

# Psychoéducation

## En route vers le rétablissement

## Créateur de la formation, concepteur du contenu

- **Pr Nicolas Franck**, psychiatre, Centre ressource de réhabilitation psychosociale (CRR), pôle Centre rive gauche, Le Vinatier & université Lyon 1

## Designer & contributrice

- **Lucile Hertzog**, designer en santé mentale, CRR

## Contributeurs

- **Dr Marie-Cécile Bralet**, psychiatre, PhD, CRISALID-HDF, cheffe de pôle à Clermont de l'Oise
- **Emilie Legros-Lafarge**, psychiatre, praticien hospitalier, C2RL, au centre hospitalier Esquirol à Limoges
- **David Masson**, responsable médical chez CURE Grand Est, psychiatre au centre psychothérapique de Nancy, chef de service au CPN
- **Rachel Megard**, PH-Pharmacien, Pôle présidence de CME
- **Dr Romain Rey**, psychiatre, CLAP, pôle Est, Le Vinatier
- **Romain Tabone**, co-coordonateur du dispositif ZERST, psychologue clinicien, pôle Centre rive gauche, Le Vinatier
- **Christiane Fernandez**, cadre de Santé Bio hygiéniste, pôle Direction / direction des soins, Le Vinatier
- **CATTP, CeDRE**, équipes du pôle Centre rive gauche, Le Vinatier

## Relecteurs et validateurs : tous les auteurs

Merci à **Mathieu Cerbai** (Nancy) et à **Igor Thiriez** (Antony) pour leurs supports pédagogiques.



## Des QR code dans la présentation

Ressources :  
fiches, livrets  
etc.



## Des liens web sur les diapositives durant la formation

Recensant des sites  
internet de vulgarisation,  
des guides,  
etc.



## Santé mentale : comment aller vers le rétablissement & le consolider ?

I

Comprendre pour  
prendre soin de soi



II

Se rétablir  
en pratique



III

Comprendre  
les troubles



## Santé mentale : comment aller vers le rétablissement & le consolider ?

IV

S'aider des  
médicaments



V

Améliorer son  
mode de vie



VI

Avancer vers  
l'autonomie







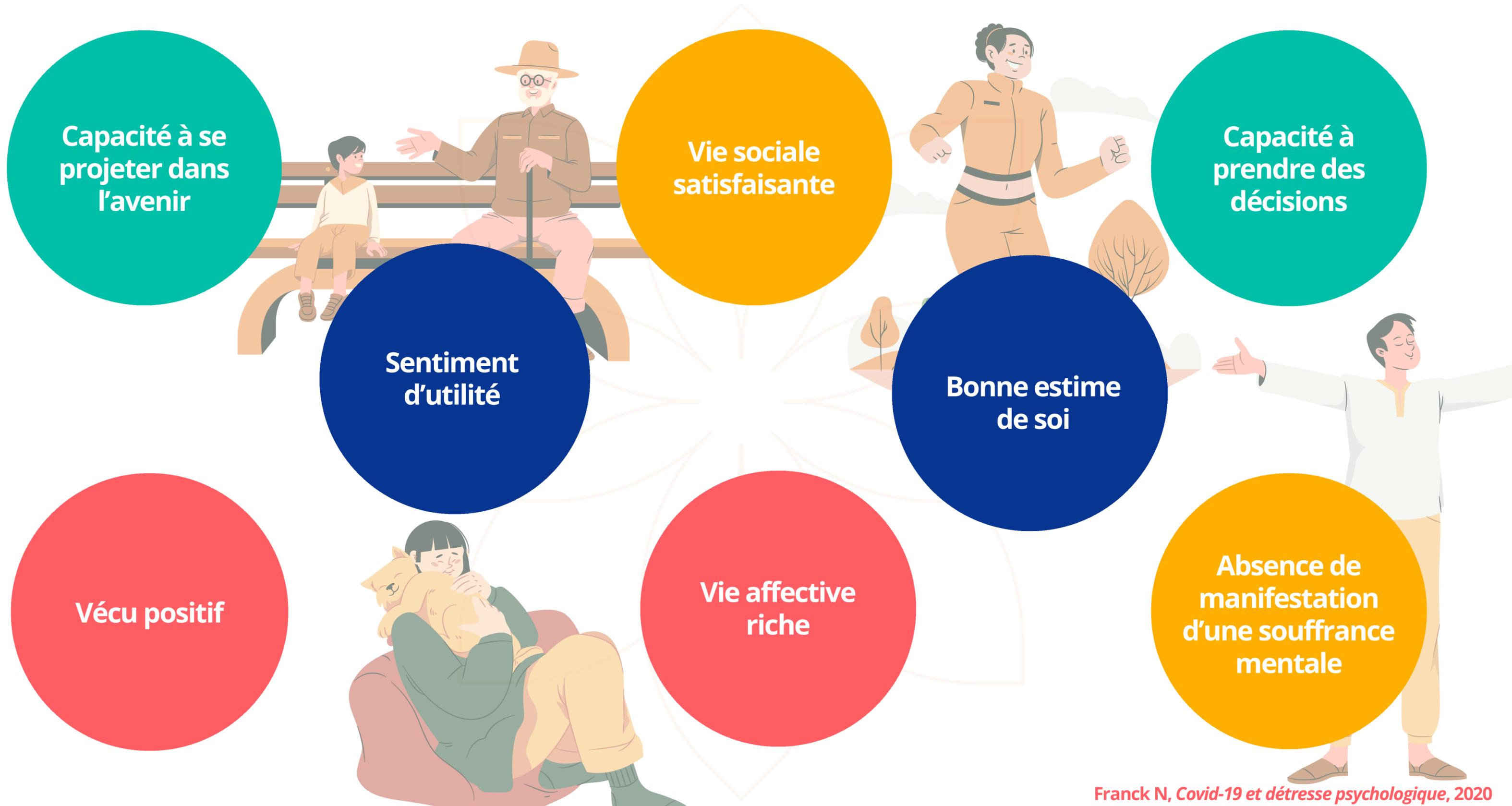
**Qu'est-ce qu'une bonne santé mentale ?**

# I. 1. La santé mentale : définition

*La santé mentale est un « état de bien-être qui permet à chacun de réaliser son potentiel, de faire face aux difficultés normales de la vie, de travailler avec succès et de manière productive et d'être en mesure d'apporter une contribution à la communauté. »*

**Organisation Mondiale de la Santé**







**Qu'est-ce qu'un trouble  
psychique ?**

Un **trouble psychique** désigne un **ensemble** d'affections et de troubles d'**origines très différentes**



La notion de **trouble psychique** fait référence à une condition qui affecte le fonctionnement **mental, émotionnel** et **comportemental**

**Troubles anxieux**  
généralisé, panique,  
phobies, stress post-  
traumatique, etc.

**Addictions**  
avec et sans  
produits

**Troubles du  
comportement  
alimentaire**  
anorexie, boulimie,  
etc.

**Troubles  
psychotiques**  
schizophrénie,  
trouble délirant, etc.

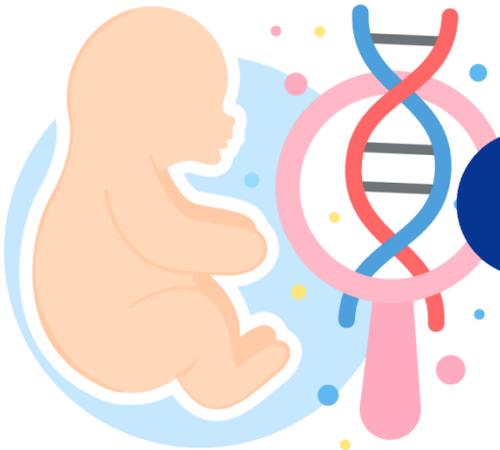
**Troubles de  
l'humeur**  
dépression, troubles  
bipolaires, etc.

**Troubles du  
neurodéveloppement**  
spectre de l'autisme,  
déficit de l'attention  
avec ou sans  
hyperactivité, etc.

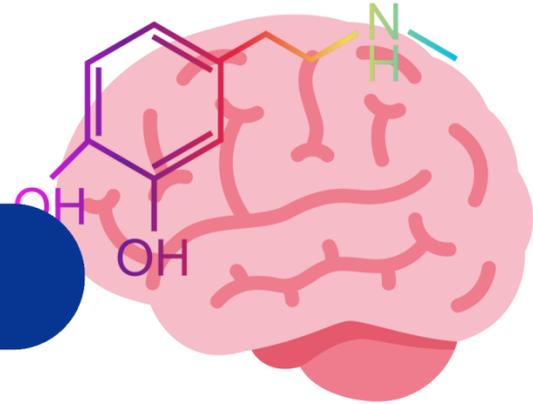
**Troubles de la  
personnalité**  
borderline,  
schizotypique, etc.



### Des causes variées à l'origine des troubles psychiques



Vulnérabilité génétique



Déséquilibres chimiques



Expériences traumatiques



Facteurs environnementaux

## Vulnérabilité biopsychosociale

Héritabilité génétique  
Âge paternel  
Complications obstétricales  
Régime alimentaire maternel  
(pendant la grossesse)  
Grippe, stress maternel  
(pendant la grossesse)  
Traumatismes crâniens  
Toxoplasmose cérébrale

## Facteurs de protection

Soutien familial et social  
Habilités sociales  
Estime de soi & compétences  
Gestion du stress  
Stratégies d'adaptations  
Prévention de la maladie  
Médicaments  
Hygiène de vie

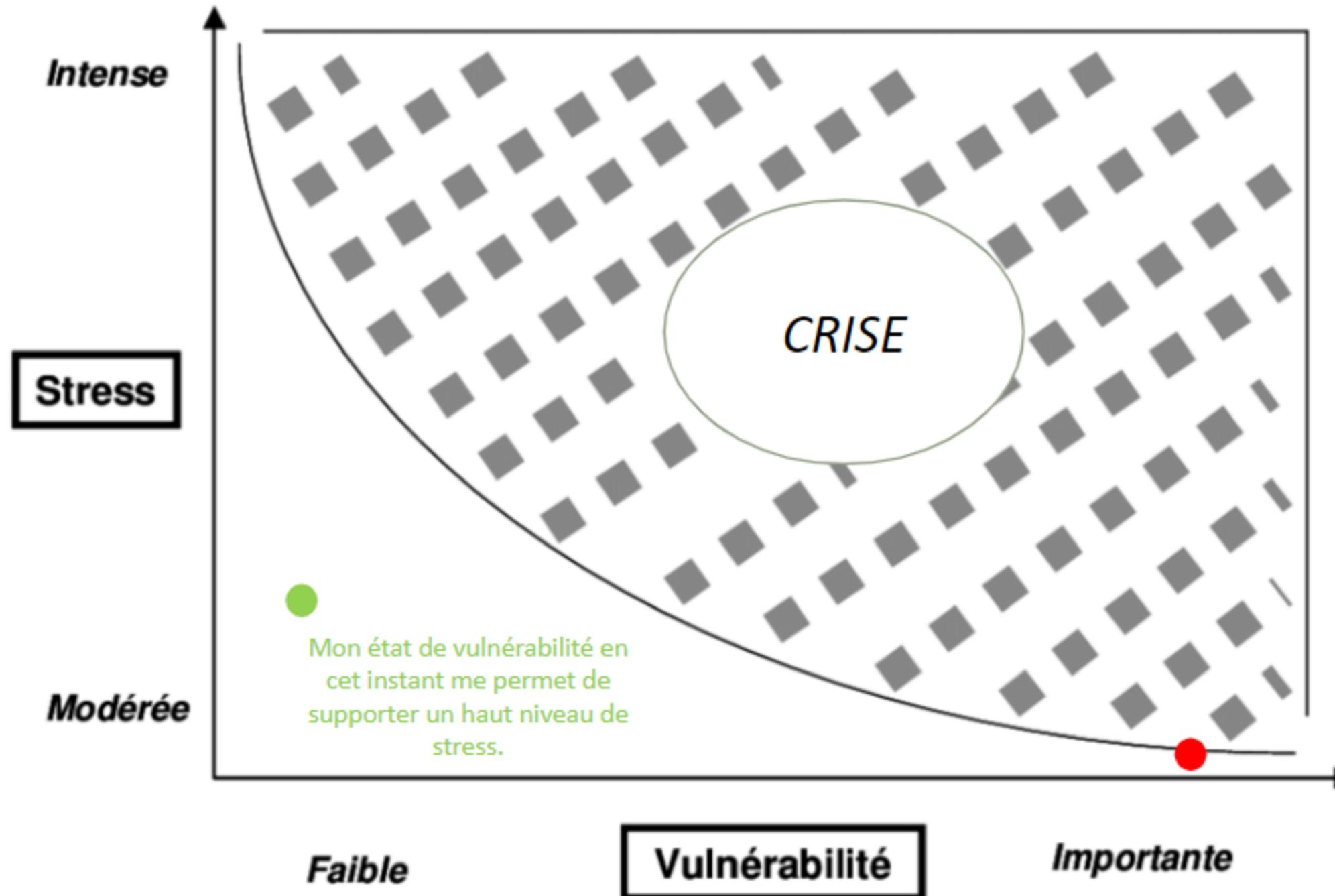
## Stress socio-environnemental

Urbanicité  
Statut d'immigrant  
Adversité pendant l'enfance  
Toxiques  
Communication parentale  
Stress et tracas quotidiens

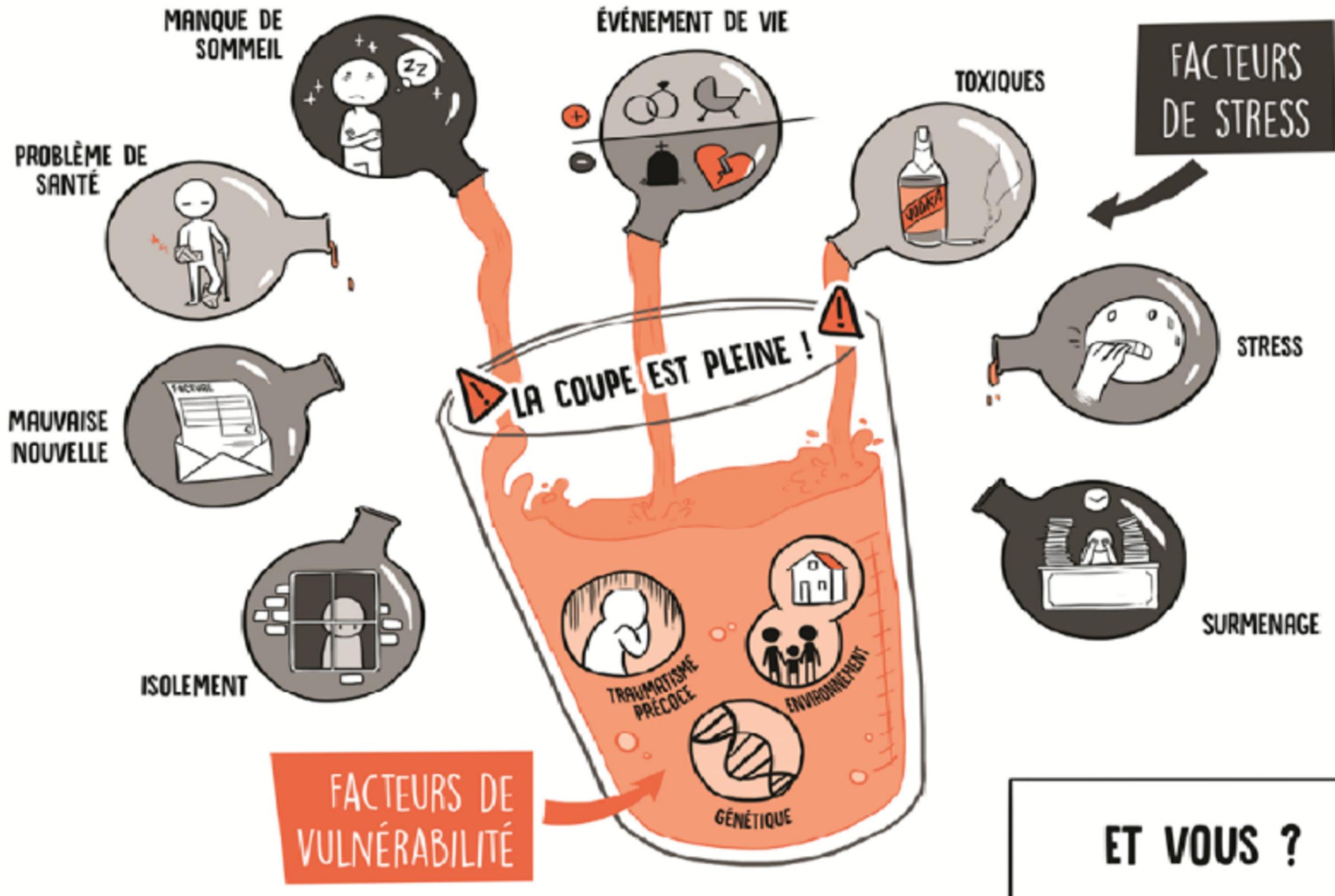
**Rechute symptomatique,  
handicaps fonctionnels,  
mauvais rétablissement**

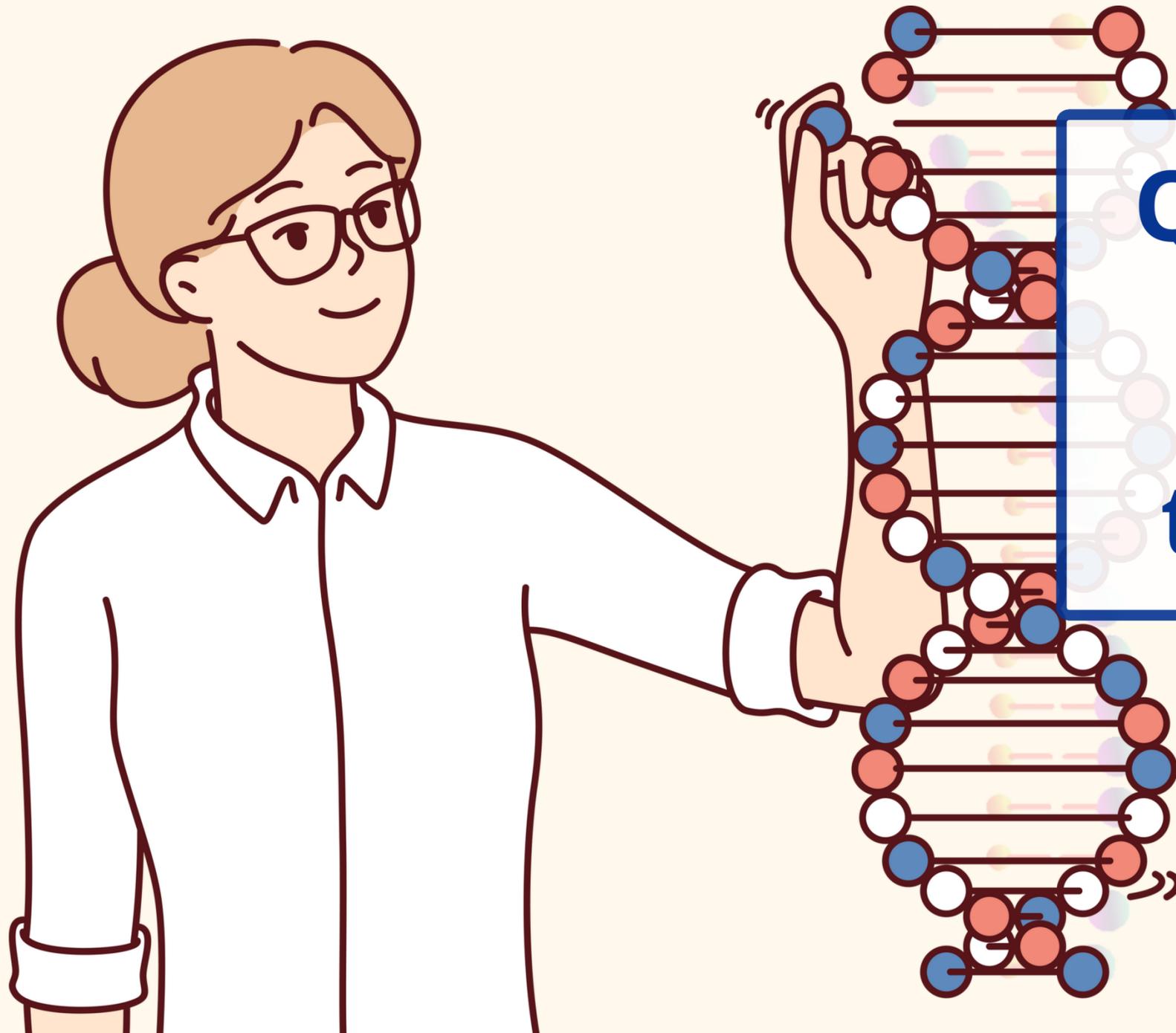
**Rémission des symptômes,  
fonctionnement en communauté,  
bon rétablissement**

Mon seuil de tolérance au stress est affaibli,  
je dois me préserver pour éviter de basculer en phase aigue



# I. 3. Facteurs de risque et de protection





**Quels sont les facteurs  
précipitants &  
prédisposants des  
troubles psychiques ?**

**Qu'est ce que la  
stigmatisation ?**



## La stigmatisation est un phénomène social

Les représentations, individuelles ou groupales sont nécessaires pour "fonctionner". Pour autant, il est important de les questionner régulièrement.

Pensée = Cognition  
= Représentations

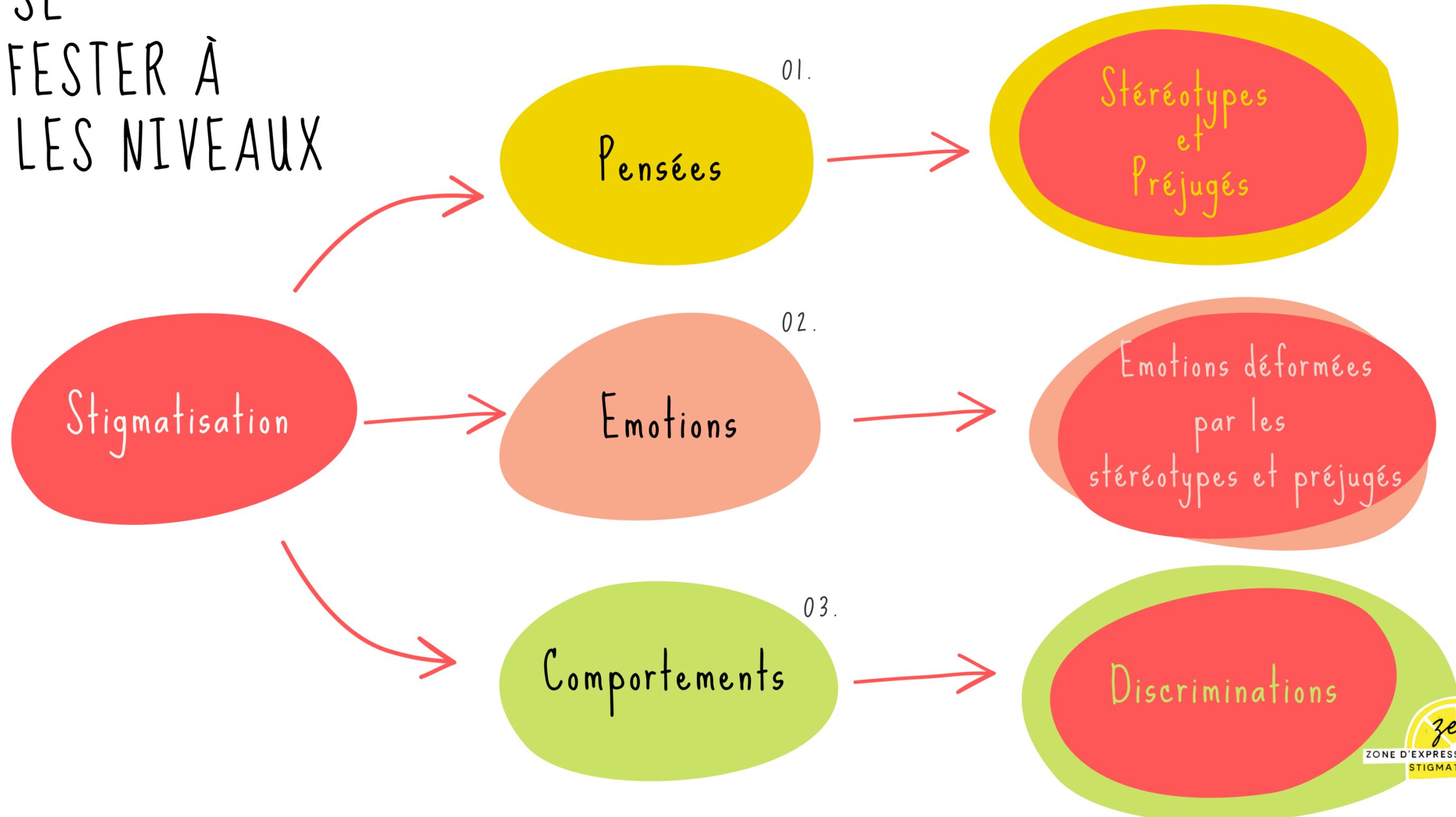
Pensées partagées par un groupe  
Représentations sociales

Caractérisation  
schématique, réductrice  
Stéréotype

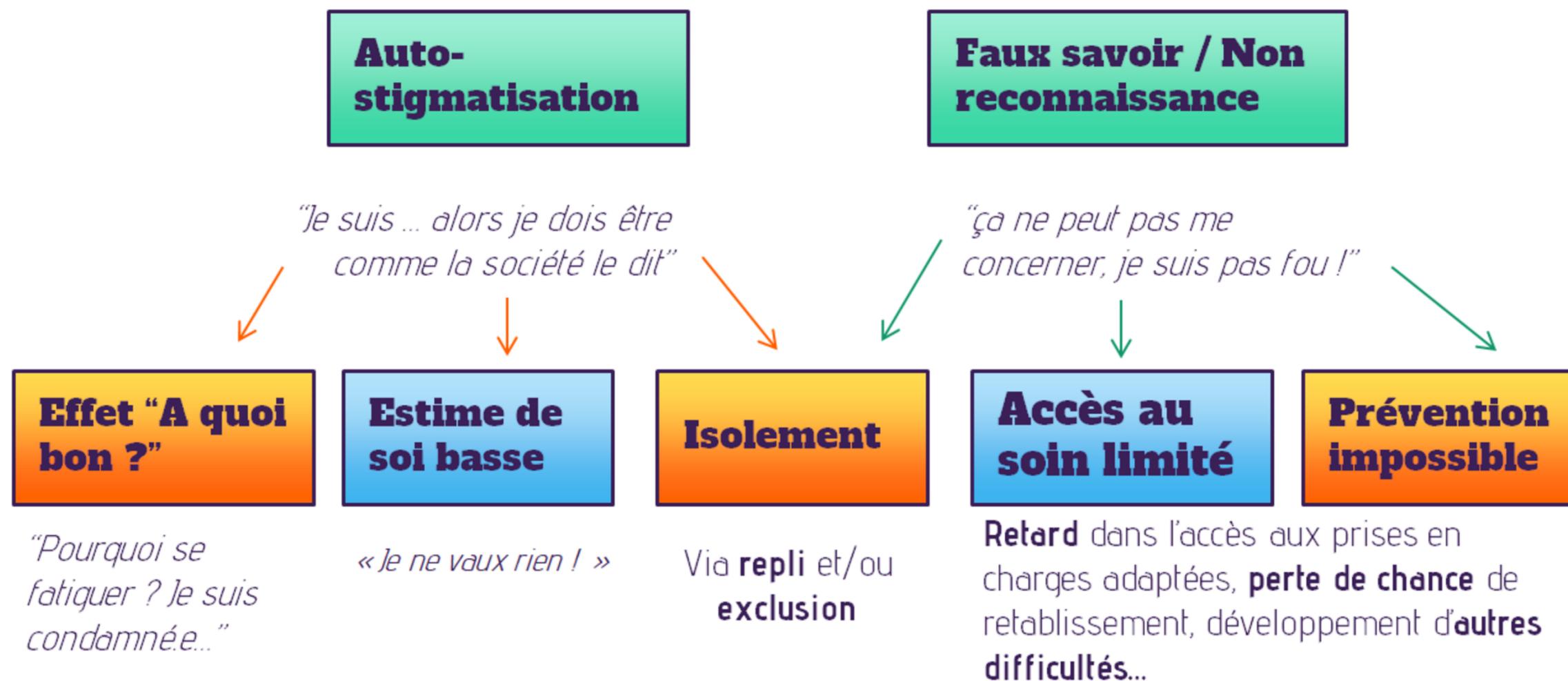
jugement, opinion, concernant  
un ensemble de personnes selon un  
critère.  
Préjugé

qui induit souvent des attentes

PEUT SE  
MANIFESTER À  
TOUS LES NIVEAUX

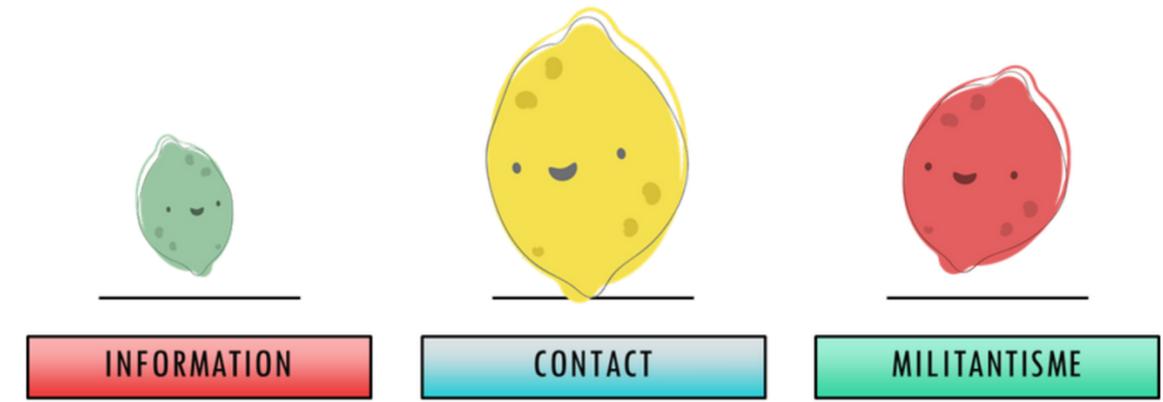
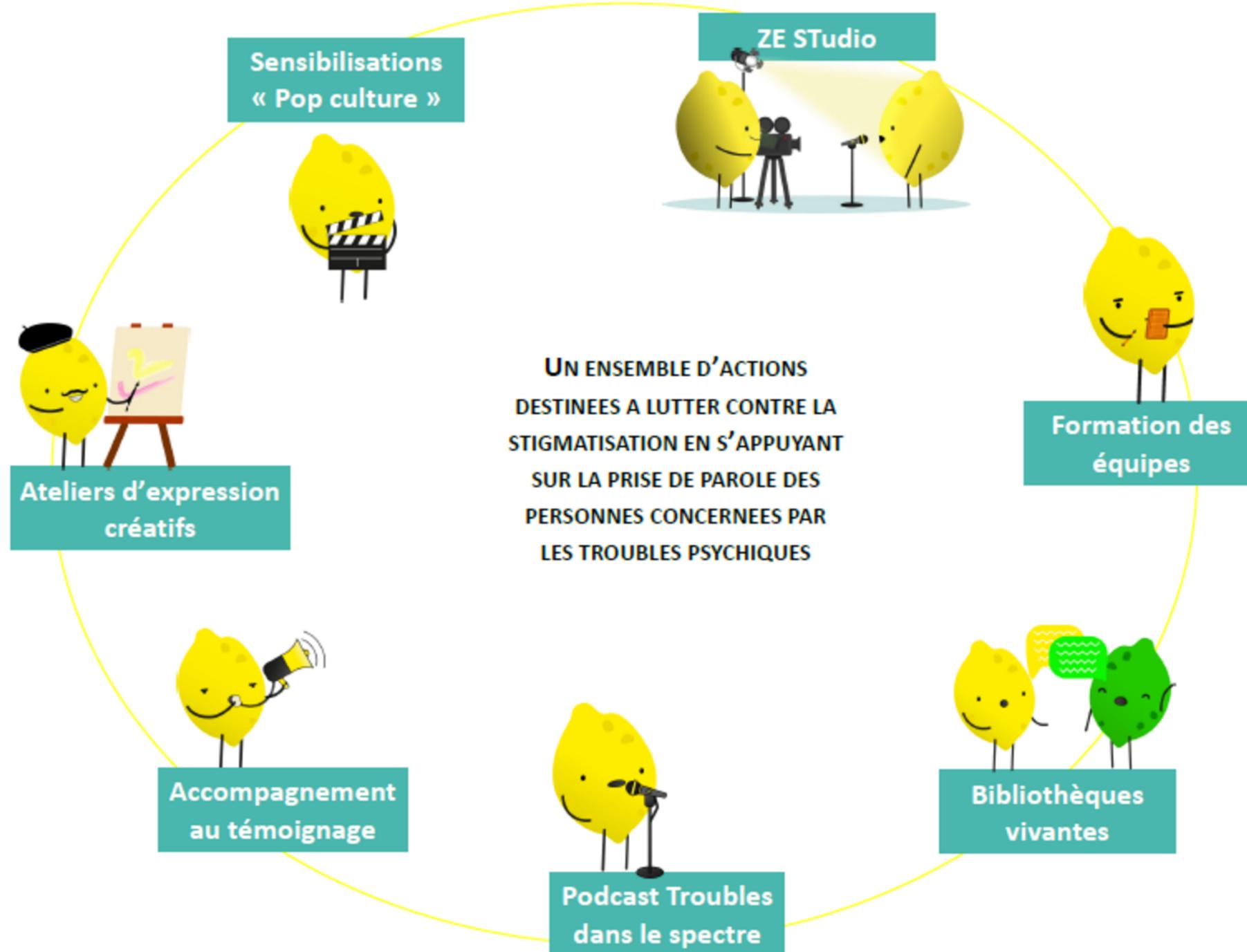


## Liste non exhaustive des conséquences de la stigmatisation sur notre santé



En tant que professionnels, nous pouvons avoir des représentations, émotions et comportements teintés de stigmatisation. Personne n'en est exempt mais en être davantage conscient permet de s'en détacher.

## Les actions de ZEST



**La réhabilitation psychosociale promeut le rétablissement au-delà d'actions purement médicales.**

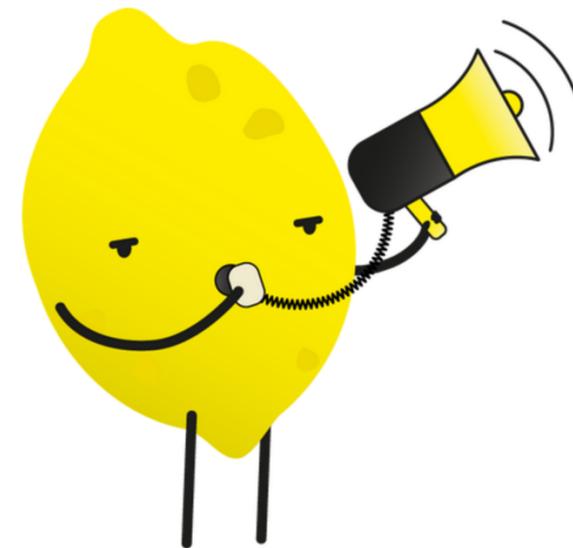
**Agir sur la société est un puissant levier.**

## Pour aller plus loin



### LIVE AUDIO

La prise de parole sur la santé mentale



### FORMATIONS

Mettre en place une bibliothèque vivante pour lutter contre la stigmatisation en santé mentale



### CONTACT

[zest@ch-le-vinatier.org](mailto:zest@ch-le-vinatier.org)

### Retrouvez les actions

[centre-ressource-rehabilitation.org/-zest-](http://centre-ressource-rehabilitation.org/-zest-)