



# LA SANTÉ MENTALE

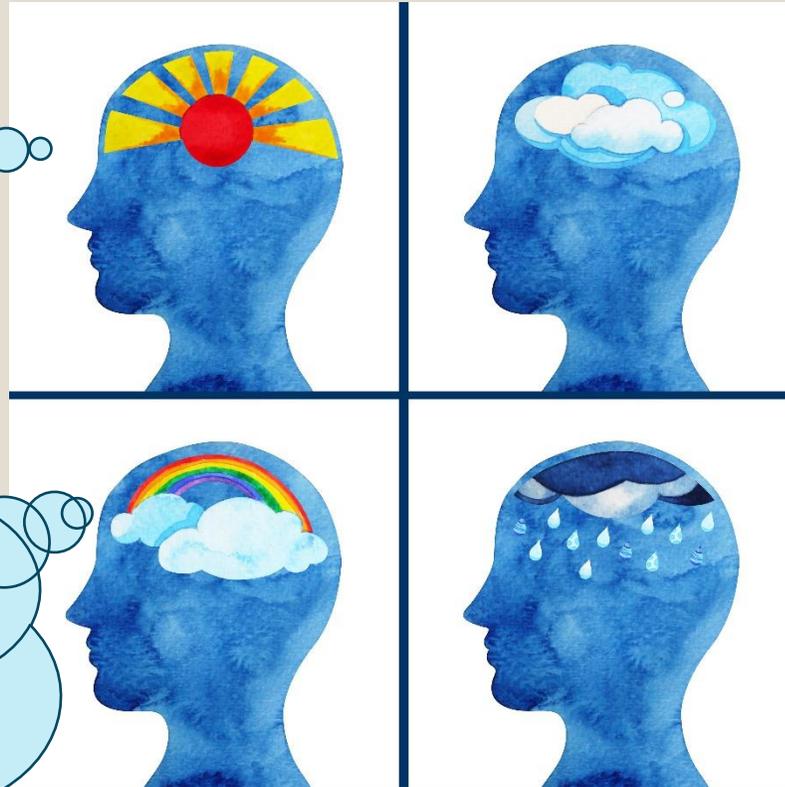


## 3 niveaux de santé mentale (OMS)

- 1 La santé mentale positive
- 2 La souffrance réactionnelle
- 3 Les troubles psychiatriques

# De la psychiatrie à la santé mentale

la **santé mentale positive** qui correspond à un état de bien-être mental



la **détresse psychologique** ou le "**mal-être**" qui correspond à des symptômes de type dépressif ou anxieux, passagers et de faible intensité. Il est possible de parler de souffrance psychique

les **troubles psychiatriques**, passagers ou durables, et qui sont plus ou moins sévères

PREVENTiON



# 1. Les intentions /objectifs des ergos dans la santé mentale positive



Intérêt des occupations et de la participation sur la santé mentale. Renforcer les facteurs protecteurs de santé.

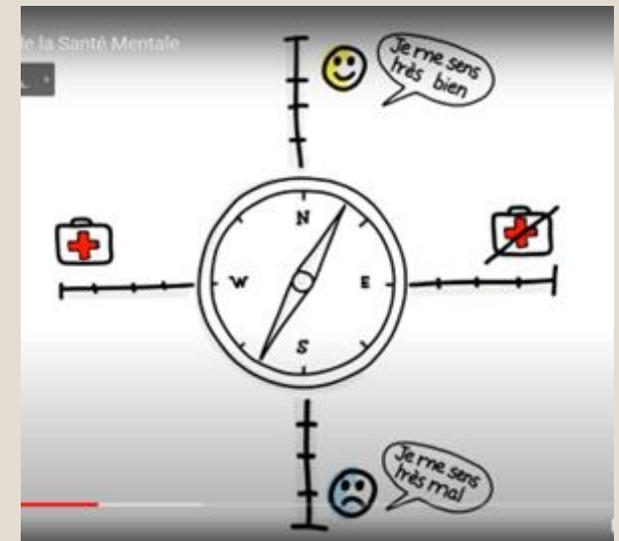
- **Promouvoir la santé** : Promotion de la santé mentale (Déstigmatisation des troubles mentaux)  
Déterminants de santé.
- **Participer à la prévention , prévenir l'apparition des troubles psychiques**
  - spécificité de l'ergothérapeute, équilibre et justice occupationnelle
  - Exemples d'outils : de prévention en santé mentale, des premiers soins en santé mentale (avec des exemples concrets)
- **Eduquer à la « bonne » santé mentale**
  - Exemples d'outils : Bien-être, épanouissement personnel, Ressources psychologiques (groupes émotions), Auto-soins (relaxa, respiration and CO)
- **Renforcer, restaurer les rôles sociaux**
  - Capacités d'agir dans ses rôles sociaux et pas uniquement dans un rôle social , professio ou de malade
  - Développer des nouveaux rôles sociaux et un réseau social

Quelques événements autour de la **déstigmatisation de la santé mentale** :

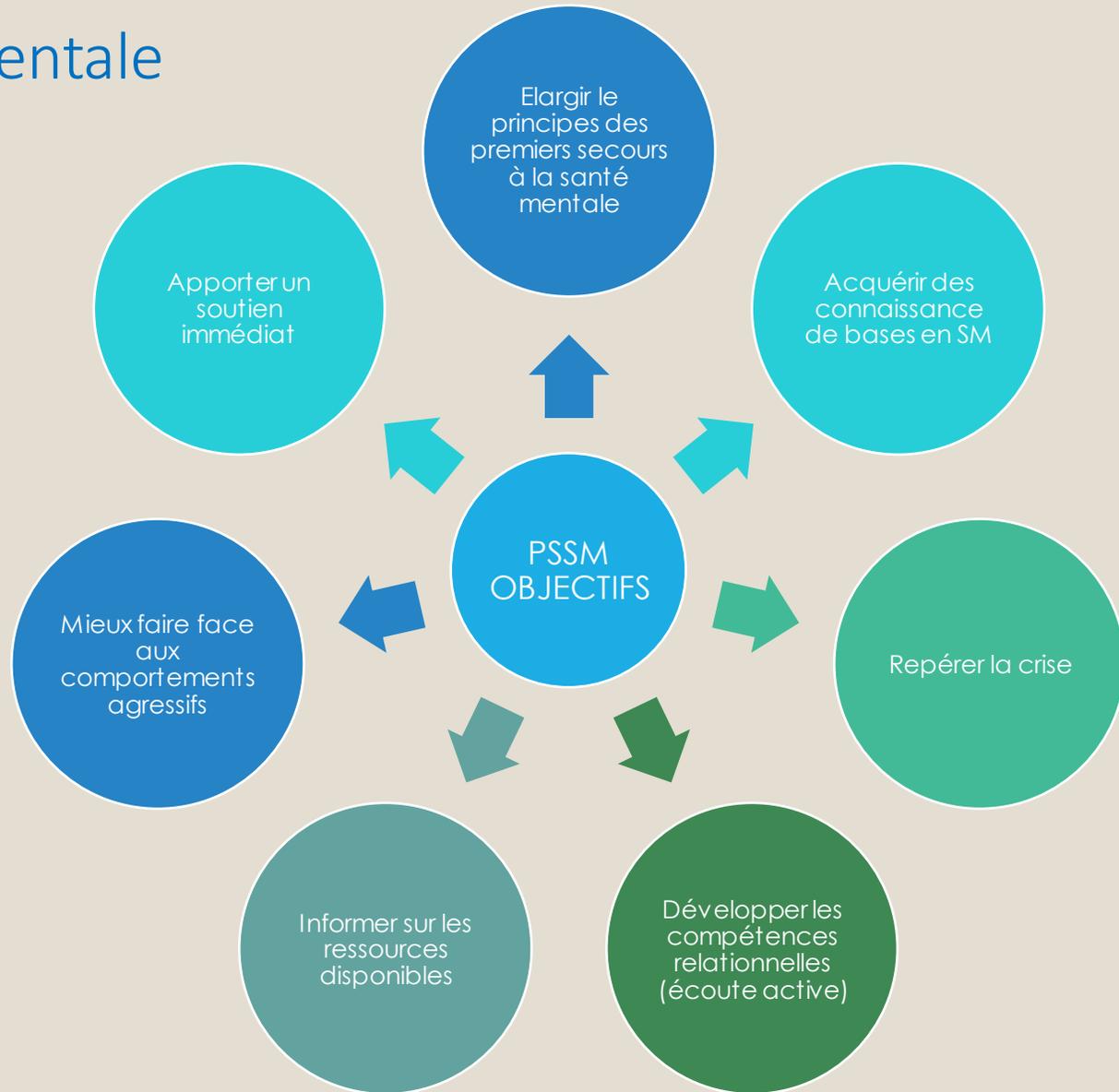
- Psychodon ; parrain Yannick Noah <https://www.psychodon.org/>
- [UNAFAM](#)
- [Madpride](#)
- MDPH : [Création de la PCH psy](#)

Clip du psy com « la boussole de la santé mentale »

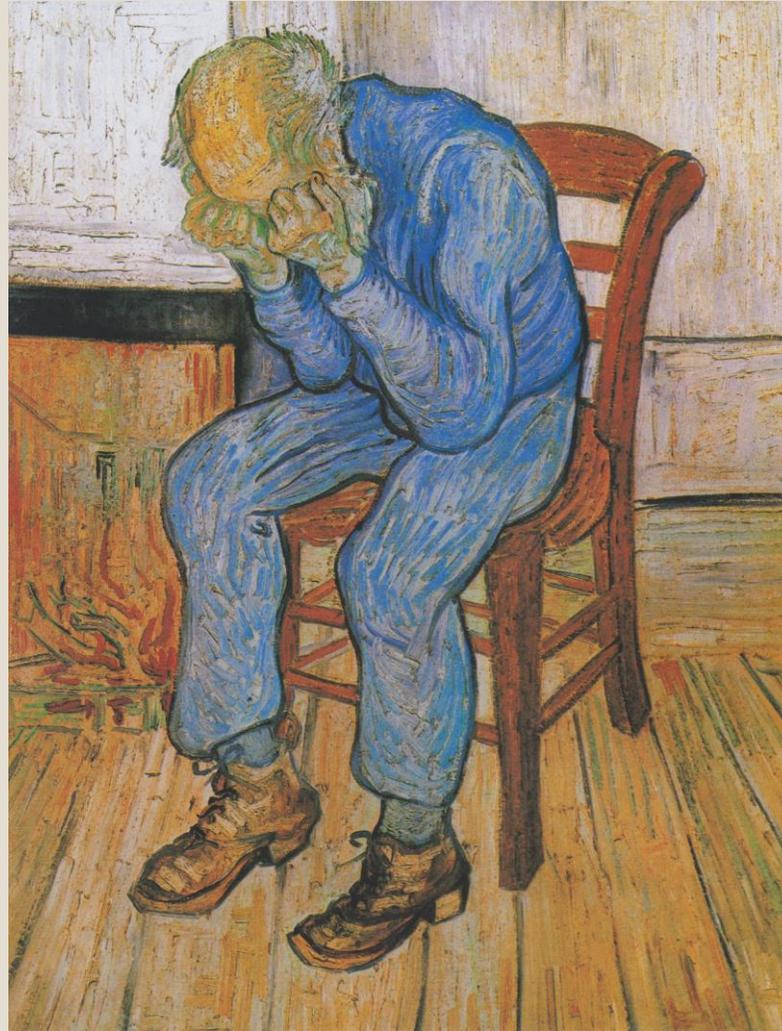
<https://www.psycom.org/la-boussole-de-la-sante-mentale/>



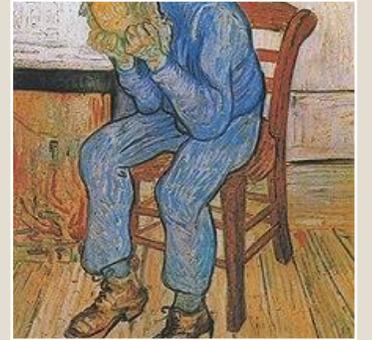
# Premiers secours en santé mentale



La souffrance  
psychique?

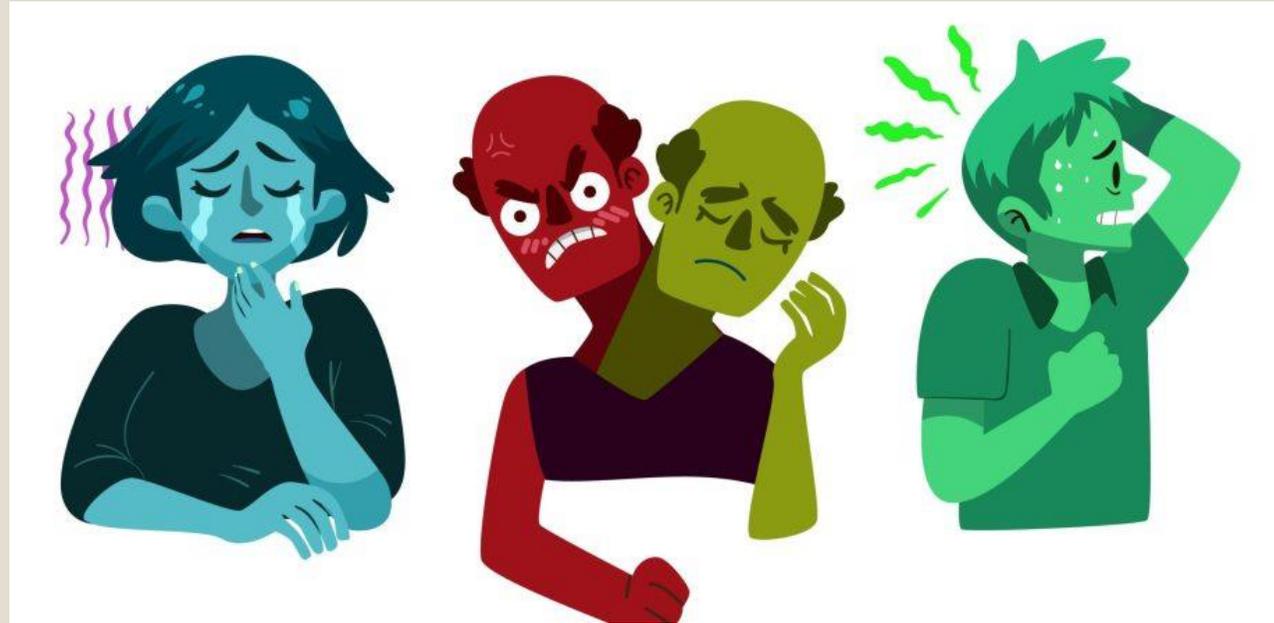


## 2. Les intentions /objectifs des ergos face à la détresse psychique réactionnelle



- **Accueillir la souffrance psychique**
  - Réaction adaptative normale
  - Induite par les situations éprouvantes et des difficultés existentielles (deuil, échec relationnel, scolaire, professionnel...)
  - Symptômes relativement communs et le plus souvent anxieux ou dépressifs
  - Contexte d'accidents de la vie ou d'événements stressants
  - Lorsqu'elle devient intense et perdure, elle peut constituer l'indicateur d'un trouble psychique
  
- **Faire un lien avec le soin somatique/fonctionnel**
  - Les outils de la santé mentale utilisable en soins somatiques : entretien motivationnel, écoute active, outils ludiques pour soutenir la rééducation quand il y a des blocages, refus, résistances
  - En ETP, intégration de la dimension psychique par des co-animations ergos travaillant dans des contextes différents
  - Des vignettes d'utilisation d'outils transversaux et de témoignages d'ergos qui parfois pensent qu'il faut passer la main au psychologue. Pourquoi ? Comment ? est-ce toujours possible ?
  
- **Faire émerger les savoirs expérientiels**

Les troubles  
psychiatriques?



### 3. Les intentions/objectifs en ergothérapie, face aux troubles psychiatriques de durée variable



➤ **Relèvent du parcours patient**

- Intervention précoce
- soin psychique de crise
- Hospitalisation
- Psychothérapie
- Réhabilitation

➤ **Accompagner le changement**

- Classifications diagnostiques (même si on veut sortir du bio-médical)
- Processus d'intervention en ergothérapie en santé mentale
- Connaître et soutenir les processus de changement intra-psychique, d'équilibre occupationnel ou de rétablissement

➤ **Accompagner la connaissance de la maladie** et de ses répercussions dans la vie quotidienne (ETP sur conséquences des symptômes, Prévenir la rechute : les outils de mesures anticipées (ex : mon GPS) Des outils ludiques pour favoriser les échanges de stratégies)

# Il faut quand même connaître les signes cliniques!!!



## 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 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:** TCC

# Contextes de soins à visée de psychothérapie

- Personnes présentant des troubles psychiques réactionnels à des situations de vie difficile, troubles psychiques et troubles psychiatriques à type de dépression, de TCA, de troubles de l'humeur
- **Type de service:** souvent en intra-hospitalier, mais aussi en CMP ou en CATTP, en libéral
- **Intention globale:** Le changement psychique permet alors à la personne de retrouver un mieux-être, un nouvel équilibre dans sa vie, grâce à une modification psychique. Il ne s'agit pas de guérison d'un symptôme mais de compréhension de ses propres processus intra-psychiques
- **Moyens:** psychothérapies individuelles (psychologues, psychiatres) groupales et médiatisées (ergothérapeutes, musicothérapeutes, art-thérapeutes), groupe de parole, médiations expressives, créatives et projectives, thérapies psycho-corporelles
- **Processus personnels:** Le changement psychique permettra alors à la personne de retrouver un mieux-être, un équilibre dans sa vie, grâce à une modification psychique
- **Difficile** pour des personnes souffrant de psychose, de schizophrénie, pour des personnes âgées, présentant des TOC, de façon générale pour des personnes ayant peu de capacités d'élaboration psychique, d'introspection



# Contextes de soins à visée de réhabilitation

- Ce type de travail est centré sur le projet territorial de santé mentale, pour les personnes souffrant de **troubles psychiques graves** et s'inscrivant dans la durée, en situation ou à risque de handicap psychique
- **Type de service:** Intra-hospitalier, beaucoup extra, HDJ, équipe mobile, addictologie ...
- **Intention:** La réhabilitation a pour objectif principal de permettre au patient de pouvoir vivre avec sa maladie sans que celle-ci n'impacte son quotidien ou le moins possible
- **Moyens:** des ateliers de connaissance de la maladie, de son traitement, de l'impact sur le quotidien. Travail en collaboration avec l'utilisateur, il devient partenaire de son propre soin (empowerment). Atelier individuel et de groupe.
- **Processus personnels:** Le rétablissement ne fait pas référence à une guérison clinique ou à une disparition des symptômes mais à une possibilité de redonner un sens à sa vie à travers des activités et un mode de vie satisfaisant pour la personne.
- **Difficile** pour des personnes addicts non sevrées, personne trop jeune ou trop âgée, déficit intellectuel

