



LOPTIMISME.PRO



SANTÉ MENTALE : OSER EN PARLER ET AIDER

12 MAI 2023

EVA MAZUR, FORMATRICE EN SANTÉ
MENTALE & MÉDIATRICE DE SANTÉ-PAIRE

CATHERINE TESTA, CONFÉRENCIÈRE &
FONDATRICE DE L'OPTIMISME

INTRODUCTION

67 idées concrètes

9 chapitres

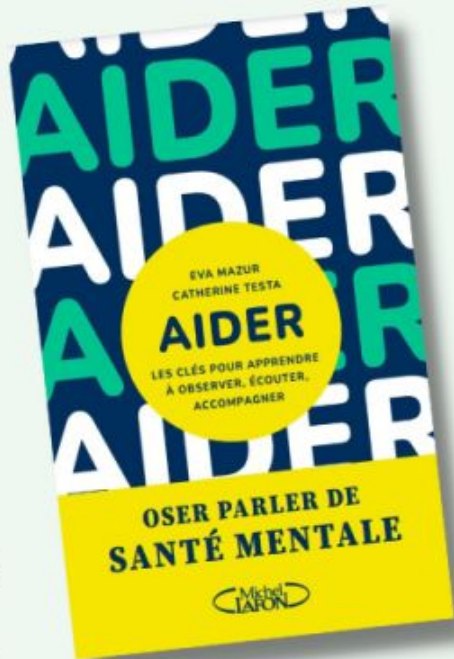


Témoignages



- Nos parcours
- Pourquoi ce livre "Aider" ?
- Constats durant la crise sanitaire

Ressources



Définitions

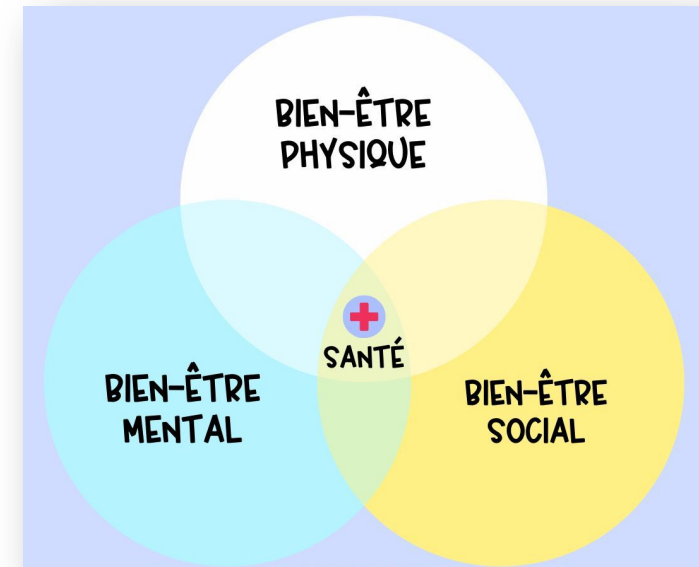
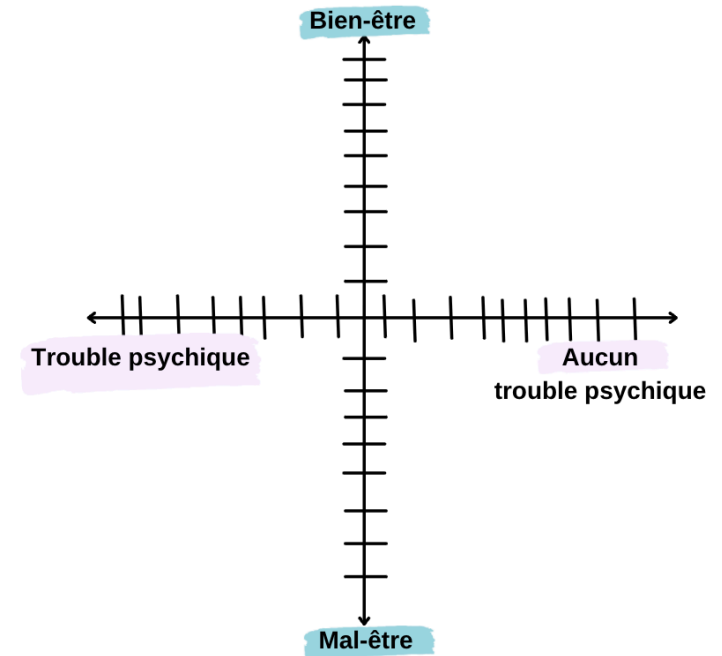


Illustrations



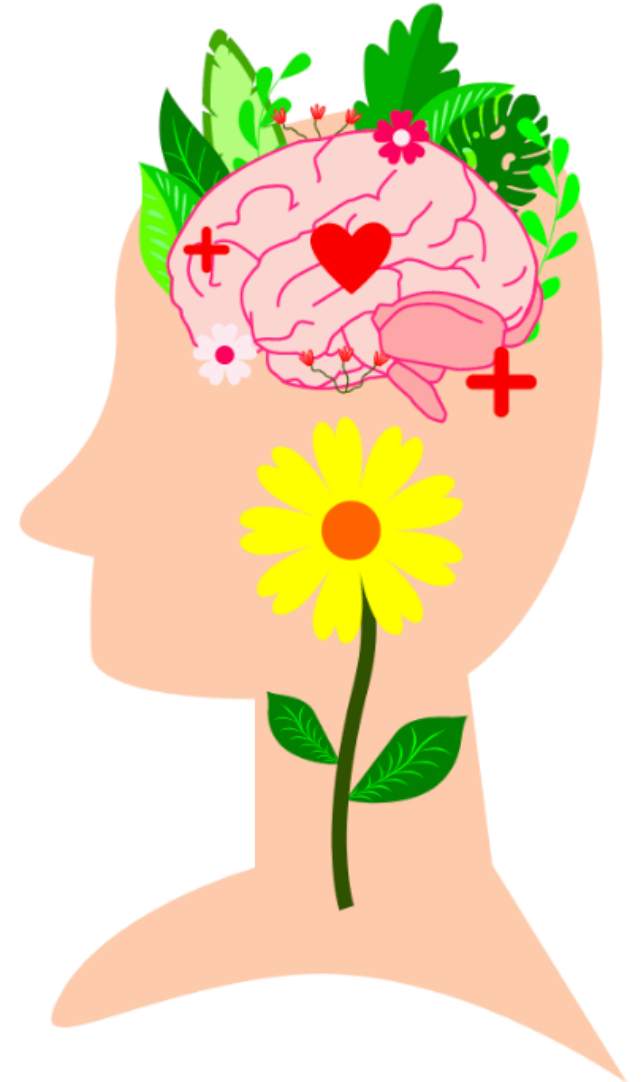
QUELQUES NOTIONS DE BASE

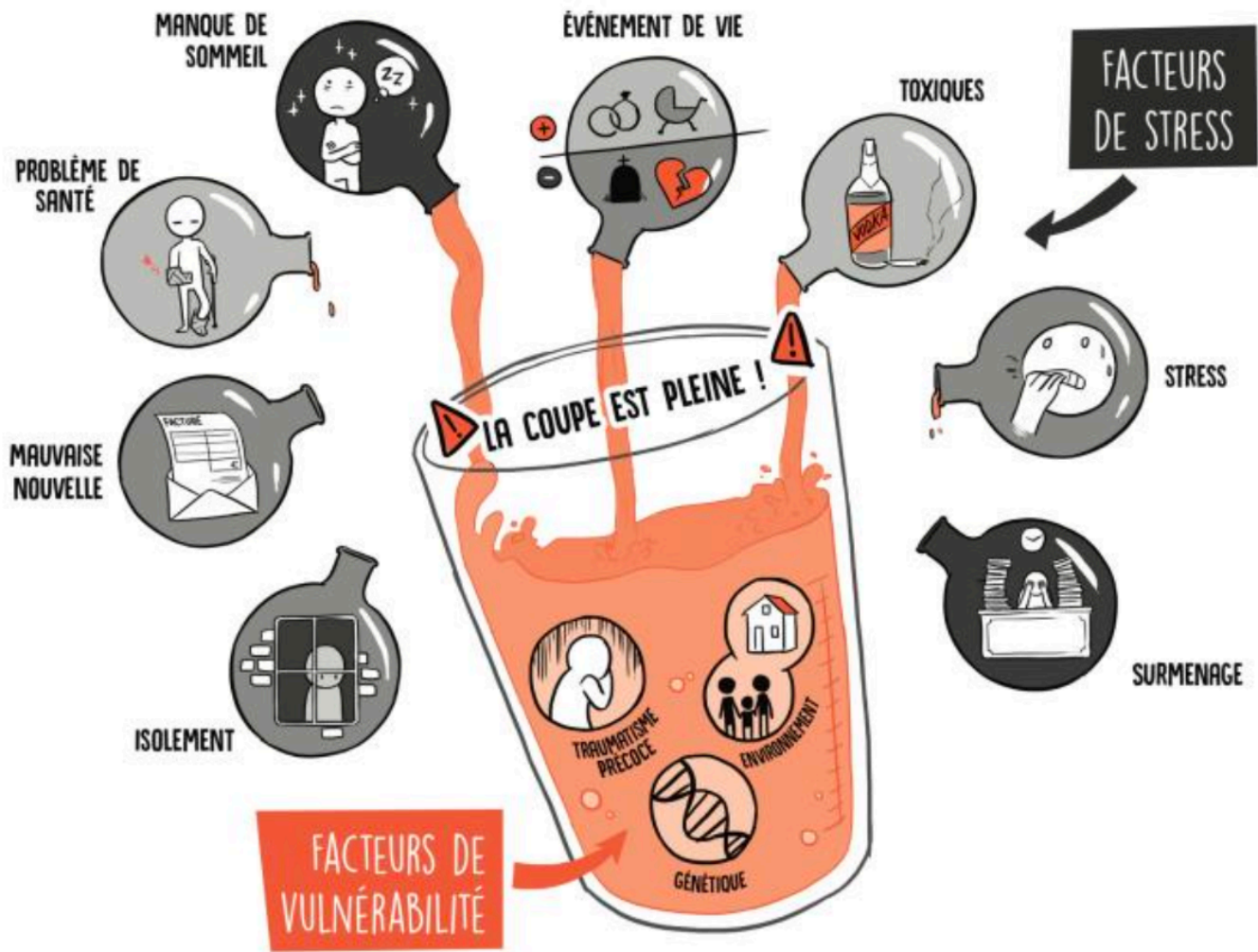
- La santé mentale, c'est quoi ?
- Pas de santé sans santé mentale
- L'image du bateau
- Le double continuum de la santé mentale



QUELQUES CHIFFRES REPÈRES

- En France, **1 personne sur 5** est touchée par un trouble psychique chaque année, soit **13 millions de Français**.
- Le suicide est la **2^{ème}** cause de mortalité chez les 10-25 ans.
- **1^{er}** poste de dépenses de l'assurance maladie.
- 2022: **2,5 millions de salariés français** étaient en burn-out sévère.
- Retard diagnostique de plusieurs années.





MODÈLE STRESS- VULNÉRABILITÉ

PRÉJUGÉS & IDÉES REÇUES SUR LA SANTÉ MENTALE





Sur les personnes

- Les personnes qui ont une maladie mentale sont dangereuses.
- Elles manquent de volonté, elles sont fainéantes ou incompetentes.

Sur les thérapies

- Les médicaments sont dangereux/la solution idéale/ sont à vie/rendent dépendants.
- La psychothérapie, tu payes juste pour parler à un inconnu.

Sur les professionnels de santé

- Les psys sont plus fous que leurs patients !

Comment être acteur de déstigmatisation ?



QUELQUES RÉFLEXES POUR AIDER UNE PERSONNE EN SOUFFRANCE PYSCHIQUE



DÉMARCHE des « 3R »

RECONNAÎTRE

RÉPONDRE

RÉ-ORIENTER

« JE NE SAIS PAS À QUEL
MOMENT JE DOIS M'INQUIÉTER. »

- Signes émotionnels
 - Signes comportementaux
 - Signes cognitifs
 - Signes physiques
 - Signes sensoriels
- + Le discours et le langage

Y'a-t-il un HIC ?

HUMEUR
ISOLEMENT
CHANGEMENT



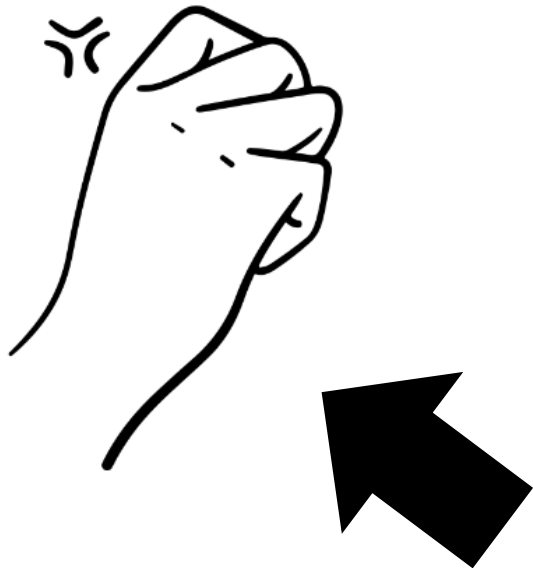
DURÉE

INTENSITÉ

IMPACT

« JE NE SAIS PAS
COMMENT ABORDER UNE
PERSONNE QUI VA MAL »

- **T**emporalité
- **E**nvironnement
- **L**ibre-arbitre



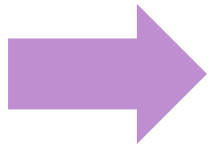
“JE” + FAITS

Métaphore du TOC-TOC

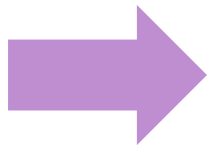
« L'ÉCOUTE CE N'EST PAS SUFFISANT ! »

Carl Rogers → écoute active

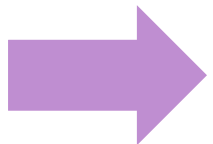
Les erreurs courantes de communication
dans la relation d'aide :



LA DISPONIBILITÉ



LA CURIOSITÉ



L'OUVERTURE

- Imposer son point de vue ;
- Conseiller comme un expert ;
- Analyser à partir de ses propres grilles de lecture ;
- Convaincre de ce qui est bon ou non ;
- Exhorter l'autre à la parole ;
- Terminer les phrases de l'autre ;
- Interagir le plus rapidement possible.

-
- Découle de l'écoute active
 - Informer plutôt que conseiller

2 Questions-clefs

- Quel est l'environnement de la personne ?
- En qui la personne a confiance ?

POUR ALLER PLUS LOIN...

- Formation Premiers Secours en Santé Mentale (14h00 sur 2 jours)

Prochaine session: les 25 et 26 mai 2023 en présentiel sur Paris

- Formation digitale « Comment je peux aider ? Prendre soin de sa santé mentale et celle des autres » (6h00)

Prochaine session : 30 mai 2023



formatrice
accréditée



CONTACT :

FORMATION@LOPTIMISME.COM

