

La santé mentale en ergothérapie



GRESM: groupe de
réflexion sur
l'ergothérapie en santé
mentale



“

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



1 La santé mentale
positive



3 niveaux de
santé mentale

Référence:
Santé mentale
France

2 La détresse
psychique
réactionnelle



3 Les troubles
psychiatriques ou
psychiques graves





**Les
ergothérapeutes
S'appuient sur la science
De l'occupation,
Au sens de toutes les
activités humaines**



Démarche intervention

- Comprendre **les ressources et les limites** de la personne dans son contexte de vie (entretiens, évaluations, observations)
- **Créer une alliance thérapeutique** pour des interventions centrées sur les objectifs et les besoins de la personne
- **Proposer un accompagnement en ergothérapie**, en individuel ou en groupe, en situation simulée ou conditions réelles
- Ré-évaluer **l'atteinte des objectifs** de la personne



Evaluation des besoins des personnes et des populations

Proposer des outils
d'auto-évaluations de la
santé mentale positive

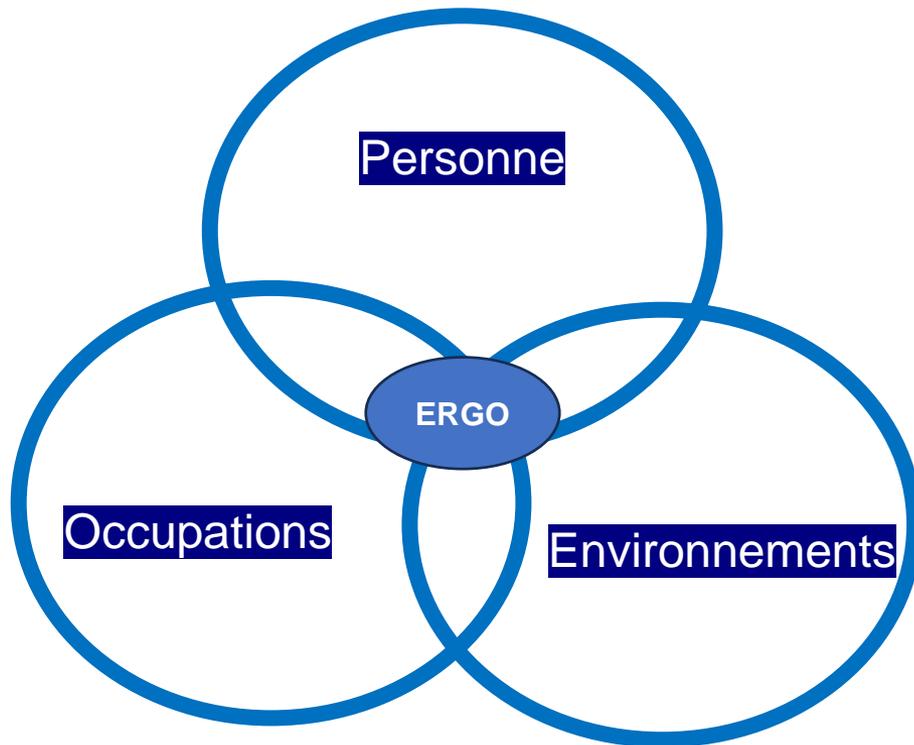


Evaluer l'impact du trouble
psychique dans l'autonomie
de la personne et son
inclusion sociale

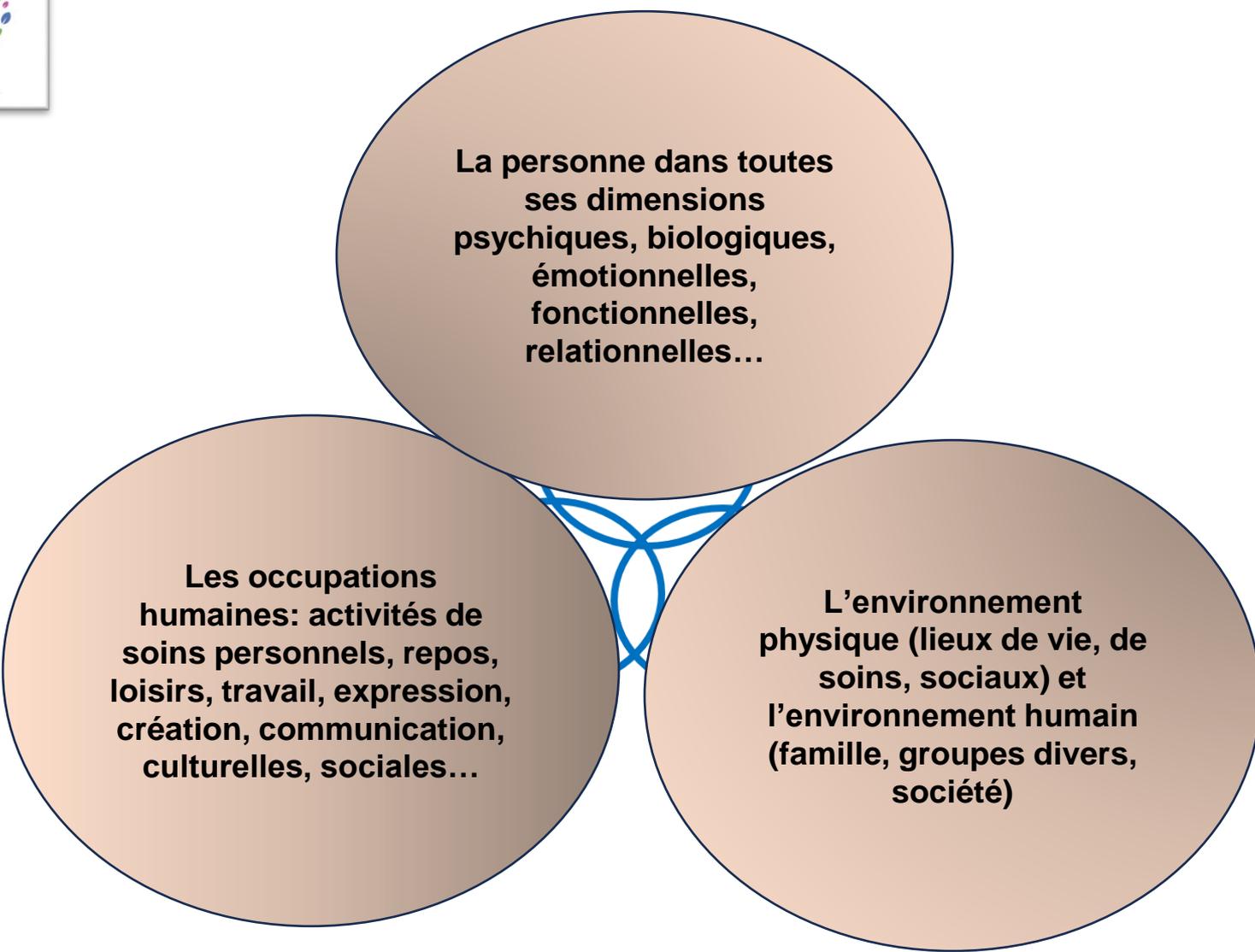


Proposer des entretiens
d'évaluation du niveau de
détresse psychique et son
impact dans les occupations
de la personne





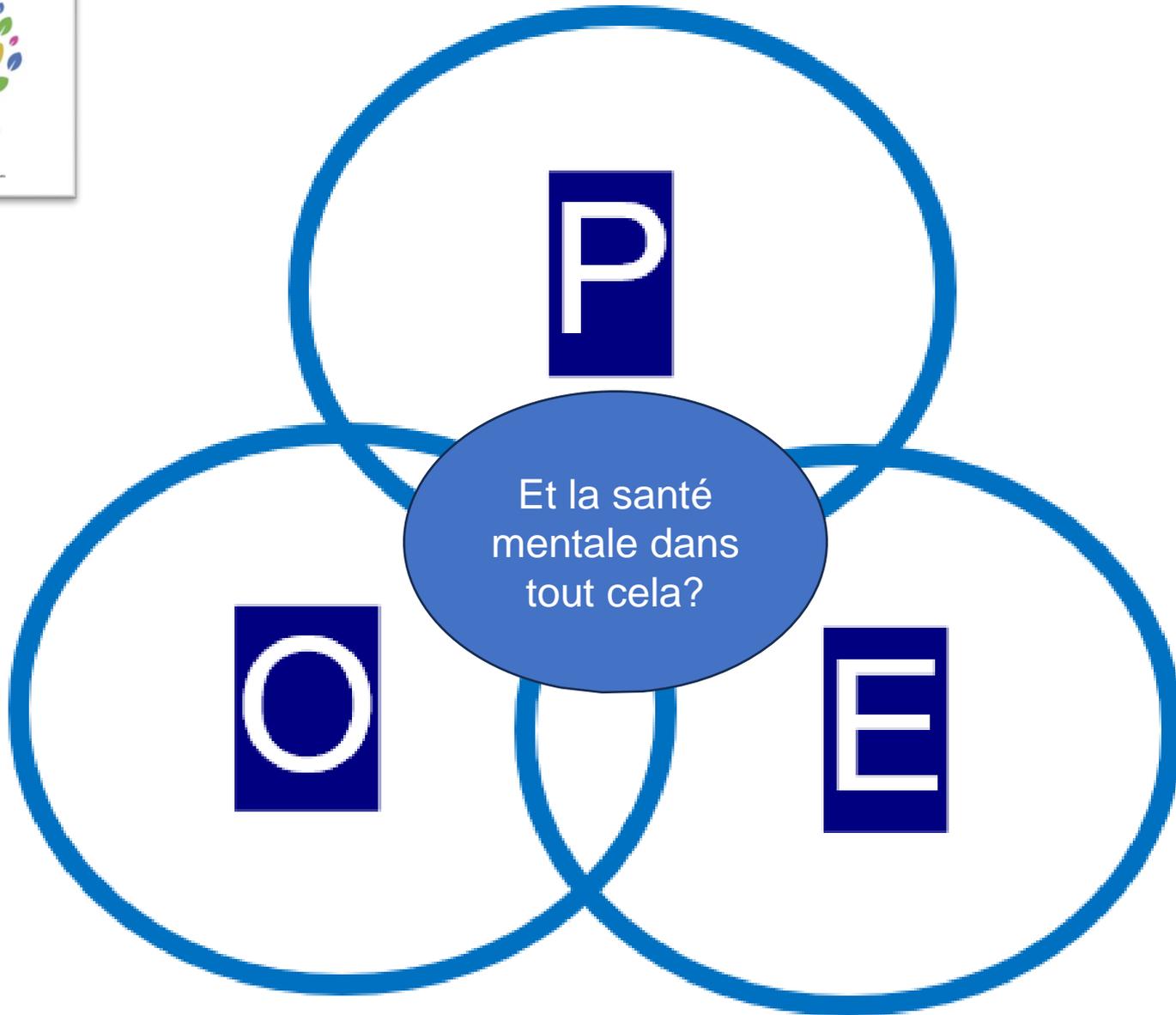
**Les
ergothérapeutes
analysent
les situations
en fonction
de 3 domaines
étroitement
imbriqués**



**La personne dans toutes
ses dimensions
psychiques, biologiques,
émotionnelles,
fonctionnelles,
relationnelles...**

**Les occupations
humaines: activités de
soins personnels, repos,
loisirs, travail, expression,
création, communication,
culturelles, sociales...**

**L'environnement
physique (lieux de vie, de
soins, sociaux) et
l'environnement humain
(famille, groupes divers,
société)**





la **santé mentale positive** correspond à un état de bien-être psychique pour chaque personne. Elle concerne donc **TOUT LE MONDE**

Elle nécessite des **actions de prévention et de promotion de la santé**, soutenues par des thérapeutes mais aussi par des politiques de santé



1



Que proposent les ergothérapeutes du côté de la santé mentale positive?





Aider à acquérir,
maintenir ou retrouver
une « bonne » santé
globale et **santé
mentale positive**

Promouvoir l'importance
d'un équilibre de vie,
grâce à des **activités
diversifiées** et des
habitudes de vie
satisfaisantes dans son
quotidien

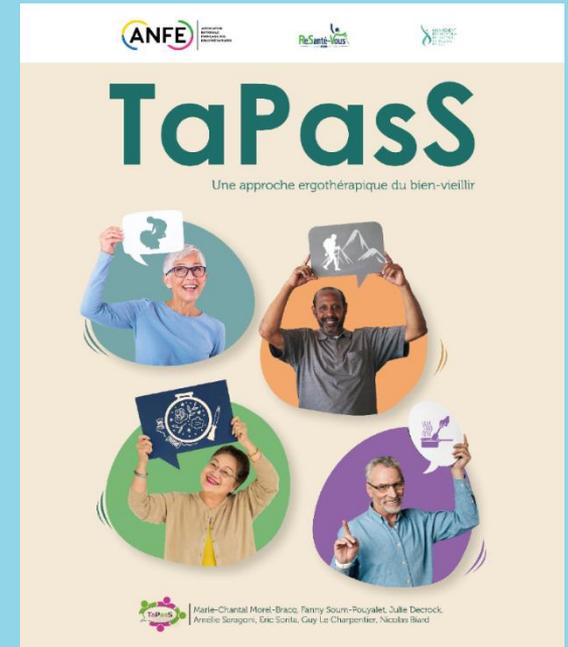
Soutenir la **conscience
de l'impact des
environnements**
familiaux, physiques et
sociaux sur notre santé
mentale et **agir sur les
environnements** si
nécessaire



Programmes de prévention

Promouvoir une « bonne » santé physique,
mentale et psychique
grâce à des programmes de prévention

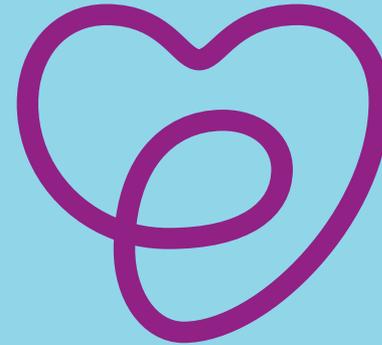
Guide du « bien » vieillir



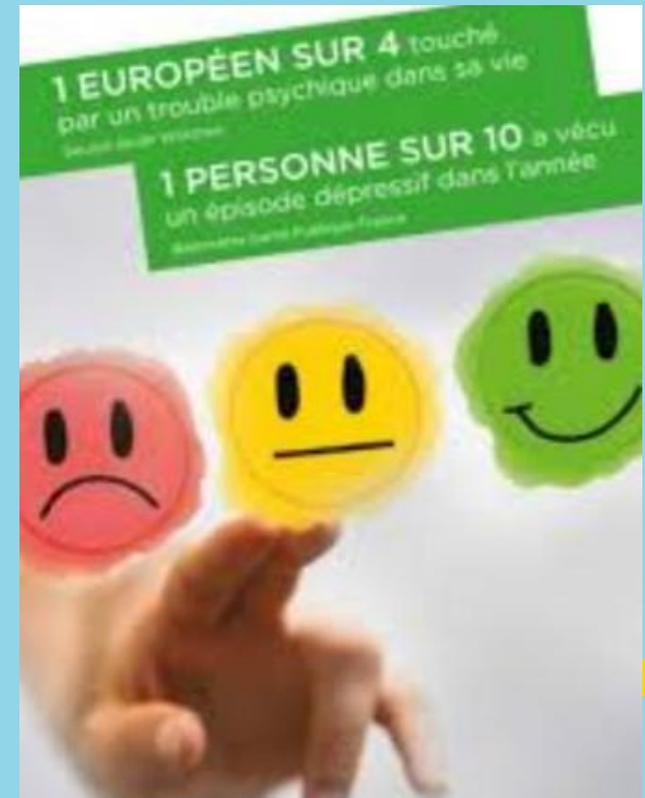
Guide centré sur
l'importance des activités



Formations Et informations



Participer à la diffusion des
savoirs en premiers secours en
santé mentale (PSSM) pour tous
et pour toutes: étudiants,
soignants, mais aussi toute
personne concernée





la **détresse psychique réactionnelle**: symptômes de type dépressif ou anxieux, passagers et de faible intensité.

Souffrance psychique, **en réaction à des situations de vie difficiles** (deuils, burn out, traumas...)

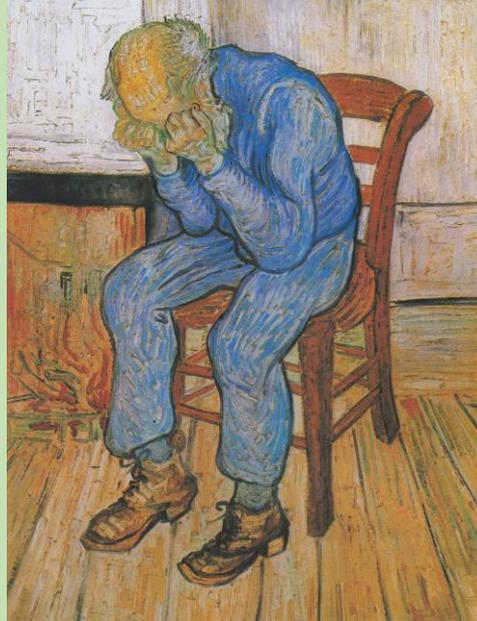
Cette situation nécessite d'être prise en compte, y compris dans les affections de longue durée (cancer, BCPO, douleurs chroniques...) ou dans des situations de rééducation



2



Que proposent les ergothérapeutes du côté de la détresse psychique réactionnelle?





Prendre en compte la
détresse psychique
réactionnelle, dans une
relation d'écoute active
et empathique

Proposer des activités
de soins personnels,
des auto-soins, des
activités d'expression,
des activités ressources,
pour retrouver un
équilibre de vie

Agir pour transformer,
adapter, modifier les
environnements
familiaux,
professionnels, sociaux
qui peuvent engendrer
la souffrance psychique



Participer à l'éducation à la santé

Par des échanges en lien avec les occupations de la personne

Avec des patients
ressources

Par exemple: comment gérer le
stress au travail?

Ma stratégie c'est de
respirer...

J'ai déjà vécu un
burn out!

L'environnement professionnel doit
être modifié aussi





Soutenir les auto-soins



Proposer des outils de bien-être,

d'auto-soins, d'expression, de création, de gestion du stress

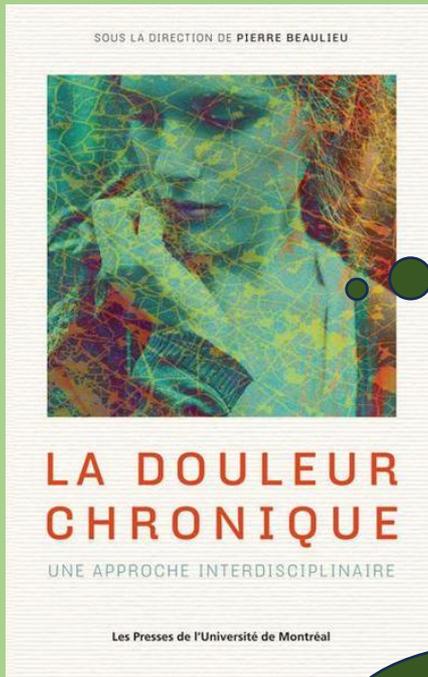


Développer une ergothérapie communautaire et sociale autour des nouveaux enjeux sociétaux





Accompagner la souffrance psychique dans tous les domaines



Quand une douleur chronique, d'origine neurologique ou rhumatismale, **dure plus de 3 mois**, elle a des conséquences psychiques, sociales, relationnelles

Quand le deuil d'une personne ou de soi-même (accidents, AVC, maladies dégénératives...) est compliqué, les répercussions sont à prendre en compte





Les **troubles psychiatriques ou troubles psychiques graves**, de durée variable, plus ou moins sévères, qui peuvent devenir chroniques (dépression, troubles bi-polaires, schizophrénie, personnes border-line, addictions, troubles du comportement alimentaire...)

Ils nécessitent **des soins** : des traitements médicamenteux, des psychothérapies, parfois des hospitalisations

Importance de la déstigmatisation des troubles psychiatriques ou psychiques graves pour une meilleure inclusion/intégration sociale





Que proposent les ergothérapeutes du côté des troubles psychiatriques ?





Soutenir la conscience
des troubles
psychiatriques ou
psychiques graves,
mais aussi des
capacités, ressources
et habiletés

Proposer des
médiations
expressives, créatives,
et des activités de vie
quotidienne ayant du
sens, importantes pour
soi

Intervenir dans les lieux
de soins mais aussi
« hors des murs » et en
participant à la
l'inclusion sociale et à la
déstigmatisation



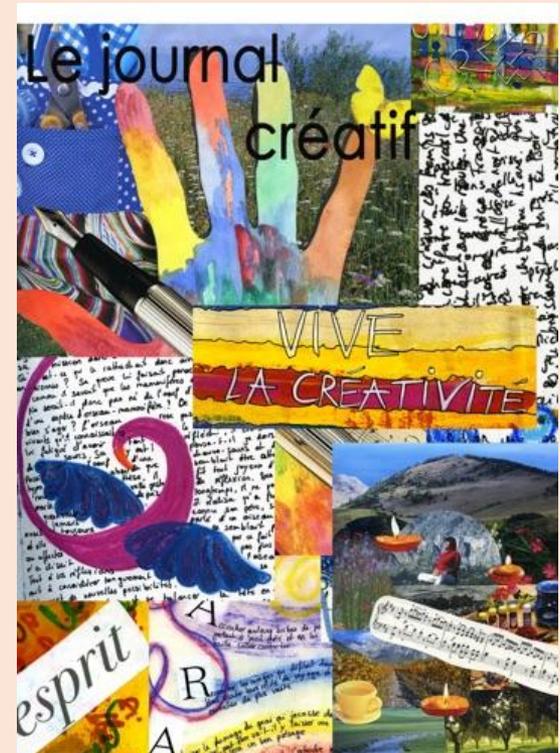
Moyens d'intervention

**Proposer des espaces thérapeutiques
en individuel ou en groupe**

**Pour favoriser l'expression
et la transformation de l'angoisse intérieure**

Pour mieux se comprendre

Pour donner du sens à sa propre histoire





Moyens d'intervention



Aider à (re)trouver des ressources

**Favorisant l'autonomie
physique ET psychique**



En proposant

Des outils d'expression entre pairs

Des mises en situation réelles

Des adaptations



Moyens d'intervention

Soutenir

le retour et le maintien à domicile,

Le savoir habiter,

l'investissement de son « chez soi »



Par des jeux d'expression

Des mises en situation concrètes

Des visites à domicile

Des aides matérielles ou humaines



Où peut-on trouver des ergothérapeutes?





Dans les lieux de soins et les lieux de vie

Pour accompagner des bénéficiaires en hospitalisation,
mais aussi dans des dispositifs extra-hospitaliers,
en libéral et même en ligne





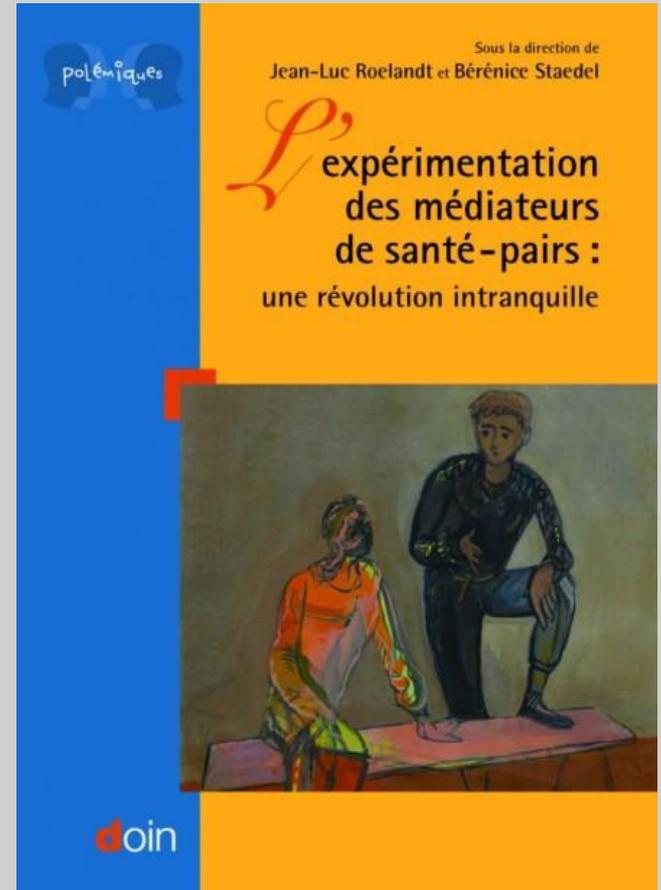
Avec qui collaborent les ergothérapeutes?

**avec de nombreux autres thérapeutes, mais aussi
avec des médiateurs-santé pairs et des bénéficiaires**





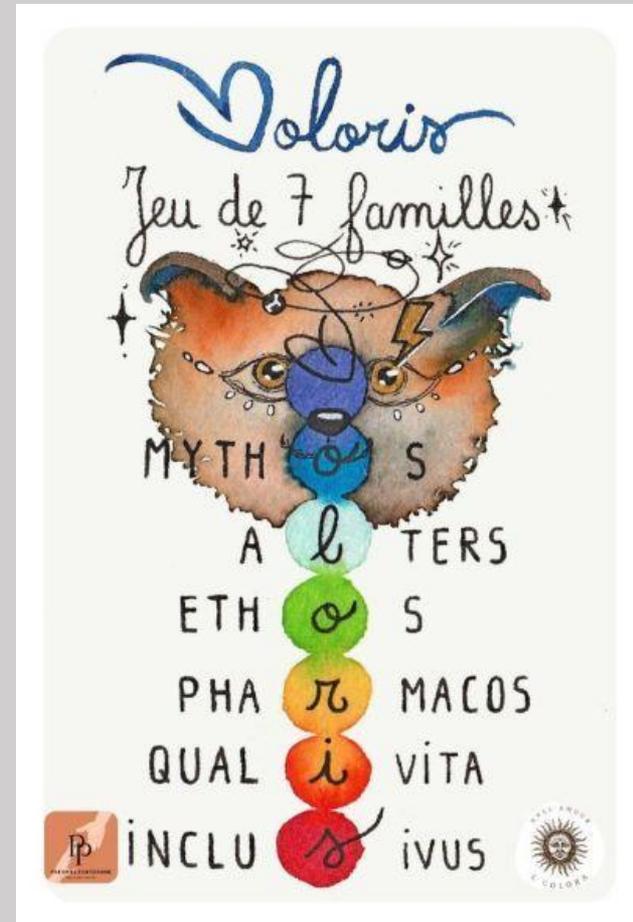
Co-animer avec des médiateurs de santé-pairs, patients partenaires, formés à l'accompagnement

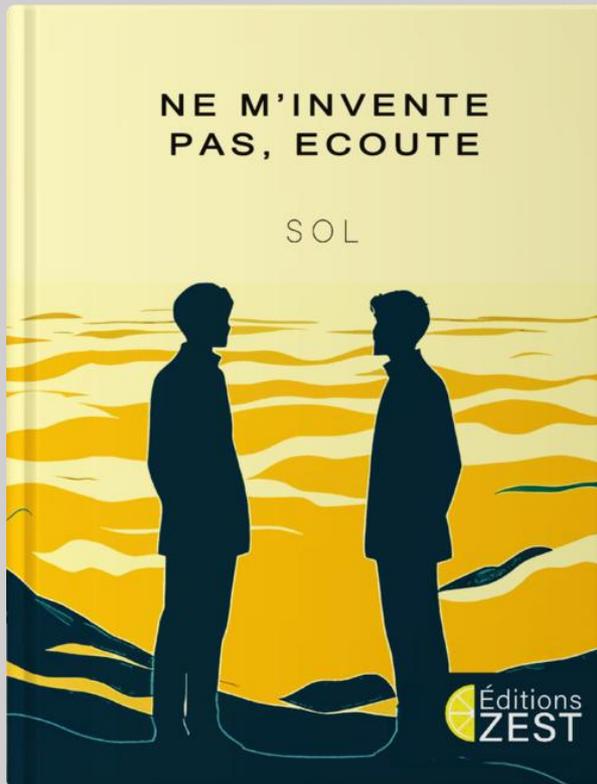




**Soutenir les initiatives
créatrices
de patients partenaires**

Jeu Doloris créé par une
patiente partenaire
Cécile Cantilzoglou





**Favoriser les témoignages des
usagers, via l'utilisation et le soutien
des bibliothèques vivantes**

<https://relions-nous.org/-livres-vivants->



Participer à des actions de déstigmatisation des Troubles psychiatriques



**Pour une véritable inclusion sociale,
avec un changement de regard de la société**



Accompagner la personne pour
qu'elle puisse trouver ses propres
stratégies



Merci de votre attention