



SENSIBILISATION A LA SANTE MENTALE

Thomas Salanova

Docteur en psychologie sociale

Consultant RH

Psychologue du travail à Bordeaux Métropole

et à la ville de Bordeaux





Les objectifs de la formation

Objectifs

- Identifier la santé mentale comme un enjeu majeur de santé publique
- Définir la notion de santé mentale et ses différentes dimensions
- Identifier les déterminants de la santé mentale
- Analyser les représentations sociales et les tabous liés à la santé mentale
- Identifier les signaux faibles et les signaux d'alerte
- Adopter une posture adaptée face à une personne en difficulté
- Mettre en œuvre des actions appropriées selon le niveau de risque
- Orienter vers les ressources et dispositifs adaptés



Méthodes andragogiques & cadre

Méthodes utilisées :

- Apports théoriques
- Déconstruction
- Co-construction
- Intelligence collective
- Quizz

Cadre & Posture :

- Prise de note personnelle
- Ecoute active



Cadre de sécurité

- Je m'exprime librement en disant « Je » dans le respect des autres ;
- Je choisis ce que je souhaite partager, faire ou ne pas faire ;
- J'écoute les interventions de chacun.e : une conversation à la fois ;
- Je ne porte pas de jugement sur les propos des autres ;
- Ce qui se dit dans cet espace reste entre nous et n'est pas diffusé à l'extérieur ;
- J'ai la possibilité de changer d'avis en cours de route ;
- Idéalement je me laisse aller à la bonne humeur et à l'humour ;
- Nous commençons et nous terminons à l'heure.





Faisons connaissance !

Introduction : Faisons connaissance !

- Qui suis-je ?
- Ce que je viens chercher dans cette formation
- Quel est mon rôle en matière de santé mentale dans l'organisation ?



Un point sur nos représentations !

« De la manière la plus spontanée possible et sans vous censurer, écrivez les 5 premiers mots qui vous viennent à l'esprit lorsque vous entendez le terme : **santé mentale** »



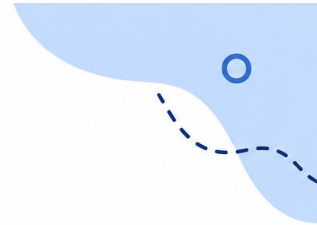


La santé mentale, un enjeu majeur de santé publique

Pourquoi est-il important de s'intéresser à la santé mentale ?



QUIZZ



QUIZZ

Quelle affirmation est vraie ?

“Près d’**1** personne sur **100** dans le monde présente un trouble mental.”

“Près d’**1** personne sur **22** dans le monde présente un trouble mental.”

“Près d’**1** personne sur **8** dans le monde présente un trouble mental.”

“Près d’**1** personne sur **2** dans le monde présente un trouble mental.”



QUIZZ

“En France, la santé mentale fait partie des premières causes d’arrêt de travail.”

VRAI

FAUX



QUIZZ

“La santé mentale ne concerne que certaines populations spécifiques.”

VRAI

FAUX



QUIZZ

“La majorité des personnes souffrant de troubles mentaux reçoivent un traitement adapté.”

VRAI

FAUX



QUIZZ

“Les troubles mentaux sont la principale cause d’années vécues avec incapacité.”

“1 année sur 10 vécue avec
incapacité”

“1 année sur 6 vécue avec
incapacité”

“1 année sur 4 vécue avec
incapacité”

“1 année sur 2 vécue avec
incapacité”



QUIZZ

Quelle affirmation est vraie ?

“Moins de **20 %** des budgets de santé sont consacrés à la santé mentale dans le monde.”

“Moins de **10 %** des budgets de santé sont consacrés à la santé mentale dans le monde.”

“Moins de **2 %** des budgets de santé sont consacrés à la santé mentale dans le monde.”

“Moins de **1 %** des budgets de santé sont consacrés à la santé mentale dans le monde.”



QUIZZ

“Investir dans la santé mentale peut améliorer le développement économique.”

VRAI

FAUX



QUIZZ

“Les troubles mentaux représentent une des premières causes de handicap dans le monde.”

VRAI

FAUX



QUIZZ

“L’augmentation des troubles anxieux et dépressifs liée au COVID-19 a été marginale.”

VRAI

FAUX



QUIZZ

“Les troubles psychiques ont un impact uniquement individuel et très peu collectif.”

VRAI

FAUX



QUIZZ

“Le coût des troubles mentaux est inférieur à celui du cancer en France.”

VRAI

FAUX



QUIZZ

“L’amélioration de la santé mentale est uniquement du ressort du système de soins.”

VRAI

FAUX



QUIZZ

“Les jeunes adultes sont peu concernés par les enjeux de santé mentale.”

VRAI

FAUX



QUIZZ

“Les politiques publiques récentes montrent un renforcement de la prise en compte de la santé mentale.”

VRAI

FAUX



« Il n'y a pas de santé sans santé mentale »

- **1 français sur 5** a souffert ou souffrira de troubles psychiatriques, en particulier de dépressions ;
 - **première cause de handicap en France** (idem à l'échelle mondiale) ;
 - **première cause d'absentéisme au travail** (31% des arrêts longs en 2020);
 - **première cause de décès chez les jeunes adultes** (10 000 suicides / an & 200 000 tentatives) ;
 - les **coûts** liés aux troubles mentaux s'élèvent à **160 milliards d'euros (2023)** / coûts directs (23 milliards vs 21 milliards pour le cancer (2020)).
- **Rôle fondamental de la santé mentale dans le bien-être global des individus, au même titre que la santé physique.**



Un impact majeur sur le monde du travail

- la santé mentale au travail est devenue un **enjeu organisationnel et managérial** ;
- selon l'Agence européenne pour la sécurité et la santé au travail (EU-OSHA), les **risques psychosociaux** (stress, harcèlement, surcharge de travail) sont parmi les **principaux défis des organisations modernes** ;
- l'INRS indique que le **stress** au travail concerne une part importante des salariés et peut avoir des **conséquences sur la santé, la performance et le climat social** (INRS, 2022) ;
- cas particulier des **collectivités territoriales** : contraintes budgétaires, transformation des métiers, changements de gouvernance, relation au public et exigences accrues contribuent à l'augmentation des risques psychosociaux.



Références

- Organisation mondiale de la santé (OMS). (2022). World Mental Health Report. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240049338>
- Santomauro, D. F., et al. (2021). Global prevalence and burden of depressive and anxiety disorders in 2020. The Lancet. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(21\)02143-7](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(21)02143-7)
- Santé publique France. (2023). Santé mentale. <https://www.santepubliquefrance.fr>
- Cour des comptes. (2021). Les parcours dans l'organisation des soins de psychiatrie.
- INRS. (2022). Risques psychosociaux. <https://www.inrs.fr>
- EU-OSHA. (Agence européenne pour la sécurité et la santé au travail). <https://osha.europa.eu>





Représentations sociales et tabous autour de la santé mentale

Introduction

Malgré une reconnaissance croissante de la santé mentale comme enjeu de santé publique, de **nombreuses représentations sociales négatives persistent**. Ces **représentations influencent les comportements, les attitudes et les pratiques professionnelles**, et constituent souvent un frein à la prévention et à l'accompagnement.



Vos représentations sociales



Débat mouvant



Débat mouvant

1. “Il suffit de vouloir pour aller mieux”
2. “Les personnes ayant des troubles mentaux sont dangereuses”
3. “Parler du suicide donne des idées”
4. “Avoir un trouble mental empêche de travailler”
5. “Demander de l’aide est un signe de faiblesse”
6. “Les psychologues ne servent qu’aux personnes malades”
7. “Les troubles psychiques concernent surtout les personnes fragiles”
8. “Seules les personnes atteintes de troubles psychiques se suicident”



Les représentations sociales : définition et rôle

Les représentations sociales désignent **l'ensemble des croyances, opinions et perceptions** partagées par un groupe à propos d'un sujet.

Dans le domaine de la santé mentale, elles peuvent être :

- issues de la culture ;
- influencées par les médias ;
- liées à l'éducation ou à l'expérience personnelle.

Elles **jouent un rôle structurant** dans la manière dont les individus perçoivent la souffrance psychique et les troubles.





Quelques notions à connaître

Stéréotypes / Préjugés

Biais cognitifs

Catégorisation

Discrimination



Les principales idées reçues

Certaines idées reçues sont encore très répandues :

- « Les troubles mentaux sont rares »
- « Il suffit de vouloir pour aller mieux »
- « Les personnes concernées sont dangereuses »
- « Parler de suicide donne des idées »
- « Les troubles de santé mentale sont un signe de faiblesse ; les personnes plus fortes mentalement ne risquent pas d'en développer »

Ces croyances sont contredites par les données scientifiques, mais restent ancrées dans les représentations collectives.



Les principales idées reçues

La **santé mentale** reste un sujet sensible, souvent associé à :

- la peur ;
- la honte ;
- la stigmatisation.

Ce tabou peut entraîner :

- une difficulté à demander de l'aide ;
- un retard de prise en charge ;
- un isolement des personnes concernées.

Selon l'Organisation mondiale de la santé, la stigmatisation constitue l'un des principaux obstacles à l'accès aux soins en santé mentale (OMS, 2022).



Les effets dans le monde professionnel

Dans le cadre professionnel, les représentations peuvent avoir des conséquences importantes :

- banalisation de la souffrance ;
- incompréhension des comportements ;
- jugements ou mises à distance ;
- difficulté à intervenir.



Ce qui renforce les représentations sociales

Erreur fondamentale d'attribution

Croyance en un monde juste



Vers une évolution des représentations

Les mentalités évoluent progressivement grâce :

- aux campagnes de sensibilisation ;
- aux témoignages publics (savoir expérientiel) ;
- la formation des professionnels.

La diffusion d'informations fiables et la mise en place d'espaces de parole contribuent à réduire la stigmatisation.



Vers une reconnaissance et une déstigmatisation

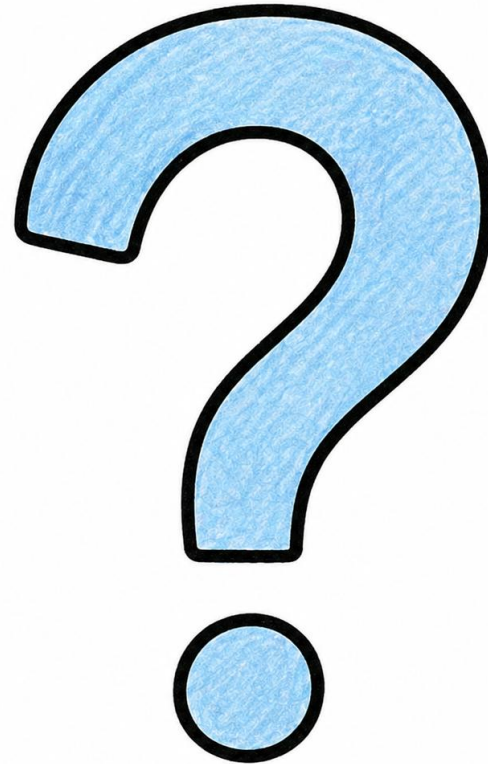
- ces dernières années, la santé mentale a gagné en visibilité dans le débat public. Des campagnes de sensibilisation, des politiques publiques et des dispositifs d'accompagnement ont été développés.



- En France, la santé mentale a été déclarée « **grande cause nationale** » en 2025, marquant une volonté politique de renforcer la prévention, l'accès aux soins et la déstigmatisation.



Connaissez-vous des personnalités ayant parlé de leur santé mentale ?



Vers une reconnaissance et une déstigmatisation

cette évolution s'observe également dans le monde du sport de haut niveau, longtemps marqué par une culture de la performance et du silence :

- **Simone Biles** se retirer de plusieurs épreuves lors des Jeux olympiques de Tokyo en 2021 ;
- **Naomi Osaka** troubles anxieux et dépressifs liés à la pression médiatique a décidé de se retirer temporairement du circuit en 2021 ;
- **Raphaël Varane** a récemment témoigné des conséquences psychologiques et cognitives de sa carrière ;
- **Leon marchand** « a bien failli passer à côté de son destin... » (Le Point).



Vers une reconnaissance et une déstigmatisation

- Stromae (burn-out, anxiété) ;
- Nicolas Demorand (troubles bipolaires) ;
- Britney Spears (détresse psychologique).



Vers une reconnaissance et une déstigmatisation

- Ces prises de parole participent à la déstigmatisation et montrent que la santé mentale concerne tous les milieux, y compris les plus performants.
- Malgré ces avancées, les représentations négatives et le tabou persistent encore largement.
- La santé mentale est aujourd'hui un enjeu majeur de santé publique en raison de son ampleur, de son impact sur les individus, les organisations et la société. Sa prise en compte nécessite une approche globale, intégrant prévention, accompagnement et changement des représentations.



Conclusion

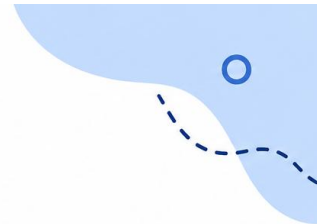
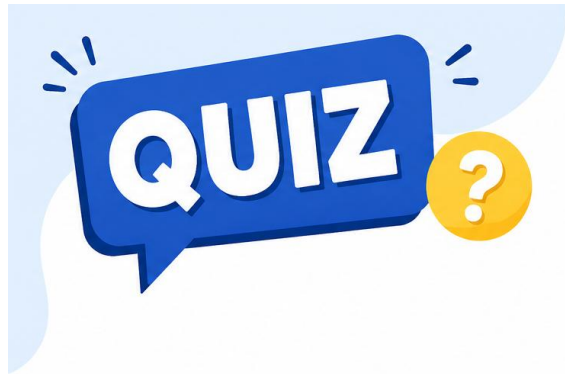
Les représentations sociales et le tabou constituent des enjeux majeurs dans la compréhension et la prise en compte de la santé mentale. Leur **évolution est essentielle pour favoriser la prévention, l'écoute et l'accompagnement des personnes en difficulté.**





Comprendre la notion de santé mentale

QUIZZ



QUIZZ

“La santé mentale est uniquement l’absence de trouble.”

VRAI

FAUX



QUIZZ

“Un trouble psychique est forcément une maladie psychiatrique”

VRAI

FAUX



QUIZZ

“On peut être en bonne santé mentale tout en ayant un trouble”

VRAI

FAUX



QUIZZ

“La souffrance psychique est toujours visible”

VRAI

FAUX



QUIZZ

“Un trouble mental est toujours permanent”

VRAI

FAUX



QUIZZ

“Tout le monde peut être concerné par une difficulté de santé mentale”

VRAI

FAUX



QUIZZ

“Un diagnostic est nécessaire pour reconnaître une souffrance psychique”

VRAI

FAUX



QUIZZ

“La santé mentale varie au cours de la vie”

VRAI

FAUX



QUIZZ

“Les troubles mentaux ont une seule cause”

VRAI

FAUX



QUIZZ

“Stress = mauvaise santé mentale”

VRAI

FAUX



QUIZZ

“On peut aller mal sans être malade”

VRAI

FAUX



QUIZZ

“La santé mentale dépend surtout de la force mentale”

VRAI

FAUX



Introduction à la notion de santé mentale

La santé mentale **ne peut être réduite à l'absence de troubles psychiques**. Elle constitue un état dynamique, influencé par de multiples facteurs individuels, sociaux et environnementaux. Pour mieux la comprendre, il est **nécessaire d'adopter une approche globale**, notamment à travers le modèle du double continuum.



Définition de la santé et de la santé psychologique (OMS)

Définition de la Santé (OMS)

“La santé est un état de **complet bien-être physique, mental et social**, et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d’infirmité.”

Définition de la Santé mentale (OMS)

“La santé mentale est un état de **bien-être** dans lequel une personne **peut se réaliser, surmonter les tensions normales de la vie, accomplir un travail productif et contribuer à la vie de sa communauté.**”



Définition du trouble mental

Définition du trouble mental (DSM5)

Un trouble mental, c'est un ensemble de symptômes qui perturbent de façon importante les pensées, les émotions ou les comportements, avec un impact sur la vie de la personne.



Définition du trouble mental

Trouble mental = maladie mentale ?

Trouble mental

Terme scientifique (DSM-5)

Large spectre (léger → sévère)

Inclut anxiété, dépression, etc.

Ne suppose pas toujours chronicité

Maladie mentale

Terme courant

Souvent associé au sévère

Souvent associé à schizophrénie,
bipolarité

Souvent perçu comme durable



Modèle du double continuum

Niveau élevé de
bien-être mental

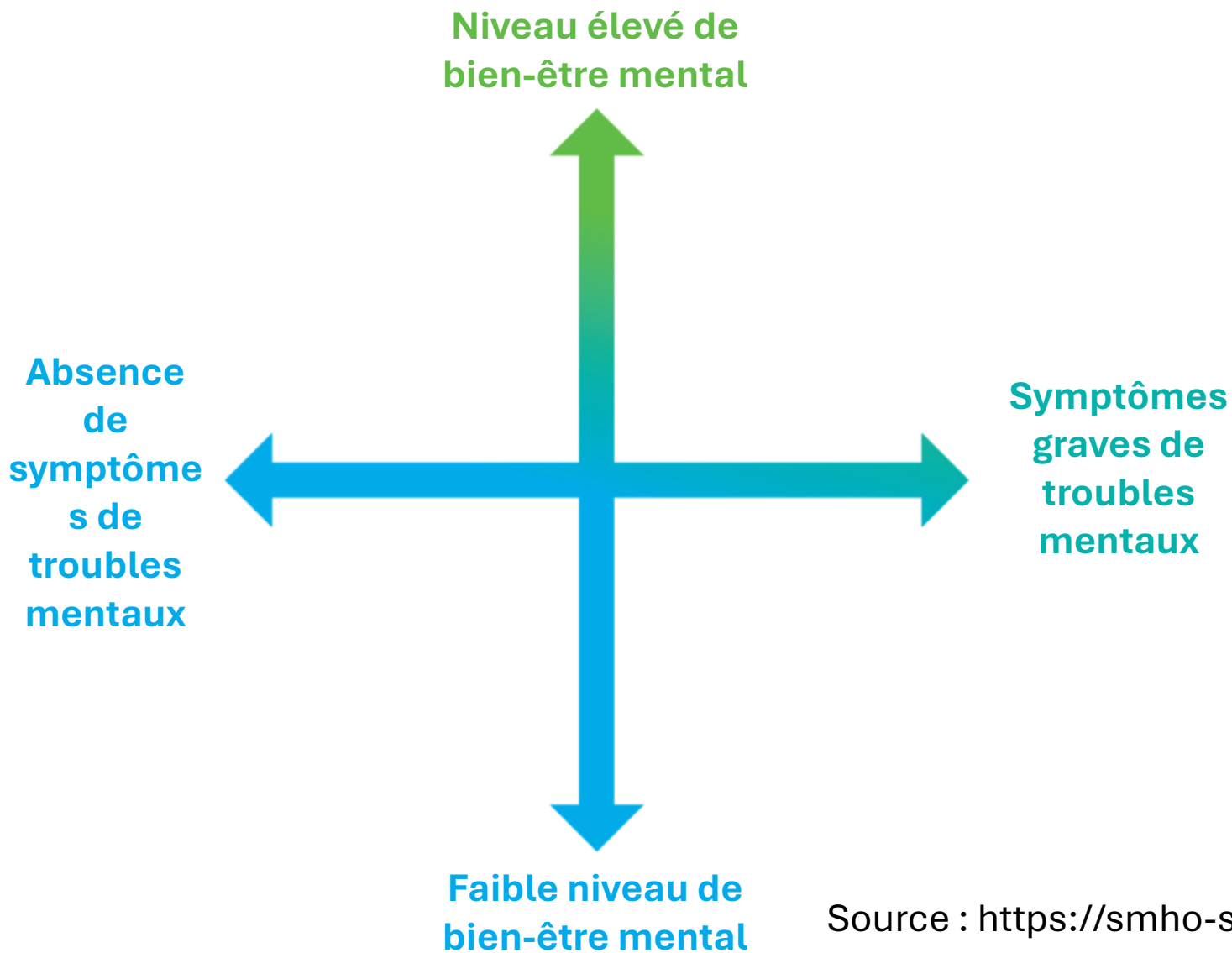


Faible niveau de
bien-être mental

Source : <https://smho-smso.ca/elevés/comprendre-la-santé-mentale/>



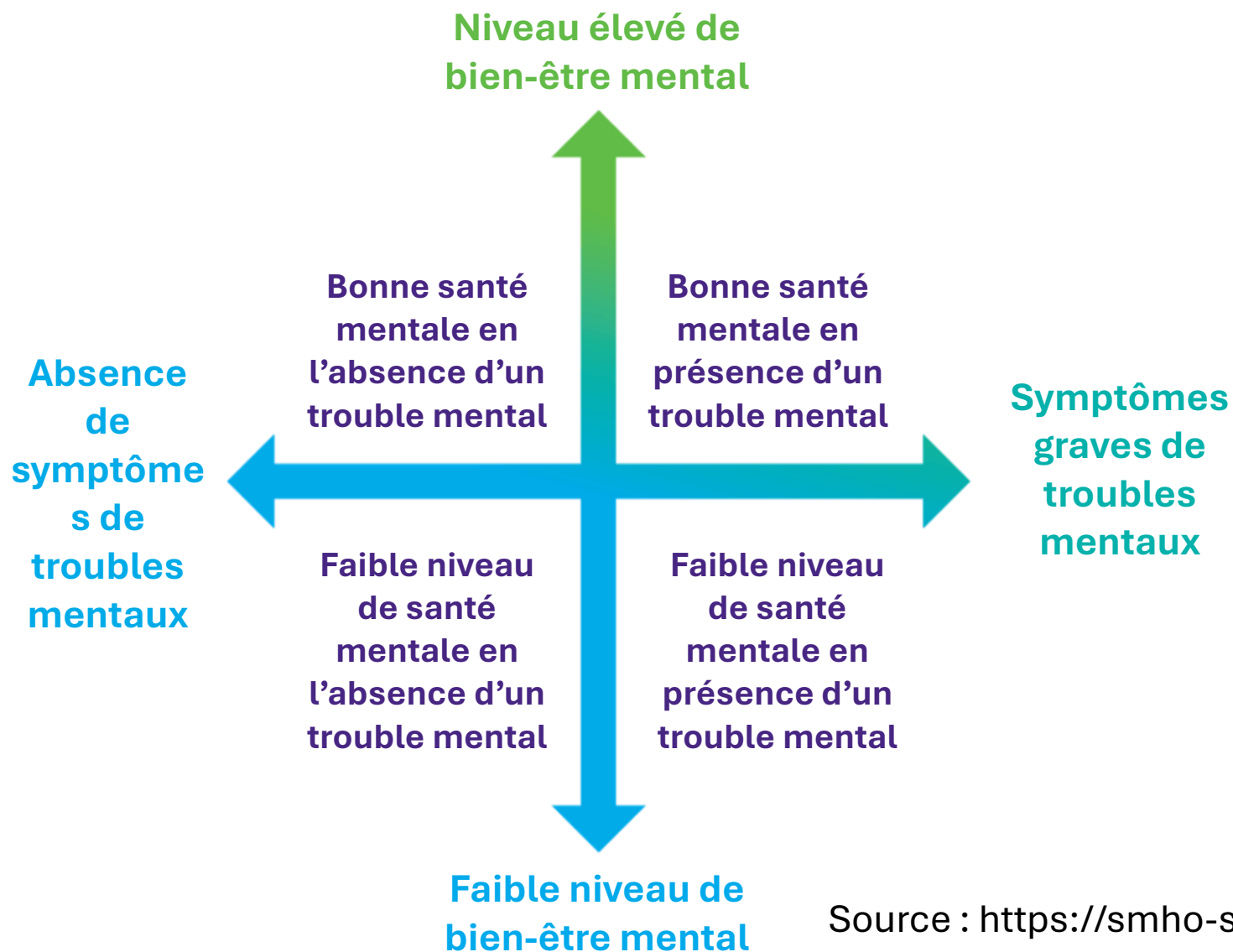
Modèle du double continuum



Source : <https://smho-smso.ca/elevés/comprendre-la-santé-mentale/>



Modèle du double continuum



Source : <https://smho-smso.ca/eleves/comprendre-la-sante-mentale/>

Csmpt



Troubles considérés comme légers à modérés

- stress chronique ;
 - troubles anxieux légers (inquiétude généralisée, phobies simples) ;
 - troubles du sommeil ;
 - troubles de l'adaptation ;
 - dépression légère.
- Impact présent mais **fonctionnement global souvent conservé**



Troubles modérés à significatifs

- dépression modérée à sévère ;
 - trouble panique ;
 - trouble obsessionnel-compulsif (TOC) ;
 - troubles du comportement alimentaire (anorexie, boulimie) ;
 - trouble de stress post-traumatique (TSPT).
- Souffrance importante + altération du quotidien



Troubles sévères / aigus

- troubles psychotiques (ex : schizophrénie) ;
 - épisodes dépressifs sévères avec risque suicidaire ;
 - trouble bipolaire (phases maniaques ou dépressives sévères) ;
 - états dissociatifs sévères ;
 - crises aiguës (bouffée délirante, décompensation).
- Rupture avec la réalité ou danger possible → prise en charge urgente



Attention !!!

- La gravité dépend de plusieurs facteurs : intensité des symptômes, durée, souffrance ressentie, retentissement sur la vie quotidienne, risque pour soi ou pour autrui.
- Les classifications de référence comme le DSM-5 ou la CIM-11 (OMS) ne classent pas les troubles par gravité globale, mais par catégories.
- Il n'existe pas de classement officiel du "plus léger au plus grave". Il existe un continuum de sévérité, variable selon chaque personne



Peut-on guérir d'un trouble mental ?



La notion de rétablissement

Le rétablissement ne signifie pas nécessairement la disparition des symptômes, mais plutôt la **capacité à vivre une vie satisfaisante malgré la présence éventuelle d'un trouble.**

Selon l'Organisation mondiale de la santé, le rétablissement repose sur :

- l'autonomie ;
- le pouvoir d'agir ;
- l'inclusion sociale.

(Source : OMS, 2022, World Mental Health Report)



Universalité et singularité

La santé mentale concerne tout le monde (universalité), mais elle s'exprime différemment selon les individus (singularité).

Chaque personne :

- vit les situations différemment ;
- mobilise des ressources propres ;
- a une histoire et un contexte spécifiques.

Cette double approche est essentielle pour éviter les jugements et adapter les réponses.





Les déterminants de la santé mentale

Quels sont les déterminants de la santé mentale :

- Au quotidien
- Dans l'organisation



Introduction

La santé mentale **ne dépend pas uniquement des caractéristiques individuelles**. Elle est influencée par un ensemble de facteurs appelés « déterminants », qui interagissent entre eux tout au long de la vie. Comprendre ces déterminants permet d'agir en prévention et d'adapter les réponses aux situations rencontrées.

Les déterminants de la santé mentale correspondent à l'ensemble des facteurs qui influencent le bien-être psychique d'un individu.

Selon l'Organisation mondiale de la santé, ils incluent des facteurs **individuels, sociaux, économiques et environnementaux** (OMS, 2022, World Mental Health Report).



Les déterminants individuels

Les **facteurs individuels** regroupent notamment :

- **les caractéristiques biologiques** (âge, sexe, santé physique) ;
- **les traits de personnalité** ;
- **les compétences psychosociales** (gestion des émotions, capacité d'adaptation) ;
- **les expériences de vie.**

Ces éléments influencent la manière dont une personne perçoit et gère les situations.



Les déterminants sociaux

Les conditions de vie et les relations sociales jouent un rôle essentiel :

- **qualité du réseau social ;**
- **soutien familial ;**
- **isolement ou solitude.**

L'isolement social est reconnu comme un facteur de risque important pour la santé mentale.



Les déterminants économiques

La situation économique impacte directement la santé mentale :

- niveau de revenu ;
- précarité ;
- insécurité professionnelle.

Les difficultés financières sont associées à une augmentation du stress, de l'anxiété et des troubles dépressifs.



Les déterminants environnementaux / contextuels

L'environnement de vie influence également la santé mentale :

- logement ;
- cadre de vie ;
- accès aux services ;
- environnement urbain ou rural.

Les événements de vie (deuil, séparation, maladie) constituent également des facteurs déterminants.



Les déterminants professionnels

Le travail constitue un facteur majeur de la santé mentale.

Certains facteurs peuvent être **protecteurs** :

- **reconnaissance** ;
- **autonomie** ;
- **qualité des relations de travail**.

D'autres peuvent être **délétères** :

- **surcharge de travail** ;
- **manque de sens** ;
- **conflits** ;
- **harcèlement**.



Facteurs de protection

INDIVIDUEL

- Facteurs génétiques
- Compétences sociales et émotionnelles
- Estime et maîtrise de soi
- Bonne santé physique
- Activité physique

FAMILIAL ET COMMUNAUTAIRE

- Bonne nutrition périnatale
- Bonne éducation des enfants
- Sécurité et sûreté physiques
- Réseaux sociaux positifs, capital social et soutien social
- Espaces verts

STRUCTUREL

- Sécurité économique
- Infrastructure de bonne qualité
- Égalité d'accès aux services
- Environnement naturel de qualité
- Justice sociale et intégration
- Protection sociale et de revenus
- Égalité sociale et entre les hommes et les femmes

FACTEURS DE PROTECTION
améliorent la santé mentale



Le HPT



Facteurs de risques

- Facteurs génétiques
- Faible niveau d'éducation
- Consommation d'alcool et de drogues
- Mauvaise alimentation
- Obésité et autres risques métaboliques
- Maladie chronique
- Carence en vitamine D
- Mécontentement à l'égard de son corps
- Troubles du sommeil
- Complications obstétricales à la naissance

- Abus et violences sexuels
- Abus et négligence émotionnels et physiques
- Consommation de substances psychoactives par la mère pendant la grossesse
- Harcèlement
- Violence entre partenaires intimes
- Être un vétéran de guerre
- Perte soudaine d'un être cher
- Stress au travail
- Perte d'emploi et chômage
- Vie en milieu urbain
- Appartenance à une minorité ethnique

- Crise climatique, pollution ou dégradation de l'environnement
- Infrastructures de mauvaise qualité
- Accès insuffisant aux services
- Injustice, discrimination et exclusion sociale
- Inégalités sociales, économiques et de genre
- Conflits et déplacements forcés
- Urgences sanitaires

Sources: OMS, 2012 (35) ; Arango et al, 2021 (36)



RISQUES
nuisent à la santé mentale



Interaction des déterminants

Les déterminants ne fonctionnent pas de manière isolée. Ils interagissent entre eux et peuvent se cumuler.

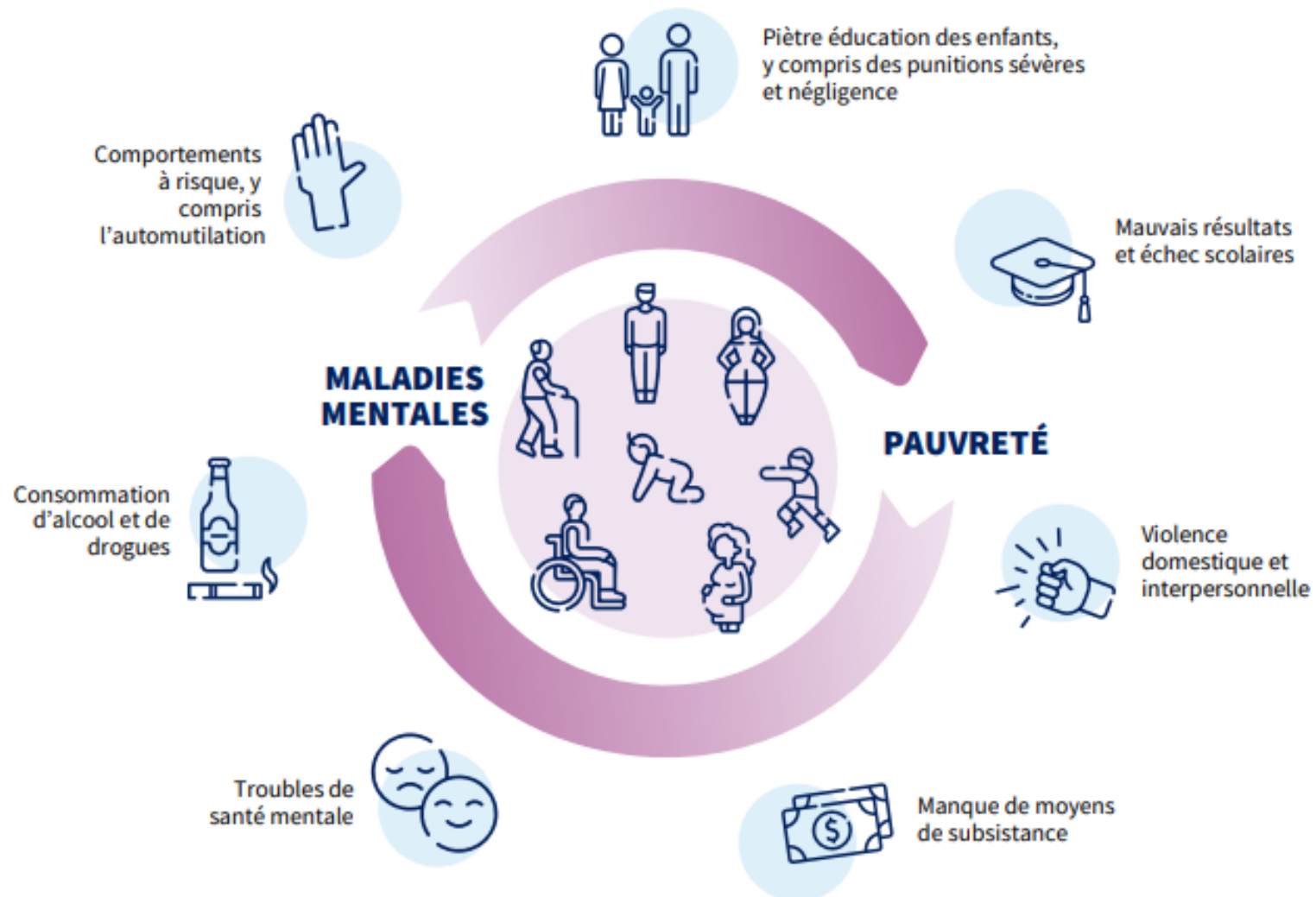
Par exemple, une personne en situation de précarité, isolée socialement et confrontée à des difficultés professionnelles présente un risque accru de souffrance psychique.

À l'inverse, la présence de facteurs protecteurs (soutien social, environnement stable, ressources personnelles) peut atténuer les effets négatifs.



Interaction des déterminants

Le cercle vicieux entre la pauvreté et les maladies mentales exacerbe les troubles mentaux.



Conclusion

Comprendre la santé mentale dans sa globalité implique de **dépasser les idées simplistes** et d'adopter une **vision nuancée**. Le modèle du double continuum, la diversité des dimensions et l'importance de l'environnement permettent de mieux appréhender les situations rencontrées dans le cadre professionnel.

Les déterminants de la santé mentale permettent de comprendre que le bien-être psychique est le résultat d'un équilibre complexe entre différents facteurs. Cette approche globale est essentielle pour développer des actions de prévention efficaces et adaptées aux réalités professionnelles.



Références

- Keyes, C. L. M. (2002). The mental health continuum: From languishing to flourishing.
- Organisation mondiale de la santé (OMS). (2022). World Mental Health Report. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240049338>
- Risques psychosociaux. <https://www.inrs.fr>





Se positionner et agir face aux situations

Que faites vous dans ces situations ?

Les questions à vous poser sur les scénarii suivants :

- Qu'est-ce que vous observez ?
- À quel niveau de gravité ?
- Que faites-vous concrètement ?
- Qu'est-ce qu'il ne faut surtout pas faire ?



Situations

Situation 1

Un collègue habituellement dynamique devient très discret, participe peu aux échanges et évite les pauses collectives.

Situation 2

Un collègue vous dit régulièrement : “Je suis épuisé... mais bon, c’est comme ça”

Situation 3

Un collègue vous confie : “Franchement, j’en peux plus... je dors mal... je me sens à bout”



Situations

Situation 4

Un collègue vous dit : “Parfois je me dis que ça serait plus simple de ne plus être là”

Situation 5

Un agent donne certains de ses objets personnels et dit : “Je n’en aurai plus besoin”



Introduction

Situation 6

Un agent est régulièrement en conflit avec les usagers et dit : “Je vais finir par craquer sur quelqu’un”

Situation 7

Vous remarquez que vos collègues sont tendus, avec beaucoup d’absentéisme et de conflits



Introduction

Face à des situations de souffrance psychique, vous pouvez vous sentir **démunis ou illégitimes**. Pourtant, chacun dispose d'un rôle à jouer, dans le respect de ses missions et de ses limites. **Se positionner de manière juste permet d'agir efficacement sans se substituer aux professionnels de santé.**



La légitimité à agir

Intervenir ne signifie pas « soigner ». Votre **légitimité** repose sur :

- votre rôle professionnel ;
- votre proximité avec les personnes ;
- votre capacité à repérer et à orienter.

Il s'agit avant tout d'adopter une posture de vigilance et d'attention.



Les différents niveaux d'intervention

Plan d'action AÉRER©.

Chaque secouriste en santé mentale y est formé afin de pouvoir l'appliquer avec discernement, en **tenant compte à la fois de la personne qu'il accompagne et de la situation dans laquelle elle se trouve.**

- Approcher la personne, évaluer et assister en cas de crise ;
- Écouter activement et sans jugement ;
- Réconforter et informer ;
- Encourager à aller vers des professionnels ;
- Renseigner sur les ressources disponibles.

<https://www.pssmfrance.fr/actualites/methode-aerer>



Les différents niveaux d'intervention

A É R È R

APPROCHER
LA PERSONNE,
ÉVALUER ET
ASSISTER

ÉCOUTER
ACTIVEMENT
ET SANS
JUGEMENT

RÉCONFORTER
ET
INFORMER

ENCOURAGER
À ALLER
VERS DES
PROFESSIONNELS

RENSEIGNER
SUR LES AUTRES
RESSOURCES
DISPONIBLES



Premiers
Secours
en Santé
Mentale
France

APPRENDRE À AIDER

lavillettesmuages

<https://www.pssmfrance.fr/actualites/methode-aerer>

Le
HPT

La posture d'écoute :

- **Empathie** : comprendre les émotions et les perspectives de l'autre
- **Reformulation** : paraphraser les propos de l'interlocuteur pour vérifier la compréhension
- **Questionnement ouvert** : Poser des questions qui encouragent l'interlocuteur à s'exprimer davantage
- **Silence constructif** : laisser des pauses pour permettre à l'autre de réfléchir et de s'exprimer
- **Contact visuel, langage corporel, feed-back** : utiliser une posture ouverte, des gestes appropriés et un regard attentif pour montrer l'écoute
- **Absence de jugement** : accueillir les propos de l'autre sans critiquer ni interpréter prématurément



La posture d'écoute :

- la **bienveillance** (c'est accepter l'autre tel qu'il est, dans sa singularité et sa différence, quoi qu'il dise, quoi qu'il fasse ou ait fait) ;
- la **non-jugement** ;
- la **confidentialité**.

L'écoute ne consiste pas à donner des conseils, mais à permettre à la personne de s'exprimer.

Selon Carl Rogers (psychologue humaniste), l'écoute empathique favorise l'expression et la compréhension des émotions.

(Source : Rogers, C. (1961). On Becoming a Person.)



Les limites de l'intervention

Il est essentiel de reconnaître ses limites :

- ne pas se substituer aux professionnels de santé ;
- ne pas porter seul la situation ;
- savoir passer le relais.

Le travail en réseau est fondamental pour garantir une prise en charge adaptée.



Adapter sa réponse aux situations

Chaque situation est singulière. La réponse doit être adaptée en fonction :

- de la gravité de la situation ;
- de la demande de la personne ;
- du contexte.

Quelques principes clés :

- **ne pas minimiser la souffrance ;**
- **éviter les injonctions (« tu devrais... ») ;**
- **proposer sans imposer.**



Conclusion

Se positionner face à la souffrance psychique implique de **trouver un équilibre entre implication et distance**. Une posture adaptée permet d'agir de manière pertinente tout en respectant ses limites et celles de son rôle professionnel.





Repérage, prévention et orientation

Introduction

Le repérage précoce des situations de souffrance psychique constitue un **levier essentiel de prévention**. Les professionnels, même non spécialisés, peuvent jouer un rôle clé en identifiant les signaux d'alerte et en orientant vers les ressources adaptées.





Or...

Effet du témoin / spectateur

Phénomène selon lequel **plus il y a de personnes présentes** lors d'une situation problématique, **moins chaque individu a de chances d'intervenir.**

Autrement dit : **la responsabilité se dilue dans le groupe.**



Les signaux d'alerte

Les signes de mal-être peuvent être variés et évoluer dans le temps. Ils peuvent être :

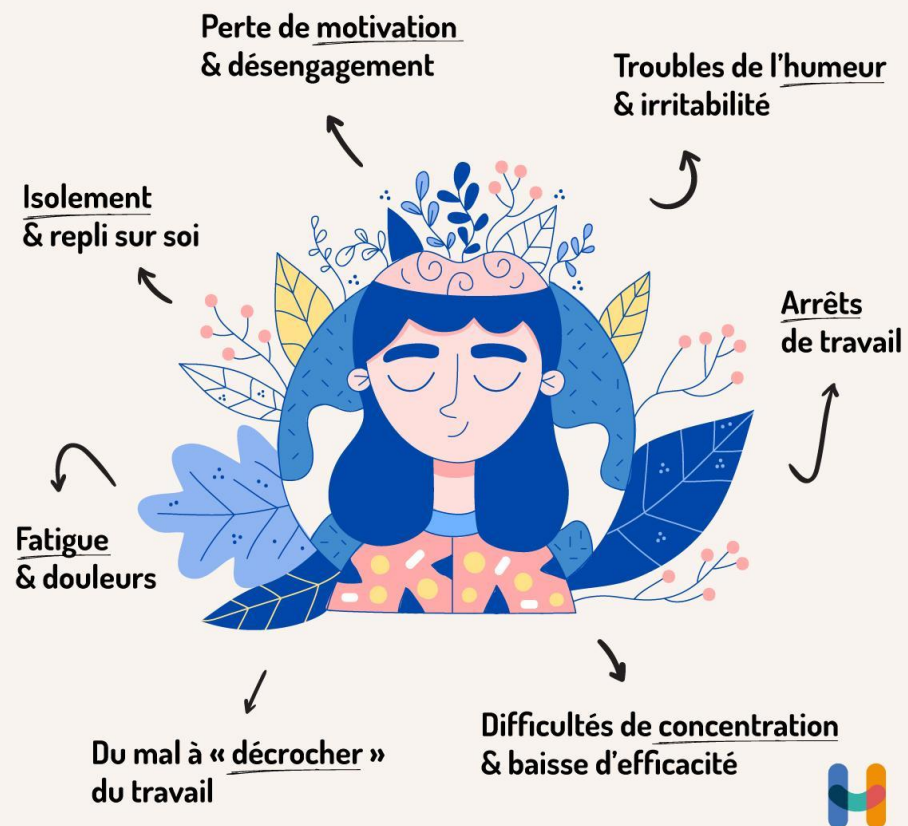
- **comportementaux** : isolement, retrait, irritabilité, agressivité ;
- **émotionnels** : tristesse persistante, anxiété, perte de motivation ;
- **physiques** : fatigue, troubles du sommeil, perte ou prise de poids, somatisations ;
- **professionnels** : baisse de performance, absentéisme, désengagement.

Ces signaux doivent être considérés dans leur **évolution** et leur **accumulation**.



Le repérage du stress

7 SIGNAUX FAIBLES POUR RECONNAITRE LE STRESS



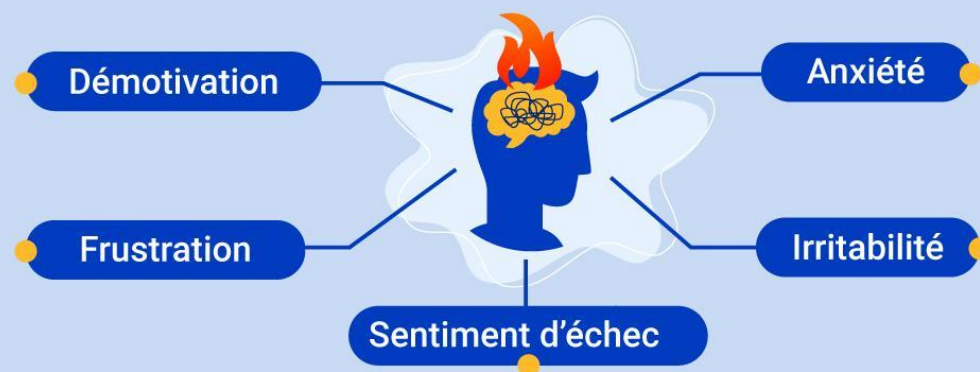
Le repérage du burn-out

LES SYMPTÔMES DU BURN-OUT

Epuisement chroniques



Au niveau psychologique



Le repérage du risque suicidaire

Selon Santé publique France, **plusieurs facteurs de risque sont identifiés** :

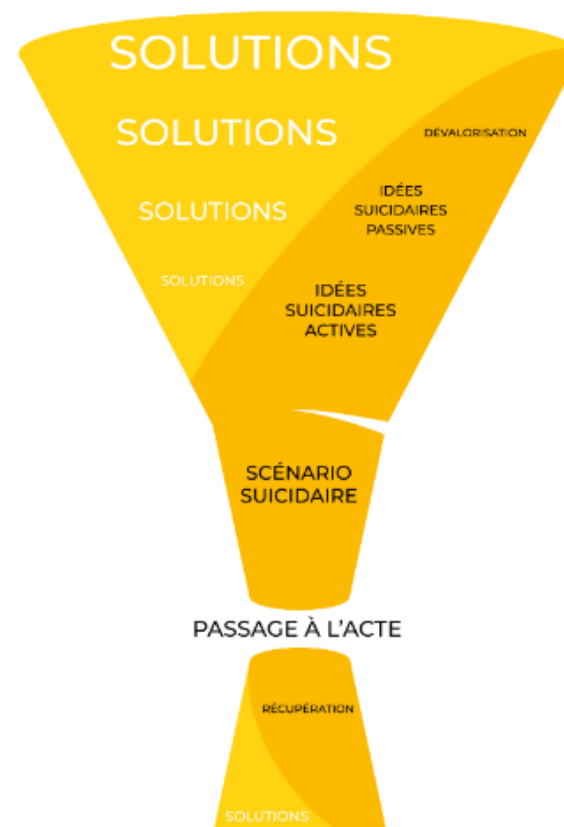
- antécédents de tentative de suicide ;
- isolement social ;
- troubles psychiques ;
- événements de vie difficiles.

Les **signes d'alerte** peuvent inclure :

- des **pensées suicidaires** (1 personne / 20 [3114.fr]) ;
- des **propos sur la mort ou le désespoir** ;
- une **mise en ordre de ses affaires** ;
- un **changement brutal de comportement**.

Contrairement à une idée reçue, **parler du suicide ne déclenche pas le passage à l'acte** mais peut au contraire permettre de prévenir le risque.

(Source : Santé publique France, 2023, <https://www.santepubliquefrance.fr>)



Les principes de prévention au travail

La prévention repose sur **plusieurs axes** :

- favoriser un **environnement de travail sain** ;
 - **développer les compétences psychosociales** ;
 - **encourager la parole** ;
 - **sensibiliser les professionnels**.
- **Les actions de prévention peuvent être individuelles, collectives ou organisationnelles.**



Les risques psychosociaux

Risques pour la santé mentale, physique et sociale, engendrés par une exposition à des conditions d'emploi, des facteurs organisationnels et relationnels en milieu professionnel susceptibles d'interagir avec le fonctionnement mental.

Facteurs de risques

- Intensité et temps de travail
- Exigences émotionnelles
- Autonomie et marges de manœuvre
- Rapports sociaux et reconnaissance
- Conflits de valeur
- Insécurité de la situation de travail

Risques psychosociaux

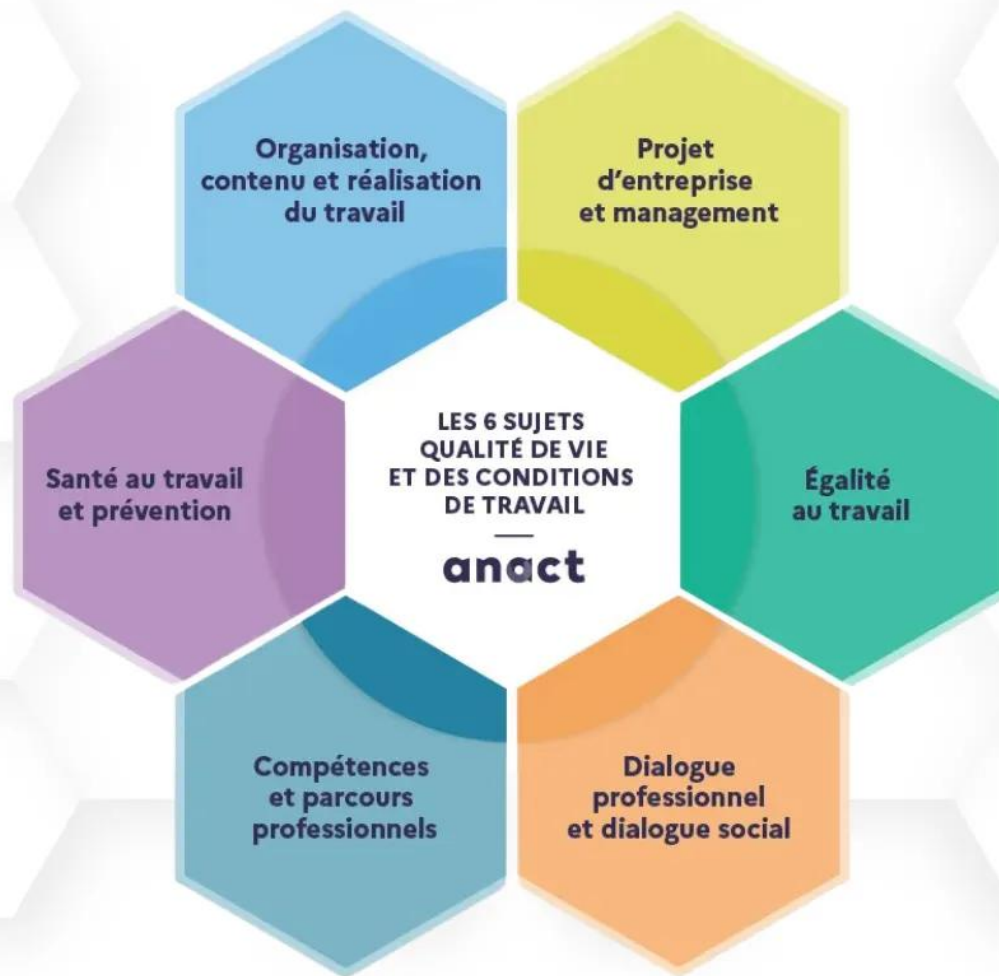
- Stress
- Violences externes
(incivilités, insultes, menaces, agressions)
- Violences internes
(harcèlement moral, harcèlement sexuel, conflits exacerbés)
- Conduites addictives

Atteintes à la santé

- Dépression et anxiété généralisée
- Burn-out
- Bore-out
- Brown-out
- Maladies cardiovasculaires
- Maladies psychosomatiques
- Suicide



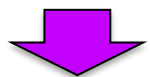
QVCT



Comment agir en prévention

EVALUER

Identifier les facteurs de risques psychosociaux présents dans le travail et l'organisation du travail



AGIR ET PREVENIR

Prévention primaire

= PREVENIR

Agir sur les causes organisationnelles afin de supprimer ou réduire les RPS liées aux situations de travail

Prévention secondaire

= RENFORCER/PROTEGER

Aider les personnels à développer des connaissances et des réponses pour mieux faire face aux situations à risques

Prévention tertiaire

= REPARER

Soigner, rendre possible le retour au travail, mettre en place des solutions d'assistance aux agents affectés par des TPS

Les principes de prévention au travail

Capacité d'une personne à répondre avec efficacité aux exigences et aux épreuves de la vie quotidienne. C'est l'aptitude d'une personne à maintenir un état de bien-être mental, en adoptant un comportement approprié et positif à l'occasion des relations entretenues avec les autres, sa propre culture et son environnement." (WHO 1994)

Catégories	CPS générales	CPS spécifiques
Compétences cognitives	Avoir conscience de soi	Connaissance de soi (forces et limites, buts, valeurs, discours interne...)
		Savoir penser de façon critique (biais, influences...)
		Capacité d'auto-évaluation positive
		Capacité d'attention à soi (ou pleine conscience)
	Capacité de maîtrise de soi	Capacité à gérer ses impulsions
		Capacité à atteindre ses buts (définition, planification...)
Prendre des décisions constructives	Capacité à faire des choix responsables	
	Capacité à résoudre des problèmes de façon créative	
Compétences émotionnelles	Avoir conscience de ses émotions et de son stress	Comprendre les émotions et le stress
		Identifier ses émotions et son stress
	Réguler ses émotions	Exprimer ses émotions de façon positive
		Gérer ses émotions (notamment les émotions difficiles : colère, anxiété, tristesse...)
	Gérer son stress	Réguler son stress au quotidien
		Capacité à faire face (coping) en situation d'adversité
Compétences sociales	Communiquer de façon constructive	Capacité d'écoute empathique
		Communication efficace (valorisation, formulations claires...)
	Développer des relations constructives	Développer des liens sociaux (aller vers l'autre, entrer en relation, nouer des amitiés...)
		Développer des attitudes et comportements prosociaux (acceptation, collaboration, coopération, entraide...)
	Résoudre des difficultés	Savoir demander de l'aide
		Capacité d'assertivité et de refus
		Résoudre des conflits de façon constructive



L'orientation vers les ressources

Orienter consiste à accompagner la personne vers les dispositifs adaptés.

Les ressources peuvent être :

- **Internes :**
 - ✓ encadrement ;
 - ✓ service des ressources humaines ;
 - ✓ médecine du travail ;
 - ✓ psychologue du travail.
- **Externes :**
 - ✓ médecin traitant ;
 - ✓ Psychologue ;
 - ✓ structures spécialisées (CMP, associations).

L'orientation doit être réalisée **avec l'accord de la personne, sauf situation d'urgence.**



Les ressources nationales

Plusieurs dispositifs existent au niveau national :

- le 3114 (numéro national de prévention du suicide, accessible 24h/24) ;
 - Mon soutien psy > 12 séances remboursées par an ;
 - les centres médico-psychologiques (CMP) ;
 - les lignes d'écoute associatives.
- Pour mieux s'orienter : <https://www.psycom.org/sorienter/les-lignes-decoute/>

Ces ressources permettent une prise en charge rapide et adaptée.



3114

3114 SOUFFRANCE
PRÉVENTION
DU SUICIDE

Aa

Accessibilité

Q

Recherche

☰

Menu

AIDER, INFORMER, AGIR EN PRÉVENTION DU SUICIDE

Le site de conseils et de ressources du numéro national de prévention du suicide



Je suis en souffrance



Je m'inquiète pour quelqu'un



Je suis impacté par un suicide

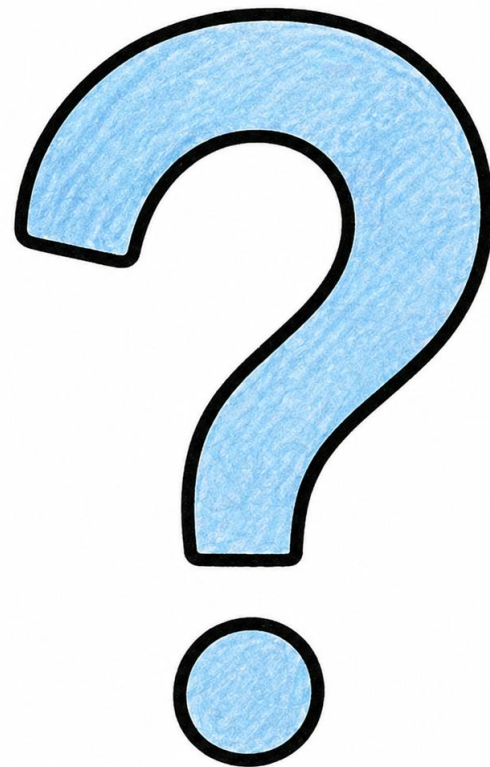


Je suis professionnel

Quelques notions sur le suicide →



Connaissez-vous les ressources dans votre organisation ?



Dernier rappel

PRÉVENIR LE MAL-ÊTRE AU TRAVAIL : LES BONS RÉFLEXES

1. DÉTECTER ET ENGAGER LE DIALOGUE



Un changement = un signal.

Observez l'isolement, l'irritabilité ou la fatigue inhabituelle sans porter de jugement hâtif.



Libérer la parole avec bienveillance.

Utilisez des questions ouvertes comme "Comment te sens-tu ?" pour créer un espace d'échange.



Écouter vaut mieux que résoudre.

Reformulez et validez le ressenti sans chercher à banaliser ou donner des solutions immédiates.

2. ÉVALUER LE RISQUE ET ALERTER

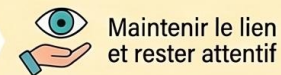


Agir immédiatement en cas d'urgence.

Face à des propos suicidaires, ne laissez pas la personne seule et contactez les secours.

NIVEAU DE RISQUE ET ACTION REQUISE

○ FAIBLE



Maintenir le lien et rester attentif

○ INTERMÉDIAIRE



Alerter et encourager un soutien pro

○ CRITIQUE



Action immédiate (15, 112, 3114)

Votre rôle est d'être un relais.

Vous n'êtes pas thérapeute ; orientez vers les RH, le médecin du travail ou les urgences.



Médecin du Travail



RH



Urgences

"Observer - Écouter - Alerter - Orienter"

Il vaut mieux intervenir trop tôt que trop tard pour garantir la sécurité de tous.

Conclusion

Le repérage, la prévention et l'orientation constituent des étapes essentielles pour agir face à la souffrance psychique. Les professionnels disposent de leviers concrets pour intervenir à leur niveau et contribuer à une meilleure prise en charge des situations.



Références

- Santé publique France. (2023). Prévention du suicide. <https://www.santepubliquefrance.fr>
- Organisation mondiale de la santé (OMS). (2022). World Mental Health Report. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240049338>



