

Journée des Programmes de Réussite Educative
Jeudi 20 novembre 2025
Palais des arts VANNES

Dédramatisons la santé mentale !



Jean RAVALLEC
Anne THEBAUD
Gildas NICOLAS

Présentons-nous

Votre prénom

Votre fonction

**Ce que vous faites pour votre propre
santé mentale**



**Echelle de bien-être
mental de Warwick-
Edinburgh
(WEMWBS)
© NHS Health
Scotland, University
of Warwick and
University of
Edinburgh (2006)
et Nicolas Franck
(2013) pour la
traduction**



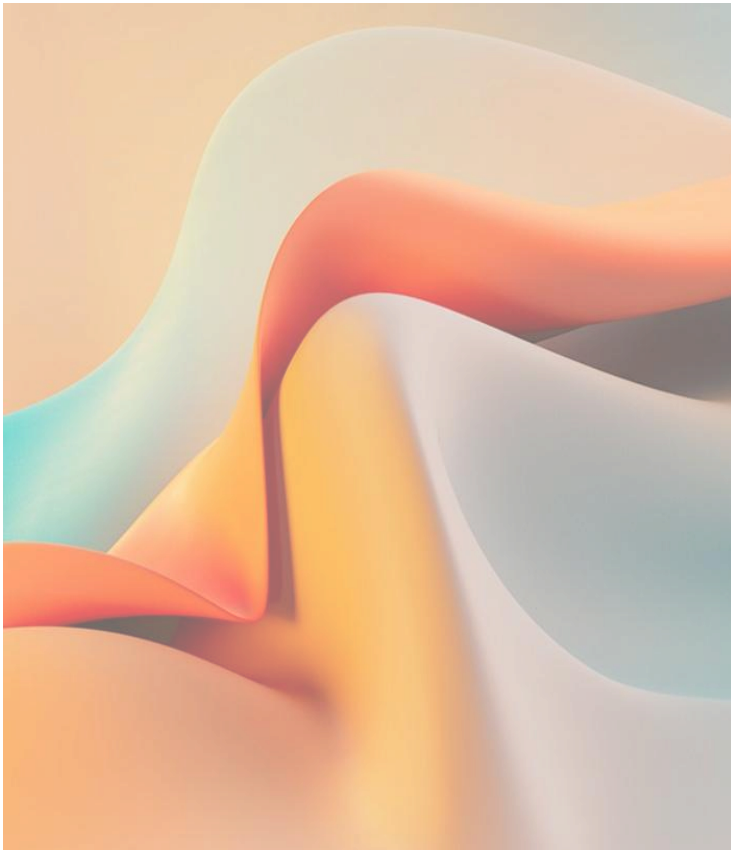
la santé mentale

définitions

- La santé mentale est un état de bien-être permettant à une personne de se réaliser, de faire face aux difficultés de la vie et de participer à la vie de son entourage. Elle ne se limite pas à l'absence de maladie mentale c'est une dimension essentielle de notre équilibre personnel et sociétal. Site du ministère parlons santé mentale
- Pour l'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 ». Cette définition propose une vision positive de la santé mentale. Néanmoins, elle pourrait laisser penser – à tort – que sans emploi, une personne ne peut pas connaître un état de bien-être.

Définition d'un trouble psychique

Différents troubles psychiques

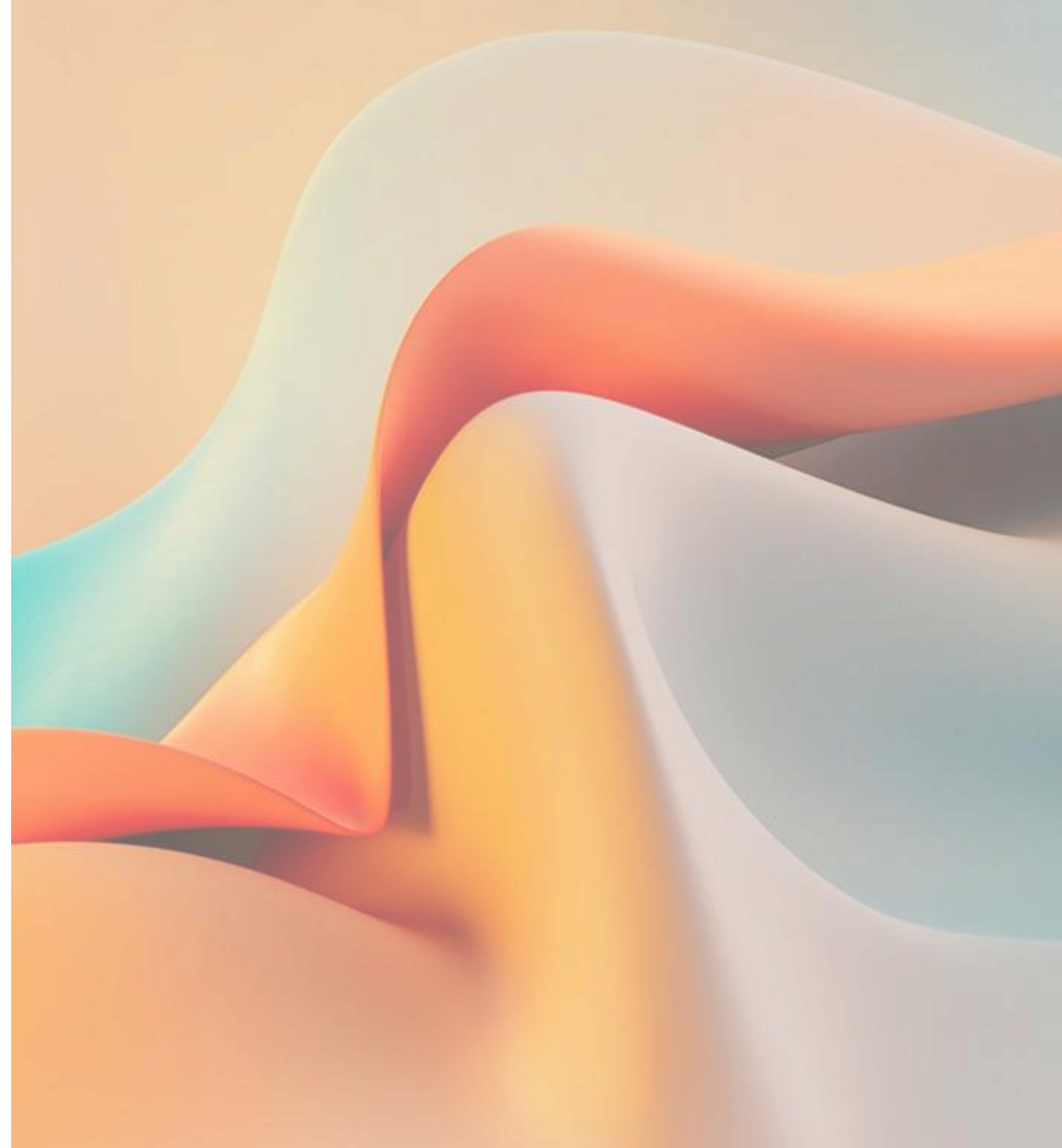


- Un trouble psychique est une maladie « mentale » qui provoque des perturbations majeures des émotions, des pensées et de comportements, qui dure dans le temps (au moins quelques semaines) et qui impacte fortement la vie quotidienne.
- il peut varier selon la personne (être plus ou moins grave dans ses conséquences quotidiennes, plus ou moins complexe à soigner).
- Du plus fréquent au moins fréquent :

Troubles anxieux, Troubles dépressifs, Troubles liés à une addiction (y compris les troubles des conduites alimentaires) Troubles Psychotiques (dont schizophrénie) Troubles bipolaires

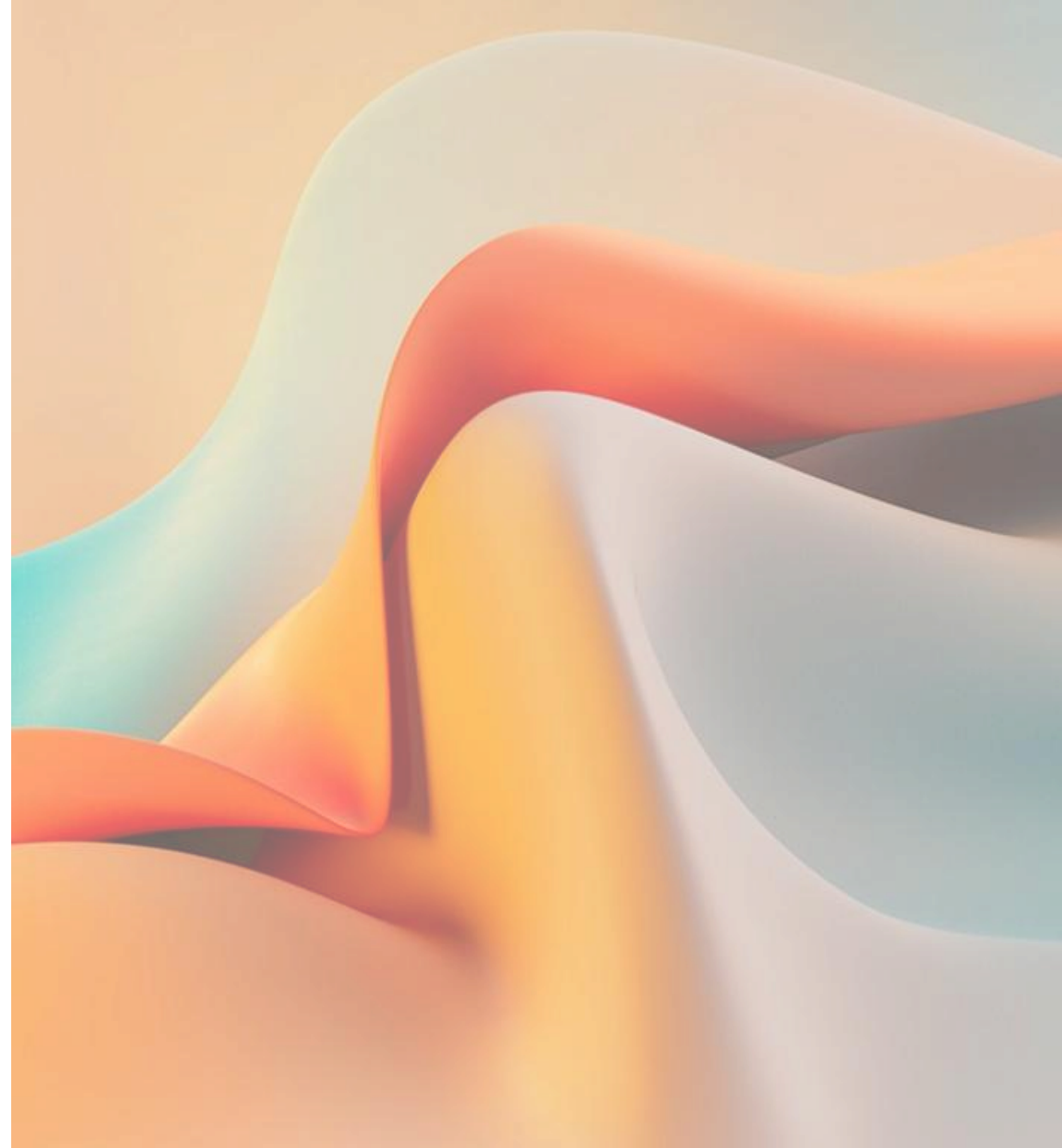
Quelques chiffres

- 13 Millions de personnes sont concernées par des troubles psychiques en France
- Seules 30 % des personnes qui présentent un trouble psychique sont suivies
- 1er poste de dépenses de l'assurance maladie
- La santé mentale reste pourtant **un sujet considéré comme tabou** par 70 % des Français, selon [Odoxa](#), et même 84 % des personnes atteintes de troubles !



le cosmos mental

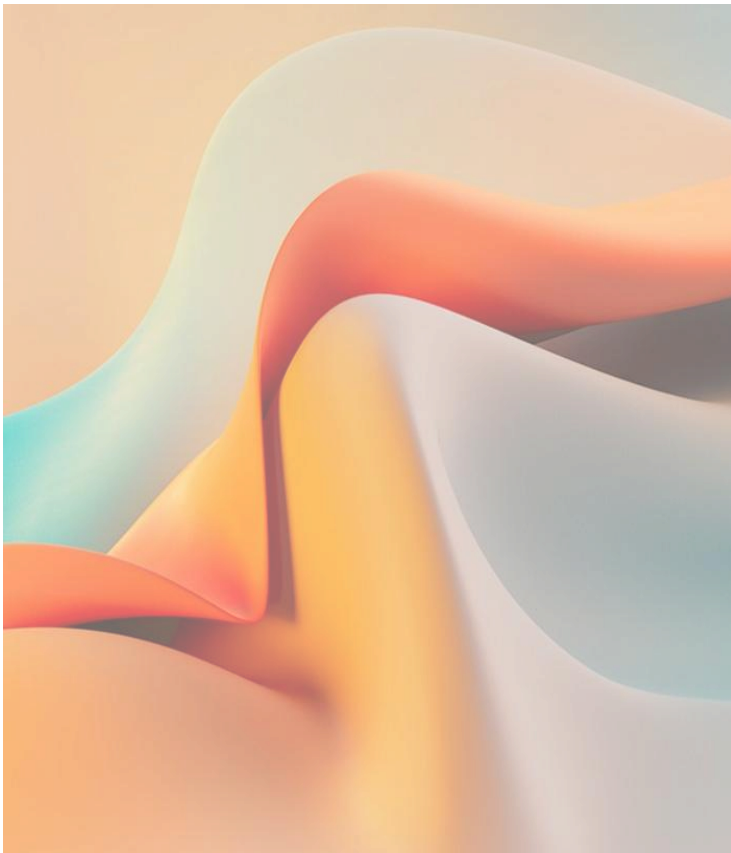
- <https://www.youtube.com/watch?v=L D1hk0OVt8Y>



Comment préserver notre santé mentale

Il y a de multiples façons de prendre soin de notre santé mentale, à notre niveau. Voici **10 conseils** qui peuvent nous y aider. Ils ont été établis à partir des publications sur ce sujet d

Avec ou sans trouble psychique



Trop souvent, on pense qu'être en bonne santé mentale signifie n'être concerné par aucun trouble psychique. Or nous pouvons tout à fait **être en bonne santé mentale**, alors que nous vivons avec un trouble psychique.

En effet, nous pouvons ressentir un bien-être mental, grâce à des relations sociales satisfaisantes, une activité épanouissante, une **bonne estime de nous-mêmes**. Cela est possible notamment lorsque nous bénéficions de soins, d'un accompagnement et d'un soutien social. C'est ce que l'on nomme [le rétablissement](#).

De même, une personne peut ressentir un mal-être, sans pour autant être concernée par un trouble psychique. C'est par exemple le cas lorsqu'on vit un événement déstabilisant comme **une séparation** ou **un deuil**.

Ainsi, il n'y a pas **d'un côté** des personnes en bonne santé mentale et de l'autre, des personnes qui ont un trouble psychique. Autrement dit, on a toutes et tous une santé mentale dont il est important de prendre soin.

Comment préserver notre santé mentale ?

Il y a de multiples façons de prendre soin de notre santé mentale, à notre niveau. Voici 10 conseils qui peuvent nous y aider. Ils ont été établis à partir des publications sur ce sujet de l'Organisation mondiale de la santé (OMS), de Santé publique France et de la fondation britannique Mental Health.

- Parler de ses émotions
- Rester actif en faisant de l'exercice régulièrement
- Bien manger
- Éviter les excès d'alcool
- Faire attention à son sommeil
- Rester en contact avec ses proches, famille ou amis
- Demander de l'aide quand les choses deviennent trop difficiles
- Faire des choses que l'on aime
- S'accepter, avec ses imperfections
- S'investir pour les autres, par l'entraide, la solidarité

le jardin mental
un outil du psycom
pour parler de santé
mentale avec les
enfants

RESSOURCES EN SANTÉ MENTALE



Parlons santé mentale ! Le site du gouvernement pour la grande cause nationale
<https://www.info.gouv.fr/grand-dossier/parlons-sante-mentale>



Le cosmos mental : un clip Psycom pour comprendre la Santé mentale et ce qui l'influence
<https://www.youtube.com/watch?v=LD1hk0OVt8Y>



Le site Psycom : une ressource publique nationale pour que la santé mentale devienne l'affaire de tous. Des ressources, des outils, des brochures, des actualités
<https://www.psycom.org/>



Le site Raptor Neuropsyché : association dont l'objectif principal est de permettre une connaissance de la santé mentale. Les contenus vulgarisés proposés sont créés à partir des données de la recherche
<https://www.raptorneuropsyché.com/>



Le site EPSYKOI : informations spécifiques concernant la Santé mentale et les jeunes.
<https://epsykoi.com/#Introduction>



Média d'information scientifique sur les mécanismes d'addiction à l'alcool et aux drogues, pour les 13-25 ans !
<https://www.maad-digital.fr/>

RESSOURCES EN SANTE MENTALE

Informations spécifiques, actualités, témoignage et forum de discussion pour les consommateurs et les proches.

ALCOOL-INFO-SERVICE.FR

7j/7 de 8h à 2h. Appel anonyme et non surtaxé **0 980 980 930**

0 980 980 930 7j/7 ligne d'écoute de 8h00 à 22h00 Appel anonyme et non surtaxé

évaluer sa consommation d'alcool : <https://www.alcool-info-service.fr/alcoometre>

DROGUES-INFO-SERVICE.FR

7j/7 de 8h à 2h. Appel anonyme et gratuit **0 800 23 13 13**

Service national d'information et de prévention sur les drogues et les dépendances.

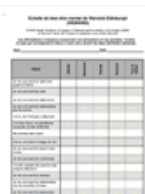
0 800 23 13 13 ligne d'écoute de 8h00 à 22h00 Appel anonyme et non surtaxé

<https://www.drogues-info-service.fr/>



Union Nationale des Amis et Familles de personnes Malades et/ou Handicapées psychiques. Une aide pour les aidants. « Face à la maladie d'un proche vous n'êtes pas seuls »

<https://www.unafam.org/>



Echelle de bien-être mental de Warwick-Edinburgh (WEMWBS). Une échelle simple pour autoévaluer son bien-être mental.

https://centre-ressource-rehabilitation.org/IMG/pdf/echelle_de_bien-etere_en_francais.pdf



3114 numéro national de prévention du suicide. Si vous êtes en détresse et/ou avez des pensées suicidaires, si vous voulez aider une personne en souffrance, vous pouvez contacter le numéro national de prévention du suicide, **le 3114,**

accessible 24h/24 7j/7 <https://3114.fr/>

Et si vous deveniez secouriste en santé mentale ?



Le secourisme en santé mentale

Le programme de Premiers Secours en Santé Mentale (PSSM) permet de former des secouristes capables **de mieux repérer les troubles en santé mentale**, d'adopter un comportement adapté, d'informer sur les ressources disponibles, **d'encourager à aller vers les professionnels adéquats** et, en cas de crise, d'agir pour relayer au service le plus adapté.

Il s'inspire de la formation aux premiers secours physiques, mais intègre une logique d'urgence différente : un secouriste en santé mentale devra souvent intervenir à plusieurs reprises pour écouter, rassurer et accompagner la personne concernée vers le soin.

Dans un contexte sociétal de minimisation et de stigmatisation des troubles psychiques, se former aux premiers secours en santé mentale **s'inscrit dans une démarche citoyenne. Nous pouvons tous agir à notre niveau !**

<https://www.youtube.com/watch?v=JvbYsg2eRrg&t=2s>

<https://www.pssmfrance.fr/etre-secouriste/>



**Merci pour
votre écoute**