



Contribution du Conseil Régional des Personnes Accueillies et Accompagnées Hauts-de-France

Réflexions, constats et propositions « La santé mentale »

Suite au travail collectif mené lors du CRPA Hauts-de-France du 16 juin 2023.

Contexte :

Comme le stipule l'Organisation Mondiale de la Santé, la santé mentale est une composante essentielle de la santé et va plus loin que l'absence de troubles ou handicaps mentaux. Elle permet « à chacun de réaliser son potentiel, de faire face aux difficultés de la vie, de travailler avec succès et de manière productive et d'être en mesure d'apporter une contribution à la communauté ».

Depuis 2005, l'OMS reconnaît la promotion, la prévention de la santé mentale ainsi que le traitement et les soins des troubles mentaux comme une priorité.

Depuis l'épidémie de COVID-19 en mars 2020, la santé mentale des Français fait l'office d'un suivi renforcé. En effet, les mesures prises pour enrayer l'épidémie ont eu un impact important sur la vie en société et donc, la santé mentale. Plusieurs études portant sur des publics spécifiques ont été mises en place, notamment l'étude COvSa familles93 pour les publics vulnérables.

Le CRPA a souhaité en avril dernier, d'aborder la question de la santé mentale des personnes accueillies et accompagnées. Les délégués ont choisi dans un premier temps de définir précisément la santé mentale et ce qu'elle englobait.

La journée s'est divisée en plusieurs temps :

- Intervention de Mme Audrey ALVES LESAGE, psychologue au sein du Centre de Ressources sur le Handicap Psychique (CREHPSY) Hauts-de-France : « La santé mentale de quoi parle-t-on ? »
En annexe de ce document, vous trouverez la plaquette du CREHPSY et les informations utiles quant à cette structure.
- Intervention de Mme Marina LAZZARI, Coordinatrice du Projet Territorial de Santé Mentale de Lille pour une présentation du PTSM.
- L'après midi a été consacrée aux groupes de travail sur trois thématiques différentes :
 - Le bien-être : composante essentielle de ma santé mentale.
 - Le repérage de troubles en santé mentale : qui peut repérer ? Quels signes ? ...
 - L'accompagnement d'une personne avec une problématique en santé mentale : quels sont les moyens existants, et les freins à un accompagnement optimal ?



« La santé mentale : de quoi parle-t-on ? »

Mme Audrey ALVES LESAGE, CREHPSY Hauts-de-France

L'objectif de l'intervention de Mme ALVES LESAGE était de définir précisément ce qu'est la santé mentale, ce qu'elle recouvre, ...

Pour expliquer de façon plus simple ce qu'est la santé mentale, nous avons diffusé une vidéo intitulée « Le cosmos mental ».

Cette vidéo est disponible ici : https://www.youtube.com/watch?v=Ne_KHiLdvZo

Elle permet en quelques minutes de comprendre la santé mentale et ce qui l'influence :



Nous sommes une petite fusée. Notre objectif : garder le cap ! Autour de cette petite fusée, gravitent deux systèmes en perpétuel mouvement : le système planétaire « ressources » et le système planétaire « obstacles ». Dans ce dernier système, il y a les satellites obstacles individuels (propre à notre fusée et qui agit négativement = déni, dévalorisation, etc) et le satellite obstacles collectifs (influences extérieures= précarité, milieu stressant, etc). Le système planétaire ressources est nourri de deux éléments également : les facteurs externes favorisant (environnement bienveillant, accès aux soins facile, reconnaissance, ...), et les ressources individuelles (capacité à demander de l'aide, reconnaître ses émotions, gérer son stress, etc). A cela, s'ajoutent les « accidents de parcours » (deuil, séparation, ...) pouvant percuter à tout moment la petite fusée, les « faits » qui eux, vont s'accrocher à la fusée et devenir un poids (maladie, handicap, secret, ...), et les étoiles filantes (relations amicales, professionnelles, amoureuses, etc) qui vont influencer positivement ou non la vie de la petite fusée.

Chaque individu est, ou sera, confronté à un trouble en santé mentale : soit de façon personnelle, soit d'un membre de leur entourage. En effet, 20% de la population générale développe un trouble en santé mentale.

La santé mentale d'un individu n'est pas figée, elle fluctue dans le temps. Les accidents de la vie, les ruptures, etc jouent un rôle primordial dans la santé mentale (et pour la santé de façon plus générale). Et demander de l'aide n'est pas forcément facile, notamment à cause des préjugés sur la santé mentale qui sont très prégnants (« C'est ma faute »). Quand on mal aux dents, on nous dit « Va voir un dentiste ». Quand on a mal au dos, on nous dit « Tu devrais aller chez l'ostéopathe ». Quand on ne va pas bien, on nous dit « Tu devrais en parler à quelqu'un ». Cette phrase reflète cette difficulté à en parler.

Les troubles en santé mentale peuvent être ponctuels, mais ils peuvent durer et devenir pathologiques.

D'où viennent les troubles en santé mentale ?

- « Porteur sain » : résulte de la génétique. Notre génétique favorise plus ou moins selon les individus les troubles en santé mentale
- La personnalité : des façons différentes de voir les choses, de vivre les événements, ...
- L'environnement
- ...

Quelles différences entre troubles en santé mentale et maladie mentale ?

- Quand les répercussions dans la vie quotidienne sont très importantes
- Quand le trouble mental dure dans le temps

Les Projets Territoriaux de Santé Mentale : quelques repères.

Marina LAZZARI, coordinatrice PTSM Lille

Objectif du PTSM : Améliorer de façon continue l'accès des personnes concernées à des parcours de santé et de vie de qualité, sécurisés et sans rupture.

Elaboré pour une durée de 5 ans (2021/2026)

Priorités du PTSM :

- Le repérage précoce des troubles psychiques
- La prévention et la prise en charge des situations de crise et d'urgence
- Parcours de santé et de vie de qualité et sans rupture
- Accès à des soins somatiques adaptés
- Le respect et la promotion des droits des personnes présentant des troubles psychiques, le renforcement de leur pouvoir d'agir et la lutte contre la stigmatisation
- Action sur les déterminants sociaux de la santé mentale.

Publics ciblés :

- Jeunes enfants, enfants, adolescents
- Personnes ayant des conduites addictives
- Personnes en situation de précarité, ou d'exclusion
- Personnes sous-main de justice
- Personnes âgées en perte d'autonomie
- Personnes en situation de handicap
- Personnes isolées
- Réfugiés, migrants

5 territoires et 8 PTSM



Les priorités d'action sont différentes d'un PTSM à l'autre, cela en fonction des besoins de chacun des territoires.



Travaux du CRPA autour de la santé mentale

Atelier 1 : Le Bien-être : une composante essentielle de ma santé mentale

Définition du bien-être par le groupe :

Etre bien avec soi-même et s'accepter, en ayant une bonne stabilité et la sécurité grâce à son environnement.

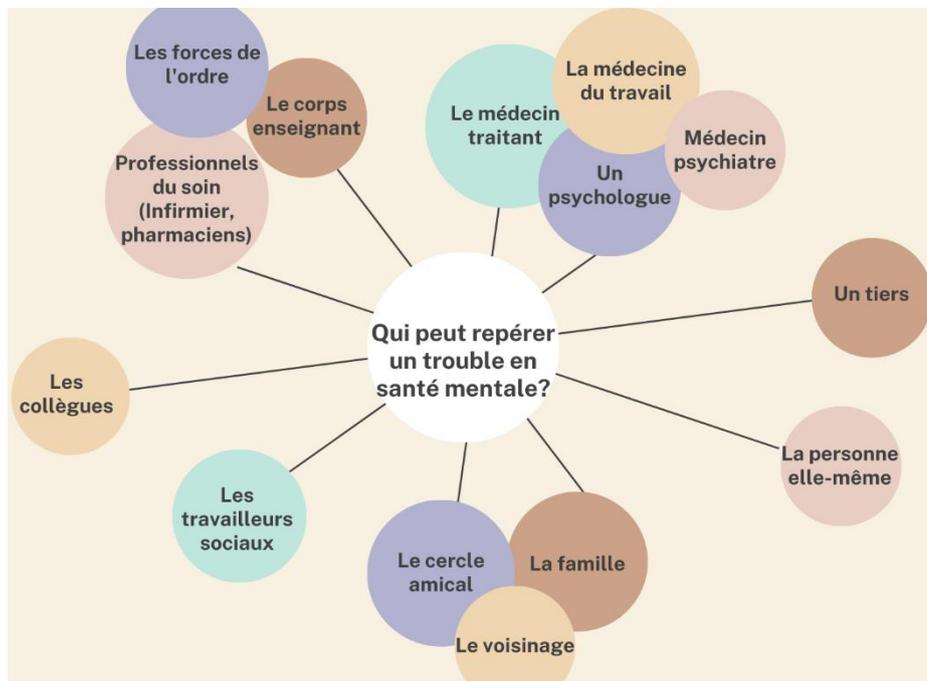


Le bien-être peut également être perturbé / impacté par beaucoup d'éléments. Voici une liste de ces différents éléments, non exhaustive, que cet atelier a mis en avant :

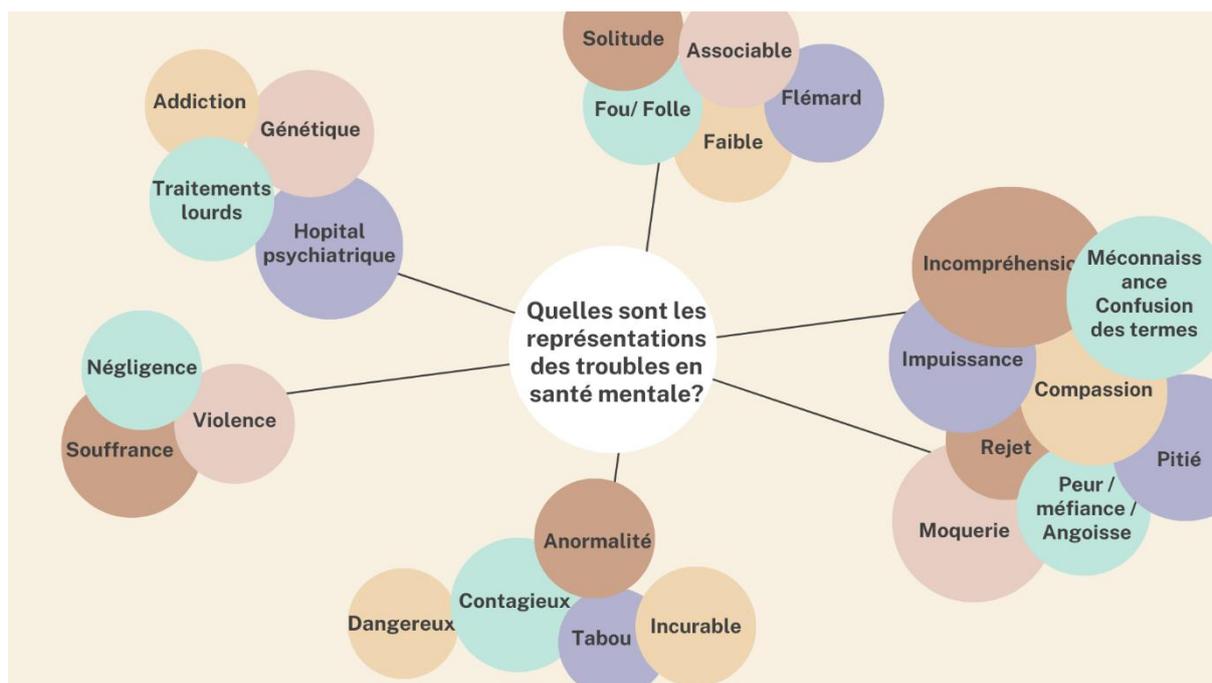


Atelier 2 : Le repérage de troubles en santé mentale : qui peut repérer ? Quels signes ? ...

Le 2nd groupe a travaillé sur le repérage des troubles en santé mentale. Ci-dessous, voici la liste, non exhaustive, dressée par le groupe sur les personnes ou professionnels à même de pouvoir repérer l'existence de troubles en santé mentale :



Ce même groupe s'est également questionné sur les représentations liées aux troubles en santé mentale.





Atelier 3 : L'accompagnement d'une personne avec une problématique en santé mentale : quels freins à l'accompagnement ?

L'objectif de ce groupe était de déterminer quels étaient les moyens existants pour accompagner une personne avec un trouble en santé mentale mais également quels freins il pouvait exister. Le groupe a distingué deux profils :

- L'accompagnement par un professionnel
- L'accompagnement par un proche





Les contributions du CRPA

Pour améliorer le bien-être des personnes accueillies et accompagnées (groupe 1)

Trois thématiques revenant fréquemment ont été traitées par le groupe et ont fait l'office de propositions.

Deuil / perte d'un être cher

Rallonger les congés de deuil en France, ou d'autres pays.

Créer des groupes de paroles.

Le manque d'activités sportives

Pour certaines maladies, la dépression par exemple, reconnaître l'activité physique comme indispensable. L'activité physique pourrait alors être prescrite par un médecin (et donc remboursé ou pris en charge).

Améliorer l'accès aux clubs sportifs des personnes en situation de handicap (physique, psychique, mental, ...).

Adapter les prix des clubs sportifs aux revenus.

Le.s harcèlement.s

Création de groupes de paroles dans tous les domaines (travail, hôpital, structure d'accueil et d'hébergement, etc).

Proposer plus de formations aux encadrants (notamment ceux travaillant auprès d'enfants) pour désamorcer les harcèlements et mieux encadrer, accompagner la victime.

Harcèlement au travail : modifier les lois pour savoir mieux reconnaître la victime et améliorer les aides qui peuvent lui être proposées.

Améliorer la communication concernant les numéros vert et augmenter le nombre de répondants pour améliorer les prises en charge.

Pour améliorer le repérage des troubles en santé mentale (groupe 2)

Proposer davantage de formation en santé mentale.

Multiplier l'information sur les troubles en santé mentale, en variant les supports.

Sensibiliser tout à chacun sur les troubles en santé mentale.

Mettre en place des actions de prévention et de sensibilisation.

Vulgariser les symptômes et les signes d'alerte.

Communiquer plus abondamment sur les ressources existantes.

Développer des « sentinelles ».



Pour améliorer et modifier les représentations sur les troubles en santé mentale (groupe 2)

Mettre en place davantage de formation et de sensibilisation sur le sujet.

Favoriser l'inclusion scolaire et professionnelle.

Dédiaboliser → Normaliser → Démocratiser

Développer les savoirs expérientiels (pair-aidance, ambassadeurs, témoignages, ...)

Désacraliser les rapports et créer des passerelles.

Développer les GEM (groupes d'entraide mutuel) et les rendre encore plus accessibles.

Pour améliorer l'accompagnement des personnes avec un trouble en santé mentale

Développer la formation des aidants (proches ou professionnels) et développer les structures de répit.

Mieux accompagner les proches aidants, car la santé mentale peut « percuter » la vie d'un aidant.

Mieux reconnaître l'expertise de l'aidant : cultiver une culture commune en favorisant les stages croisés (sanitaire / social) et au travers les formations initiales (travailleurs sociaux, psychologues).

Améliorer la promotion des numéros d'urgence.

Proposer une prise en charge à 100% des consultations chez un psychologue.

Développer la pair-aidance.

Développer les places adaptées aux problématiques de santé mentale.

Créer un kit à destination des parents / des aidants (témoignages, documentation, etc) pour aider à en parler.

Sensibiliser les jeunes (à l'école) aux problématiques de santé mentale.

Vulgariser les troubles psychiques pour diminuer la stigmatisation.

PROCHAIN CRPA :

Le 22 septembre 2023, à Arras.



Annexe : Plaquette de présentation du CREHPSY



LILLE
crehpsy
Métro Ligne 1
Anêt CHU Eurosanité

AMIENS
crehpsy
Gare d'Amiens

DES PROFESSIONNELS À VOTRE DISPOSITION

 **OUVERT À TOUS SANS CONDITION**

 **POSSIBILITÉ D'ANONYMAT**

 **SERVICE GRATUIT**

CENTRE DE RESSOURCES SUR LE HANDICAP PSYCHIQUE DANS LES HAUTS-DE-FRANCE

crehpsy Hauts-de-France

Parc Eurosanité Est
235 avenue de la recherche
Entrée B - Étage 4 - 59120 Loos

Immeuble "Les Capets"
3 rue Vincent Auriol
Étage 3 - 80000 Amiens

03 20 16 56 10
contact@crehpsy-hdf.fr
www.crehpsy-hdf.fr

Groupement de coopération médico-sociale
financé par l'Agence Régionale de Santé

ars
Agence Régionale de Santé

© CREHPSY - juillet 2018



VOUS ÊTES UN PROFESSIONNEL

VOUS SOUHAITEZ...

 **MONTER EN COMPÉTENCES**

- Actions de sensibilisation
- Actions de formation
- Groupes de travail
- Études et recherches

 **UN ACCOMPAGNEMENT**

- Appui à l'évaluation de situation individuelle
- Information et orientation vers les dispositifs adéquats
- Aide aux projets
- Mise en lien, réseau



VOUS ÊTES UN PROCHE, UNE PERSONNE CONCERNÉE

VOUS SOUHAITEZ...

 **UNE AIDE ET UN ACCOMPAGNEMENT**

- Écoute, conseil et orientation vers les ressources, services, établissements, dispositifs : accès aux soins, logement, travail, loisirs, droits...

 **PARTICIPER À UNE SENSIBILISATION**

- Des sensibilisations gratuites à destination de toutes et tous sont proposées.

POUR TOUS

INFORMATION

- Accueil téléphonique et sur rendez-vous
Le lundi : 13h30 – 17h
Du mardi au vendredi : 9h – 12h30 et 13h30 – 17h
- Espace documentation
Ouvrages sur le handicap psychique et la santé mentale
Aide à la recherche documentaire
Catalogue des ressources en ligne crehpsy-documentation.fr
- Événements :
Journées régionales, forums, salons
- Mise à disposition d'outils :
Annuaire des ressources, outils de déstigmatisation (arbre aux idées reçues, kits pédagogiques)

Pour plus d'informations vous pouvez nous contacter au 03 20 16 56 10 et visiter notre site Internet : www.crehpsy-hdf.fr

crehpsy Hauts-de-France

