



Santé Mentale : une approche globale au service des usagers et des équipes

Objectifs de l'intervention

- Définir santé mentale et troubles psychiques
- Donner du sens à l'exercice coordonné comme levier de santé mentale des professionnels
- Valoriser le travail en équipe, l'analyse de pratique, le partenariat
- Faire repartir les participants avec des repères concrets et utiles

Question :

« Quand vous entendez “santé mentale”, à quoi pensez-vous en premier ? »

Lien woopclap

Date :



Diapo n°3

AVEC

- Lien entre le nom de l'association et la définition « avec » :
 - Notion d'être ensemble
 - d'accompagner

Définir la santé mentale

- La santé mentale, ce n'est pas seulement l'absence de troubles psychiques
- C'est :
 - la capacité à faire face aux stress de la vie
 - à travailler de façon productive
 - à entretenir des relations satisfaisantes
 - et à contribuer à la vie collective
- le continuum santé mentale / souffrance / troubles
- le caractère dynamique et contextuel
- le lien fort avec les conditions de travail
- Différence avec la psychiatrie et trouble psychique

Santé mentale OMS

- Selon l'Organisation mondiale de la santé (OMS) : « 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. Elle a une valeur en soi et en tant que facteur favorable, et fait partie intégrante de notre bien-être. »
- Santé publique France identifie trois dimensions de la santé mentale :
 - **La santé mentale positive** englobe l'épanouissement personnel, le bien-être, les ressources psychologiques et les capacités d'agir de l'individu dans ses différents rôles sociaux.
 - **La détresse psychologique réactionnelle** peut apparaître à la suite d'événements de vie difficiles comme un accident, un échec ou un deuil. Elle n'est pas nécessairement révélatrice d'un trouble mental.
 - **Les troubles psychiatriques** de durée variable, plus ou moins sévères ou handicapants relèvent d'une prise en charge médicale. L'expression « troubles mentaux » désigne un ensemble de troubles mentaux et de troubles du comportement répertoriés dans la classification statistique internationale des maladies et des problèmes de santé connexes (publiée par l'OMS).



Les troubles psychiques

un trouble psychique est une pathologie, pouvant être diagnostiquée, qui affecte le raisonnement, l'état émotionnel et le comportement d'une personne, qui dure dans le temps et altère la capacité de la personne à travailler ou à effectuer d'autres activités de la vie quotidienne et d'établir des relations personnelles satisfaisantes.

La psychiatrie

La psychiatrie est la **spécialité médicale dédiée à la compréhension, au diagnostic, à la prévention et au traitement des maladies mentales.** Les pathologies psychiatriques résultent de l'association d'un terrain biologique et/ou génétique vulnérable et de facteurs déclenchants : stress, maladie, addictions...

Les facteurs de risques

- Un trio de facteurs de risque ...
 - bio
 - psycho
 - sociale



...mais surtout des leviers de prévention et des facteurs de protection



Question

« Selon vous, la santé mentale des professionnels de santé et ceux qui œuvrent pour la santé aujourd'hui est :

- plutôt préservée
- fragile
- en danger
- très hétérogène selon les contextes »

Lien wooclap

constat

- 14 % de tr anxieux
- 7,8% tr dépressif et bipolaire
- 4,2 de trouble lié à l'utilisation de substance
- Notion de comorbidité



Exercice coordonné & santé mentale des professionnels

- L'exercice coordonné n'est pas qu'une organisation des soins, c'est aussi un facteur de protection en santé mentale.
 - **C'est une organisation de soins et d'accompagnements. Mais aussi et surtout un facteur de protection**
- « On va plus vite seul mais plus loin ensemble »

Ne pas être seul dans sa pratique

- Isolement professionnel = facteur de risque
- Partage de la responsabilité clinique
- Soutien implicite entre pairs
- Meilleures réflexions et paires de lunettes

Exercice coordonné & santé mentale des professionnels

Les échanges autour des situations cliniques complexes

- Cas lourds émotionnellement
- Limites professionnelles
- Acceptation de ne pas tout porter seul

Analyse de pratique / temps réflexifs

- Mettre des mots sur ce qui fait difficulté
- Prendre du recul
- Sortir de l'agir permanent

Le travail en partenariat

- Décloisonnement ville / médico-social / psy
- Meilleure orientation des patients
- Sentiment d'efficacité collective

Question

Dans votre pratique, qu'est-ce qui vous aide le plus à tenir dans la durée ?

Lien wooclap

Rôle des MSP

Spécificités MSP à valoriser

Ce que l'exercice coordonné apporte concrètement

- Partage de la responsabilité clinique
- Mise en commun des compétences
- Moins de décisions prises seul face à des situations lourdes
- Sécurisation des pratiques

Autour des situations complexes

- Patients à troubles psy intriqués
 - Précarité, addictions, isolement
 - Charge émotionnelle forte pour les soignants
- Les réunions cliniques deviennent des espaces de soutien autant que de soins

Question

- « Quelle action aurait, selon vous, le plus d'impact sur la santé mentale de votre équipe ?
- Lien wooclap

Compétences clés à développer

- **Compétences INDIVIDUELLES**

- Repérer ses propres signaux d'alerte (fatigue, irritabilité, perte de sens)
- S'autoriser à demander de l'aide
- Développer une posture réflexive
- Accepter l'incertitude et les limites

Compétences clés à développer

Compétences COLLECTIVES

- Communication interprofessionnelle
- Culture du feedback bienveillant
- Gestion des désaccords
- Capacité à parler des difficultés sans jugement

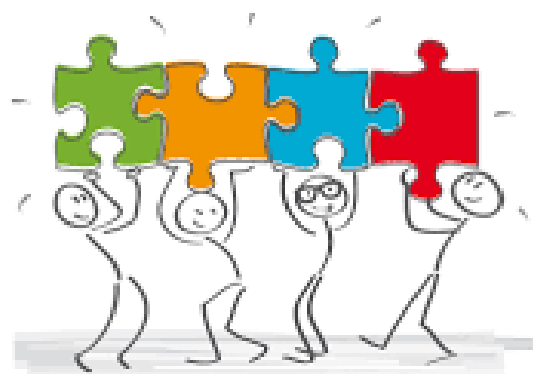
Compétences clés à développer

Compétences ORGANISATIONNELLES

- Structurer des temps d'échange (RCP, réunions cliniques)
- Formaliser des espaces d'analyse de pratique
- Clarifier les rôles et responsabilités/ turn over si besoin
- Travailler avec les partenaires du territoire (CMP, psychiatres, associations)

- L'exercice coordonné n'est pas protecteur en soi.

....Il le devient quand il est vivant, animé, soutenant et reconnu.

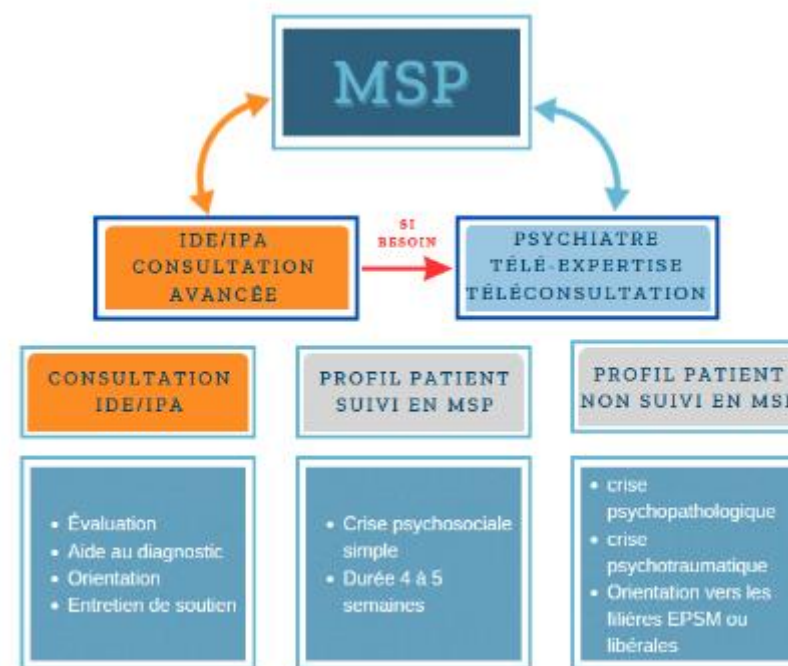


Des initiatives de collaboration

- Dispositifs Avancés en Santé Mentale (DASM) en fonction des critères suivants :
 - Identification d'un besoin par les médecins libéraux
 - Réalité d'un exercice coordonné (locaux partagés, secrétariat commun...). Pluridisciplinaire afin d'associer un plus grand nombre de partenaires.
 - Faisabilité d'une mise à disposition d'un bureau dans la structure pour accueillir le professionnel de l'établissement spécialisé



Les Dispositifs Avancés en Santé Mentale ont vocation à mettre à disposition du médecin généraliste et des usagers des consultations avancées d’infirmiers psychiatriques / d’infirmiers en pratique avancée une demi-journée tous les quinze jours⁹, avec la possibilité au besoin d’assurer sur ces plages des déplacements conjoints au domicile des patients. Les IDE/IPA assurent une évaluation et une orientation des patients vers les structures psychiatriques adaptées, libérales ou publiques selon l’état clinique de la personne.



Des initiatives de collaboration

- ETP

ADDICT' ATELIERS

2026

Lieux	Dates de début	Horaires
Lorient	Mercredi 4 février	15h-17h
Quimperlé	Lundi 20 avril	17h-19h
Kervignac	Mercredi 29 avril	18h-20h
Cleguer	Mardi 15 septembre	14h-16h
Groix	Jeudi 1er Octobre	18h-20h
Kervignac	Lundi 2 novembre	18h-20h





CONTACTEZ-NOUS

 PAR TÉLÉPHONE : 07 88 05 09 17
 PAR MAIL : l.mesle@capautonomiesante.bzh
 7, Rue Léo Lagrange - 56600 Lanester
 www.capautonomiesante.bzh

Date :

J'ai une addiction, ce programme me concerne.
Je m'engage à participer sur 7 semaines aux ateliers suivants

MON PARCOURS DE VIE

Je réfléchis sur ma place aujourd'hui, là où je veux aller et j'identifie qui peut m'aider dans cette démarche.

LA MALADIE ADDICTIVE, JE CONNAIS

J'améliore mes connaissances sur l'addiction et ses conséquences sur ma santé.

MON PRODUIT, MON PANSEMENT, MON TRAITEMENT

J'échange sur ma consommation du produit, le pourquoi et je réfléchis à la manière de le remplacer.

MES ÉMOTIONS

Je fais le lien entre les situations que je vis et mes émotions. Je découvre des astuces pour mieux les gérer.

MES STRATÉGIES FACE AUX ENVIES

Je repère les situations qui me font consommer et je mets en place des stratégies pour éviter les rechutes.

MES CAPACITÉS À CHANGER : JE PEUX LE FAIRE !

Je prends conscience de mes ressources pour changer et je le fais.

MON PROJET APRÈS L'ETP

Je mets en place des objectifs adaptés à ma situation.

Des initiatives de collaboration



Des initiatives de collaboration

- Une expérience d'analyse de pratique



Question

- « Selon vous, quelle action aurait le plus d'impact positif sur la santé mentale de votre équipe ? »
 - Des temps réguliers d'échange clinique
 - De l'analyse de pratique
 - Une meilleure coordination des parcours complexes
 - Des partenariats plus fluides avec la santé mentale
 - Une meilleure reconnaissance du travail réalisé

Conclusion

« La santé mentale n'est pas qu'une affaire de spécialistes.

Elle se construit au quotidien, dans nos organisations, dans nos collectifs, dans notre capacité à penser ensemble les situations complexes.

Prendre soin de soi pour prendre soin des autres, ce n'est pas un slogan.

C'est un enjeu majeur de qualité des soins et de pérennité de nos métiers

Retrouver du pouvoir d'agir