



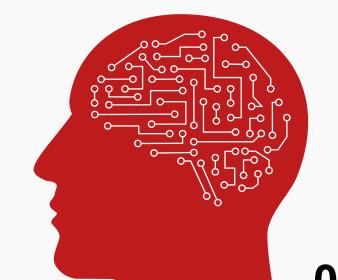
Antoine - Doctorant en psychiatrie

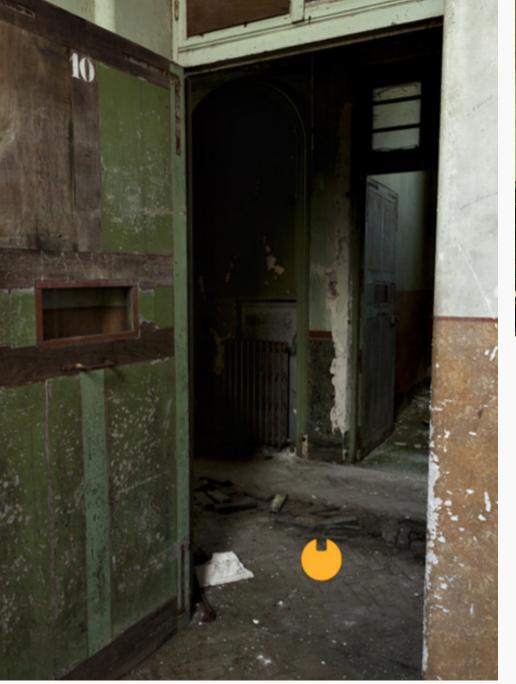
### Sommaire

La psychiatrie VS la santé mentale

1 la santé mentale

Le rétablissement et la prévention







# La psychiatrie VS La santé mentale





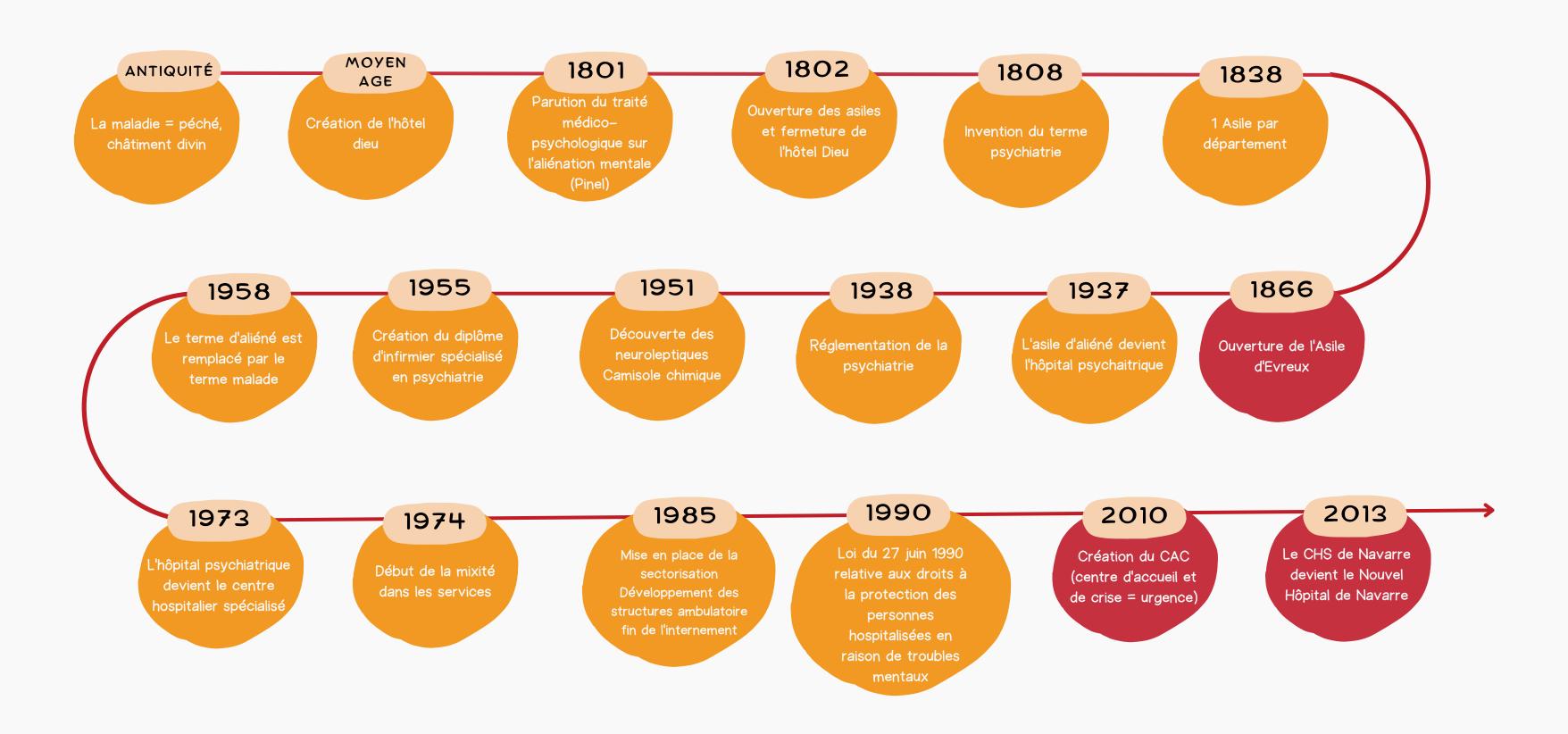






# Histoire et évolution de la psychiatrie

#### En France et dans l'Eure



# Les maladies psychiatriques les plus connues

#### LA SCHIZOPHRÉNIE (LES PSYCHOSES)

La schizophrénie fait partie des psychoses mais les psychoses ne sont pas obligatoirement une schizophrénie. Il existe plusieurs types de schizophrénie.

Il existe deux grandes catégories de symptômes.

- les symptômes dit négatifs qui s'inscrivent plus dans l'absence
  : d'émotion, de motivation, de relation...
- Les symptômes positifs, / les plus connus sont les hallucinations, les idées délirantes...

Une personne ne guérie pas d'une psychose, mais elle peut se rétablir.

Contrairement aux idées reçues, la psychose n'est pas un dédoublement de la personnalité. Les psychotiques peuvent avoir des hallucinations auditives, somesthésiques (sensations corporelles) ou parfois visuelles (plus rares) . Les psychotiques sont plutôt dangereux pour eux-mêmes que pour les autres (voix qui les incites à se faire du mal).

#### LES TROUBLES BIPOLAIRE

Il existe deux types de troubles bipolaire. Les troubles bipolaire de type 1 et les troubles bipolaires de type 2. La différence se fait dans l'expression des symptômes. cela n'est pas toujours simple à déceler et c'est le psychiatre qui tranche.

Les troubles bipolaire anciennement appelés maniaco-dépressif, s'expriment par des phases maniaques et des phases dépressives. Lors des phases maniaques, selon leur intensité la personne va "trop bien", elle dort peu, elle est hyperactive, elle a tendance à dépenser sans compter, son humeur est exaltée, son activité cérébrale tourne à plein régime mais n'est pas pour autant efficiente.

Lors de la phase dépressive la personne, va à l'inverse se désengager de tout, avoir beaucoup de difficultés à faire les choses, elle aura souvent des idées négatives, voir des idées noires.

Les personnes souffrant de troubles bipolaire pour la plupart mènent une vie tout à fait normale et son en générale mieux insérées que les personnes souffrant d'une psychose.

#### LA DÉPRESSION

La dépression est un trouble qui touche une grande part de la population. Elle est fortement liée aux conditions de vie de la personne. C'est pourquoi, leur nombre a explosé durant et à l'issu de la crise de la COVID. Il existe différents degrés dans la dépression. De la dépression "légère" à sévère.

Les symptômes dans la dépression sont le manque d'élan vital et de motivation. Les personnes n'ont plus goût à rien et n'ont plus envie de faire des choses. La dépression a un impact sur le sommeil avec une hypersomnie mais aussi avec des insomnies. La dépression dans ses formes les plus sévères peut mener la personne à attenter à ses jours.

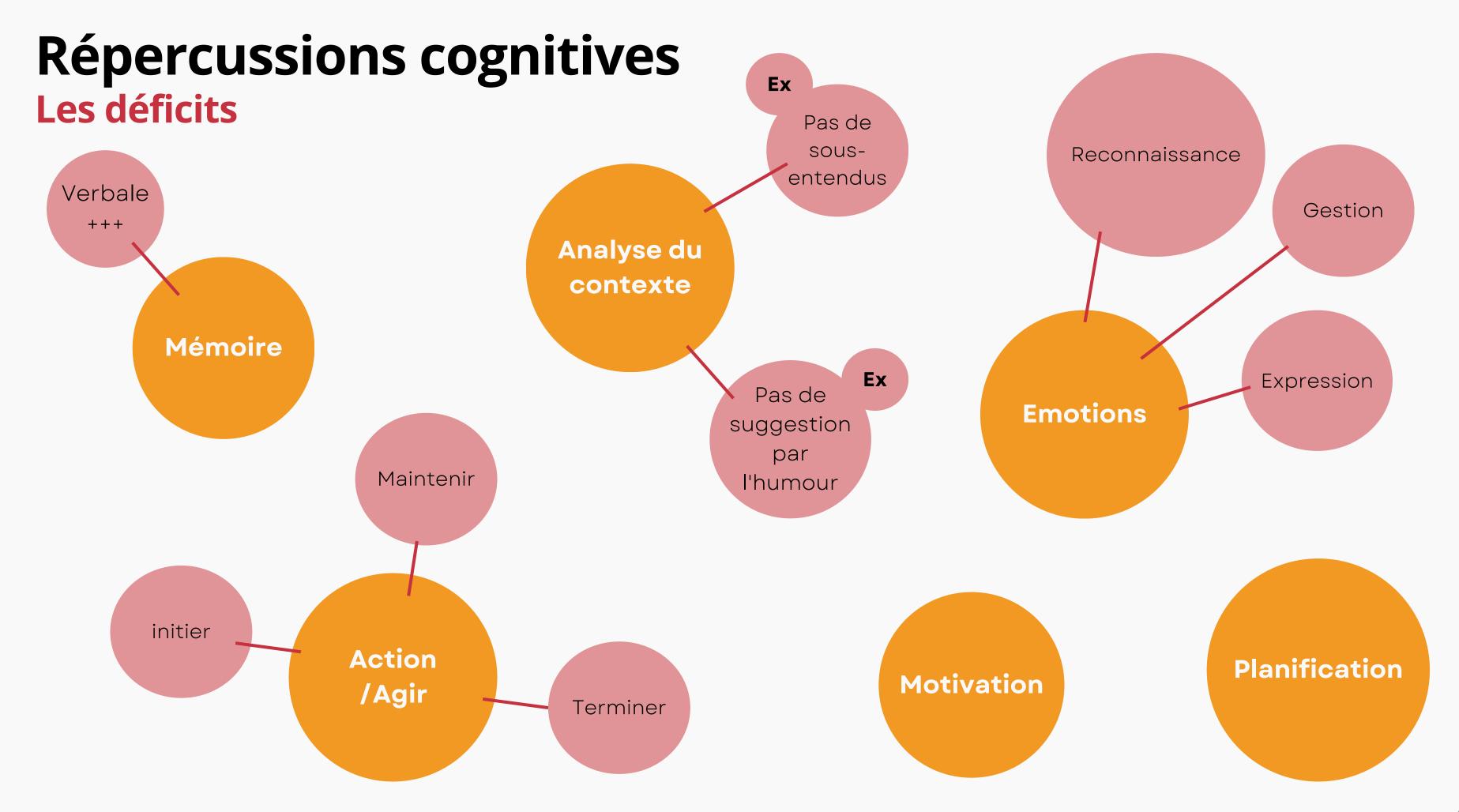
Il est possible de se soigner d'une dépression. Le processus est long et nécessite l'intervention de plusieurs professionnels de santé dans certaines formes. Toutefois, il faudra veiller à prévenir une nouvelle rechute en veillant au maintien de sa bonne santé mentale au quotidien.

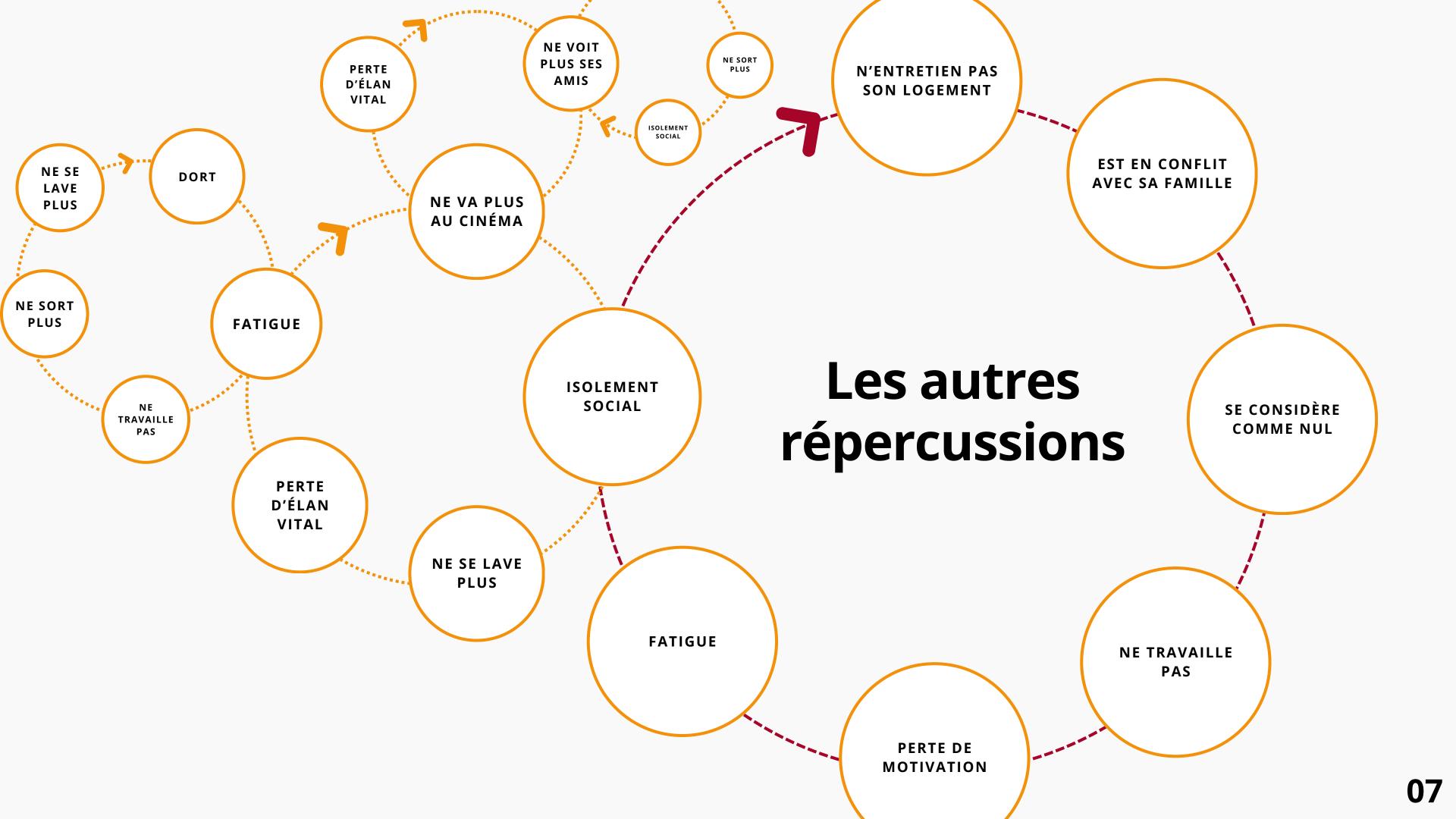
L'anxiété, les burn out... peuvent mener l'individu à la dépression.













Est-ce que la santé mentale c'est la même chose ? Parce que moi, je n'ai pas de problème aussi grave!





Quoique parfois, moi aussi, j'ai des passages à vide où je me laisse déborder par manque de motivation ou de temps







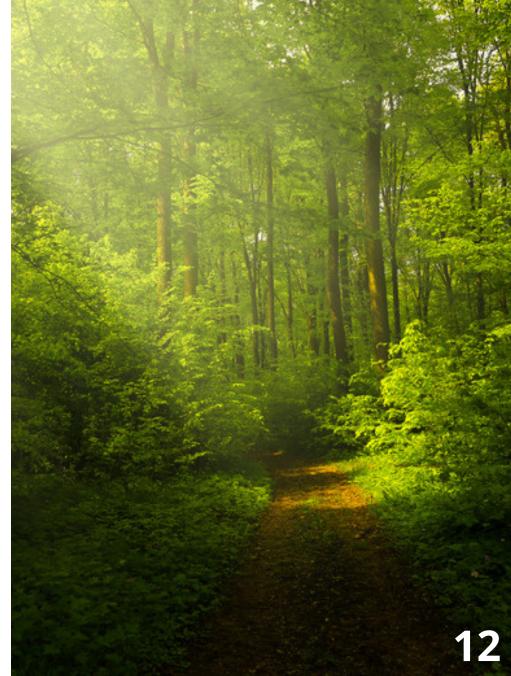


# La santé mentale











# Evolution du concept de la santé mentale

#### XXème siècle

jusqu'à la seconde moitié du 20ème siècle la santé mentale était définie par l'abscence ou la présence de maladies/troubles mentaux.

#### 1954

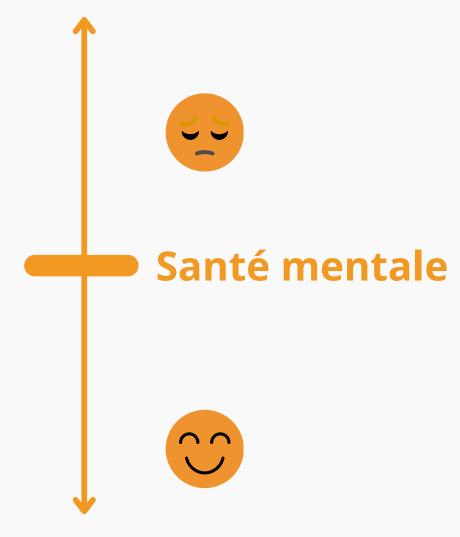
En 1954 Maslow constate le manque de recherche concernant la santé mentale. Il décide donc d'explorer l'impact du développement positif de la personnalité.

#### 1975

En 1975 des indicateurs de la qualité de vie sont définis afin de faire évoluer les politiques sociales

# Le simple continuum de la santé mentale

# Présence d'un trouble mental

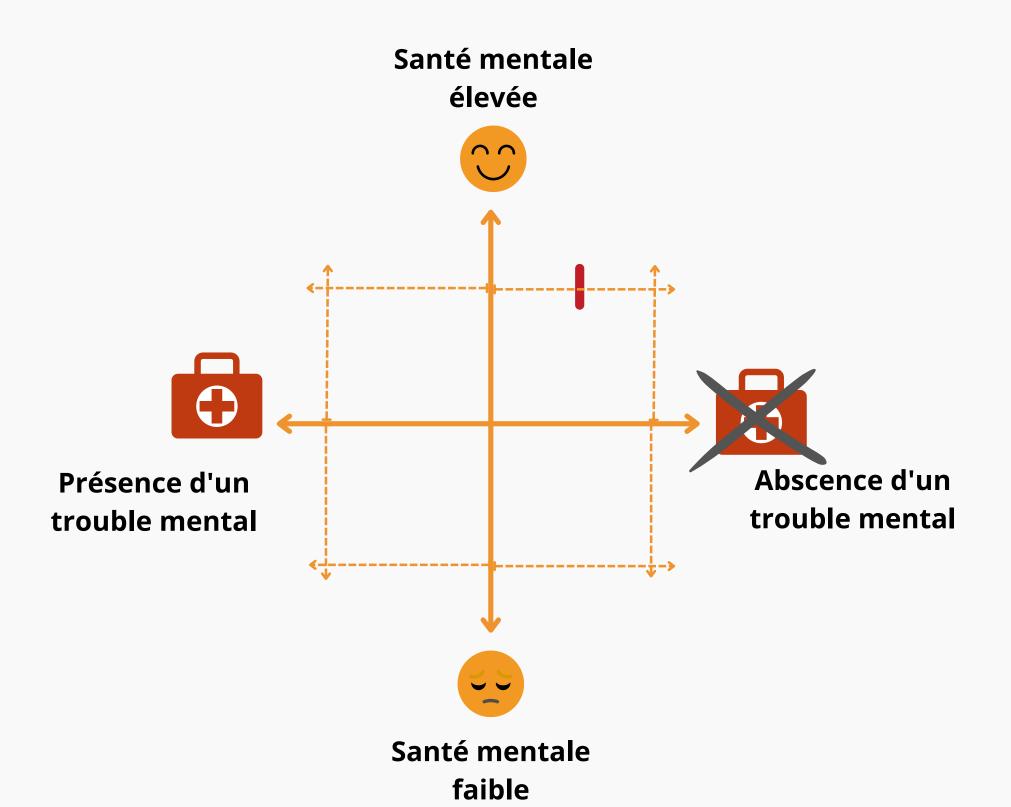


Abscence d'un trouble mental

La bonne santé mentale se définit par la présence ou l'absence d'un trouble. En fonction de la présence et de l'intensité de ce dernier alors le curseur de la santé mentale tend vers la bonne santé mentale ou la mauvaise santé mentale

La santé mentale dépend-elle uniquement de la présence ou l'absence de maladie ?

## Le double continuum de la santé mentale



#### L'étude MIDUS:

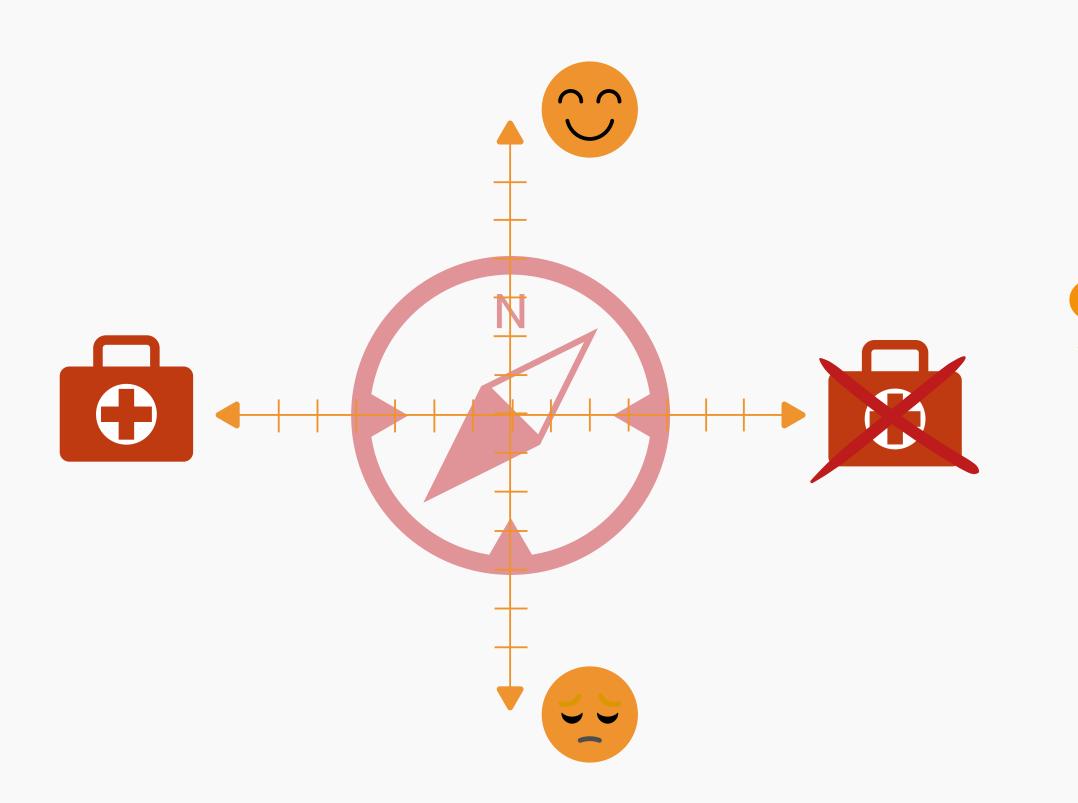
réalisée entre 1995 et 2005 aux Etats-Unis A permis de valider le modèle du double continuum de la santé mentale.

#### <u>Population interrogée:</u>

11 000 adultes américain âgés de 25 à 74 ans

#### Résultats:

Sur 75% personnes qui ne présentaient pas de troubles mentaux, seul 20% mentionnent avoir une bonne santé mentale.





Le double continuum est donc une boussole qui détermine le niveau de sa santé mentale



# En résumé

### 3 constats émergent de l'étude :

1

L'absence de troubles mentaux n'implique pas la présence d'une bonne santé mentale 2

La présence de troubles mentaux n'implique nécessairement pas l'absence d'une bonne santé mentale 3

Tout état inférieur à une santé mentale optimale est associé à un niveau de fonctionnement réduit, que la personne souffre ou non de troubles mentaux



# Répercussions d'une mauvaise santé mentale

#### PROBLÈMES AFFECTIFS

Tristesse Isolement



#### PROBLÈMES DE SANTÉ

Forte utilisation des services de santé Plaintes de problématiques corporelles



#### **PROBLÈMES COGNITIFS**

Faible productivité au travail Oublies fréquents Mauvaise organisation Fatigue



# Définition

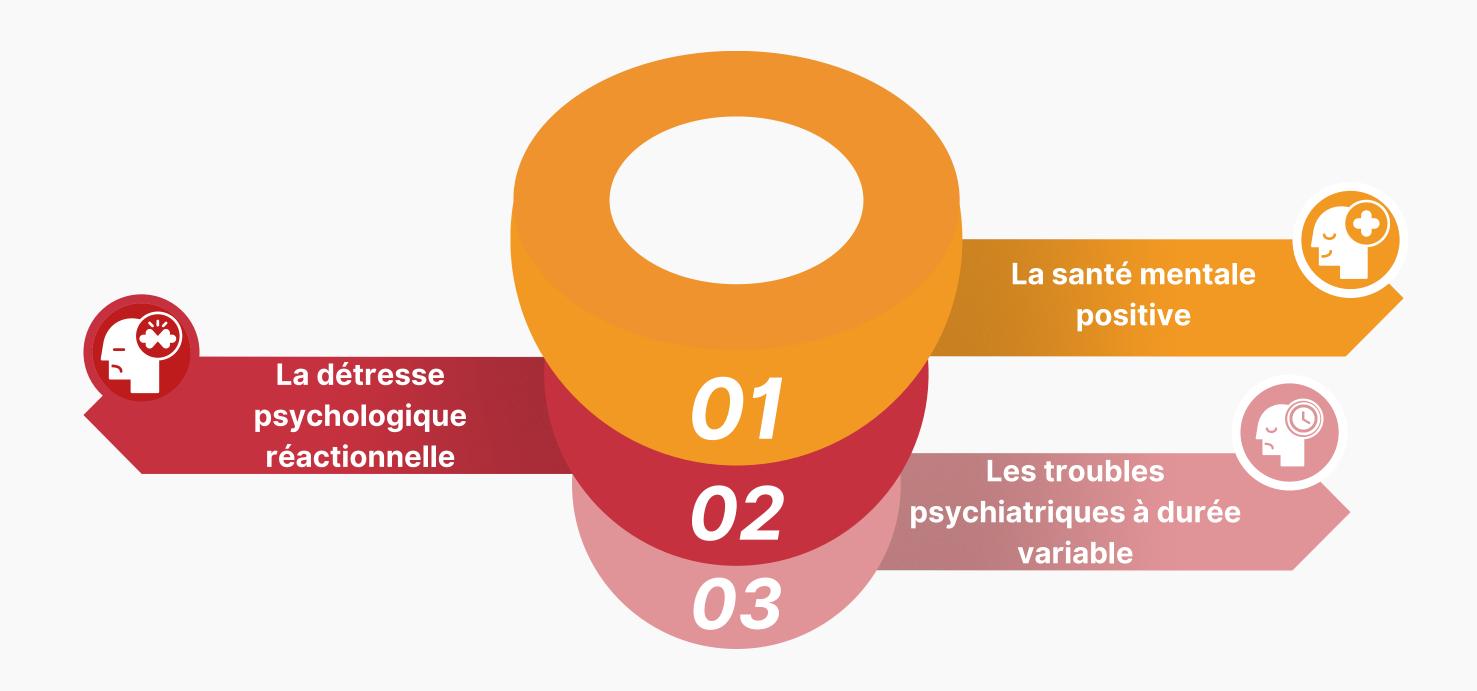
#### La santé mentale

La santé mentale est un état de bienêtre 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."



OMS, 2004

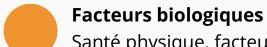
## Les 3 dimensions de la santé mentale



# Les 3 dimensions de la santé mentale



# Les déterminants de la santé mentales



Santé physique, facteurs génétiques, genre, minorités sexuelles, minorités ethniques

#### **Facteurs psychologiques**

Personnalité, compétences psychosociales

#### Facteurs liés au parcours de vie

Enfance, expériences négatives dans la petite enfance, statut migratoire

Proches et cercle social famille, soutient social

#### Situation économique

Statut socio-économique, emploi, revenu, dettes, niveau d'éducation

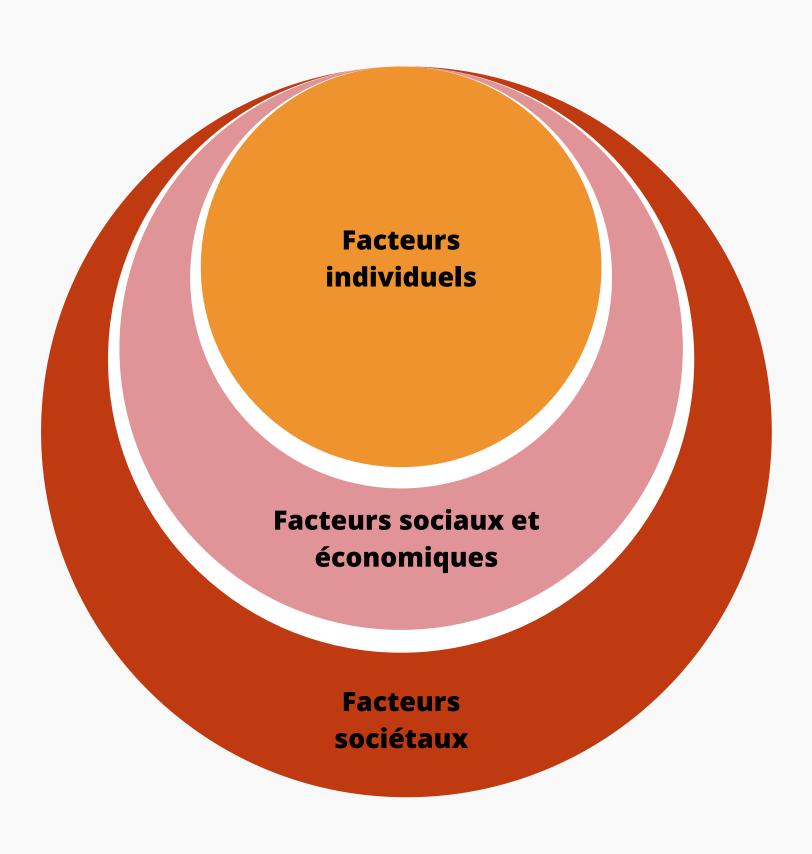
politique sociale et économique
Inégalités sociales, services sociaux, politiques de l'emploi, crèches et écoles,
autodétermination

#### **Environnement et infrastructures**

Infrastructures, exposition à la violence et à la criminalité, sécurité et confiance de quartier, nature

#### **Culture**

Stigmatisation, croyances culturelles



#### Les déterminants de la santé mentale

#### **Comparaison villes**

#### **PARIS**

<ul> <li>Plus de minorités</li> <li>plus d'accès au soin</li> </ul>	<ul> <li>Plus d'opportunités de lien sociale</li> <li>Enfance "urbaine"</li> </ul>	<ul> <li>Habitations plus petites</li> <li>plus de transports en commun</li> <li>plus d'hôtels</li> </ul>	<ul> <li>Plus gros salaire</li> <li>Plus d'opportunités d'emploi</li> <li>plus d'universités</li> <li>Coût de la vie très élevé</li> </ul>	<ul> <li>Plus de services</li> <li>Plus de budget pour les politiques sociales et économiques</li> <li>Plus d'inégalités sociales</li> </ul>	<ul> <li>Infrastructures plus nombreuses et plus diversifiées</li> <li>Criminalité supérieure</li> <li>sécurité inférieure</li> </ul>	<ul> <li>Accès à la culture beaucoup plus important</li> <li>Accès à la religieon plus important</li> </ul>
FACTEURS BIOLOGIQUES	FACTEURS PSYCHOLOGIQUES ET LIÉS AU PARCOURS DE VIE	PROCHES ET CERCLES SOCIAL	SITUATION ÉCONOMIQUE	POLITIQUE SOCIALE ET ÉCONOMIQUE	ENVIRONNEMENT ET INFRASTRUCTURE	CULTURE
<ul> <li>Moins de minorités</li> <li>moins d'accès au soin</li> </ul>	<ul> <li>Opportunités de lien sociale plus restreintes</li> <li>Enfance plus en contact avec la nature</li> </ul>	<ul> <li>Habitations de plus grandes surfaces</li> <li>Moins de transports en commun</li> <li>moins d'hôtels</li> </ul>	<ul> <li>Salaire normal</li> <li>Moins d'opportunités d'emploi</li> <li>peu de filières universitaires</li> <li>Coût de la vie dans</li> </ul>	<ul> <li>moins de services</li> <li>moins de budget pour les politiques sociales et économiques</li> <li>moins d'inégalités sociales</li> </ul>	<ul> <li>Infrastructures moins nombreuses et moins diversifiées</li> <li>Criminalité inférieure</li> <li>sécurité supérieure</li> </ul>	<ul> <li>Accès à la culture moins important mais présent</li> <li>Accès à la religion moins important mais présent</li> </ul>

la moyenne

**EVREUX** 

#### Les déterminants de la santé mentale

#### **Comparaison individus**

#### **ACTIF**

• mutuelle	<ul> <li>Sentiment d'utilité sociale</li> <li>Entretien ses compétences psychosociales</li> </ul>	<ul> <li>Si amplitude         horaires trop         importante =&gt;         moins de liens</li> <li>Plus de possibilité         économique de         maintenir le lien</li> </ul>	<ul> <li>Salaire</li> <li>Statut socio- économique favorable</li> <li>Opportunités de faire des choix</li> </ul>	<ul> <li>Moins dépêndant de la politique sociale et économique (selon emploi et salaire)</li> </ul>	<ul> <li>Accès à un logement dans un quartier moins exposé à la violence</li> <li>accès à plus d'nfrastructures</li> </ul>	<ul> <li>Accès à la culuture facilité</li> </ul>
FACTEURS BIOLOGIQUES	FACTEURS PSYCHOLOGIQUES ET LIÉS AU PARCOURS DE VIE	PROCHES ET CERCLES SOCIAL	SITUATION ÉCONOMIQUE	POLITIQUE SOCIALE ET ÉCONOMIQUE	ENVIRONNEMENT ET INFRASTRUCTURE	CULTURE
<ul> <li>Moins         d'opportunités de         prendre soin de sa         santé physique et         psychique</li> </ul>	<ul> <li>Stigmatisation</li> <li>Sentiment d'inutilité sociale</li> <li>peu d'opportunité de mobiliser ses compétences psychosociales</li> </ul>	<ul> <li>Plus de temps pour maintenir le lien</li> <li>Situation économique plus complexe pour maintenir le lien</li> </ul>	<ul> <li>Aides sociales sous conditions</li> <li>Statut-socioéconomique défavorable</li> <li>Limité dans ses choix</li> </ul>	<ul> <li>Dépendant de la situation de la ville et de la région</li> <li>Dépendant des transports en commun et des services</li> </ul>	<ul> <li>Choix de quartier plus restreint</li> <li>plus souvent confronté à la violence et l'insécurité</li> <li>moins d'accès aux infrastructures</li> </ul>	Accès à la culture limitée

#### **EN RECHERCHE D'EMPLOI**

# Les déterminants de la santé mentale



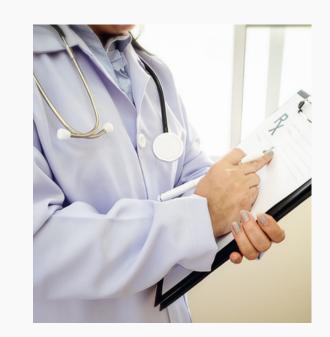
Il existe de nombreux facteurs qui peuvent impacter notre santé mentale en positif ou en négatif.

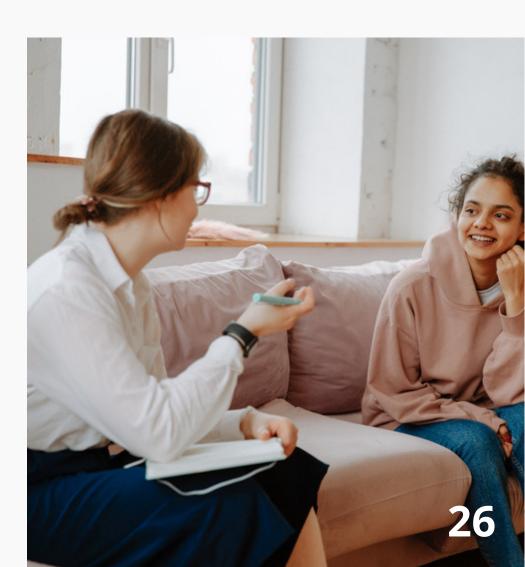
Certains sont fixes et bougerons peu ou pas au cours de notre vie (la génétique), d'autres peuvent être renforcés (compétences psychosociales) ou être modifiés (faire une formation).





# Rétablissement et prévention





# Se rétablir ou guérir?

<





#### Guérir c'est:

- Se débarrasser d'une maladie physique et/ou mentale en ramenant à la santé
- Cesser d'être malade, **recouvrer la santé**
- Supprimer, faire disparaitre
- Supprimer, faire cesser

#### Etre en santé

D'après l'OMS, la santé est un état de complet bien-être physique, mental et social et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité



# Le rétablissement

#### le rétablissement



la guérison

#### Le rétablissement c'est :

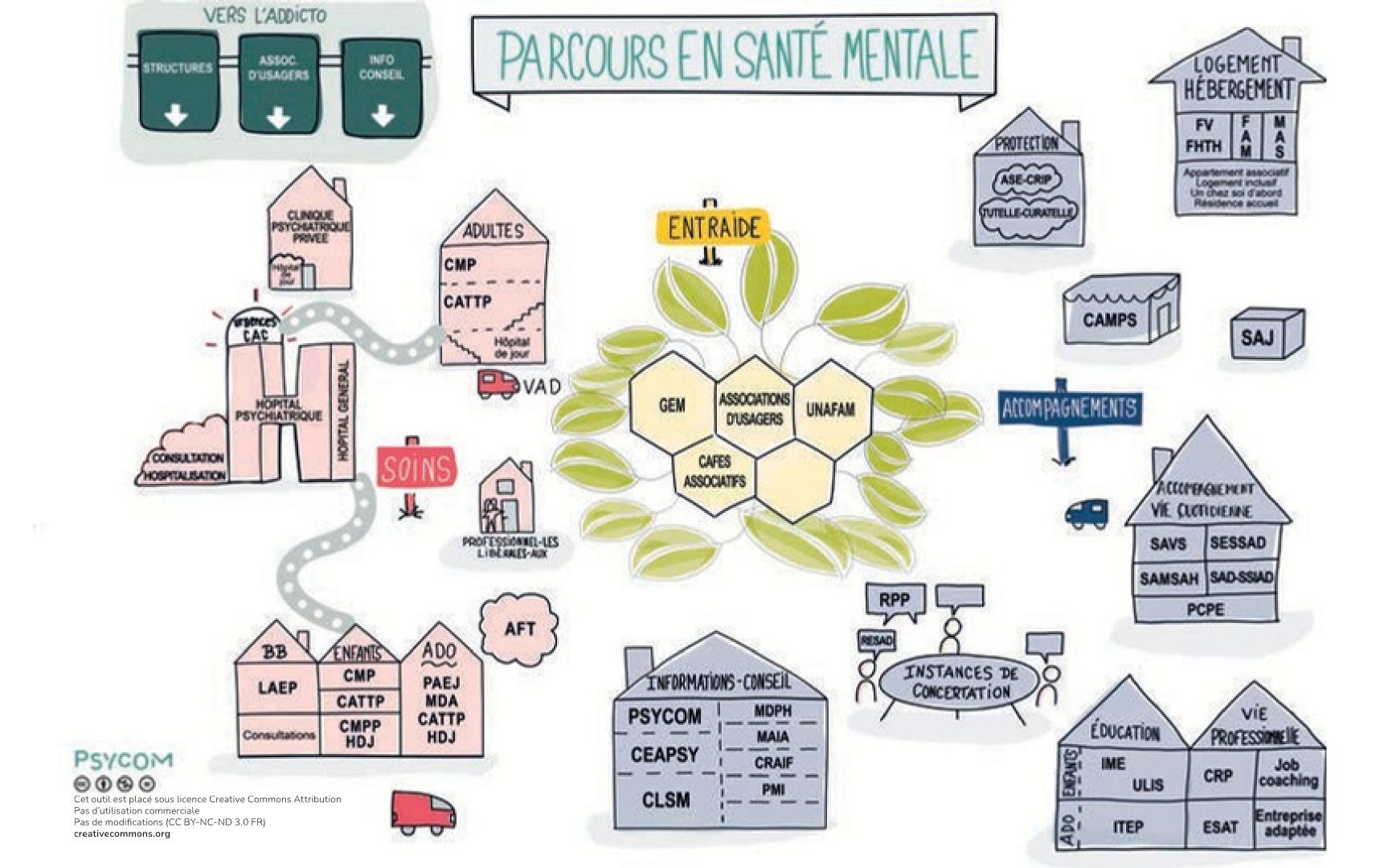
- une attitude,
- une manière de vivre,
- un sentiment,
- une vision,
- ou une expérience plutôt qu'un retour à la normalité ou à la santé.

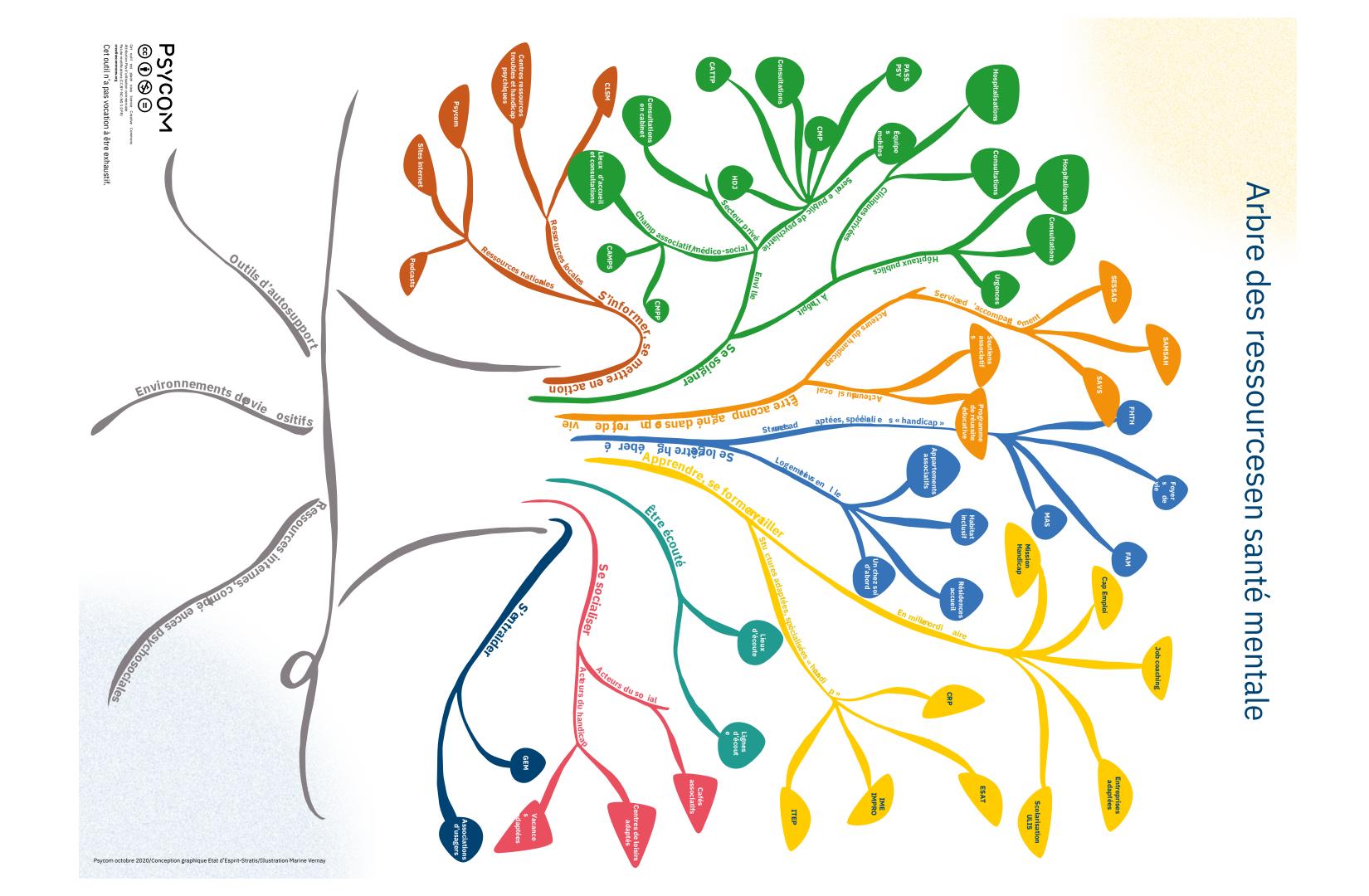
Le rétablissement désigne un processus par étapes qui vise à recouvrer un niveau de bien être pour retrouver sa capacité de décider et sa liberté d'agir.

C'est apprendre à mieux se connaître, reconnaître ses troubles et les accepter.

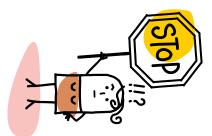
la finalité : restaurer un équilibre de vie afin de trouver sa place dans la société en construisant un projet qui soit adapté et qui est du sens. C'est donc mettre en place des activités de loisir, de plaisir ou de travail qui qui ont pour objectif l'épanouissement.

La personne peut être rétabli et pourtant continuer à bénéficier de soins et d'un traitement médicamenteux. Le trouble est toujours présent mais la personne arrive à se réaliser. Elle agit pour avoir une bonne santé mentale et donc améliorer sa santé globale

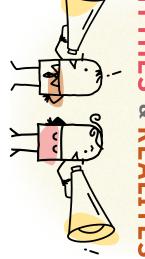


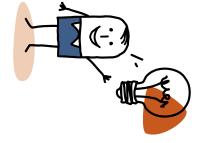






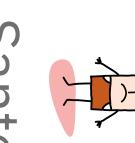
# MYTHES & RÉALITÉS





# MYTHE Nº 1

« Se rétablir d'un trouble psychique cela veut dire ne plus rechuter »



# Santé

« Il n'est pas possible de se rétablir de certains troubles psychiques »

Ce n'est pas le diagnostic qui détermine la possibilité de se rétablir ou non. Cela dépend des ressources de la personne et de son environnement. RÉALITÉ



Le rétablissement est un processus non linéaire, qui comprend des périodes d'avancées, de recul et de stagnation,

RÉALITÉ

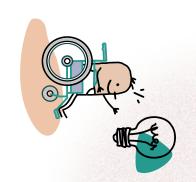
d'avancées, de recul et de stagnation, et qui varie en fonction des personnes.

Vivre avec des symptômes, connaître parfois des rechutes, participe à la construction de son parcours de rétablissement.

# MYTHE N° 3

rétablissement

« Le rétablissement c'est l'affaire des personnes concernées, pas celle des équipes soignantes »



# MYTHE N° 2

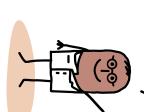
« Se rétablir c'est guérir »

## RÉALITÉ

Se rétablir, c'est apprendre à composer avec la maladie, afin de trouver un équilibre satisfaisant pour soi. Le rétablissement peut être défini comme : «L'espoir. Le fait de réussir une vie qu'on choisit avec la maladie. Le rétablissement c'est être acteur de son projet, et avoir tout simplement une vie ordinaire [...]. Le fait aussi de ne pas avoir d'effets trop indésirables, nuisibles pour soi. De retrouver confiance en soi, d'avoir un bon équilibre mental et d'être en mesure de réaliser ses projets.



Une démarche de rétablissement est globale et doit prendre en compte tous les aspects de la vie de la personne : soin, accompagnement, famille, amis, emploi, logement, éducation, etc. Les équipes soignantes peuvent aider à créer des conditions favorables au rétablissement.

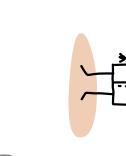


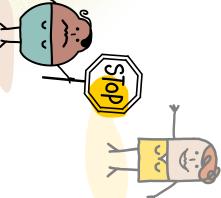
« Pour se rétablir, il suffit de trouver le bon traitement »

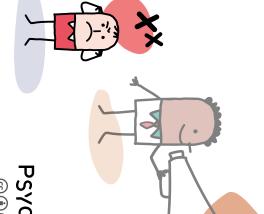
MYTHE N° 5

# RÉALITÉ

Le processus de rétablissement ne se limite pas aux médicaments : psychothérapies, espoir, entraide, environnement bienveillant, prise en compte du savoir de sa maladie, etc. contribuent au rétablissement.









# Comment avoir une bonne santé méntale?

Prévenir plutôt que se rétablir

# AGIR AU QUOTIDIEN

#### PRENDRE SOIN DE SA SANTÉ :

- ALLER CHEZ LE DENTISTE
- ALLER CHEZ LE MÉDECIN
- ALLER CHEZ L'OSTÉOPATHE
- FAIRE LES DÉPISTAGES
- EVITER L'ALCOOL, LA CIGARETTE ET LES DROGUES
- FAIRE DU SPORT
- DORMIR SUFFISAMMENT
- MANGER ÉQUILIBRÉ
- ...

#### **ACCEPTER QUI ON EST:**

- ACCEPTER SES FRAGILITÉS
- ACCEPTER SES DÉFAUTS
- AVOIR CONFIANCE EN SOI
- FAIRE DES CHOIX QUI NOUS CORRESPONDENT
- TRAVAILLER AVEC UN PROFESSIONNEL SUR SES BLESSURES DU PASSÉ
- ...

#### **SE REALISER:**

- S'ÉPANOUIR AU TRAVAIL
- SE FORMER
- RÉPONDRE A SES VALEURS
- S'ENGAGER SUR DES ACTIVITÉS IMPORTANTES
- AVOIR LE SENTIMENT DE COMPETENCE ET D'EFFICACITÉ
- FAIRE DES ACTIVITÉS DE PLAISIR
- RÉALISER SES BUTS
- AVOIR LE POUVOIR D'AGIR
- • •

# PRENDRE DU PLAISIR ET TROUVER DU SENS :

- FAIRE DES CHOSES QU'ON AIME
- SE DIVERTIR
- APPRENDRE
- SE CULTIVER
- PRATIQUER SON CULTE
- FAIRE DU SPORT
- DÉCOUVRIR

• ...

#### DEVELOPPER ET MAINTENIR LES LIENS SOCIAUX:

- PASSER DU TEMPS AVEC SES PROCHES ET SA FAMILLE
- VOIR SES AMIS
- FAIRE DES ACTIVITÉS QUI PERMETTENT DE RENCONTRER DES PERSONNES
- FAIRE DE NOUVELLES CONNAISSANCES
- NOUER DES LIENS DE CONFIANCE
- PARLER DE SES EMOTIONS
- AVOIR UNE RELATION SENTIMENTALE

• ...

# C'EST UNE BONNE SOLUTION, ÇA, LA PRÉVENTION?



Mais, vous savez, moi je ne crois pas qu'il y ait de bonne ou de mauvaise prévention. Moi, si je devais résumer la prévention aujourd'hui avec vous, je dirais que c'est d'abord des opportunités et des rencontres, des infrastructures qui vous aurons tendues la main, peut-être à un moment où vous ne pouviez pas, où vous étiez seul. Est-ce curieux de se dire que la connaissance de soi et l'empowerment forge la destinée...? Pace que quand on a le goût d'agir, le goût d'agir pour soi, pour sa santé, parfois on ne trouve pas la solution, je dirais, la stratégie qui vous aide à avancer. Alors ce n'est peut-être pas le cas de tous, comme je vous le dis là, puisqu'au contraire certains ont pu dire merci à la vie, chanter la vie, danser la vie...n'être que bonheur! et finalement, quand beaucoup de gens aujourd'hui me disent : « mais comment fais-tu pour avoir une si bonne santé mentale ? Eh bien, je leur répond très simplement, je leur dis que c'est la prévention, la prévention qui m'a poussée aujourd'hui à entreprendre une construction positive de mon identité, mais demain, qui sait, peut-être simplement à mettre au service de mes proches et de ma communauté, le don, le don de mes expériences....

Alain chabat, 30 janvier 2002