



SANTÉ MENTALE

FORMER POUR MIEUX ACCUEILLIR ET ACCOMPAGNER

PROGRAMME PSSM
ET ACTIONS
DE SENSIBILISATION

AUGMENTATION DES PERSONNES EN SOUFFRANCE PSYCHIQUE : QUELLE RÉALITÉ ?

**NOUS OBSERVONS AUTOUR DE NOUS LES GENS EXPRIMER LEUR MAL-ÊTRE :
LES PROFESSIONNELS AU TRAVAIL, LES JEUNES, LES PARENTS, LES PERSONNES
ISOLÉES, MAIS QU'EN EST-IL VRAIMENT DE LA SITUATION ?**

Ces dernières années, avec la pandémie, ainsi que les événements géo-politiques et le contexte sociétal, ont vu le nombre de personnes en souffrance psychique s'accroître. Selon l'OMS, hors période de pandémie, les maladies mentales affectent 1 personne sur 5 chaque année et 1 sur 3 si l'on se réfère à la prévalence sur la vie entière.

La situation sanitaire liée à la pandémie de COVID 19 a amplifié ce phénomène, selon l'enquête CoviPrev de Santé Publique France (vague 30 de décembre 2021), 17 % des français montraient « des signes d'un état dépressif » contre


10 % hors épidémie, et 23 % « des signes d'un état anxieux » contre 14 % hors épidémie.

Le pic d'apparition des troubles est situé entre 15 et 25 ans, non diagnostiqués, cela en fait des pathologies du jeune adulte et leur évolution, souvent chronique, a des conséquences préjudiciables sur la vie des personnes : désinsertion sociale, familiale et professionnelle et l'on constate un abaissement de l'espérance de vie de 16 ans chez l'homme et 13 ans chez la femme, en moyenne.



QU'ENTEND-ON PAR SANTÉ MENTALE ?

SANTÉ MENTALE ET TROUBLES PSYCHIQUES, CES TERMES CIRCULENT BEAUCOUP DANS LES MÉDIAS, MAIS DE QUOI PARLE-T-ON AU JUSTE ?




La santé mentale est une composante de notre santé aussi important que la santé physique », selon l'OMS, qui définit trois dimensions à la santé : « 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. »

La santé mentale correspond à un état psychologique ou émotionnel de la personne, à un moment donné. Chaque personne recherche un équilibre entre les ressources qu'elle peut mobiliser pour se sentir bien, et les obstacles qu'elle rencontre dans son existence. Son état varie du bien-être au mal-être et vice-versa. Cela tout au long de la vie. Ainsi l'équilibre peut être rompu puis rétabli.

Pour l'OMS, la santé mentale est un « état de bien-être dans lequel une per-

sonne peut se réaliser, surmonter les tensions normales de la vie, accomplir un travail productif et contribuer à la vie de sa communauté. » Nous pouvons donc être en bonne santé mentale, alors que nous vivons avec un trouble psychique.

En effet, nous pouvons ressentir un bien être mental, grâce à des relations sociales satisfaisantes, une activité épanouissante, sans en rechercher systématiquement la productivité (à contrario de ce que suggère la définition de l'OMS), une bonne estime de nous-même. De même, une personne peut ressentir un mal-être, sans pour autant être concernée par un trouble psychique. C'est par exemple le cas lorsqu'on vit un évènement déstabilisant comme une séparation ou un deuil.



COMMENT LES PROFESSIONNEL.LES PEUVENT-ILS FAIRE FACE À CES NOUVELLES PROBLÉMATIQUES ?

LA PRÉVENTION PRIMAIRE, EN S'APPUYANT SUR DES ACTIONS DE FORMATION, PEUT SOUTENIR LE PROFESSIONNEL.LE DANS SES MISSIONS D'ACCUEIL ET D'ACCOMPAGNEMENT.

La recrudescence de personnes en souffrance psychique associée à de faibles possibilités de prise en charge médicale, en questionnant la pertinence relative de la psychiatrisation systématique de ces difficultés, établit l'importance de la mise en œuvre d'actions de prévention primaire.

La méconnaissance des phénomènes psychiques et de leurs comportements associés, l'existence de préjugés et de tabous, mettent les professionnel.les (n'exerçant pas dans le champ psychiatrique), en difficulté dans leur capacité

à accueillir et accompagner au mieux leurs usagers.

De plus, tout professionnel.le est également une personne susceptible d'être concernée.

En regard de tous ces indicateurs, la formation apparaît comme un levier pour sensibiliser aux questions de santé mentale, afin de s'outiller pour mieux observer, accueillir, écouter et orienter, s'il y a lieu. Il paraît donc important de penser des actions de formation et de sensibilisation aux questions de santé mentale.

LA SANTÉ MENTALE, LES PSSM, ET LES CEMEA

EN QUOI LES CEMEA (CENTRE D'ENTRAÎNEMENT AUX MÉTHODES D'ÉDUCATION ACTIVES), CONNUS POUR FORMER LES ANIMATEURS À L'ENCADREMENT DE JEUNES EN CENTRES DE VACANCES ET DE LOISIRS, SONT-ILS INTÉRESSÉS PAR LES QUESTIONS DE SANTÉ MENTALE ?

Les CEMEA luttent contre toute forme de discrimination : y compris celle liée à la santé mentale.

Mouvement d'éducation nouvelle et d'éducation populaire, les CEMEA, luttent contre toute forme de discrimination et stigmatisation, et défendent le droit de chacun.e à une reconnaissance de son statut de citoyen, ils œuvrent au droit à la participation pleine et entière de chacun.e à la vie de la cité.

Les CEMEA forment depuis toujours les professionnels en psychiatrie, dans la perspective de la reconnaissance du statut de citoyen à toute personne.

C'est ainsi qu'ils sont depuis l'origine étroitement impliqués dans les formations des professionnels en psychiatrie, en lien avec le mouvement de désaliénation des hôpitaux psychiatriques, s'appuyant sur l'accueil, la vie du collectif, l'activité, afin de permettre à chacun.e de participer à des instances de décision, conduisant à la réalisation de projets, permettant ainsi au malade de retrouver son statut de citoyen à part entière. Les CEMEA soutiennent également des associations d'usagers, faisant valoir leur droit à l'auto-détermination (GEM, T'CAP...).

Les CEMEA, en tant que mouvement de jeunesse, constitue un observatoire privilégié des questions et difficultés rencontrées par les jeunes.

De part leurs actions au sein des écoles, collèges et lycées, de part leurs formations BAFA, ainsi que les terrains d'application (ex : les terrains d'aventures installés dans les quartiers) les CEMEA touchent un très grand nombre de jeunes chaque année, ce qui en fait un observatoire privilégié des jeunes, des questions et difficultés qui les traversent.

Les CEMEA sont un organisme de formation certifié Qualiopi, dont les formateurs sont issus du terrain, ayant l'accréditation PSSM.

Les CEMEA, en tant qu'organisme de formation, tient à co-construire les contenus et démarches de formation en lien avec les besoins et objectifs des services, institutions qui identifient les enjeux rencontrés par leurs équipes. De plus, étant accrédité par PSSM France, nous pouvons dispenser le programme de formation aux 1ers secours en santé mentale. Ce Programme, conçu sur 4 demi-journées, a pour objectifs d'informer sur les troubles fréquents de la santé mentale, de renseigner sur les ressources et aides locales et de former à approcher et aider les personnes en souffrance, afin qu'elles puissent recourir aux professionnels et services de santé.



13 M

MILLIONS DE PERSONNES,
SOIT 1 PERS/5 EST
TOUCHÉE CHAQUE
ANNÉE PAR UN
TROUBLE PSYCHIQUE

30%

DES FRANÇAIS DISENT AVOIR
DANS LEUR ENTOURAGE UNE
PERSONNE CONCERNÉE PAR
UNE SOUFFRANCE PSYCHIQUE
ET MÊME 57% CHEZ LES - DE 35 ANS

64%

DES FRANÇAIS DÉCLARENT
AVOIR RESENTIS UN
TROUBLE OU UNE
SOUFFRANCE PSYCHIQUE
JUSQU'A 75% CHEZ LES - DE 35 ANS

SOURCES : OBSERVATOIRE 2021 SUR LA SANTÉ MENTALE

60%

DES FRANÇAIS SE SENTENT MAL INFORMÉS
SUR LA SANTÉ MENTALE EN 2021

SOURCE : IFOP 2021

POUR PLUS D'INFORMATIONS SUR LE PROGRAMME DE FORMATION
AUX 1^{ERS} SECOURS EN SANTÉ MENTALE :

pssmfrance.fr/etre-secouriste



POUR TOUTE DEMANDE DE FORMATION :

Sophie Blondel

COORDINATRICE FORMATIONS SANTÉ PSYCHIATRIE ACTION SOCIALE

s.blondel@cemea-pdll.org

07 88 87 64 03



formatrice
accréditée