

## FACE À UN PROBLÈME DE SANTÉ MENTALE, QUOI FAIRE ?

Si je ne vais pas bien, ou si je connais un proche qui aurait besoin d'aide, je ne reste pas seul.e :

### CONTACTER UN PROFESSIONNEL OU UNE STRUCTURE ADAPTÉE

- Médecin traitant
- Service d'urgence
- Centre Médico-Psychologique (structure de soins qui assure des consultations médico psychologiques et sociales et organise l'orientation éventuelle vers des structures adaptées)
- Psychiatre / psychologue
- Association de familles et d'usagers (UNAFAM, ARGOS, Groupe d'Entraide Mutuelle)

### LIGNES TÉLÉPHONIQUES ET LIEUX PHYSIQUES D'ÉCOUTE

- 3114 : Numéro national de prévention suicide
- Agora/Maison des Adolescents pour les adolescents et jeunes adultes

### POUR S'INFORMER

PSYCOM

psycom.org : une ressource publique nationale, pour que la santé mentale devienne l'affaire de toutes et de tous.

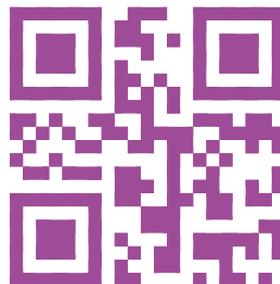
**1 PERSONNE  
SUR 4  
EST TOUCHÉE  
PAR UN TROUBLE PSYCHIQUE  
AU COURS DE SA VIE**

Source OMS  
Organisation Mondiale  
de la Santé

TOUS LES CONTACTS



PLUS D'INFOS  
ch-laborit.fr/evp



Service communication CH Laborit 2024



# ET SI ON PARLAIT SANTÉ MENTALE ?



TOUS INFORMÉS  
TOUS CONCERNÉS !



LES IMPATIENS  
GEM CHÂTELLERAULT  
LES LOUDUNAIS DU GEM  
HUMEURS EN VRAC  
AU BONHEUR DU GEM  
- GROUPE D'ENTRAIDE MUTUELLE -



CENTRE HOSPITALIER  
Henri Laborit



## PRENDRE SOIN DE SA SANTÉ MENTALE

La santé mentale évolue tout au long de la vie. Chaque personne est en permanence à la recherche d'un équilibre entre les ressources qu'elle peut mobiliser pour se sentir bien, et les obstacles qu'elle rencontre dans son existence. Son état varie du bien-être au mal-être, et vice-versa.

Source PSYCOM

## ET CELA, POUR TOUTE LA VIE !

Pour prendre soin de sa santé mentale, il est possible de mobiliser une ou plusieurs ressources :

### SOINS PSYCHOTHÉRAPEUTIQUES

Psychothérapie individuelle ou groupale, Groupes/activités thérapeutiques

### ACTIVITÉS DE BIEN-ÊTRE

Sport, massages, activités culturelles et artistiques

### TRAITEMENTS PHARMACOLOGIQUES ET SOINS PHYSIQUES

### RELATIONS SOCIALES

### SOINS DE RÉHABILITATION PSYCHOSOCIALE

Prise en considération des répercussions des troubles psychiques, aide à la (ré)insertion sociale et professionnelle

LA SANTÉ MENTALE CE N'EST PAS QUE DANS LA TÊTE

## LES 3 DIMENSIONS DE LA SANTÉ MENTALE

Source Santé Publique France

### 1 SANTÉ MENTALE POSITIVE

Bien-être, épanouissement personnel, ressources psychologiques, capacité d'agir.

### 2 DÉTRESSE PSYCHOLOGIQUE RELATIONNELLE

Anxiété, dépression qui apparaissent suite à des situations éprouvantes et des difficultés existentielles (deuil, échec relationnel, scolarité...). Lorsque la détresse devient intense et perdure, elle peut constituer l'indicateur d'un trouble psychique.

### 3 TROUBLES PSYCHIQUES

Durée variable, plus ou moins sévères et/ou handicapants, qui se réfèrent à des classifications diagnostiques renvoyant à des critères, à des actions thérapeutiques ciblées et qui relèvent d'une prise en charge médicale. Les conséquences liées aux affections psychiatriques peuvent être majeures :

- handicap,
- décès prématurés,
- discrimination et exclusion.



PAS DE SANTÉ SANS SANTÉ MENTALE

## LA SANTÉ MENTALE C'EST QUOI ?

Selon l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS), 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*

TOUS INFORMÉS TOUS CONCERNÉS !

Comme pour la santé physique, de nombreux facteurs influencent notre santé mentale.

- Parcours de vie et présence d'événements marquants
- Capacités et comportements individuels : estime de soi, santé physique, facteurs génétiques ...
- Contexte social, économique et politique : soutien social, réussite professionnelle, sécurité économique ...