

# Santé Mentale

## Prendre de soin de nous pour aider les autres

PASS – UE SHS  
30 octobre 2024



# Programme

- 8H30 **Emmanuel Poulet**

**Introduction** –santé mental -définition et concept-

- 8H45 **Frederic Haesebaert**

**Environnement et santé** : comment la nature agit sur notre santé mentale

- 09H45 pause 15'

- 10H00 **Marceau Chenault**

Médecine traditionnelle et prévention de la santé

- 11H00 **Sophie Schlatter**

**Influence des comportements de santé** (stress, sommeil, activité physique) sur le bien-être et les performances des étudiants en médecine.

# La santé mentale

## tentative de définitions

**OMS**

**La santé ?**

« état complet de bien-être physique, mental et social  
qui ne consiste pas en une absence de maladie ou d'infirmité »

**La santé mentale ?**

« 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. »



## La santé mentale tentative de définitions

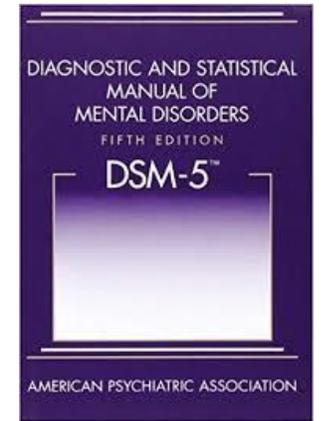
- **Définition Québec** : état d'équilibre psychique qui résulte d'interactions entre des facteurs de trois ordres :
- **des facteurs biologiques**, relatifs aux caractéristiques génétique et physiologiques de la personne,
- **des facteurs psychologiques**, liées aux aspects cognitifs, affectifs et relationnels, et
- **des facteurs contextuels**, qui ont trait aux relations entre la personne et son environnement.

Ces facteurs en évolution et s'intègrent de façon dynamique chez la personne .

## Souffrance psychique / détresse psychologique

- Etat de mal-être pas forcément révélateur d'une pathologie ou d'un trouble mental.
- Symptômes anxieux et dépressifs, peu intenses ou passagers, ne correspondant pas à des critères diagnostiques de troubles mentaux et qui peuvent être réactionnels à des situations éprouvantes et à des difficultés existentielles
- C'est son intensité et sa durée ainsi que ses conséquences qui peuvent conduire à une prise en charge sanitaire.

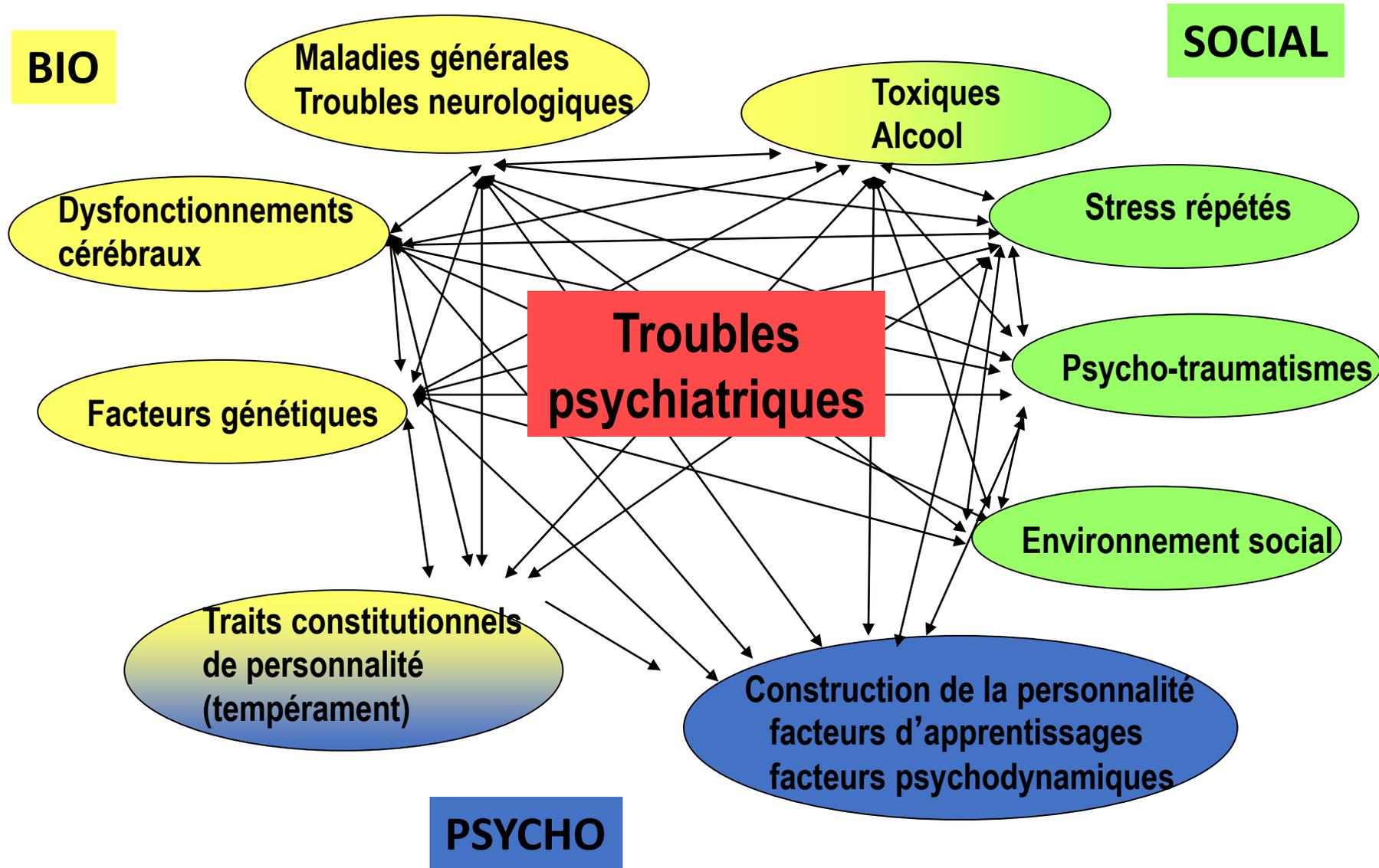
# Maladie mentale – trouble mental



« un syndrome caractérisé par des perturbations cliniquement significatives dans la cognition, la régulation des émotions, ou le comportement d'une personne qui reflètent un dysfonctionnement dans les processus psychologiques, biologiques, ou développementaux sous-jacents au fonctionnement mental ».

- Rupture avec le fonctionnement antérieur
- Souffrance significative
- Impact fonctionnel
- Durée définie

# Facteurs « bio-psycho-sociaux »



# Quelques données

- 13% des troubles de santé au niveau mondial
- La dépression et l'anxiété sont les 2 troubles les + rependus
- Plus de 40% des pays n'ont pas de politique de santé mentale, + de 30% pas de programme spécifiques et près de 25% pas de législation dans ce domaine.
- environ 25 % des pays ne disposent pas des trois médicaments les plus couramment prescrits pour traiter la schizophrénie, la dépression et l'épilepsie
- Dans 50% des pays : 1 psychiatre pour 100 000 habitants
- 40 % des pays ont moins d'un lit d'hôpital réservé aux troubles mentaux pour 10 000 habitants."

# Un grand virage : la santé mentale des jeunes

- Une extension nationale / extension à la « santé mentale des jeunes »
  - 1996 : Centre for Young People's Mental Health
  - 2002 : Orygen Youth Health Clinical Program
  - 2006 : Commonwealth Government's National Youth Mental Health Initiative
- > création de la plateforme type « headspace »



## YOUTH MENTAL HEALTH



P Mc Gorry



# Un enjeu pour la prévention et la stabilisation : former la population



**Premiers Secours  
en Santé Mentale  
France**

APPRENDRE À AIDER





## Santé mentale

- Pas uniquement l'absence de maladie
- Pas uniquement les personnes malades !
- Pas uniquement la psychiatrie
  
- Malléable
- Evolutive
  
- Dépend de causes internes ET externes

Englobe la promotion du bien-être, la prévention des troubles mentaux, le traitement et la réadaptation des personnes atteintes de ces troubles.