerre mondiale, les découvertes des traitements biologiques efficaces et les approches récentes. Au cours de ces étapes, le traitement a évolué de l'isolement contraint des « aliénés » au concept de rétablissement impliquant la personne dans son parcours de soin.

Actuellement la définition de la santé mentale donnée par l'OMS est la suivante :

« Un état de bien-être dans lequel la personne peut se réaliser, surmonter les tensions normales de la vie, accomplir un travail productif et fructueux et contribuer à la vie de sa communauté »

Cette définition permet de voir le spectre du champ de la santé mentale qui peut se manifester en plusieurs degrés d'intensité croissante :

- la souffrance psychique inhérente à la condition humaine,
- la fragilité plus ou moins forte selon les individus,
- les troubles psychiques qui font perdre à l'individu ses capacités à influencer sur sa souffrance et ses fragilités,
- les états de crise dont les manifestations requièrent une intervention immédiate,
- la maladie psychique qui s'appuie sur un diagnostic,
- le handicap psychique qui appelle une reconnaissance pour permettre la mise en place des compensations nécessaires à l'exercice de la citoyenneté.

Au sein de cet ensemble, les troubles psychiques se caractérisent par la durée, les répercussions sur les perceptions de soi et des autres, et un impact sur la vie quotidienne. Les troubles les plus fréquents sont :

- les troubles de l'humeur (dépression et trouble bipolaire),
- les troubles anxieux,
- les troubles psychotiques dont la schizophrénie,
- les addictions
- les troubles des conduites alimentaires.

A l'origine des troubles, les causes sont complexes et multidéterminées : biologiques, psychologiques et sociales, on parle de causes multifactorielles

Le handicap psychique a été reconnu par la loi du 11 février 2005 « Pour l'égalité des droits, des chances et la participation citoyenne », qui donne cette définition du handicap :

« Constitue un handicap, au sens de la présente loi, toute limitation d'activité ou restriction de participation à la vie en société subie dans son environnement par une personne en raison d'une altération substantielle, durable ou définitive d'une ou plusieurs

NB : ce document est uniquement destiné aux participants à la session de Premiers pas en santé mentale-PPSM

fonctions physiques, sensorielles, mentales, cognitives ou psychiques, d'un polyhandicap ou d'un trouble de santé invalidant. »

Le handicap psychique se distingue du handicap mental qui est caractérisé par des limitations du fonctionnement intellectuel.

Pour repérer l'apparition de troubles psychiques, il va falloir être attentif aux changements intervenus, leur durée et leur impact dans la vie quotidienne de la personne, il y a souvent un avant et un après.

Les signaux d'alerte peuvent être de 3 ordres :

- Somatiques : Trouble du sommeil, fatigue, trouble de l'alimentation, maux de tête, douleurs digestives, musculaires, mal de dos, arythmie cardiaque, problème de peau
- Ressentis : la personne va exprimer de la tristesse, une hypersensibilité, de l'irritabilité, un manque de confiance en soi, un sentiment de honte, une culpabilité
- Comportements : Repli social, changement dans la tenue, dans le soin de soi, agressivité, perte d'intérêt, capacité de travail : organisation, concentration, motivation, achats compulsifs

Le parcours de rétablissement va nécessiter le recours à un accompagnement coordonné, chacun agissant dans son champ de compétence en lien avec les autres ressources pour assurer une cohérence :

- Ressources externes : Pour accompagner une personne qui manifeste des troubles psychiques, il est utile de connaître l'organisation du parcours en santé mentale (cf. diapo ci-après : Ressources : acteurs du parcours)
- Accompagner les familles : Les proches et les aidants ont besoin d'un soutien qu'ils peuvent solliciter. Pour trouver les ressources dans les territoires contacter l'UNAFAM les associations spécialisées AFTOC, ARGOS, les CREHpsy ou consulter les coordonnées de relais en région sur le site du Psycom.
- Ressources dans l'entreprise : Mission Handicap, médecine du travail, psychologue du travail, référent QVT, accompagnement externe : emploi accompagné, job coaching.
- Ressources pour les jeunes : la Cnaé (Coordination nationale des étudiantes et étudiants, les Points Accueil Écoute Jeunes (PAEJ), la Maison Des Adolescents (MDA), les Service de santé Étudiants (SSE).

Pour en savoir plus :

La formation des Premiers Secours en Santé mentale- PSSM

- Formation courte (14 heures)
- sur 2 ou 4 jours
- Interactive (mises en situation exercices, vidéo, témoignages)
- En groupe (16 personnes maximum)
- Support de formation complet (manuel)
- Certificat de secouriste en santé mentale

Les Premiers Secours en Santé Mentale (PSSM) sont une aide pouvant être proposée à une personne qui :

- Développe un problème de santé mentale
- Dont les problèmes de santé mentale existants s'aggravent
- Qui traverse une crise de santé mentale

Les PSSM sont dispensés jusqu'à ce que :

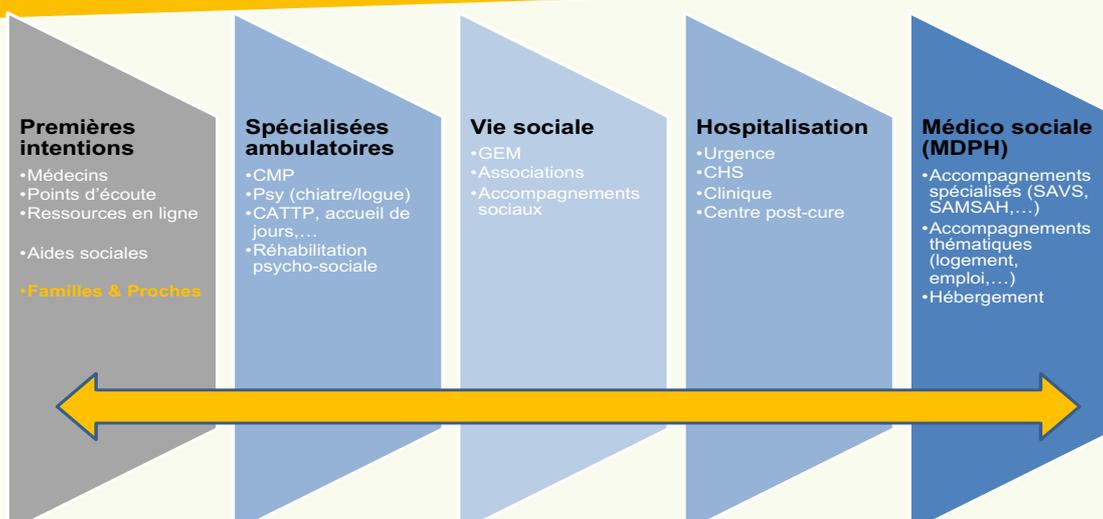
- La personne reçoive le soutien ou le traitement approprié
- La crise soit passée

Les réponses au QUIZ

1. Il est possible d'aller mieux, de vivre, de travailler, d'avoir une vie sociale malgré la persistance de symptômes.
2. Les soins psychiatriques sont délivrés en grande majorité en dehors de l'hôpital en ambulatoire. Ils comprennent bien d'autres options que les seuls médicaments.
3. 1 personne sur 4 va connaître un problème de santé mentale dans sa vie (OMS). Et tout le monde peut-être touché de près ou de loin.
4. Des souffrances psychiques peuvent se révéler très tôt dans la vie. Une aide précoce permet d'en maîtriser les conséquences.
5. Le handicap psychique concerne les changements d'humeur et de comportement. Le handicap mental concerne le fonctionnement intellectuel.

19/03/2024

Ressources : acteurs du parcours



04/01/2024

Les ressources utiles : sites et numéros

[Psycom.org](https://www.psycom.org)



Propose une information fiable, accessible et indépendante sur la santé mentale, les troubles psychiques, les soins, les traitements, l'accompagnement social, les droits, etc

[EpsyKoi](https://www.epsykoi.com)



Webdocumentaire d'information et de prévention en santé mentale participant à la lutte contre la stigmatisation.

[Fil santé jeune](https://www.filsantejeune.com)



Dispositif de prévention répondant à distance aux questions de santé physique, mentale et sociale que se posent les jeunes

[3114](https://www.3114.org)

[Prévention suicide](https://www.3114.org)



Site et numéros : des ressources pour mieux comprendre la crise suicidaire et des conseils pour la surmonter

[Cnaé](https://www.cnae.fr)

[0800 737 800](https://www.cnae.fr)



Ligne d'écoute gratuite et confidentielle qui mobilise des professionnels (psychologues et travailleurs sociaux) pour répondre aux questions et orienter vers les ressources adéquates

04/01/2024

Accompagner les familles

Pour répondre à leurs besoins d'information et de soutien

Les associations notamment :

- L'UNAFAM propose l'écoute, l'accueil, l'information et la formation des aidants
- ARGOS 2001 pour les aidants des personnes atteintes de troubles bipolaires
- PromesseS et le réseau Profamille, psychoéducation 2001 pour les aidants des personnes atteintes de schizophrénie



Les solutions de répit pour aidants auprès des MDPH

04/01/2024

Entretenir sa santé mentale

Reconnaître ses forces et respecter ses limites
 Prendre soin de soi et de son corps
 Cultiver sa créativité et ses compétences
 Tisser et cultiver des liens autour de soi
 Sortir prendre l'air
 Faire une activité sportive
 Dormir suffisamment
 Garder une vie sociale active
 S'éloigner des écrans
 Déconnecter des réseaux sociaux
 Ecouter de la musique, lire, pratiquer une activité d'expression
 Faire une seule chose à la fois, se concentrer
 Être indulgent avec soi-même
 Être dans le moment
 Ne pas hésiter à consulter un psy

ET VOUS
 COMMENT
 VOUS
 FAITES ?

Merci pour votre participation et votre attention

Pour suivre l'actualité de la Fédération
 Santé Mentale France en ligne :
<https://santementalefrance.fr/>

N'oubliez pas de remplir le questionnaire d'évaluation
dgxy.link/PPSM-1



19/03/2024