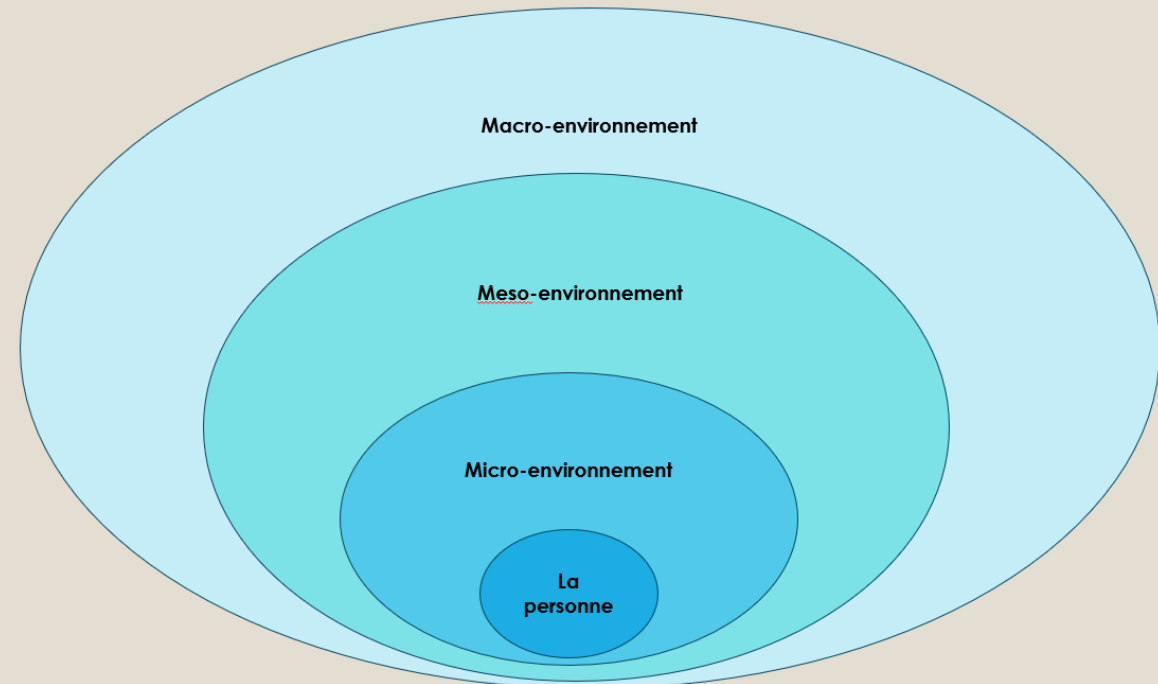
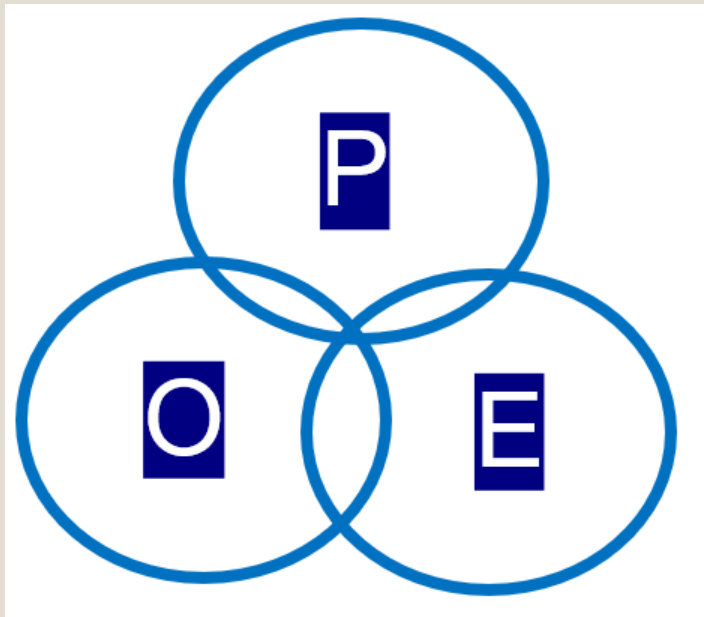


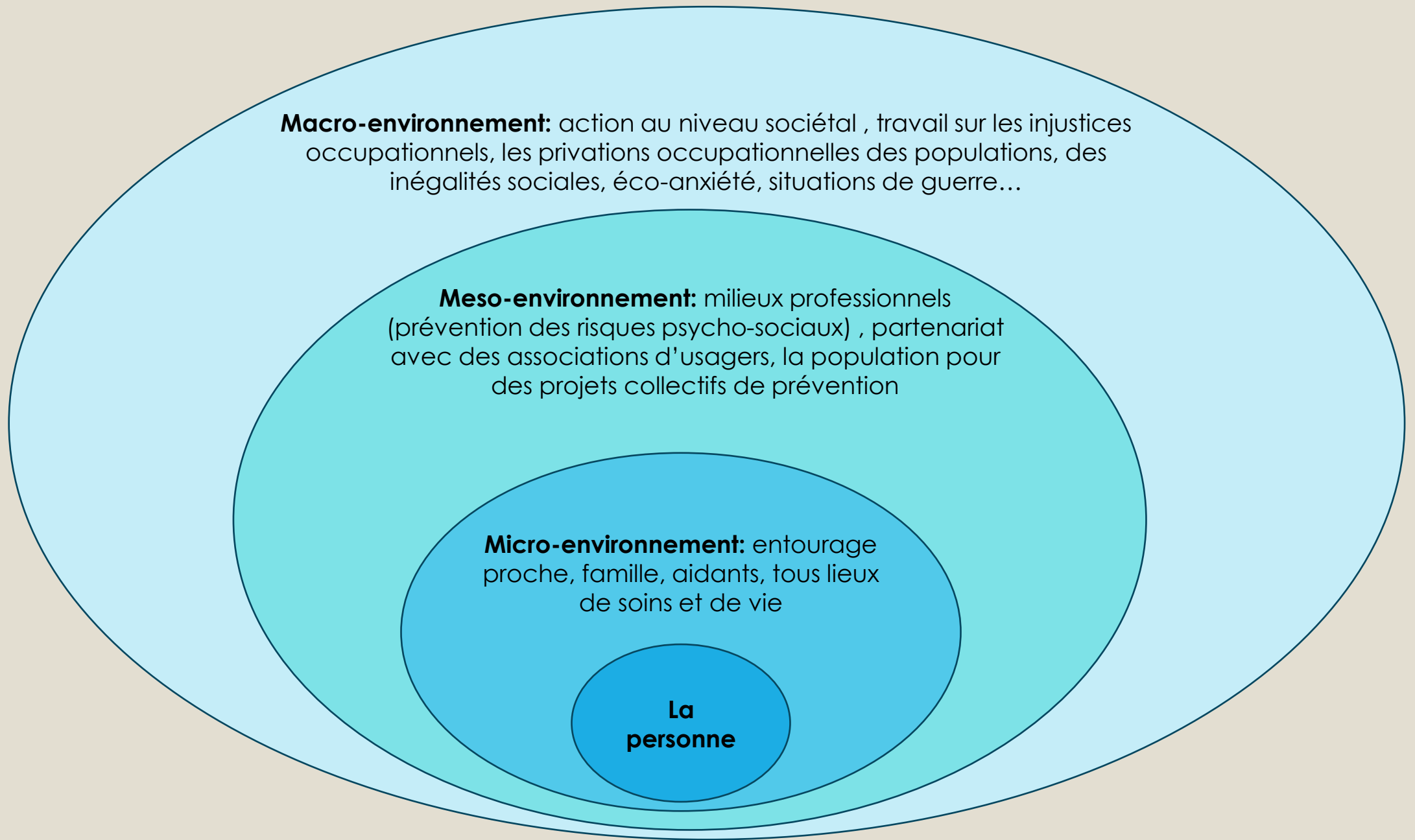


MOTS CLEFS ERGO

Quelques clefs de lecture ergo









SANTE MENTALE

Vos mots clefs
sur la santé
mentale?



1

Allez sur wooclap.com

2

Entrez le code d'événement dans le bandeau
supérieur

Code d'événement
BUOXBE

Des changements de représentations



De l'aliénation

De la psychiatrie



Aux médiateurs santé pairs

A la santé mentale

“

« Il n'y a pas de santé
sans santé mentale »

Définition OMS



- La **santé mentale est** l'une des trois composantes essentielles de la **santé**. Comme énoncé dans le préambule de la constitution de l'Organisation mondiale de **santé (OMS)**, « La **santé est** un état de bien- être complet physique, mental et social, et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité ».
- La **santé mentale** correspond à un état de bien-être **mental** qui nous permet de faire face aux sources de stress de la vie, de réaliser notre potentiel, de bien apprendre et de bien travailler, et de contribuer à la vie de la communauté.

3 niveaux de santé mentale



1 La santé mentale
positive



2 La détresse
psychique
réactionnelle



3 Les troubles
psychiatriques ou
psychiques graves



1 La santé mentale positive

- Etat de bien-être psychique
- Concerne **TOUT LE MONDE**
- Mis en évidence par le COVID
- Année 2025 ET 2026 sur la santé mentale

Types d'actions transversales

- Promotion de la santé mentale
- Actions de prévention
- Politiques de santé





Promouvoir la « bonne » santé mentale de façon globale

La promotion de la santé a pour but de « donner aux individus davantage de maîtrise de leur propre santé et davantage de moyens de l'améliorer ».

Elle se décline en 5 axes :

- l'élaboration de politiques favorables à la santé
- la création d'environnements favorables
- le renforcement de l'action communautaire
- L'acquisition d'aptitudes individuelles
- La réorientation des services de santé.

Charte d'Ottawa³ (1986), ratifiée par la France



Des exemples

- programmes de santé mentale en milieu scolaire et professionnel
- interventions auprès de la petite enfance
- soutien social et d'engagement communautaire
- Autonomisation des femmes
- Programmes de lutte contre la discrimination
- autres interventions qui s'attaquent aux déterminants sociaux de la santé mentale.

3 niveaux de préventions



La prévention est « l'ensemble des mesures visant à éviter ou réduire le nombre et la gravité des maladies, des accidents et des handicaps ». Selon l'OMS en 1948

Trois types de prévention ont été distinguées:

- **La prévention primaire**, ensemble des actes visant à diminuer l'incidence d'une maladie dans une population et à réduire les risques d'apparition ; sont ainsi pris en compte la prévention des conduites individuelles à risque comme les risques en terme environnementaux et sociétaux
- La **prévention secondaire**, qui cherche à diminuer **la prévalence d'une maladie** dans une population et qui recouvre les actions en tout début d'apparition visant à faire disparaître les facteurs de risques (correspond à la dimension rééducative ou du soin psychique)
- la **prévention tertiaire** où il importe de diminuer **la prévalence des incapacités chroniques** ou récidives dans une population et de réduire les complications, invalidités ou rechutes consécutives à la maladie. (correspond à la dimension de réadaptation ou de réhabilitation psycho-sociale)



Formations et informations

Participer à la diffusion des savoirs
en premiers secours en santé
mentale (PSSM) pour tous et pour
toutes: étudiants, soignants, mais
aussi toute personne concernée
(non spécifique ergo)

Savoir identifier les signes
de souffrance psychique



**Premiers
Secours
en Santé
Mentale**
France

APPRENDRE À AIDER

Oser en parler et mettre des mots

Prévention de la crise suicidaire

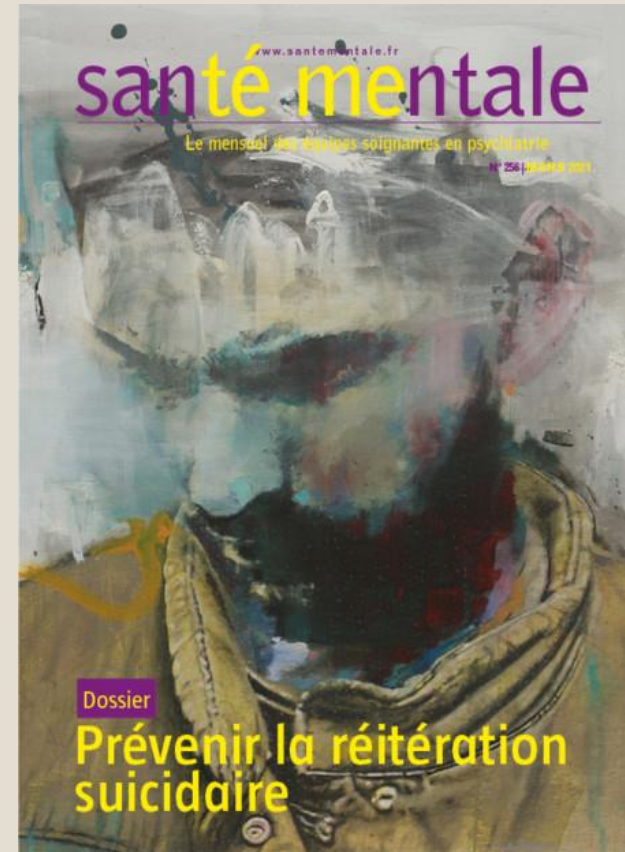
Non spécifique ergo Prévention primaire



- C'est **un comportement** pas une pathologie
- La crise est une période où le suicide est **la solution** pour mettre fin à sa souffrance actuelle. La personne ne veut pas toujours mourir, elle veut **arrêter de souffrir**.
- Période marquée par la souffrance et la tension qui dure de **6 à 8 semaines**.

Évaluation du risque

- Techniques de **communication** empathiques, écoute active et reformulation
- Outils d'évaluation du risque: **le RUD**
 - Risque (facteurs précipitants et protecteurs)
 - Urgence (dans les 48h, scénario ou pas)
 - Dangerosité (manière de faire et accessibilité)



Vos mots clefs sur l'ergothérapie et la santé mentale positive?



1 Allez sur wooclap.com

2 Entrez le code d'événement dans le bandeau supérieur

Code d'événement

BUOXBE

EN ERGOTHERAPIE



Prevention

Promotion

Education



Programmes de prévention en ergothérapie

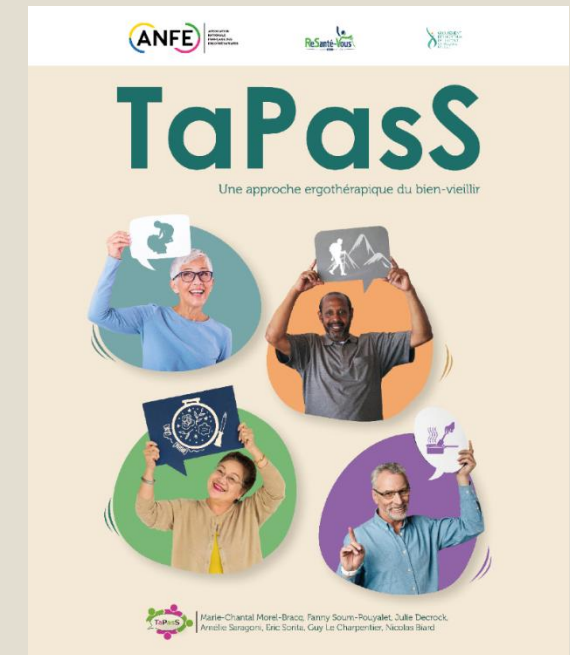


Promouvoir une « bonne » santé physique,
mentale et psychique
grâce à des programmes de prévention



Guide centré sur
l'importance des activités

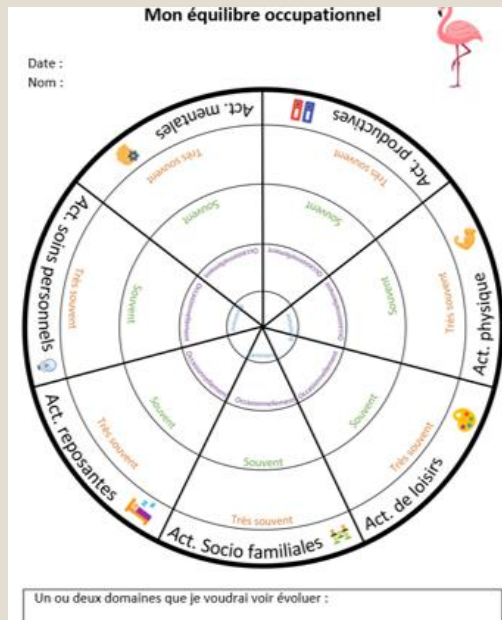
Guide du « bien » vieillir



Education à l'équilibre occupationnel



- Occupations comme **renforceurs de la santé** et de la santé mentale.
- **Education à la « bonne » santé mentale** en participant à des actions d'éducation à la santé et en programme d'ETP
- Spécificité autour des notions de **justice et d'équilibre occupationnel** : exemple d'un atelier d'équilibre occupationnel (Programme AREO : Créé par Agathe Martrille et Lysiane Chevreux, ergothérapeutes)



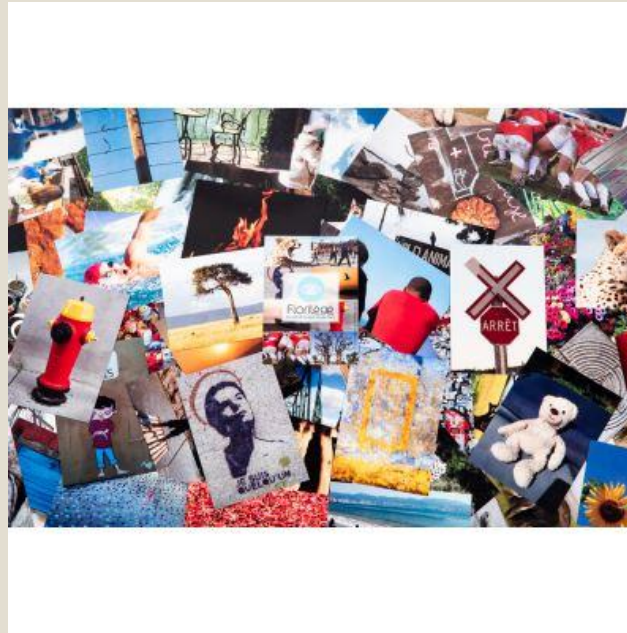


Une expérience dans une maison de santé (tout public)

Photo expression sur équilibre occupationnel

Et les dark occupations?
La face sombre des
occupations?

Equilibre entre plaisir et
obligation



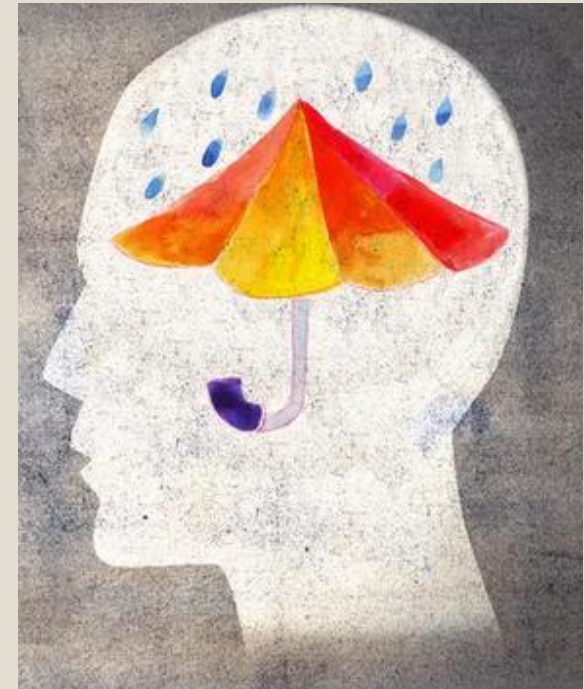
Un équilibre subjectif et
personnel

Equilibre entre
travail et loisirs

Equilibre entre prendre soin des
autres et prendre soin de soi

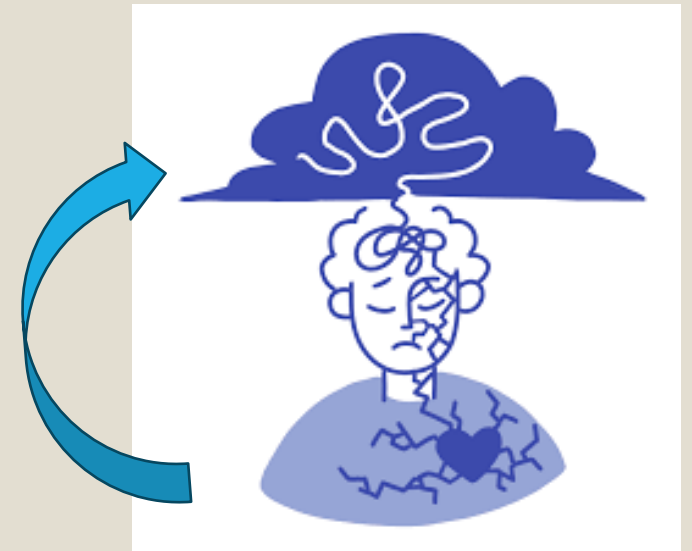
2 La détresse psychique réactionnelle

- Réaction adaptative **normale**
- **Réactionnelle:** Induite par les situations éprouvantes et des difficultés existentielles (deuil, échec relationnel, scolaire, professionnel...) Contexte d'accidents de la vie ou d'événements stressants. Réactions à des affections de longue durée (cancer, BPCO, douleurs chroniques)
- **Continuum:** La plupart du temps, il s'agit de symptômes de type dépressif ou anxieux, passagers et de faible intensité. Lorsque cette souffrance devient intense et perdure, elle peut constituer l'indicateur d'un trouble psychique



Somatopsychique

- **Les répercussions psychiques** liées à des situations de maladie physiques et chroniques, à des situations de handicap physique, à des maladies avec un pronostic de décès à plus ou moins long terme...
- **Différents types de réactions face à la maladie**
 - Régression et dépendance
 - Minimisation, négation, refus
 - Attitudes agressives et persécutives
 - Réactions d'ordre narcissique
 - Réactions anxieuses
 - Réactions dépressives
- Ces répercussions peuvent engendrer des **sentiments d'identification** au statut de malade, voire des **bénéfices secondaires** et faire perdurer la maladie



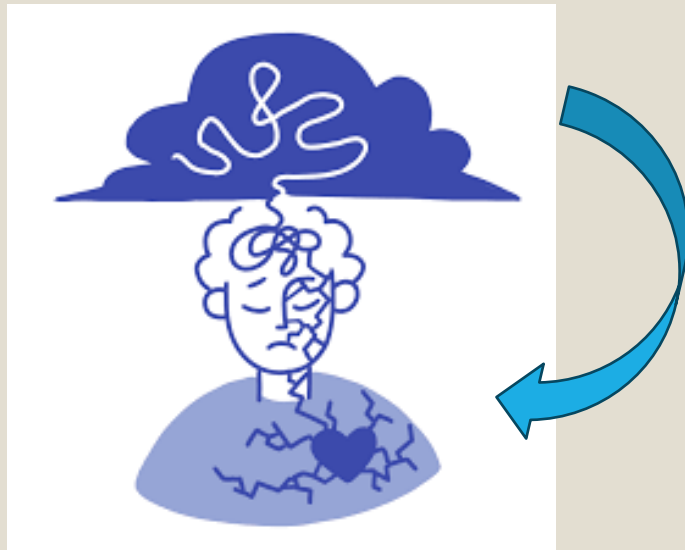
Psychosomatique



Le lien entre le corps et l'esprit est marqué par le dualisme dans la culture occidentale

Il en existe 3 grands types:

- **Trouble de conversion hystérique** (les symptômes ont un sens symbolique) PSYCHIATRIE
- **Troubles somatoformes** ou fonctionnels, sans atteinte neurologique ou organique (pathologie fibromyalgies, intestin irritable)
- **Troubles somatiques** liés à des incapacités à intégrer les tensions internes et externe, qui provoquent un débordement des capacités psychiques. Des troubles s'installent dans le corps et amènent une désorganisation somatique pouvant même être létale



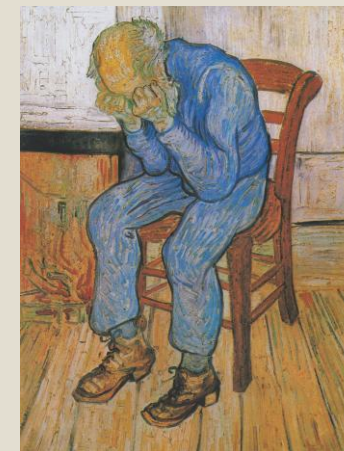
- **Les médecins généralistes** sont souvent en première ligne
- Les personnes ont du mal à entendre et à comprendre le lien entre corps et esprit
- « J'ai mal, ce n'est pas dans ma tête mais dans mon corps »

Vidéo

- Jeune femme de 31 ans
- Scoliose grave de l'enfance
- Nombreux traitements, souvent douloureux
- Nombreux symptômes invalidants (auras et migraines, AVC, amputation)
- Refus de poursuivre la rééducation fonctionnelle et l'adaptation de sa prothèse
- Etat dépressif réactionnel et tentative de suicide grave



Vos mots clefs sur l'ergothérapie et la
souffrance psychique réactionnelle?



1

Allez sur wooclap.com

2

Entrez le code d'événement dans le bandeau
supérieur

Code d'événement

BUOXBE

EN ERGOTHERAPIE

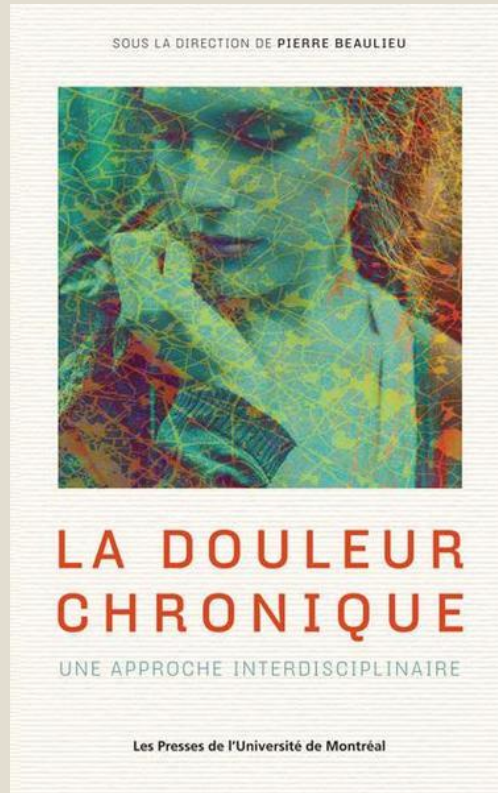
Ecoute active

Soutien

Education à la santé



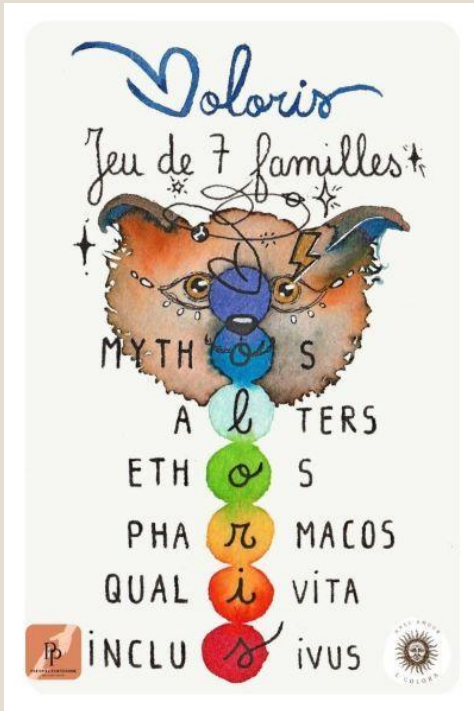
Douleur physique et souffrance psychique



- Une douleur chronique qui **dure plus de 3 mois**, a des conséquences psychiques, sociales, relationnelles

- **Exemple:** ETP en névralgies pelviennes
 - Ecoute de la souffrance psychique et soutien à une démarche de psychothérapie
 - Auto-soins en relaxation et auto-massages
 - Conseils en coussins adaptés
 - Echanges de stratégies entre pairs dans les AVQ
 - Equilibre occupationnel entre activités physiques et de repos

Soutenir les initiatives des patients partenaires



Jeu Doloris créé par une
patiente partenaire
Cécile Cantilzoglou

Utilisation

D'outils ludiques d'expression
pour favoriser des échanges
autour des ressentis de la douleur,
Comme handicap invisible
en ETP par exemple



Séances d'éducation à la santé ou ETP (si validation ARS)

Comment gérer le stress
au travail?

Ma stratégie c'est
de respirer...

Echanges entre
personnes
concernées

Avec des patients
ressources

J'ai déjà vécu un burn
out! Et cela a retentit
sur toutes mes
occupations

L'environnement professionnel
peut être modifié aussi





Séances d'éducation à la santé ou ETP (si validation ARS)



Proposer des outils de bien-être,
d'auto-soins, d'expression, de création, de gestion du stress

Entretiens d'aide ou motivationnels



Dans le cas de blocage en rééducation, en SSR, en soins somatiques....



Proposer des outils d'écoute active telles que la reformulation (humanistes)
ou des entretiens motivationnels (TCC)

Développer une ergothérapie communautaire et sociale, autour des nouveaux enjeux sociétaux, en dehors des troubles psychiatriques



Privation occupationnelle



Transition occupationnelle



Injustice occupationnelle



3 Les troubles psychiques ou psychiatriques Graves et/ou chroniques

- De durée variable, plus ou moins sévères, qui peuvent devenir **chroniques**
- **Nécessité de soins** : médicaments, différents types de psychothérapies, hospitalisations, suivis, traitements non médicamenteux
- **Nécessité d'une déstigmatisation** des troubles psychiatriques ou psychiques graves
- **Travail sur l'inclusion**/intégration sociale

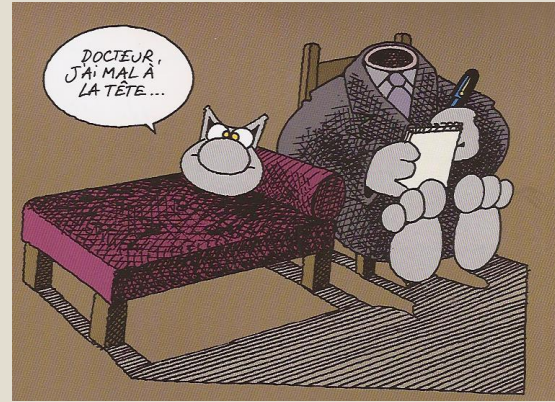


Il faut connaître les différentes cliniques, même en BPS



Côté psychiatrie

- **Modèles médicaux:** psychiatriques (CIM10, DSM5)
- **Centré sur le symptôme:** catégoriser les personnes en fonction des symptômes
- **Type de soins:** médicaments, psychothérapie de soutien



Côté psycho-pathologie

- **Modèles psychanalytiques:** Freud, Roussillon...
- **Centré sur la structure psychique:** mieux comprendre le psychisme et sa construction normale, pour savoir comment les dysfonctionnements surviennent
- **Type de soins:** psychanalyses, psychothérapies d'inspiration psychanalytique, psychothérapies médiatisées



Côté Comportemental

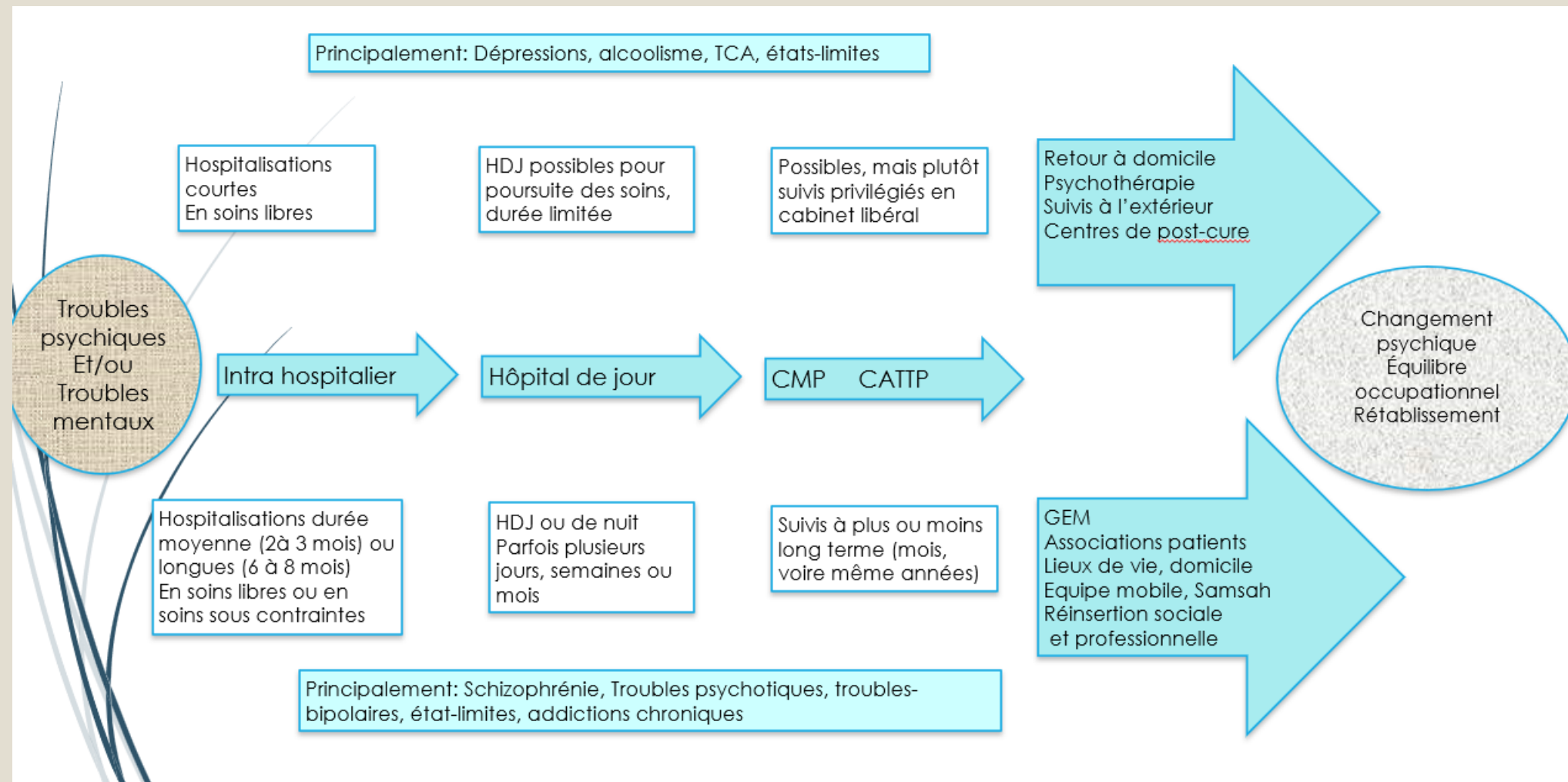
- **Théories de l'apprentissage et pratiques expérimentales**
- **Centré sur les comportements,** fausses croyances, liens entre pensées, comportements et émotions
- **Type de soins:** Thérapies **cognitivo-comportementales:** première vague comportementale, puis cognitive puis émotionnelle



Côté neuro-psychologique

- **Modèles neuro-psychologiques**
- **Centré sur le fonctionnement cérébral :** mieux comprendre les troubles cognitifs et leurs intrications avec les symptômes psychiatriques
- **Type de soins:** remédiation cognitive

Lieux de soins



Des continuums possibles



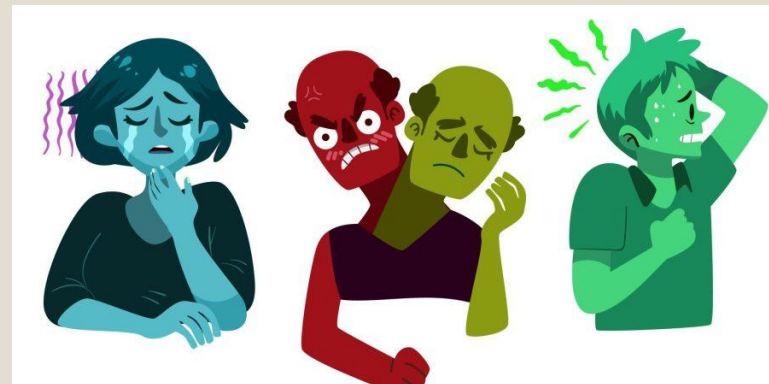
De la crise à la réhabilitation



De la profondeur à la surface



Vos mots clefs sur l'ergothérapie et les troubles psychiatriques?



1

Allez sur wooclap.com

2

Entrez le code d'événement dans le bandeau supérieur

Code d'événement
BUOXBE

EN ERGOTHERAPIE

Conscience de soi

Autonomie

Equilibre

occupationnel



Une pratique centrée sur la conscience de soi



Proposer des espaces thérapeutiques
en individuel ou en groupe

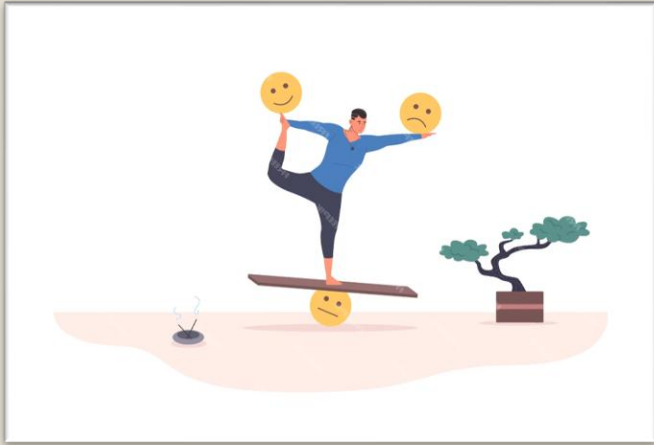
Pour favoriser l'expression
et la transformation de l'angoisse intérieure

Pour mieux se comprendre

Pour donner du sens à sa propre histoire



Une pratique centrée équilibre occupationnel



Aider à (re)trouver un équilibre occupationnel

Favorisant l'autonomie
physique ET psychique



En proposant

Une conscientisation de ses occupations

Des outils d'expression entre pairs

Des mises en situation réelles

Une pratique centrée retour à domicile

Soutenir

le retour et le maintien à domicile,

Le savoir habiter,

l'investissement de son « chez soi »



Par des jeux d'expression

Des mises en situation concrètes

Des visites à domicile

Des aides matérielles ou humaines



Une pratique centrée rétablissement



Proposer des outils à la personne
pour qu'elle aille vers son
processus personnel de rétablissement

Par des co-constructions de programmes
avec des usagers

Par un travail sur l'engagement
et la participation sociale

