



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

- **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
- **Romain Rey**, psychiatre, CLAP, pôle Est, Le Vinatier
- **Romain Tabone**, co-coordonateur du dispositif ZEST, psychologue clinicien, pôle Centre rive gauche, Le Vinatier
- **Christiane Fernandez**, cadre de Santé Bio hygiéniste, pôle Direction / direction des soins, Le Vinatier
- **Marie Verquin**, infirmière, Le Vinatier
- **CATTP, CeDRE**, équipes du pôle Centre rive gauche, Le Vinatier
- **Hugo Bottemane**, psychiatre, chercheur associé à l'Institut du Cerveau, chef de clinique universitaire - assistant hospitalier (CCU-AH) au MOOD Center, Université Paris-Saclay et Hôpital Bicêtre

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



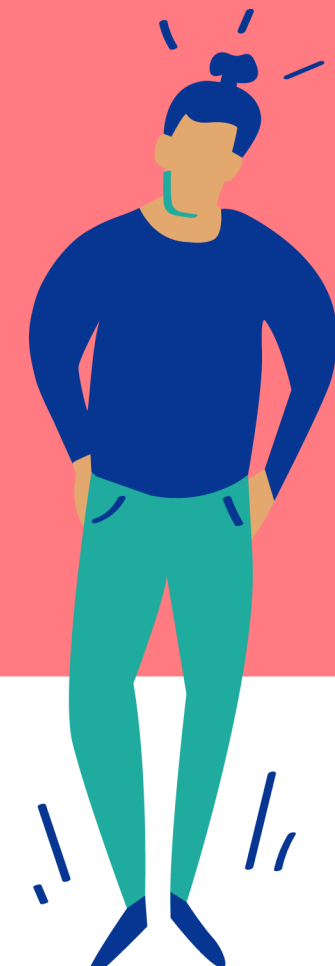
V

Améliorer son
mode de vie



VI

Avancer vers
l'autonomie







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

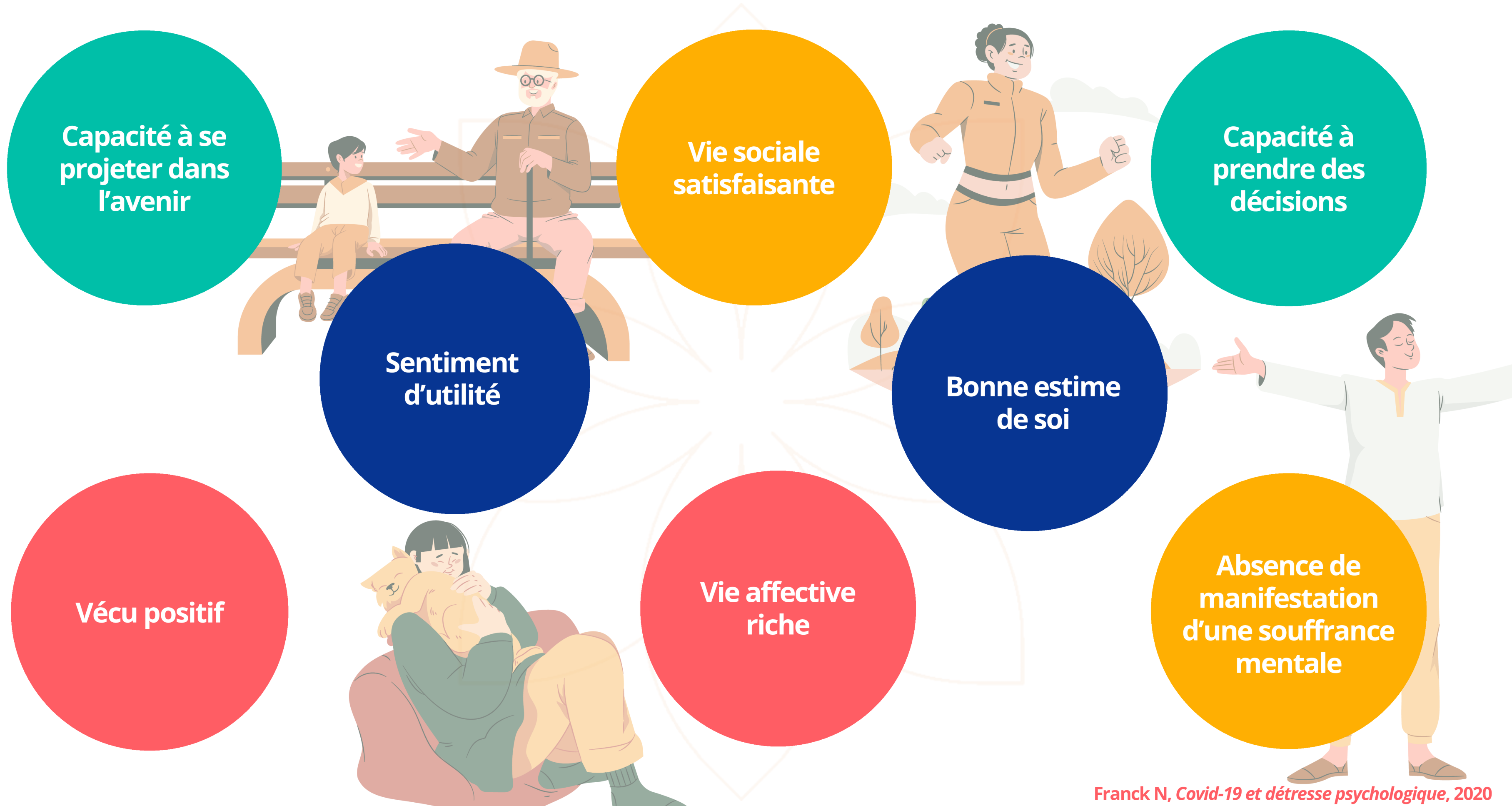
I. 1. La santé mentale : définition

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



I. 1. La santé mentale : définition





**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

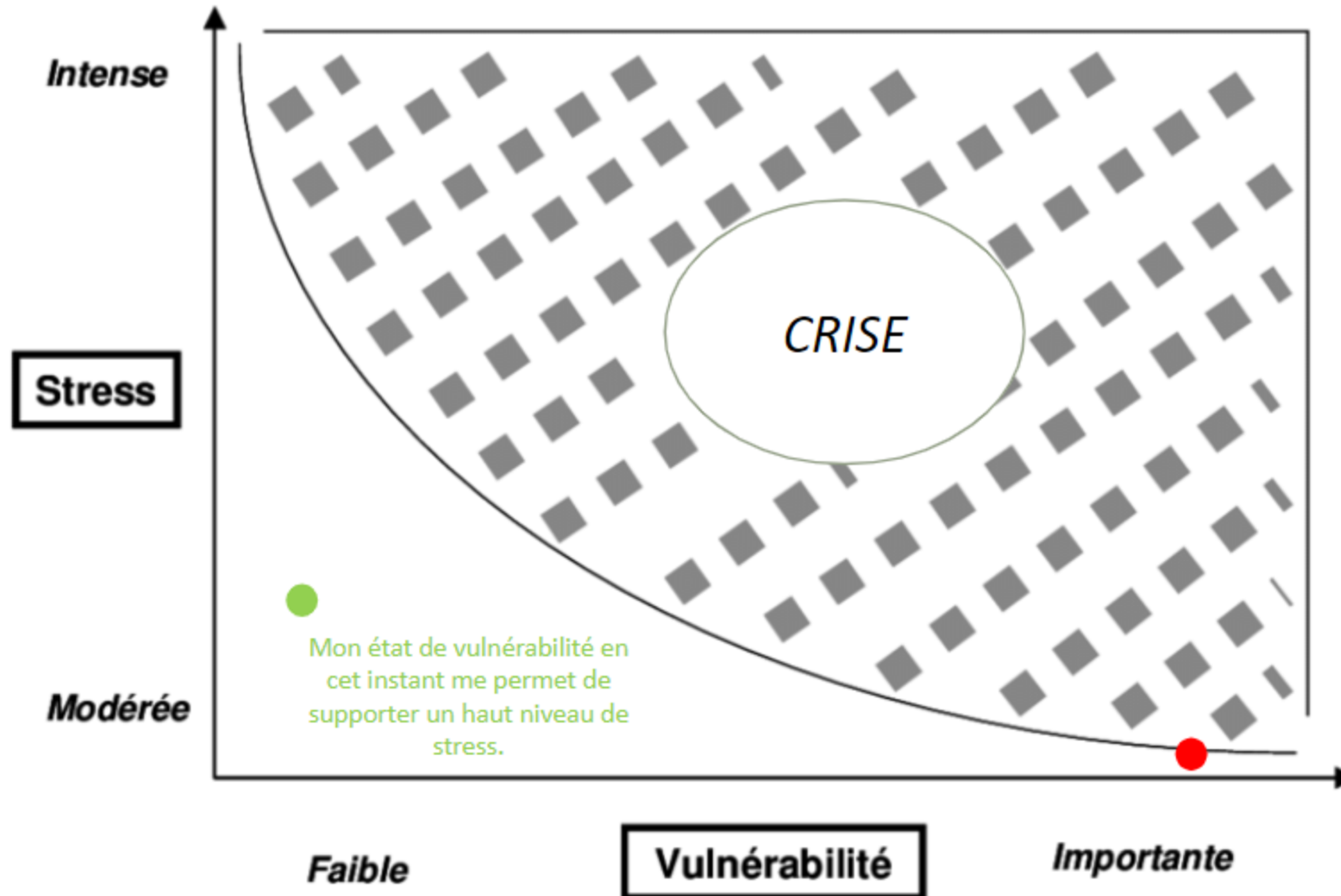
Stress socio-environnemental

Urbanicité
Statut de migrant
Adversité pendant l'enfance
Toxiques
Communication parentale
Stress et tracas quotidiens

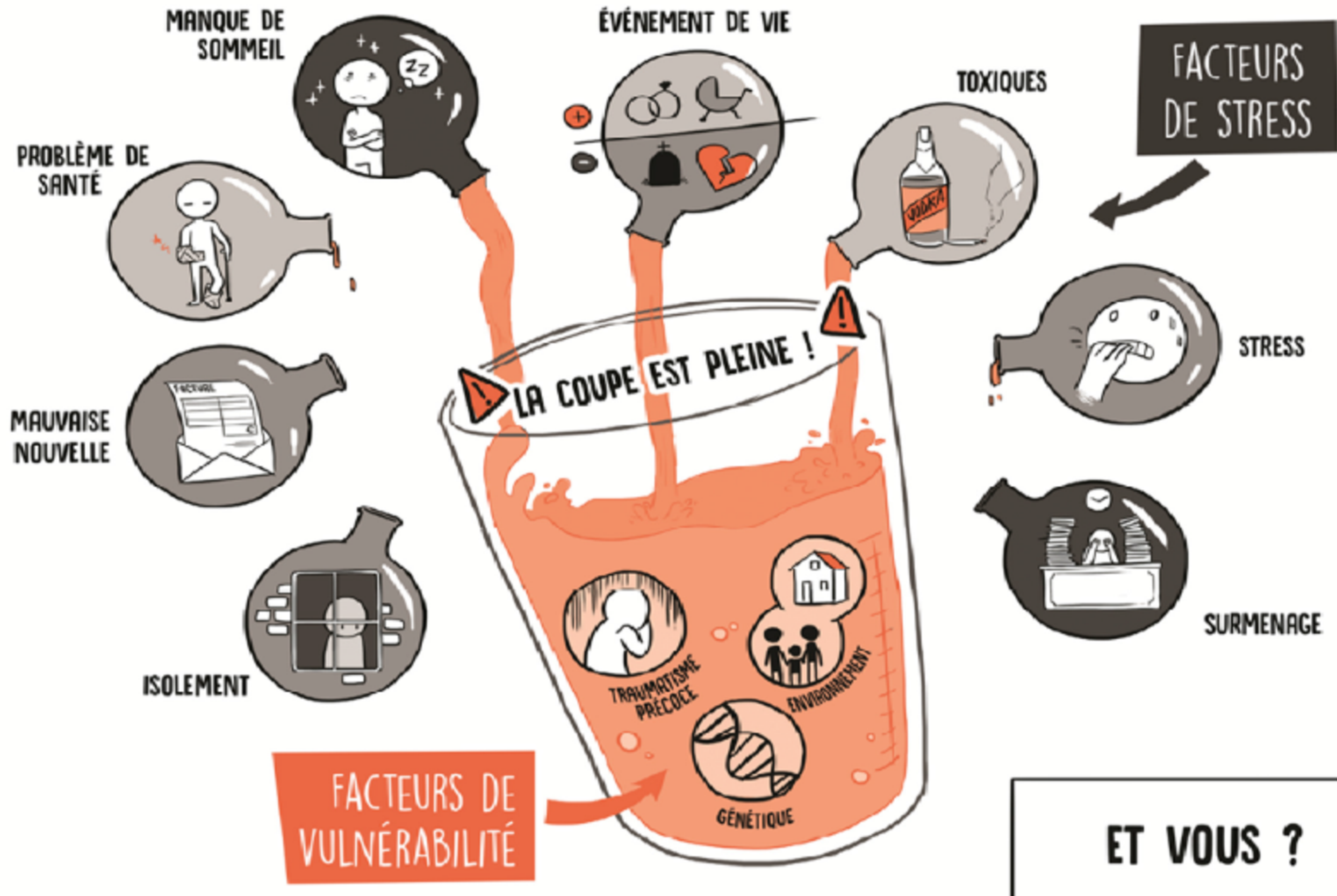
**Rechute symptomatique,
handicaps fonctionnels,
mauvais rétablissement**

**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 aigüe



I. 3. Facteurs de risque et de protection



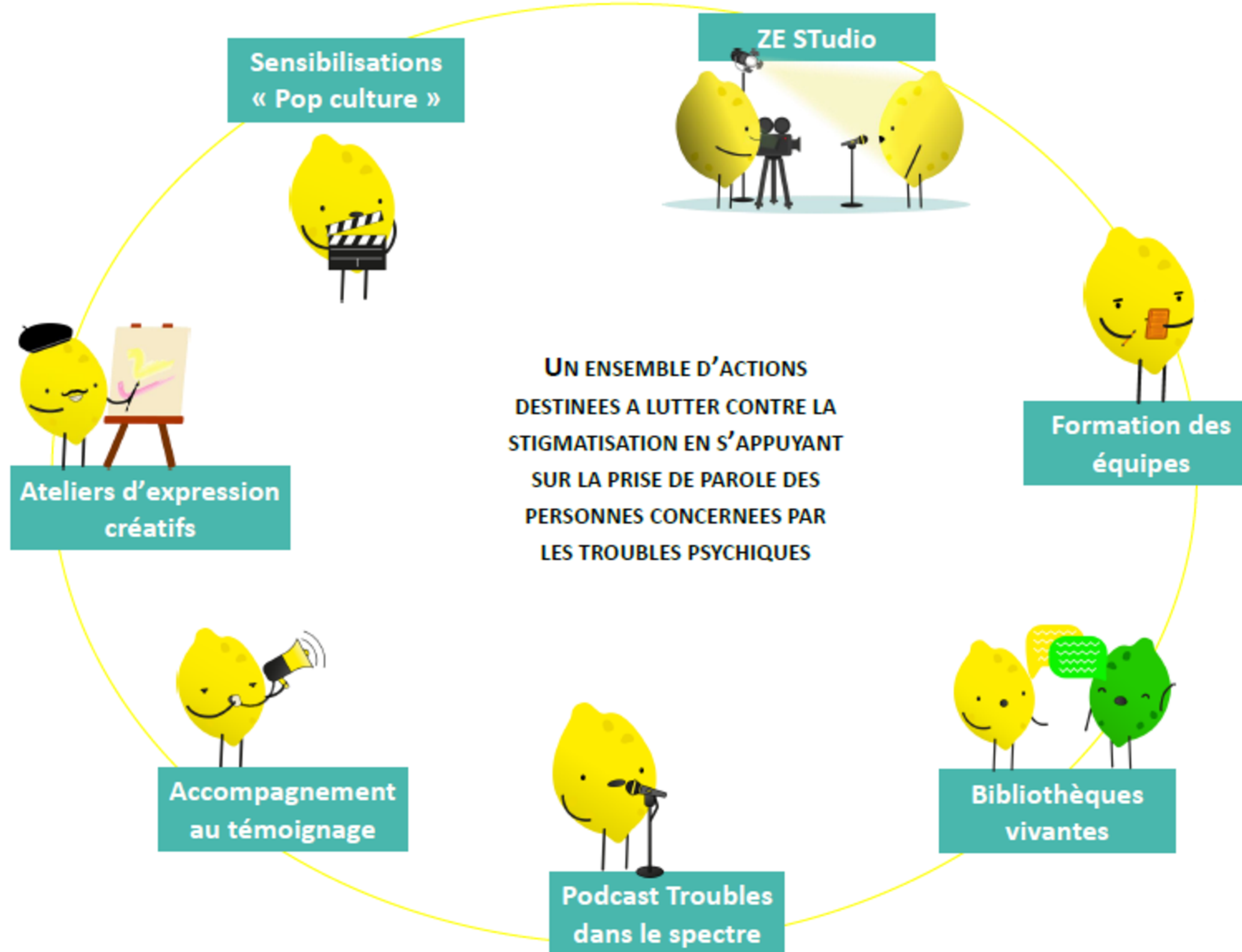


**Quels sont les facteurs
précipitants &
prédisposants des
troubles psychiques ?**

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



Les actions de ZEST



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

Agir sur la société est un puissant levier.

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

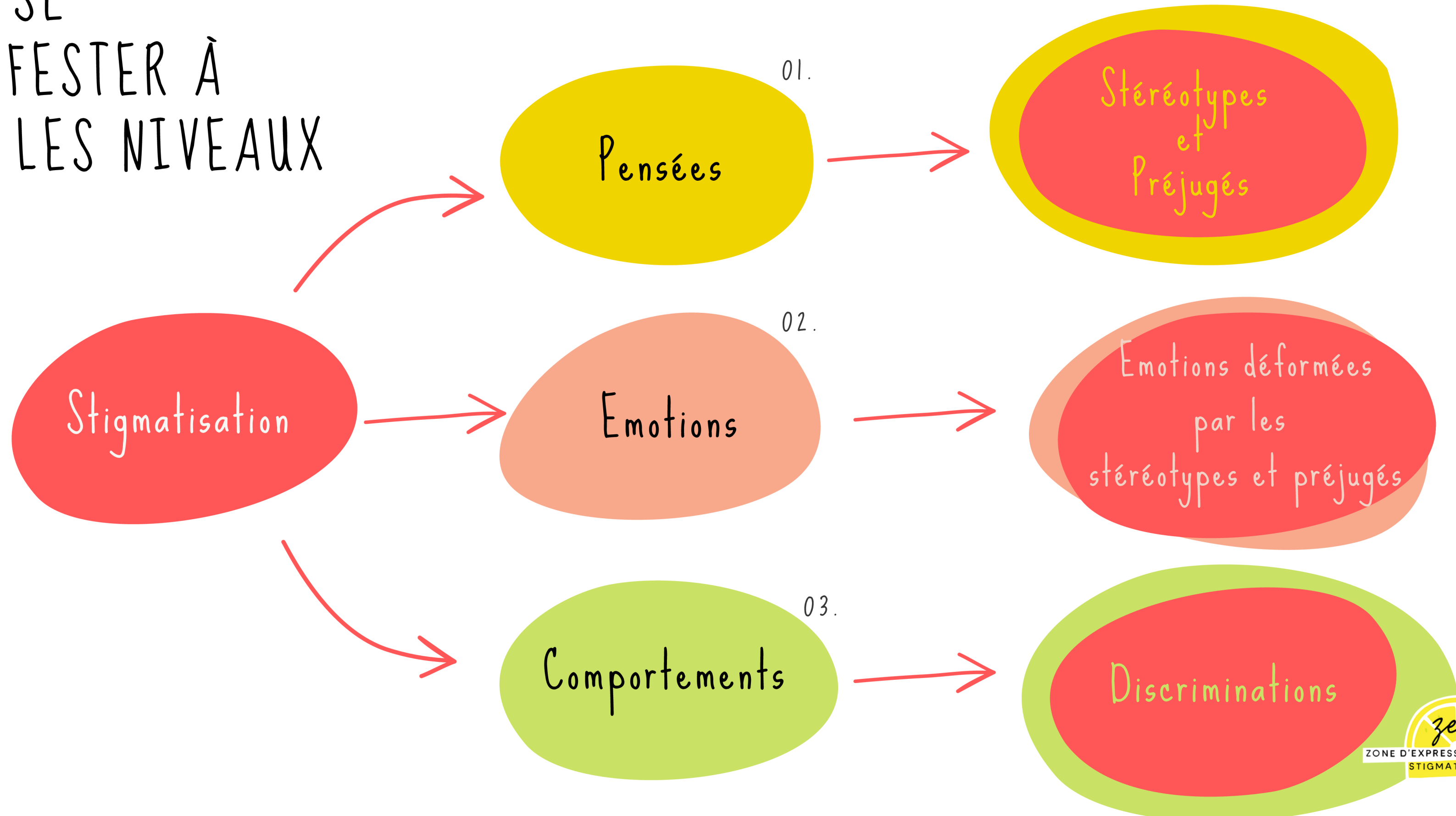
Pensées partagées par un groupe
Représentations sociales

Caractérisation
schématique, réductrice
Stéréotype

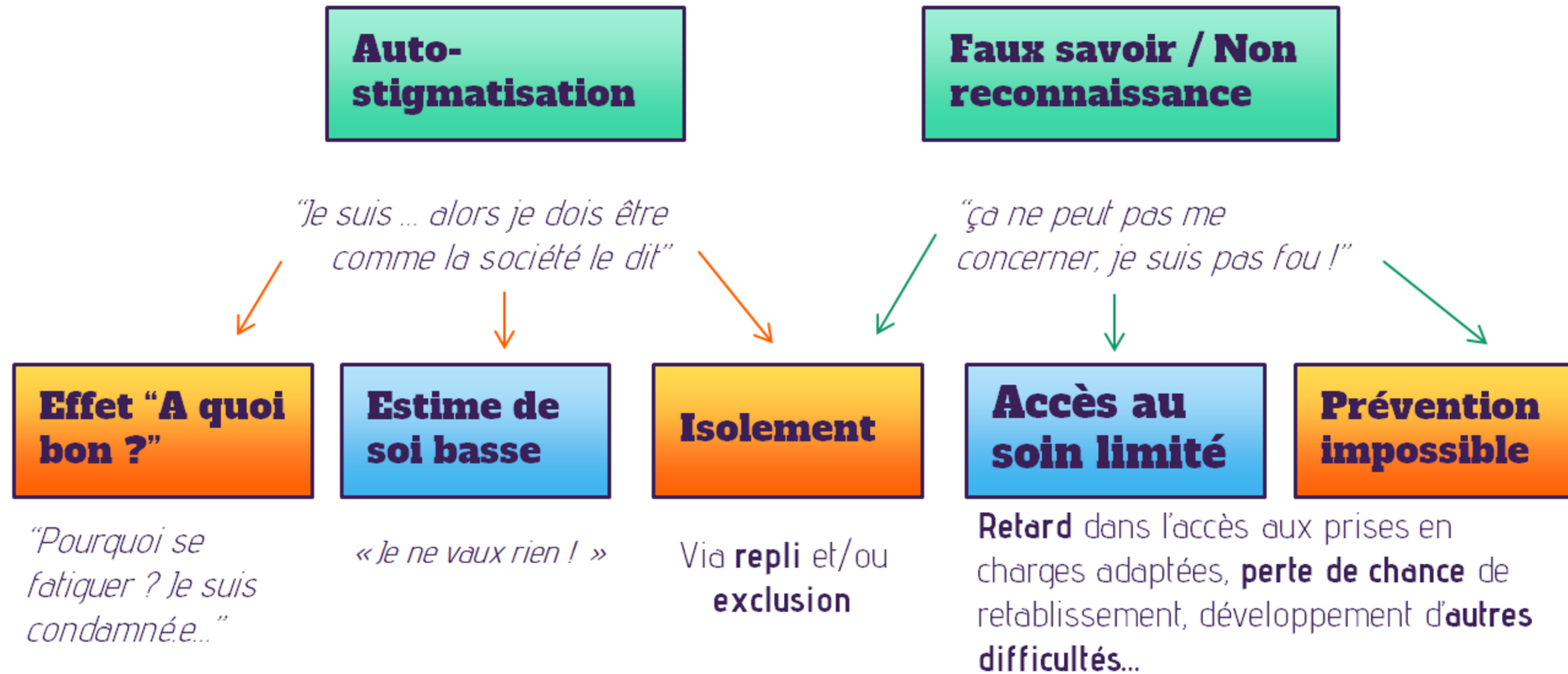
jugement, opinion, concernant
un ensemble de personnes selon un
critère.
Préjugé

qui induit souvent des attentes

PEUT SE
MANIFESTER À
TOUS LES NIVEAUX



Liste non exhaustive des conséquences de la stigmatisation sur notre santé



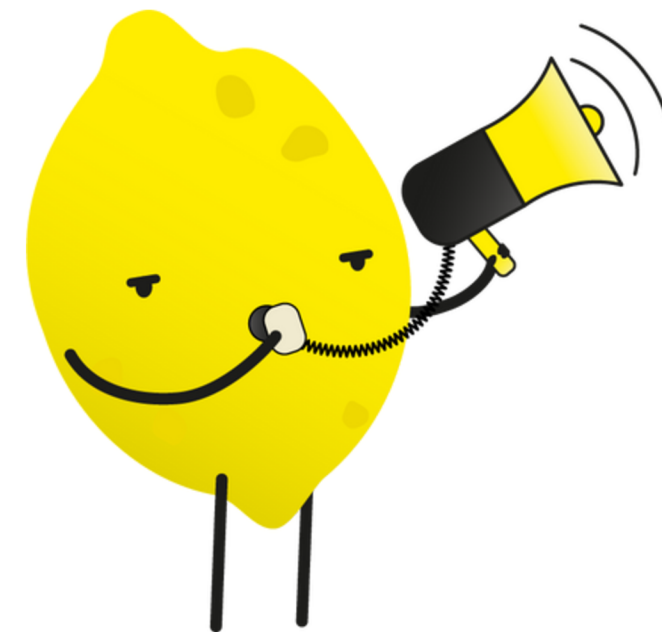
En tant que professionnels, nous pouvons avoir des représentations, émotions et comportements teintés de stigmatisation. Personne n'en est exempt mais en être davantage conscient permet de s'en détacher.

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

Retrouvez les actions

centre-ressource-rehabilitation.org/-zest-



I. Comprendre pour prendre soin de soi



Passer au chapitre suivant : II. Se rétablir