

Sism

Semaines d'information
sur la santé mentale

PENDANT
- 2 -
SEMAINES
TOUS LES ANS
EN OCTOBRE



SANTÉ MENTALE
PARLONS-EN !



C'est **lutter contre les idées reçues**,
l'isolement et la stigmatisation

C'est connaître et **mieux comprendre**

C'est savoir vers qui se tourner
et **mieux accompagner**

LA SANTÉ MENTALE, C'EST L'AFFAIRE DES AUTRES... !

- **1 personne sur 4** est concernée par **un trouble psychique** au cours de sa vie
- **1%** de la population est concerné par la **schizophrénie**
- Les troubles **bipolaires** affectent **entre 1 à 2,5%** de la population
- Les troubles **anxieux** touchent **entre 8 et 30% des enfants**

**LA SANTÉ MENTALE,
C'EST L'AFFAIRE DE TOUS !**

LA SANTÉ MENTALE, C'EST QUOI ?



**LA SANTÉ MENTALE EST UN ÉQUILIBRE, ELLE REFLÈTE
NOTRE CAPACITÉ À GÉRER LE STRESS, À ENTREtenir
DES RELATIONS, À TRAVAILLER ET À NOUS ÉPANOUIR**

ET LES TROUBLES PSYCHIQUES... ?

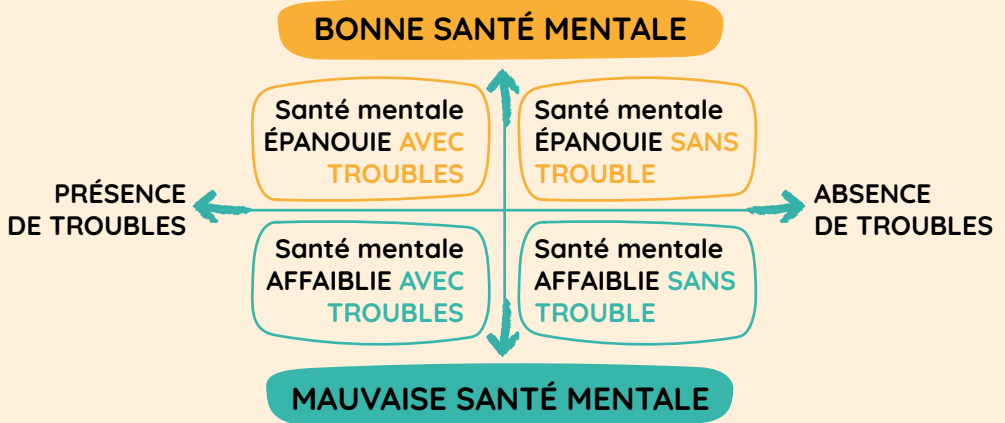
- Troubles addictifs
- Troubles de la personnalité
- Troubles des conduites alimentaires
- Troubles du spectre de la schizophrénie
- Troubles anxieux
- Troubles de l'humeur (bipolarité, dépression...)



**LES TROUBLES PSYCHIQUES AFFECTENT CERTAINES
FONCTIONS COMME LA PENSÉE, LA PERCEPTION,
LA MÉMOIRE OU LA RÉGULATION DES ÉMOTIONS**

IDÉE REÇUE

TROUBLE PSYCHIQUE ET BONNE SANTÉ MENTALE, C'EST INCOMPATIBLE... !



**ON PEUT VIVRE UNE VIE SATISFAISANTE, ÉPANOUIE,
CRÉATIVE, RICHE EN RELATIONS, TOUT EN VIVANT
AVEC UN TROUBLE PSYCHIQUE**

HANDICAP PSYCHIQUE ET MENTAL, C'EST PAREIL... !



Des **troubles psychiques** peuvent engendrer une **limitation de l'activité** et de la **participation sociale** générant ainsi des situations de handicap

Les situations de **handicap mental** sont en lien avec des **déficiences intellectuelles** (un arrêt ou un **développement intellectuel incomplet**)

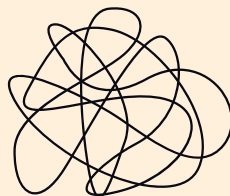


**IL N'Y A PAS DE DÉFICIENCE INTELLECTUELLE
DANS LES MALADIES PSYCHIQUES !**

LES PERSONNES SCHIZOPHRÈNES SONT DANGEREUSES... !



La maladie en elle-même
n'est que **rarissimement**
facteur de violence



Les **facteurs de risque**
de violence les plus corrélés
sont **alcool, drogues,**
précarité, traumatismes

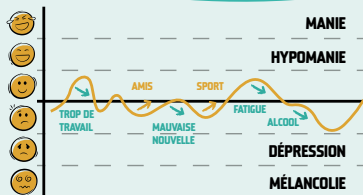


**LES PERSONNES VIVANT AVEC
UN TROUBLE PSYCHIQUE SÉVÈRE
SONT 7 À 17 FOIS PLUS SOUVENT VICTIMES
DE VIOLENCES QUE LA POPULATION GÉNÉRALE !**

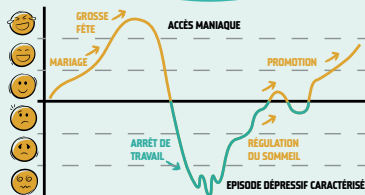
« BIPOLAIRE ? »

TOUT LE MONDE A DES HAUTS ET DES BAS... !

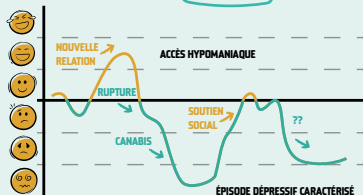
LA VIE VARIE !



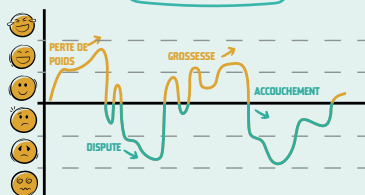
TYPE 1



TYPE 2



CYCLOTHYMIE



TROUBLES BIPOLAIRES ET CYCLOTHYMIE,
CE N'EST PAS LA MÊME CHOSE !

TROUBLES BIPOLAIRES... C'EST FACILE À DIAGNOSTIQUER... !

La pose d'un diagnostic est complexe en raison de :

→ la **variabilité** des troubles

→ la **fréquence élevée** d'un épisode
dépressif **au début** de la maladie

→ la **difficulté de la perception**
des manifestations de la maladie
par les personnes concernées



**ACTUELLEMENT LE DÉLAI MOYEN
DE DIAGNOSTIC ET DE MISE EN PLACE
D'UN TRAITEMENT EST DE 8 À 10 ANS**

SORTIR DE LA DÉPRESSION... C'EST UNE AFFAIRE DE VOLONTÉ... !

→ 1 personne sur 6 connaîtra
un **épisode dépressif** au cours de sa vie

→ Les **troubles dépressifs** régressent
dans **70% des cas** dans l'année

→ Dans **15 à 30 % des cas**,
malgré des traitements classiques bien conduits,
ceux-ci peuvent rester inefficaces :
on parle alors de **dépression résistante**

**LA DÉPRESSION EST UNE VÉRITABLE MALADIE
DU CERVEAU, QUI REQUIERT UN DIAGNOSTIC
PRÉCIS POUR DES TRAITEMENTS ADAPTÉS**



BABYBLUES ET DÉPRESSION, C'EST LA MÊME CHOSE... !

→ Le babyblues apparaît entre le
3^{ème} et 10^{ème} jour après l'accouchement

→ **20% des mères** sont touchées
par une **dépression post partum**

→ La **dépression post partum** touche **10%**
des **pères** dans les **3 à 6 mois** après la naissance



**LA 1^{ÈRE} CAUSE DE DÉCÈS DE LA MÈRE
DANS L'ANNÉE QUI SUIT L'ACCOUCHEMENT
EST LE SUICIDE**

« ÊTRE » BORDERLINE, C'EST MODE CHEZ LES JEUNES... !

→ Le trouble borderline est rentré dans la
Classification Internationale des Maladies en 1991

→ Le trouble borderline se caractérise
par une **instabilité émotionnelle intense**,
des **relations** interpersonnelles **tumultueuses**,
une **impulsivité marquée**



**« ÊTRE » BORDERLINE EST UNE VRAIE
SOUFFRANCE, SOUVENT ENRACINÉE DANS
DES TRAUMATISMES PRÉCOCES**

SANTÉ MENTALE DES JEUNES... N'EN FAIT-ON PAS DE TROP... !

- **20% des jeunes** présentent des signes de **souffrance psychologique**
- **14 % des collégiens** ont des risques avérés important de **dépression**
- Parmi les **lycéens**, **16%** se sont infligés **volontairement des blessures** dans l'année



**LES PASSAGES AUX URGENCES POUR
GESTES SUICIDAIRES CHEZ LES 11-17 ANS
ONT AUGMENTÉ DE 40% DEPUIS 2020**

L'ANXIÉTÉ SCOLAIRE, C'EST UNE PHOBIE SPÉCIFIQUE... !

→ Le **refus scolaire** anxieux (ex phobie scolaire) se caractérise par un refus **irrationnel** d'aller à l'école avec des **résistances fortes** sous forme d'**anxiété** très vive ou de crises de **panique**

Les **thérapies cognitives comportementales** (TCC)
→ constituent les approches thérapeutiques **validées** de 1^{ère} ligne **en cas de troubles anxieux**



**LE REFUS SCOLAIRE ANXIEUX EST
SOUVENT L'EXPRESSION DE TROUBLES ANXIEUX
ANTÉRIEURS NON SURMONTÉS**

IDÉE REÇUE

SOUFFRANCE MENTALE OU CRISE D'ADO... ?

ISOLEMENT

PERTE
D'INTÉRÊT

PROPOS
BIZARRES

CHANGEMENT BRUTAL
DE COMPORTEMENT

IDÉES NOIRES,
SCARIFICATIONS

DÉCROCHAGE
SCOLAIRE

PRIMO®*

où tu vas
quand ça va pas ?



**50% DES TROUBLES PSYCHIATRIQUES DÉBUTENT
AVANT L'ÂGE DE 15 ANS, 25% ENTRE 15 ET 25 ANS ... !
DIAGNOSTIQUER TÔT EST UNE PRIORITÉ**

* Questionnaire d'auto-évaluation numérique à destination des jeunes en souffrance psychique

TRAVAILLER N'EST PAS BON QUAND ON A DES PROBLÈMES DE SANTÉ PSYCHIQUE... !

- Travailler dans un environnement adapté suivant les besoins des personnes concernées **permet de maintenir une structure, un rythme, des liens sociaux**
- **Exercer une activité** professionnelle donne sens, procure un **sentiment d'utilité**, ainsi que de **reconnaissance sociale**
- Travailler contribue à l'**estime et à la confiance en soi**



**EN RESTITUANT LE POUVOIR D'AGIR ET
EN CONTRIBUANT À L'ESTIME DE SOI, LE TRAVAIL
EST UN FACTEUR ESSENTIEL DE RÉTABLISSEMENT**

SE RÉTABLIR, C'EST GUÉRIR... !

Le **rétablissement Objectif** vise l'**atténuation**
→ voire la **disparition des symptômes**
et l'acquisition d'habilités sociales

→ **RÉADAPTATION, RÉHABILITATION,**
en sont les maîtres mots



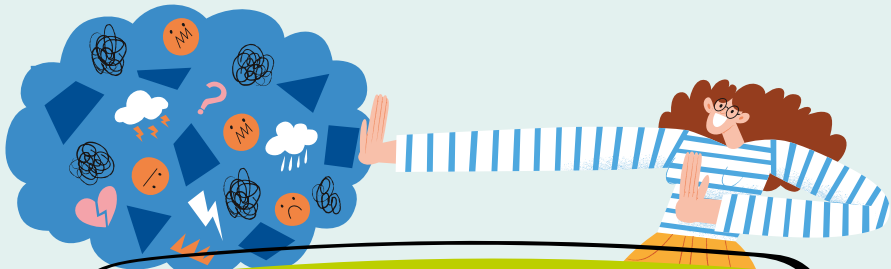
**SE RÉTABLIR, CE N'EST PAS
VOIR DISPARAÎTRE LES SYMPTÔMES
DE LA MALADIE !**

SE RÉTABLIR, C'EST ÊTRE RÉSILIENT... !

➔ Le **rétablissement Subjectif**
est un **processus** foncièrement **personnel**

Il implique un **changement des attitudes, des valeurs, ...**

➔ C'est l'espoir de pouvoir vivre une vie satisfaisante.
Il est ouverture à un **nouveau sens** ainsi qu'à
un **nouveau but à sa vie**



**SE RÉTABLIR, C'EST CONSTRUIRE AU QUOTIDIEN
UNE VIE « AUTRE », SATISFAISANTE, MALGRÉ
DES FRAGILITÉS ET SYMPTÔMES RÉSIDUELS !**

TROUBLES PSYCHIQUES ? LES MÉDICAMENTS, UN POINT C'EST TOUT !



PSYCHOTHÉRAPIES
VALIDÉES



REMÉDIATION
COGNITIVE



ÉDUCATION
THÉRAPEUTIQUE

MÉDICAMENTS



HORLOGE
BIOLOGIQUE



SOUTIEN
SOCIAL



HYGIÈNE
DE VIE



ACTIVITÉS
DE LOISIRS

PSYCHOÉDUCATION
DES PROCHES

**PRENDRE SOIN EN SANTÉ MENTALE EST UNE
DÉMARCHE INDIVIDUALISÉE, QUI PEUT ÊTRE
PLURIDISCIPLINAIRE ET QUI EST AUSSI PERSONNELLE**

IDÉE REÇUE

IDÉES SUICIDAIRES...

MIEUX VAUT NE PAS ABORDER LE SUJET AVEC LA PERSONNE... !

→ C'est un des **mythes** les plus tenaces
et **il coûte des vies**

→ Au contraire **mettre des mots**
sur la souffrance **soulage** et ouvre la voie à l'**aide**

UN NUMÉRO À CONNAÎTRE :

3114



**PARLER DU SUICIDE N'INCITE PAS
AU PASSAGE À L'ACTE !**

SANTÉ MENTALE : VERS QUI ALLER ALORS ?



Santé **PSY**
Jeunes


unafam
HAUT-RHIN

psycom 



**Santé
Mentale**
info service



**les
maisons
perchées**





CESAME (Centre de Santé MEntale) : **03 89 64 77 00**



Santé mentale
adolescence/parentalité



Mon soutien
psy



Prévention suicide jeunes
Colmar/Mulhouse



APPEL GRATUIT DEPUIS UN POSTE FIXE EN FRANCE



Psycho-traumatisme
03 89 78 78 28



Conseils et facilitateur choix de vie
personnes en situation handicap



APPEL GRATUIT DEPUIS UN POSTE FIXE EN FRANCE



Guide des proches accueillis
en psychiatrie Haut-Rhin



Centre Ressources
Handicap Psychique

SOUFFRANCE MENTALE, OSEZ EN PARLER !



Demander de l'aide n'est pas un signe de faiblesse,
c'est un pas pour avancer,
c'est un acte de courage.



NE RESTEZ PAS SEUL(E)

