

FRAPS CENTRE-VAL DE LOIRE  
Numéro 13 | Octobre 2025



# FORCE DE FRAPS



**Santé Mentale**  
Développer nos savoirs pour agir

Nous attirons votre attention sur le fait que nous avons choisi, par commodité de lecture, le genre masculin pour les fonctions ou noms. Ceux-ci peuvent être cependant occupés par des femmes comme par des hommes.

Si vous souhaitez proposer une thématique pour notre prochain numéro de Force de FRAPS, connaître la thématique en cours de rédaction et/ou soumettre un article à la revue, veuillez contacter le coordinateur de la revue.

Directeur de la revue : Dr Gildas VIEIRA,  
gildas.vieira@frapscentre.org

Coordinatrice de la revue : Mme Mélissa TOUTOUT,  
melissa.toutout@frapscentre.org

Communication et réalisation graphique / mise en forme :  
Mme Clémentine DUPAIN, communication@frapscentre.org

Mentions légales :

Force de FRAPS est une publication de la FRAPS Centre-Val de Loire.

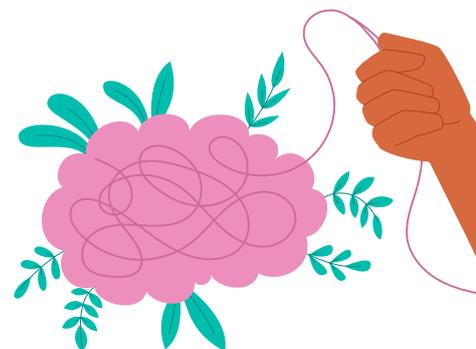
Son accès est libre et gratuit en ligne.

Directeur de la publication : Dr Gildas VIEIRA

Périodicité : 2 numéros par an

ISSN : Papier : 2678-9892

ISSN : Numérique : 2679-4438



# SOMMAIRE

## ÉDITO - 4

### I - SANTÉ MENTALE : DES CLEFS POUR COMPRENDRE - 5

- |   |    |
|---|----|
| 1. Définitions, déterminants et facteurs de risque et de protection de la Santé Mentale | 5  |
| 2. Historique de la promotion de la Santé Mentale                                       | 6  |
| 3. La Santé Mentale en France   | 8  |
| 4. La place de la Santé Mentale dans les politiques publiques                           | 11 |

### II - APPROCHE EN SANTÉ MENTALE - 13

- |   |    |
|---|----|
| 1. Introduction sur l'approche des 3 dimensions                                   | 13 |
| 2. Promouvoir le bien-être et prévenir les troubles                               | 14 |
| 3. Identifier les troubles et orienter précocement                                | 16 |
| 4. Améliorer la qualité de vie des personnes atteintes de troubles psychiatriques | 18 |
| 5. Acteurs ressources   | 20 |
| 6. Outils et ressources en santé mentale  | 24 |



ÉDITO - DR. GILDAS VIEIRA  
DIRECTEUR GÉNÉRAL  
DE LA FRAPS CENTRE-VAL DE LOIRE



La santé mentale est aujourd'hui au cœur des enjeux de santé publique. Elle conditionne notre capacité à vivre, à apprendre, à travailler et à créer des liens sociaux. Longtemps réduite à la seule approche psychiatrique, elle s'impose désormais comme une dimension essentielle du bien-être individuel et collectif.

Définir la santé mentale, c'est reconnaître qu'elle ne se limite pas à l'absence de troubles psychiques. Elle renvoie à un état d'équilibre, de résilience et de capacité à faire face aux aléas de la vie. Ses déterminants – sociaux, économiques, culturels et environnementaux – jouent un rôle décisif, tantôt protecteur, tantôt facteur de vulnérabilité. La santé mentale dépasse donc largement le champ médical pour devenir un enjeu transversal, au croisement de la santé, de l'éducation, de l'emploi et de la solidarité.

L'histoire de la promotion de la santé mentale en France illustre cette évolution. D'une approche centrée sur les plans nationaux de psychiatrie, nous avançons vers une vision intégrée qui articule prévention, repérage précoce, accompagnement et amélioration de la qualité de vie. Si les politiques publiques actuelles tentent de relever ce défi, les besoins restent immenses et les réponses encore inégales.

La santé mentale fait partie de notre quotidien. Elle concerne chacun d'entre nous, à tout âge de la vie. Se sentir bien, trouver un équilibre, affronter les difficultés, entretenir des relations positives : tout cela relève de la santé mentale. Pourtant, en parler reste

difficile. Les représentations négatives, la peur du jugement et le manque d'information freinent encore la prise de conscience. Prendre soin de sa santé mentale, c'est aussi naturel que prendre soin de sa santé physique : par des gestes simples, une attention à nos environnements de vie, et l'appui de nos proches ou de professionnels lorsque c'est nécessaire.

Avec ce numéro de FORCE DE FRAPS, nous avons souhaité mettre en lumière la diversité des connaissances, des expériences et des pratiques en santé mentale. Notre ambition est d'ouvrir le dialogue, de donner des clés de compréhension accessibles et de partager des ressources utiles pour agir. Développer nos savoirs, c'est la première étape pour mieux agir : promouvoir le bien-être, prévenir les troubles, accompagner les personnes concernées et soutenir leurs proches. Ce parcours propose des repères historiques, une analyse des politiques publiques et une approche pratique des dimensions de la promotion de la santé mentale. Il s'adresse à toutes celles et ceux – professionnels, bénévoles, élus, citoyens – qui veulent comprendre et agir, chacun à leur place, dans ce champ essentiel de la santé publique.

Plus que jamais, la santé mentale doit être considérée comme un bien commun. Elle nous concerne toutes et tous. L'enjeu ne se limite pas à réduire la souffrance : il s'agit aussi de favoriser la qualité de vie, l'inclusion et la dignité. Puisseons-nous, à travers cette lecture, renforcer notre capacité collective à penser et à promouvoir une santé mentale positive, à lever les obstacles et à donner à chacun les moyens de s'épanouir.

En partageant ces savoirs, la FRAPS réaffirme son rôle d'acteur régional en promotion de la santé et son engagement à accompagner, informer et renforcer le pouvoir d'agir de toutes et tous. Car la santé mentale est l'affaire de chacun, et un bien précieux à préserver collectivement.

# I - SANTÉ MENTALE : DES CLEFS POUR COMPRENDRE

## 1) Définitions, déterminants et facteurs de risque et de protection de la santé mentale

En 2001, selon l'Organisation Mondiale de la Santé :

La santé mentale est un « 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 ».

C'est une composante essentielle de la santé qui ne se limite pas à l'absence de troubles mentaux ou psychologiques.<sup>1</sup>

**La santé mentale fait partie intégrante de la santé : il n'y a pas de santé sans santé mentale.**

La notion de santé mentale recouvre aussi bien la santé mentale positive que les troubles de santé mentale.

En 2024, Psycom, organisme public d'information en santé mentale français, et MINDS, association suisse de promotion de la santé mentale, propose deux définitions complémentaires de la santé mentale :

« La santé mentale c'est bien plus que l'absence de maladie ! C'est aussi tout ce qui contribue à notre bien-être, joie de vivre, optimisme, estime de soi, épanouissement, etc. C'est un état complet de bien-être physique, mental et social. » **MINDS**

« Chaque personne est en permanence à la recherche d'un équilibre entre les ressources qu'elle peut mobiliser pour se sentir bien, et les obstacles qu'elle rencontre dans son existence. Son état varie du bien-être au mal-être et vice-versa. Cela, tout au long de la vie. » **Psycom**

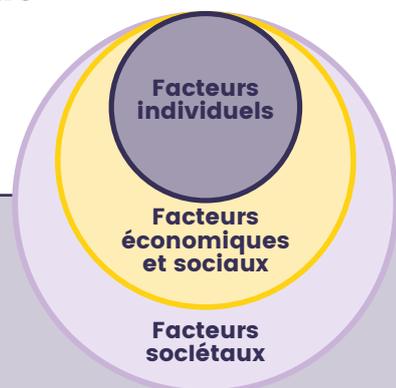
### Les déterminants de la santé mentale : facteurs de risque et de protection

Divers facteurs à la fois individuels, sociaux et environnementaux influencent la santé mentale d'une personne. Appelés aussi déterminants, ils interagissent entre eux tout au long de la vie et peuvent se combiner pour préserver ou affecter la santé mentale.

### Les déterminants de la santé mentale<sup>2</sup> :

#### Facteurs individuels :

- **Facteurs biologiques** : les facteurs biologiques et génétiques (hérédité), santé physique, genre, minorités sexuelles, minorités ethniques,
- **Facteurs psychologiques** : personnalité, compétences psychosociales,
- **Facteurs liés au parcours de vie** : enfance, statut migratoire.



#### Facteurs sociaux et économiques :

- **Facteurs sociaux et relationnels** : famille, soutien social,
- **Facteurs socio-économiques** : statut socio-économique, emploi, revenu, niveau d'éducation.

#### Facteurs sociétaux :

- **Politique sociale et économique** : inégalités sociales, services sociaux, crèches et écoles,
- **Environnement et infrastructures** : milieu de vie, accès à la nature,
- **Culture** : stigmatisation, croyances culturelles.

L'ensemble de ces déterminants influence notre santé mentale certains en la fragilisant, on parle alors de facteurs de risque, d'autres en la préservant, on parle alors de facteurs de protection.

### Quels sont les déterminants sur lesquels on peut agir ?

Il est possible d'agir sur certains déterminants (par exemple, les compétences psychosociales, nos comportements face à une situation) alors que d'autres ne pourront que peu ou pas changer au cours de la vie (par exemple, les facteurs génétiques, les événements du passé).

Chaque personne a son propre profil de facteurs de protection et/ou de risque.

Un trouble mental ne peut donc pas être causé par **UN** seul facteur spécifique.

Les facteurs de protection, qui peuvent diminuer le risque qu'une personne développe un trouble mental, peuvent quant à eux être liés aux caractéristiques individuelles (ex. : avoir une bonne santé physique), familiales (ex. : relations positives) ou sociales (ex. : avoir du soutien dans son entourage) de la personne.

Certains déterminants de santé ont un impact fort sur la santé mentale tels que les facteurs socio-économiques et environnementaux (source MINDS).



<sup>1</sup> - <https://www.santepubliquefrance.fr/maladies-et-traumatismes/sante-mentale>

<sup>2</sup> - Source : Les déterminants de la santé mentale. Synthèse de la littérature scientifique, Minds, juin 2021, <https://www.santementale.fr/2021/06/les-determinants-de-la-sante-mentale/>



## Facteurs de protection et facteurs de risque de la santé mentale

Facteurs de protection



Facteurs de risque



### Facteurs individuels

- Patrimoine génétique
- Bonne santé
- Confiance en soi
- Compétences psychosociales (capacités à communiquer, gestion des émotions et du stress...)
- ...



### Facteurs relationnels et socio-économiques

- Soutien social et familial
- Relations harmonieuses
- Stabilité financière
- Faire des études/avoir un travail
- ...



### Milieu de vie, facteurs sociétaux et environnementaux

- Logement de qualité
- Accès aux soins et services sociaux
- Pratique d'activités de loisir/activités physiques
- Sécurité
- Accès à la nature
- ...



### Facteurs individuels

- Patrimoine génétique (maladie héréditaire)
- Problèmes de santé (maladies, addictions...)
- Faible estime de soi
- Compétences psychosociales (difficultés à communiquer, à gérer ses émotions et son stress...)
- Manque de motivation
- ...



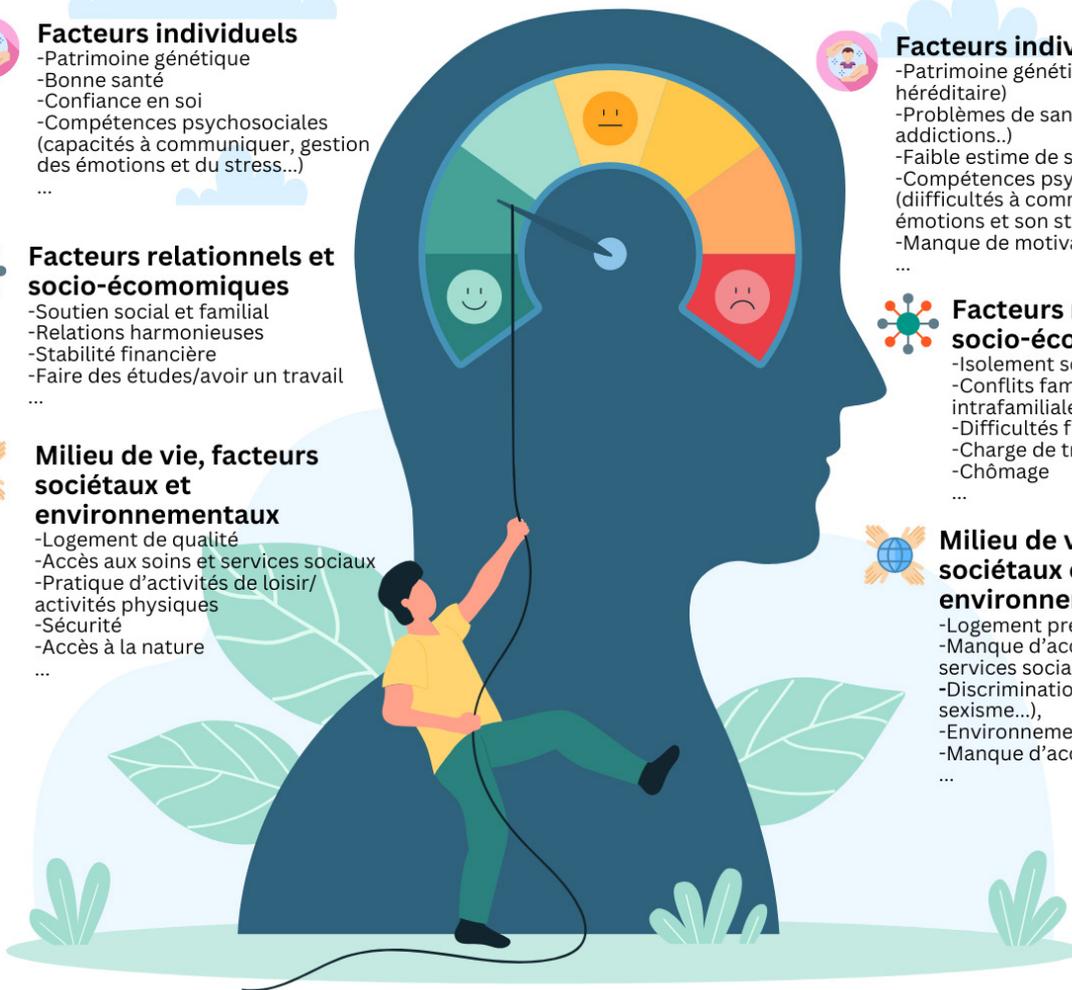
### Facteurs relationnels et socio-économiques

- Isolement social
- Conflits familiaux, violences intrafamiliales
- Difficultés financières, précarité
- Charge de travail
- Chômage
- ...



### Milieu de vie, facteurs sociétaux et environnementaux

- Logement précaire
- Manque d'accès aux soins, services sociaux
- Discriminations (racisme, sexisme...),
- Environnement pollué
- Manque d'accès à la nature
- ...



Fraps Promotion Santé Centre-Val de Loire. Facteurs de protection et facteurs de risque de la santé mentale. (infographie) : mai 2025

## 2) Historique de la promotion de la santé mentale

En France, depuis près de deux siècles, la prise en charge des troubles psychiques fait l'objet d'une législation à part du fait notamment de la diversité des troubles, du caractère durable et évolutif de certains troubles et des besoins qui impactent bien au-delà du champ strictement sanitaire la vie quotidienne et l'environnement. Les soins sans consentement restent une possibilité si la prise de conscience du trouble est altérée. D'où la palette de soins spécifiques et variés de ce secteur.

Ce système a été historiquement pensé pour les troubles les plus sévères. Les plus légers restent bien souvent pris en charge par la

médecine de ville, le nombre de psychiatres étant insuffisant sur le territoire. Les psychologues libéraux quant à eux représentent un coût financier ne pouvant pas toujours être assumé par le patient.

Il n'y a pas de système de gradation des soins en fonction de la sévérité des troubles psychiques en France. Donc aux premiers symptômes, les personnes ne savent pas vers qui se tourner en première intention.

## Le système de santé mentale publique n'a cessé d'évoluer :

### AU 4<sup>ÈME</sup> SIÈCLE AVANT J.C.,

Hippocrate tend vers **une approche plus médicale** en évoquant un lien entre troubles mentaux et déséquilibre des 4 éléments/humeurs (source OMS, Histoire de la psychiatrie).

### AU 10<sup>ÈME</sup> SIÈCLE,

On parlait de surnaturel, **les troubles mentaux étaient liés à des possessions démoniaques** (vision religieuse).

### AU 17<sup>ÈME</sup> SIÈCLE,

Création de l'Hôpital Général de Paris : marginalisation massive **des malades mentaux à cette période.**

### AU 19<sup>ÈME</sup> SIÈCLE,

Le mot **Psychiatrie** apparaît et l'asile est le lieu apportant la première réponse sanitaire.

### ANNÉES 1930,

Une **prise en charge globalisée sur les territoires** et non plus spécifiquement sur la capitale, création de dispensaires, de services sociaux dans les hôpitaux psychiatriques.

### ANNÉES 1960,

**Politique de sectorisation** psychiatrique avec un acteur unique mais plusieurs modalités de soins.

### ANNÉES 1990,

**Le terme santé mentale** apparaît via la circulaire du 14 mars 1990 relative aux orientations de la politique de santé mentale (signée Claude Evin), qui donne un aperçu de ce qui est entendu désormais par « santé mentale ». Une volonté d'intervention plus large que la seule lutte contre la maladie mentale.

### EN 2013,

Lancement du **programme « santé mentale et psychiatrie »** de la HAS.

### EN 2016,

**Projets territoriaux de santé mentale**, la psychiatrie est appelée à travailler avec les acteurs des autres secteurs pour accompagner au mieux les patients.

### EN 2018,

Élaboration de la **Feuille de Route santé mentale et psychiatrie.**

### EN 2020,

**Pandémie de Covid-19** ayant un impact majeur sur la santé mentale des populations en France et à l'international. Les premiers chiffres font état d'une augmentation de 25% de la prévalence de l'anxiété et de la dépression la première année.

### EN 2025,

La santé mentale est la **grande cause nationale.**

La tendance actuelle est de soutenir le projet de vie des personnes plutôt que la prise en charge de la maladie uniquement.

## PROGRAMME

# « SANTÉ MENTALE ET PSYCHIATRIE » DE LA HAS

Depuis 2013, la HAS organise ses travaux dans le champ de la santé mentale et de la psychiatrie sous la forme de programmes pluriannuels prospectifs et évolutifs.

### Les objectifs sont :

- Assurer une complémentarité et une cohérence des travaux conduits,
- Travailler dans une logique de co-construction avec les professionnels, les usagers du système de santé, les familles et les proches,
- Favoriser la production de documents utiles aux personnes concernées, à leurs proches et aux professionnels, notamment via une réflexion sur une méthode de diffusion et d'appropriation optimale des productions.

Le premier programme a couvert la période de 2013 à 2017 et le deuxième celle de 2018 à 2023.

Avec le troisième programme « santé mentale et psychiatrie » pour la période 2025-2030, la HAS intensifie son engagement et mobilise l'ensemble de ses activités afin de permettre une meilleure prise en charge des troubles les plus sévères, dans une logique d'amélioration des parcours de santé des personnes.

Ce programme 2025-2030 dresse des perspectives dans le domaine de la prévention et a vocation à élargir le périmètre d'action de l'institution dans le champ de la santé mentale.

### Il répond d'ailleurs à deux objectifs principaux :

- Améliorer significativement et durablement le repérage, le diagnostic et la prise en charge des troubles les plus sévères et invalidants, tels que les troubles schizophréniques et bipolaires,
- Améliorer la qualité des soins et des accompagnements des personnes les plus vulnérables incluant notamment les enfants et adolescents, les personnes âgées, les personnes à risque ou en situation de handicap psychique, les réfugiés et migrants.

### Un programme articulé autour de 9 thèmes :

1. Troubles schizophréniques et troubles bipolaires,
2. Santé mentale et psychiatrie de l'enfant et de l'adolescent,
3. Droits des patients et des personnes accompagnées, pair-aidance et alliance thérapeutique,
4. Accompagnement et soutien des familles et des proches,
5. Santé mentale et psychiatrie de la personne âgée,
6. Soins en psychiatrie aux personnes détenues et soins pénalement ordonnés,
7. Santé mentale, psychiatrie et addictions,
8. Troubles du neurodéveloppement (TND),
9. Certification des établissements de santé autorisés en psychiatrie pour la qualité des soins.



La feuille de route santé mentale et psychiatrie, lancée en juin 2018, structure les actions gouvernementales allant de la santé mentale de tous à la prise en charge et l'insertion des personnes concernées par un trouble psychiatrique pour répondre à cet enjeu de santé publique.

Enrichie en 2021 à l'occasion des Assises de la santé mentale et de la psychiatrie, elle se compose aujourd'hui de 51 actions et sous actions en cours de déploiement, dans une logique résolument holistique de soutien au rétablissement et d'accès par les droits, selon trois axes :

1. **Promouvoir le bien être mental, prévenir et repérer précocement la souffrance psychique, et prévenir le suicide,**
2. **Garantir des parcours de soins coordonnés et soutenus par une offre en psychiatrie accessible, diversifiée et de qualité,**
3. **Améliorer les conditions de vie et d'inclusion sociale et la citoyenneté des personnes en situation de handicap psychique.**

## FEUILLE DE ROUTE

# SANTÉ MENTALE ET PSYCHIATRIE

En 2025, la Santé Mentale est la grande cause nationale, elle s'articule autour de 4 objectifs prioritaires :

1. La déstigmatisation, afin de changer le regard des Français sur les troubles psychiques et les troubles mentaux,
2. Le développement de la prévention et du repérage précoce, par la sensibilisation et la formation dans toutes les sphères de la société,
3. L'amélioration de l'accès aux soins partout sur le territoire français, par la gradation des parcours, le développement des nouveaux métiers de la santé mentale en veillant aux soins des personnes les plus fragiles et présentant les troubles les plus complexes,
4. L'accompagnement des personnes concernées dans toutes les dimensions de leur vie quotidienne, comme la formation, l'emploi, le logement, l'accès aux loisirs, etc.

Pour en savoir plus : [https://sante.gouv.fr/IMG/pdf/feuille\\_de\\_route.sante-mentale-psychiatrie-2024.pdf](https://sante.gouv.fr/IMG/pdf/feuille_de_route.sante-mentale-psychiatrie-2024.pdf)

## 3) La santé mentale en France

Quelques données chiffrées de la santé mentale des Français.

**Touchant tous les âges et milieux sociaux, les maladies mentales et les troubles psychiques affectent près d'une personne sur 5 en France, soit 13 millions de Français** (données OMS).

**3 millions de personnes souffrent de troubles psychiques sévères** (données Santé publique France).

**La dépression est l'un des troubles les plus répandus puisque qu'elle concerne environ 15 à 20 % de la population générale, sur la vie entière** (données Inserm).

**Le suicide est la première cause de mortalité entre 15 et 35 ans.** Avec près de 8 300 décès enregistrés en France métropolitaine en 2017 et 200 000 tentatives, la France affiche l'un des taux les plus élevés des pays européens de développement comparable, même si on observe depuis 2000 une baisse régulière. La région Centre-Val de Loire n'est pas épargnée par ce phénomène.

Les Français sont, collectivement, **les plus gros consommateurs de psychotropes du monde** : plus d'un quart d'entre nous consommons des antidépresseurs, somnifères, anxiolytiques ou autres médicaments psychotropes (selon les données EPI-PHARE).



## Zoom sur 3 études/enquêtes pour évaluer la santé mentale des enfants, adolescents et adultes

### L'étude du Baromètre de Santé publique France (2017-2021) sur la prévalence des états anxieux chez les 18-85 ans (publiée le 22 juillet 2025)<sup>3</sup>

Les troubles anxieux figurent parmi les troubles mentaux les plus fréquents dans le monde. La pandémie de Covid-19 a eu un impact majeur sur la santé mentale des populations en France et à l'international. Dans ce contexte, cette étude vise à estimer la prévalence des états anxieux dans la population générale adulte en France hexagonale en 2021, à identifier les facteurs qui leur sont associés et à analyser les évolutions observées depuis 2017.

L'étude s'est appuyée sur plus de 4 800 questionnaires téléphoniques mesurant les symptômes anxieux des adultes âgés de 18 à 85 ans. **Résultat : en 2021, 12,5 % des personnes interrogées présentaient un état anxieux. Une proportion déjà élevée, mais stable par rapport à 2017.**

Les femmes apparaissent nettement plus touchées que les hommes, avec un taux trois fois supérieur (18,2% chez les femmes / 6,4% chez les hommes). Plusieurs facteurs structurels sont en cause : le niveau d'éducation, la situation professionnelle, la composition du ménage et la situation financière. Ces inégalités sociales font partie intégrante du terrain anxieux, bien avant la pandémie.

Les facteurs associés aux états anxieux, communs aux deux sexes, étaient une situation financière juste ou difficile, un niveau d'éducation inférieur au baccalauréat, ainsi que la présence de comorbidités dépressives et de pensées suicidaires.

Ces résultats invitent à faciliter l'accès de la population, et notamment des plus défavorisés, aux dispositifs de prévention et de prise en charge des troubles anxieux.

#### Qui sont les plus exposés à un trouble anxieux

- 1 Les femmes : 3 fois plus susceptibles de manifester un état anxieux que les hommes
- 2 Les personnes ayant des difficultés financières et ayant un faible niveau d'éducation
- 3 Les chômeurs et les familles monoparentales

#### Selon le Baromètre de Santé publique France 2021

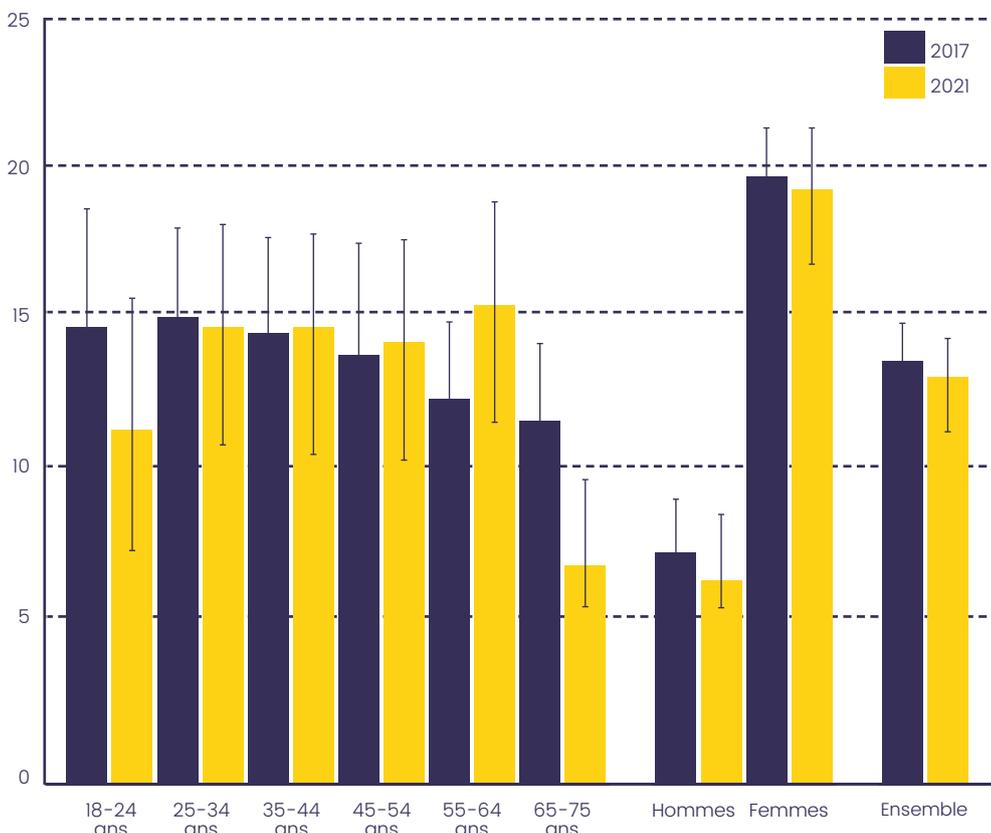
**12,5%**

de la population âgée de 18 à 75 ans présentaient un état anxieux

→ **Pourcentage stable depuis 2017**



### Évolution de la prévalence des états anxieux entre 2017 et 2021 et France hexagonale



Notes : Les bornes de l'intervalle de confiance (IC) à 95% sont représentées par les barres verticales. La prévalence des états anxieux (score strictement supérieur à 10) chez les 18 à 24 ans en 2021 a une probabilité de 95% de se situer entre 8,2% et 15,4%.

Lecture : 11,6% des individus âgés de 65-75 ans présentaient un état anxieux en 2017 **contre 7,0% en 2021 (p<0,01).**

Source : Baromètre santé 2017 et 2021, Santé publique France.

<sup>3</sup> - Léon C, Gillaizeau I, du Roscoät E, Pellissolo A, Beck F. Prévalence des états anxieux chez les 18-85 ans : résultats du Baromètre Santé publique France (2017-2021). Bull Epidemiol Hebd. 2025;(14):246-55. [https://beh.santepubliquefrance.fr/beh/2025/14/2025\\_14\\_1.html](https://beh.santepubliquefrance.fr/beh/2025/14/2025_14_1.html)

## L'enquête nationale EnCLASS 2022 sur la santé et les comportements des adolescents

L'École des hautes études en santé publique (EHESP) et l'Observatoire français des drogues et des tendances addictives (OFDT), en partenariat avec l'Éducation nationale ont mené une enquête (EnCLASS) sur la santé mentale des adolescents (collégiens et lycéens).

Les données, recueillies en 2022 auprès de 9 337 élèves du secondaire, montrent des résultats contrastés.

**Si la grande majorité des élèves interrogés expriment une satisfaction vis-à-vis de leur vie actuelle et se perçoivent en bonne santé, seule la moitié présentent un bon niveau de bien-être mental.**

**24 % des lycéens déclarent des pensées suicidaires** au cours des 12 derniers mois, **13 % avoir déjà fait une tentative de suicide** au cours de leur vie et environ **3 % une tentative avec hospitalisation.**

**21 % des collégiens et 27 % des lycéens déclarent un sentiment de solitude.**

La santé mentale et le bien-être des élèves **se dégradent durant le collège et ne s'améliorent pas au lycée.**

Sur la période 2018-2022, les collégiens et les lycéens ont connu **une dégradation de leur santé mentale et de leur bien-être**, plus marquée chez les filles.

**14 % des collégiens et 15 % des lycéens présentent un risque important de dépression.**

Globalement, les **filles présentent une santé mentale moins bonne** et un niveau de bien-être moins élevé que les garçons.

La présence de **plaintes somatiques et/ou psychologiques** récurrentes concerne **51 % des collégiens et 58 % des lycéens.**

### Points clés de l'enquête :

La majorité des élèves de collège et de lycée se perçoivent **en bonne santé et sont satisfaits de leur vie actuelle.**

**59 % des collégiens et 51 % des lycéens présentent un bon niveau de bien-être mental.**

On observe une part non négligeable de jeunes présentant un risque de dépression et déclarant un sentiment de solitude, des plaintes psychologiques et/ou somatiques ou des pensées suicidaires.

## L'étude Enabee<sup>4</sup> : une étude inédite pour évaluer la santé mentale et le bien-être des enfants de 3 à 11 ans.

Mise en place en 2022 par Santé publique France, avec l'appui du Ministère de la Santé et de l'Accès aux soins et du Ministère de l'Éducation nationale, l'étude Enabee « Étude nationale sur le bien-être des enfants » vise à approfondir les connaissances sur le bien-être et la santé mentale des enfants âgés de 3 à 11 ans. Elle mesure notamment le niveau de bien-être et la fréquence de certaines difficultés ou troubles probables des enfants scolarisés de la petite section de maternelle (PSM) au CM2, en France hexagonale. L'étude Enabee repose sur une évaluation de la santé mentale, par les parents, les enseignants et les enfants eux-mêmes (à partir du Cours Préparatoire (CP)). **L'étude mesure 3 types de difficultés et troubles probables : émotionnels, oppositionnels ou déficit d'attention avec ou sans hyperactivité (TDAH).** Il ne s'agit pas de diagnostics cliniques mais d'une analyse croisée des points de vue déclarés pour chaque enfant, ayant permis d'identifier des symptômes, leur impact sur la vie de l'enfant et, au-delà de certains seuils, des difficultés et troubles probables.

## Résultats de l'étude : Santé mentale des enfants de 3 à 6 ans<sup>5</sup>

Basée sur un échantillon représentatif d'enfants scolarisés en France hexagonale de plus de 2 600 enfants, en combinant les points de vue des parents et des enseignants, l'étude révèle que :

**8,3% des enfants de 3 à 6 ans présentent au moins un type de difficultés probables de santé mentale ayant un retentissement sur leur vie quotidienne.**

Plus précisément :

- 1,8% présentent des difficultés émotionnelles ;
- 5,9% présentent des difficultés oppositionnelles ;
- 1,9% présentent des difficultés d'attention/hyperactivité ;
- Les garçons présentent plus de difficultés probables avec retentissement sur leur vie que les filles (11,3% versus 5,2% respectivement).

Ces résultats confirment qu'il faut dès la petite enfance - période critique du développement des enfants - renforcer les compétences psychosociales qui seront des leviers à mobiliser au bénéfice de la santé mentale.

## Résultats de l'étude : Santé mentale des enfants de 6 à 11 ans<sup>6</sup>

Obtenus en croisant les informations émanant de trois sources : parents, enseignants et enfants, les résultats d'Enabee montrent que 13% des enfants de 6-11 ans scolarisés du CP au CM2 présentent au moins un trouble probable de santé mentale. Le taux de prévalence est du même ordre de grandeur que ceux observés dans d'autres pays en Europe sur la même tranche d'âge en 2010 et 2017.

**Parmi les enfants de 6 à 11 ans :**

- **5,6% présentent un trouble émotionnel probable ;**
- **6,6 % présentent un trouble oppositionnel probable ;**
- **3,2 % présentent un trouble de déficit de l'attention avec ou sans hyperactivité probable.**

Les troubles émotionnels [anxieux (anxiété de séparation, anxiété généralisée, phobies spécifiques) ou dépressifs] probables sont plus fréquents chez les filles et les troubles du comportement [trouble oppositionnel probable et TDAH probable] plus fréquents chez les garçons. Les données ne mettent pas en évidence de différences selon le niveau scolaire et le secteur de l'école (école publique hors réseaux d'éducation prioritaire (REP) et écoles privées versus écoles publiques REP ou REP+).

<sup>4</sup> - Enabee : étude nationale sur le bien-être des enfants. Santé publique France, 2022. <https://www.santepubliquefrance.fr/etudes-et-enquetes/enabee-etude-nationale-sur-le-bien-etre-des-enfants>

<sup>5</sup> - Premiers résultats de l'étude nationale Enabee sur le bien-être et la santé mentale des enfants de 3 à 6 ans scolarisés en maternelle en France hexagonale. Santé publique France, 2024. <https://www.santepubliquefrance.fr/maladies-et-traumatismes/sante-mentale/depression-et-anxiete/documents/enquetes-etudes/premiers-resultats-de-l-etude-nationale-enabee-sur-le-bien-etre-et-la-sante-mentale-des-enfants-de-3-a-6-ans-scolarises-en-maternelle-en-france-hex>

<sup>6</sup> - Santé mentale : premiers résultats de l'étude Enabee, chez les enfants de 6 à 11 ans scolarisés du CP au CM2. Santé publique France, 2023. <https://www.santepubliquefrance.fr/presse/2023/sante-mentale-premiers-resultats-de-l-etude-enabee-chez-les-enfants-de-6-a-11-ans-scolarises-du-cp-au-cm2>

## 4) La place de la santé mentale dans les politiques publiques

La place de la santé mentale dans les politiques publiques a considérablement évolué, passant d'un statut secondaire à une reconnaissance cruciale pour le bien-être général. Cette progression est visible à l'échelle mondiale, nationale et régionale.

Pour en savoir plus : <https://www.who.int/fr/publications/b/64597>

### Un enjeu majeur en France

Cette politique de santé mentale, portée par la direction générale de la santé et déclinée par l'Agence Régionale de Santé (ARS), vise à améliorer la prévention, l'accès aux soins et l'inclusion des personnes touchées par des troubles psychiques. (cf. partie 1.2)

Des dispositifs nationaux sont mis en place pour répondre aux besoins et aux objectifs de la stratégie nationale, tels que les SISM, Vigilans, 3114, Mon soutien psy, les formations PSSM, etc.

### Une priorité mondiale

Avec le Rapport mondial sur la santé mentale de 2022, l'OMS appelle à un investissement accru, à une refonte des environnements (lieux de vie, travail, soins) pour favoriser la santé mentale, à un renforcement des soins centrés sur la personne, et à une lutte active contre la stigmatisation et la discrimination. Elle met également l'accent sur des sujets spécifiques comme la santé mentale des jeunes et la prévention du suicide.

### Focus formations

#### PSSM

Retrouvez le visuel interactif :

<https://view.genially.com/686e5d4bfccle86960acc463com/686e5d4bfccle86960acc463>



### Zoom sur la feuille de route initiale

Le nouveau bilan de la feuille de route initiale, datant de juin 2018, enrichie des mesures des Assises de la santé mentale et de la psychiatrie fin 2021, met en effet l'accent désormais sur un plan « de sursaut et de refondation » de la psychiatrie comprenant 26 mesures articulées autour de 3 axes :

- **Repérer** (Promouvoir le bien être mental, repérer précocement la souffrance psychique et prévenir le suicide)
- **Soigner** (Garantir des parcours de soins coordonnés et soutenus par une offre en psychiatrie accessible, diversifiée et de qualité)
- **Reconstruire** (Améliorer les conditions de vie et d'inclusion sociale et la citoyenneté des personnes en situation de handicap psychique)

Lien vers la feuille de route : <https://sante.gouv.fr/actualites/presse/dossiers-de-presse/article/plan-psychiatrie-reperer-soigner-reconstruire>



### La déclinaison régionale en Centre-Val de Loire

La santé mentale fait l'objet d'un parcours spécifique au sein du Projet Régional de Santé (PRS) 2023-2028 et s'articule autour de trois objectifs stratégiques :

- Renforcer la prévention, le repérage et la prise en charge précoce de la souffrance et des troubles psychiques,
- Promouvoir un parcours de vie de qualité en santé mentale,
- Faire face aux problématiques de démographie des professionnels de santé dans le secteur de la santé mentale.

La santé mentale est également abordée dans l'objectif quantifié de l'offre de soin du PRS.

Pour en savoir plus : <https://www.centre-val-de-loire.ars.sante.fr/la-politique-de-sante-mentale-et-sa-declinaison-en-region-centre-val-de-loire>

## Focus sur : Esprit 18 du Centre Hospitalier George Sand

(Équipe de Santé Psychique,  
Réhabilitation et Intervention  
précoce sur le Territoire 18)

Retrouvez la plaquette  
: <https://www.centre-val-de-loire.ars.sante.fr/la-politique-de-sante-mentale-et-sa-declinaison-en-region-centre-val-de-loire>

La santé mentale est intégrée dans d'autres plans et politiques au niveau régional (PRAPS) et départemental (les feuilles de routes prévention, les CLS, etc).



Dès la première génération des CLS, la santé mentale a été identifiée comme un axe prioritaire des programmes d'action. Sur certains territoires, des Conseils Locaux de Santé Mentale (CLSM) se sont développés. Ces dispositifs rassemblent élus, professionnels de santé dont santé mentale, usagers et acteurs sociaux pour analyser les besoins, coordonner les actions et développer la prévention et la lutte contre la stigmatisation.

En Centre-Val de Loire, la mise en œuvre de la politique de santé mentale s'appuie fortement sur les Projets Territoriaux de Santé Mentale (PTSM). Ces PTSM sont des feuilles de route élaborées au niveau local (souvent à l'échelle d'un département ou d'un Groupement Hospitalier de Territoire - GHT) pour adapter les orientations nationales et régionales aux spécificités et aux besoins de chaque territoire.

L'objectif principal d'un PTSM est de fluidifier le parcours de santé et de vie des personnes atteintes de troubles psychiques, en favorisant leur rétablissement et leur inclusion sociale. Cela passe par une meilleure coordination des acteurs (sanitaires, médico-sociaux, sociaux, associatifs, éducatifs, etc.) et le développement d'une offre de soins et d'accompagnement graduée et de proximité.



## Zoom sur les PTSM (Projets Territoriaux de Santé Mentale)

L'ARS Centre-Val de Loire a validé les PTSM pour chacun des six départements de la région pour 5 ans. Bien que chaque PTSM ait ses spécificités, ils partagent des priorités communes :

- Le repérage précoce des troubles psychiques, l'élaboration d'un diagnostic, l'accès aux soins et aux accompagnements sociaux et médico-sociaux (en favorisant le milieu de vie ordinaire),
- La mise en place de parcours de santé et de vie de qualité et sans rupture pour les personnes souffrant de troubles psychiques graves en situation ou à risque de handicap psychique,
- L'accès des personnes présentant des troubles psychiques à des soins somatiques adaptés,
- L'organisation de la prévention et de la prise en charge des situations de crise et d'urgence,
- Le respect et la promotion des droits des personnes (développement de l'empowerment, destigmatisation),
- Une action sur les déterminants de la santé mentale (compétences psycho-sociales, prévention).

Source : <https://www.centre-val-de-loire.ars.sante.fr/la-politique-de-sante-mentale-et-sa-declinaison-en-region-centre-val-de-loire>

Chaque PTSM s'appuie sur un diagnostic territorial partagé, qui identifie les forces et les faiblesses du territoire en matière de santé mentale, les besoins spécifiques de la population et les ressources disponibles. Des groupes de travail thématiques sont ensuite mis en place pour élaborer des actions concrètes.

Pour en savoir plus sur les PTSM de la région CVL : <https://www.centre-val-de-loire.ars.sante.fr/la-politique-de-sante-mentale-et-sa-declinaison-en-region-centre-val-de-loire>

La 1<sup>ère</sup> génération des PTSM arrivant progressivement à échéance, la Délégation Ministérielle Santé mentale et Psychiatrie (DMSMSP) a mené un tour de France des PTSM, thématique et technique, qui invite à poursuivre la préparation d'une 2<sup>ème</sup> génération.

Lien vers ce rapport : [https://sante.gouv.fr/IMG/pdf/rapport\\_tour\\_de\\_france\\_ptsm-2.pdf](https://sante.gouv.fr/IMG/pdf/rapport_tour_de_france_ptsm-2.pdf)

Les Communautés Professionnelles Territoriales de Santé (CPTS), très développées en Centre-Val de Loire, intègrent de plus en plus la santé mentale dans leurs missions. Elles facilitent l'organisation des parcours de soins pour les patients et développent la prévention. Les CPTS jouent également un rôle croissant dans le soutien à la santé mentale des soignants, en favorisant les échanges entre pairs, la prévention du burn-out, l'accès à un soutien psychologique et la promotion du bien-être professionnel.

**En résumé, la santé mentale est désormais au cœur des politiques publiques à tous les niveaux, avec une volonté de transformer les approches, de lutter contre la stigmatisation et de garantir un accès accru aux soins, malgré des défis persistants en matière de ressources humaines.**

# II - APPROCHE EN SANTÉ MENTALE

## 1) Introduction sur l'approche des 3 dimensions

**LA SANTÉ MENTALE**  
**SES 3 DIMENSIONS**

- ▶ LA SANTÉ MENTALE POSITIVE**
  - le bien-être
  - l'épanouissement personnel
  - les ressources psychologiques
  - les capacités d'agir de l'individu dans ses rôles sociaux
- ▶ LES TROUBLES PSYCHIATRIQUES**
  - + ou - sévères et/ou handicapants, Ils renvoient à des critères de prise en charge médicale.
- ▶ LA DÉTRESSE PSYCHOLOGIQUE RÉACTIONNELLE**

Induite : par les situations difficiles (deuil, échec relationnel, scolaire...), qui n'est pas forcément révélatrice d'un trouble mental.

© FRAPS/Promotion Santé Centre-Vallée de Laire - Septembre 2025

Toutefois, lorsqu'elle devient chronique ou s'intensifie, elle peut impacter la santé mentale de manière plus profonde et favoriser l'émergence de troubles physiques.

Enfin, la **troisième** dimension regroupe **les troubles mentaux et neurologiques**, tels que la dépression, l'anxiété généralisée, les troubles bipolaires ou la schizophrénie. Ces troubles sont cliniquement diagnostiqués et nécessitent une prise en charge adaptée, souvent pluridisciplinaire, incluant un suivi médical, une psychothérapie et des ajustements du mode de vie.

Pour approfondir cette analyse, le modèle du psychologue Corey L. M. Keyes propose une perspective complémentaire en distinguant la santé mentale du trouble mental. Contrairement à une vision binaire où l'on serait soit "malade" soit "en bonne santé", Keyes adopte une approche en continuum. La santé mentale n'y est pas simplement l'opposé des troubles mentaux, mais un état qui évolue entre bien-être psychologique optimal et mal-être sans trouble clinique nécessairement associé<sup>(4)</sup>.

La santé mentale est une composante essentielle de la santé globale. L'Organisation mondiale de la santé (OMS) définit la santé comme un état de complet bien-être physique, mental et social, et non simplement l'absence de maladie<sup>(1)</sup>.

Autrement dit, la santé ne peut être pleinement atteinte sans un équilibre psychologique et émotionnel. La santé mentale influence de nombreux aspects de la vie quotidienne comme les relations sociales, les capacités cognitives, ou encore la gestion des émotions et du stress. À l'inverse, une santé mentale altérée peut avoir des répercussions notables sur la santé physique, en favorisant l'apparition de troubles tels que les maladies cardiovasculaires, les troubles du sommeil ou encore des pathologies liées au stress chronique<sup>(2)</sup>.

Par exemple, une personne souffrant de dépression peut développer des troubles du sommeil ou de l'alimentation qui aura pour conséquence une augmentation des risques de diabète ou d'hypertension.

Pour mieux comprendre cette relation étroite entre santé et santé mentale, il est utile de prendre en compte les trois grandes dimensions de la santé mentale<sup>(3)</sup>.

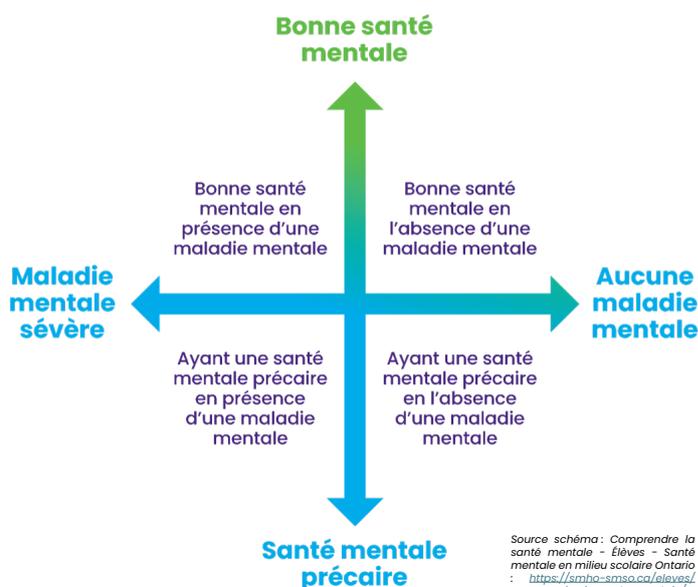
La **première, la santé mentale positive**, correspond à un état de bien-être global dans lequel l'individu parvient à s'épanouir pleinement dans toutes les sphères de sa vie (familiale, sociale, professionnelle, amicale, spirituelle ou encore culturelle) et à faire face aux défis de la vie avec résilience. Cette dimension met en lumière l'importance des ressources personnelles (comme l'estime de soi ou les compétences émotionnelles) et des facteurs environnementaux (comme le soutien social ou les conditions de vie) dans le maintien d'un équilibre psychologique durable.

La **seconde** dimension est celle de **la détresse psychologique**. Il s'agit d'un état de souffrance émotionnelle souvent temporaire, lié à des événements difficiles tels qu'un deuil, un stress prolongé ou des pressions professionnelles. Si cette détresse est passagère et bien prise en charge, elle ne relève pas d'une pathologie.

Ainsi, une personne peut ne présenter aucun trouble mental tout en souffrant d'un faible niveau de bien-être, ce qui révèle l'importance de stratégies préventives et de soutien au-delà du seul traitement des troubles mentaux.

Il découle de cette approche que la santé mentale ne doit pas être envisagée de manière isolée, mais comme un élément indissociable de la santé globale. Un équilibre entre bien-être psychologique et physique est indispensable pour garantir une qualité de vie optimale.

Ainsi favoriser la promotion de la santé mentale, à travers des politiques de prévention, d'accompagnement et de sensibilisation, représente un enjeu crucial pour toute société soucieuse du bien-être de ses citoyens.



**Bibliographie :**

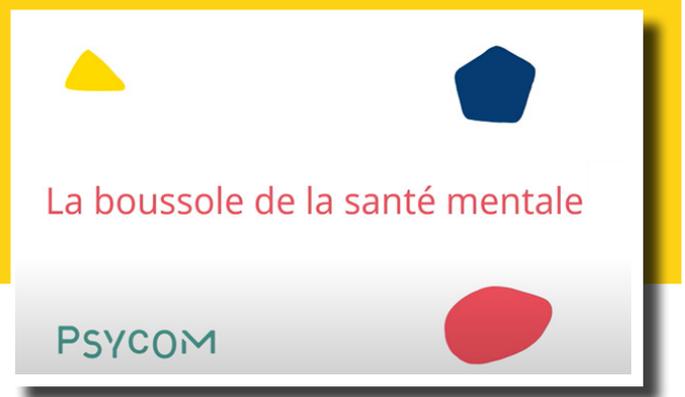
(1) - Organisation mondiale de la Santé. Constitution de l'Organisation mondiale de la Santé. Genève, 1948. <https://apps.who.int/gb/bd/PDF/bd47/FR/constitution-fr.pdf?ua=1>  
 (2) - Godin O. La santé mentale et la santé physique sont indissociables. Fondation FondamMental, 30 mai 2022, <https://www.fondation-fondamental.org/la-sante-mentale-et-la-sante-physique-sont-indissociables>  
 (3) - Santé mentale, Santé publique France, consulté le 30 juin 2025, <https://www.santepubliquefrance.fr/maladies-et-traumatismes/sante-mentale>  
 (4) - Keyes CLM. The mental health continuum: From languishing to flourishing in life. J Health Soc Behavior, 2002, 43 p.



## Zoom outil

L'organisme Psycom a développé « la boussole de la santé mentale », un outil visuel permettant de mieux comprendre et suivre ces fluctuations d'un état à un autre tel que définis dans le modèle de Keyes<sup>7</sup>. En combinant cette vision dynamique avec un outil concret, Psycom propose une approche accessible pour sensibiliser, prévenir et favoriser une meilleure prise en charge de la santé mentale au quotidien.

[Consulter l'outil](#)



## 2) Promouvoir le bien-être et prévenir les troubles

Dans les pratiques de santé, promouvoir le bien-être et prévenir les troubles est devenu une priorité. Les compétences psychosociales (CPS) apparaissent comme un outil clé pour aider chacun à renforcer ses ressources personnelles et sociales.

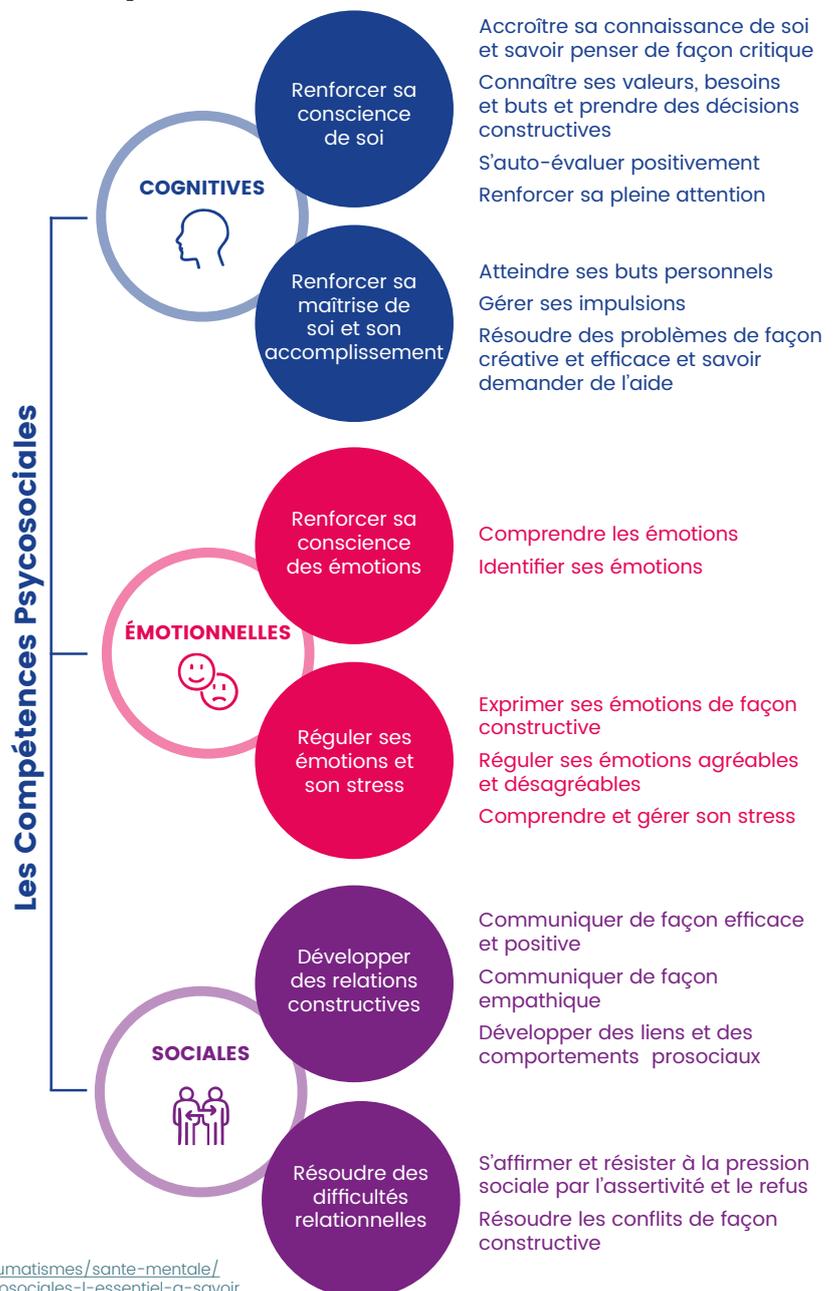
Les compétences psychosociales (CPS) sont au cœur de la promotion de la santé mentale et donc de la santé dans tous les milieux tel que la prévention et promotion de la santé, de l'éducation et le social. Elles regroupent un ensemble d'aptitudes qui aident les individus à faire face aux situations de la vie quotidienne de façon positive et adaptée. En 2022 Santé publique France (SpF) a publié « les CPS constituent un ensemble cohérent et interrelié de capacités psychologiques (cognitives, émotionnelles et sociales), impliquant des connaissances, des processus intrapsychiques et des comportements spécifiques, qui permettent d'augmenter l'autonomisation et le pouvoir d'agir (empowerment), de maintenir un état de bien-être psychique, de favoriser un fonctionnement individuel optimal et de développer des interactions constructives<sup>8</sup>».

Les compétences psychosociales sont présentées sous la forme de 3 grandes catégories : des compétences cognitives, émotionnelles (ou d'autorégulation) et sociales (ou interpersonnelles ou de communication) qui chacune présente des compétences générales et spécifiques.

Le développement des CPS, dès l'enfance et tout au long de la vie, est reconnu comme un facteur clé pour prévenir de nombreux troubles : anxiété, dépression, conduites à risque, violences ou isolement.

Pour les professionnels de santé, elles sont un outil pratique pour agir en prévention, soutenir l'autonomie des personnes et renforcer la relation de soin.

Intégrer les CPS dans les pratiques professionnelles est un levier pour développer l'autonomie et le pouvoir d'agir (empowerment) des personnes.



Source schéma : <https://www.santepubliquefrance.fr/maladies-et-traumatismes/sante-mentale/depression-et-anxiete/documents/brochure/les-competences-psychosociales-l-essentiel-a-savoir>

<sup>7</sup> - La boussole de la santé mentale, Psycom, consulté le 30 juin 2025, La Boussole de la santé mentale - Psycom - Santé Mentale Info. <https://www.psycom.org/la-boussole-de-la-sante-mentale/>

<sup>8</sup> - Compétences psychosociales (CPS) : [santepubliquefrance.fr](http://santepubliquefrance.fr)

## Voici quelques exemples dans le domaine de la santé :

### Éducation Thérapeutique du Patient (ETP)

Chez les personnes atteintes de maladies chroniques (diabète, asthme, VIH...), travailler les CPS comme la gestion du stress ou la prise de décision aide à mieux comprendre la maladie, à s'impliquer davantage dans les soins et à suivre les traitements.

### Santé mentale

Dans certains centres médico-psychologiques, des ateliers de groupe aident les participants à mieux gérer leurs émotions, à communiquer de manière apaisée et à résoudre les conflits. Cela renforce leur autonomie, leur bien-être et la relation avec les soignants.

### Prévention des conduites à risque chez les jeunes

Dans les missions locales ou les structures de prévention, des ateliers aident à mieux se connaître, à s'affirmer, à résister à la pression des autres, ... Cela renforce leur confiance en eux et leur capacité à faire des choix positifs.

### Soins infirmiers en milieu hospitalier dans les services de soins (urgences, pédiatrie, oncologie...)

Les infirmier(e)s utilisent les CPS pour établir une relation de confiance avec les patients : écoute active, empathie, gestion des situations stressantes ou conflictuelles. Cela favorise une meilleure qualité de prise en charge et réduit les tensions.

### Accompagnement en santé périnatale

Les sages-femmes et les professionnels des PMI intègrent les CPS pour accompagner les parents dans leur rôle, renforcer leur confiance, gérer le stress ou les émotions liées à la parentalité, et favoriser le lien parent-enfant.

### Pratiques en santé au travail

Les médecins du travail ou infirmiers en entreprise utilisent les CPS pour prévenir les risques psychosociaux : gestion du stress, communication assertive, adaptation au changement, renforcement du collectif. Ces approches aident à prévenir l'épuisement professionnel et à améliorer le climat de travail.

### Intervention en milieu carcéral ou en protection de l'enfance

Les éducateurs spécialisés et psychologues mobilisent les CPS pour aider les publics vulnérables à mieux gérer leurs émotions, résoudre des conflits sans violence, et renforcer leur estime d'eux-mêmes dans des environnements instables ou à haut risque.

Les compétences psychosociales ne concernent pas une seule discipline. Elles s'appliquent aussi bien en médecine, en travail social qu'en éducation. On peut les mobiliser lors d'entretiens individuels, d'actions de groupe, de pratiques informelles (posture des intervenants, les rituels) ou dans des programmes de prévention et promotion de la santé. Elles enrichissent les pratiques professionnelles et aident les personnes à mieux s'adapter, à coopérer et à prendre soin d'elles-mêmes comme des autres.

Dans un contexte où la santé mentale est un enjeu majeur, développer les compétences psychosociales est une stratégie efficace et adaptée à tous les environnements. Globalement, le développement des CPS est « un levier essentiel pour la santé publique, favorisant le bien-être, la réussite éducative, l'insertion professionnelle et la prévention des comportements à risques. » (SPF, 2025)

## Focus : instruction interministérielle + outils CPS de SPF

INSTRUCTION INTERMINISTÉRIELLE N°DGS/SP4/DGCS/DGESCO/DJEPVA/DS/DGEFP/DPJJ/DGESIP/DGER/ 2022/131 du 19 août 2022 relative à la stratégie nationale multisectorielle de développement des compétences psychosociales chez les enfants et les jeunes – 2022-2037 : [instruction-ministérielle-pdf-3087.pdf](#)

Objectif : définir, pour les 15 prochaines années, un cadre commun à tous les secteurs, incluant les étapes et les moyens à mobiliser, afin que la génération 2037 soit la première à grandir dans un environnement continu de soutien au développement des compétences psychosociales.

Cette démarche est une première en France sur les questions de santé mentale et de bien-être. Aujourd'hui 9 ministères sont parties prenantes : Santé, Éducation nationale, Jeunesse, insertion, justice, sport, cohésion sociale, enseignement supérieur, culture).

Elle s'appuie sur 5 axes stratégiques :

- L'animation territoriale et la coordination locale,
- La formation et l'accompagnement des professionnels,
- L'utilisation de programmes fondés sur des données probantes,
- Le suivi et l'évaluation nationale du déploiement,
- Le cadre institutionnel pour garantir un environnement propice aux CPS.

À partir de l'analyse des connaissances scientifiques internationales sur les CPS, Santé publique France a conçu, avec la collaboration de plusieurs chercheurs, acteurs de terrain et décideurs différents supports de référence.

Un premier référentiel opérationnel paru en mars 2025 présente le cadre français sur lequel se baser pour déployer le développement des CPS, le suivant est en cours d'élaboration. Des fiches synthétiques sur les compétences sociales, cognitives et émotionnelles sont disponibles.

Pour en savoir plus : Fiches synthétiques sur les compétences psychosociales cognitives, émotionnelles et sociales. <https://www.santepubliquefrance.fr/competences-psychosociales/fiches-synthetiques-sur-les-competences-psychosociales-cognitives-emotionnelles-et-sociales>



### 3) Repérer les signes et orienter précocement

On parle beaucoup de santé mentale aujourd'hui, mais il n'est pas toujours facile de savoir distinguer quand la santé mentale devient préoccupante. Par exemple, une personne qui ressent un état de bien-être général considérera être en bonne santé mentale et a contrario une personne qui ressent un mal-être ou vit une détresse psychologique évoquera une santé mentale dégradée.

Il est important de souligner que ressentir un mal-être n'indique pas forcément la présence d'un trouble psychique. Il peut simplement s'agir d'une détresse psychologique : un état passager où tout semble plus lourd, où l'on se sent submergé sans systématiquement comprendre pourquoi.

D'après Santé publique France ([Santé mentale](#)), la détresse psychologique est une réaction naturelle face à des événements comme un deuil, une séparation, une perte de repère. Elle peut se manifester par de l'anxiété, de la tristesse ou un épuisement moral. Dans la majorité des cas, cette souffrance est passagère et constitue une réaction normale à un ou des événements déstabilisants. Mais si elle n'est pas prise en compte, elle peut s'installer durablement et évoluer vers un véritable trouble psychique.

#### Repérer les signes

Repérer tôt ces signes permet de mieux accompagner les personnes concernées. Bien souvent, ce sont des manifestations subtiles et interreliées qui doivent nous mettre la puce à l'oreille. Le tableau ci-dessous présente les différents signes d'alerte, organisés par catégorie (émotionnelle, cognitive, sociale, comportementale).

Catégories	Sociale	Cognitive	Émotionnelle	Physique / Comportementale
<b>Manifestations</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Retrait social, repli sur soi - Isolement, annulation de sorties, évitement des autres</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Troubles de la concentration (difficulté à lire, suivre une conversation, rester attentif)</li> <li>Perte de motivation ou d'intérêt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sentiment de tristesse</li> <li>Irritabilité, sautes d'humeur</li> <li>Mauvaise estime de soi, dévalorisation, honte, culpabilité excessive</li> <li>Idées suicidaires</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Fatigue persistante</li> <li>Troubles du sommeil (insomnies, hypersomnie, réveils nocturnes)</li> <li>Changements dans l'appétit (perte ou excès)</li> <li>Difficultés à accomplir les gestes du quotidien (se lever, se laver, préparer un repas, aller au travail/école)</li> <li>Consommation inhabituelle ou excessive de substances (alcool, médicaments, drogues)</li> </ul>

#### Ce qui aide à aller mieux

Ce qu'il faut retenir c'est que l'on peut aller mieux même après une période très sombre. Pour cela il faut mobiliser des ressources telles qu'une oreille bienveillante, un espace de respiration, un accompagnement.

#### Voici ce qui peut aider concrètement :

- Prendre soin de soi en adoptant une bonne hygiène de vie**

La santé mentale passe aussi par l'attention que l'on porte à son corps. Une alimentation équilibrée, un sommeil régulier et réparateur, et une activité physique adaptée à ses capacités sont autant de piliers qui soutiennent l'équilibre psychique. Prendre soin de soi au quotidien, même à travers de petits gestes, contribue grandement à renforcer notre résilience émotionnelle.

- Ne pas rester seul**

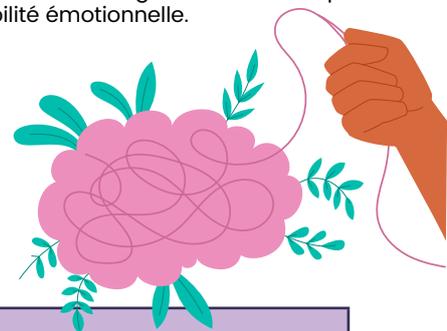
On sous-estime trop souvent la puissance du lien social. Pourtant, une simple rencontre, un échange, une discussion sincère peuvent profondément transformer notre état d'esprit.

Rappelons également qu'une personne présentant un trouble psychique peut également considérer avoir une bonne santé mentale si la prise en charge thérapeutique stabilise le trouble.

#### Spécificité de certains publics

Il faut savoir que la détresse psychologique peut toucher chacun d'entre nous à un moment de la vie. Cependant, certains publics y sont plus vulnérables en raison de leur situation sociale, personnelle ou professionnelle. Leur environnement ou leur contexte de vie peut amplifier le mal-être ou limiter l'accès au soutien nécessaire.

Certaines personnes sont plus vulnérables que d'autres. Le site internet « Solidarités.gouv.fr » explique que la vulnérabilité de certains publics expose davantage aux troubles de la santé mentale. On peut le retrouver chez les personnes âgées isolées, les aidants familiaux, les parents isolés, les personnes sans emploi ou encore chez les jeunes. Ces groupes de personnes sont souvent confrontés à des facteurs de stress supplémentaires, tels que la solitude, la pression financière ou la surcharge émotionnelle, qui peuvent augmenter la vulnérabilité émotionnelle.



Dans les moments de mal-être, de stress ou de doute, parler de ce que l'on traverse à une personne de confiance, qu'il s'agisse d'un proche, d'un médecin, ou d'un professionnel, constitue un levier essentiel pour préserver et améliorer sa santé mentale.

- Limiter certaines consommations**

Certaines substances, comme le café, l'alcool, les drogues ou le tabac, ont un impact direct sur notre bien-être mental. Sans culpabiliser, il est recommandé de limiter leur consommation, voire de les éviter autant que possible. Ces substances peuvent altérer l'humeur, aggraver l'anxiété ou perturber le sommeil, créant un cercle vicieux difficile à rompre.

- Développer ses compétences psychosociales**

Améliorer sa santé mentale, c'est aussi apprendre à mieux se connaître. Cela passe par l'écoute de ses émotions, la reconnaissance de ses limites, l'acceptation de ses besoins, mais aussi par la capacité à demander de l'aide. Cultiver une attitude bienveillante et non jugeante envers soi-même est une force précieuse, surtout dans les moments de vulnérabilité. Se donner la permission de ne pas aller bien, c'est déjà un pas vers le mieux-être.



## ZOOM : Des outils concrets pour prendre soin de sa santé mentale

Le site internet Psycom propose de nombreux conseils pour mieux comprendre sa santé mentale et agir au quotidien. Voici quatre pratiques simples, validées par la recherche, que chacun peut essayer :

[En savoir plus sur le site Psycom](#)

1. Maintenir un lien avec la nature : Marcher en forêt, s'asseoir dans un parc, écouter le chant des oiseaux... Le contact avec la nature a des effets bénéfiques prouvés sur le stress, l'anxiété et la régulation émotionnelle.
2. S'autoriser des pauses : Prendre du temps pour soi, ralentir le rythme, partir en vacances, essayer une nouvelle activité... Ces moments de respiration sont essentiels pour recharger ses batteries mentales.
3. Tenir un journal de gratitude : Noter chaque soir trois choses positives vécues dans la journée — un sourire, un bon repas, un appel d'un proche — permet de focaliser son attention sur ce qui va bien, et de cultiver un état d'esprit plus positif et plus serein.
4. Pratiquer des techniques de relaxation : Méditation, respiration profonde, cohérence cardiaque... Ces exercices simples, accessibles à tous, aident à apaiser le corps et l'esprit.

La détresse psychologique ne doit jamais être perçue comme un signe de faiblesse, mais plutôt comme un signal d'alerte, une invitation à prendre soin de soi. En apprenant à repérer ces signes tôt, chez nous comme chez les autres, nous pouvons prévenir l'aggravation de la souffrance mentale. Restons vigilants, attentifs et solidaires, car la santé mentale est l'affaire de tous.

Sources : Santé publique France, 2e dimension de la santé mentale - Grande cause nationale 2025 - Santé mentale (solidarites.gouv.fr) - Psycom - On a toutes et tous une santé mentale - Ameli.fr - Santé mentale des jeunes

### INTERVIEW

## ASSOCIATION ÉLISABETH KÜBLER-ROSS FRANCE



### Pouvez-vous vous présenter

Je m'appelle Sandrine TOKER. Je suis psychologue clinicienne, bénévole au sein de l'association EKR France dont je suis Présidente. Je suis également responsable de l'antenne de l'Indre.

### Pouvez-vous nous présenter votre structure, sa mission et ses principales actions ?

L'association EKR France a pour objectif d'accueillir, d'accompagner, de former et d'informer toute personne confrontée à une situation de rupture, de deuil ou de mort, dans une approche étendue à la famille et à l'entourage.

Elle est composée de bénévoles, de professionnels et d'adhérents ayant connu l'épreuve du deuil. L'association propose un accompagnement centré sur l'accueil bienveillant des émotions qui jalonnent le parcours de deuil.

Créée en 1992, elle est reconnue d'intérêt général, apolitique et non-confessionnelle et dispose d'antennes départementales dans le Cher, l'Indre, la Loire Atlantique, l'Orne, Paris et le Rhône.

L'association propose des accompagnements individuels, des groupes de paroles (Groupe de Soutien Mutuel, Groupe de Deuil après Suicide, Espace Écoute Parents, Groupe deuil du conjoint, Groupe jeunes en deuil), des cafés deuil, des conférences et des formations.

### D'après votre expérience, quels événements de vie fragilisent le plus souvent la santé mentale, en particulier chez les personnes en situation de vulnérabilité ?

Le deuil est connu pour être une période de grande vulnérabilité. Les personnes en deuil traversent des étapes (les étapes du deuil) émotionnellement très intenses, fatigantes et s'accompagnant parfois d'un isolement, souhaité ou subi. Cette période de deuil, plus ou moins longue, peut donc venir déstabiliser encore plus une personne ayant déjà des fragilités psychiques ou physiques. Il faut donc être extrêmement vigilant car le risque de passage à l'acte suicidaire peut être important.

### Selon vous, quels sont les premiers signes ou changements dans le comportement ou l'état émotionnel qui devraient alerter sur une altération du bien-être mental ?

L'isolement, les changements de comportement, la perte d'appétit, le manque d'élan et d'envie, la tristesse persistante, le repli sur soi.

### À partir de quels signes peut-on considérer qu'un mal-être nécessite une attention particulière ou un accompagnement spécialisé ?

Quand le mal-être dure et empêche de fonctionner normalement. Au cours d'un deuil, il est normal d'être fatigué, d'être triste (parfois au point de vouloir rejoindre l'autre dans la mort), de pleurer, d'avoir envie d'être seul, de n'avoir envie de rien. Mais quand vivre devient difficile, quand fonctionner au quotidien semble insurmontable (cuisiner, s'habiller, faire ses courses, etc.) alors il convient d'orienter la personne vers son médecin traitant afin qu'il puisse évaluer si un traitement ou un soutien professionnel est nécessaire.

### Quelles ressources ou actions recommandez-vous pour orienter une personne dès l'apparition des premiers signes de souffrance psychique ?

L'orientation vers un professionnel de santé est une priorité (médecin traitant ou psychiatre). Il est parfois nécessaire d'accompagner la personne dans ces démarches afin de la soutenir.

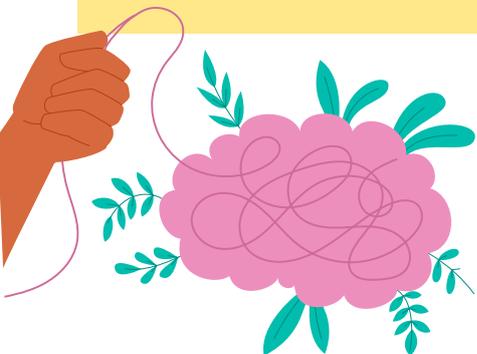
### Comment accompagner une personne pour l'aider à reconnaître qu'elle ne va pas bien, même si elle n'ose pas en parler ou n'arrive pas à exprimer son mal-être ?

On ne peut pas forcer qui que ce soit à parler ou à exprimer des émotions. En revanche tout un chacun peut exprimer ce qu'il voit ou ressent devant une personne qui lui semble être en difficulté. Lui dire simplement que nous observons qu'elle ne va pas bien et l'assurer de notre présence, de notre écoute, bienveillante et sans jugement. Reconnaître l'autre dans ses difficultés, lui dire qu'il est important à nos yeux et lui demander comment on pourrait l'aider, sont quelques repères simples à la portée de tous.

Santé publique France a lancé le site <https://www.santementale-info-service.fr/>, destiné à informer et sensibiliser le grand public à la santé mentale.

Ce site propose :

- Des informations accessibles et validées scientifiquement,
- Des conseils pour prendre soin de sa santé mentale,
- Des repères pour identifier les signes de souffrance psychique,
- Des ressources pour aider un proche ou trouver de l'aide.



## 4) Améliorer la qualité de vie des personnes atteintes de troubles psychiatriques

Lorsqu'un trouble psychique survient – comme la dépression, les troubles anxieux, bipolaires ou encore la schizophrénie – le bien-être global se fragilise. Le quotidien devient plus difficile à gérer, l'autonomie peut diminuer, et le regard sur soi-même change.

Pendant longtemps, la psychiatrie a principalement proposé une réponse médicale, centrée sur les traitements médicamenteux. Mais depuis quelques années, une approche plus globale se développe : l'éducation thérapeutique du patient (ETP). Si elle est bien connue dans le cadre de maladies chroniques comme le diabète ou l'asthme, l'ETP est encore récente en santé mentale.

L'ETP, selon la définition du rapport OMS-Europe publié en 1996 « vise à aider les patients à acquérir ou maintenir les compétences dont ils ont besoin pour gérer au mieux leur vie avec une maladie chronique. Elle fait partie intégrante et de façon permanente de la prise en charge du patient. Elle comprend des activités organisées, y compris un soutien psychosocial, conçues pour rendre les patients conscients et informés de leur maladie, des soins, de l'organisation et des procédures hospitalières, et des comportements liés à la santé et à la maladie. Ceci a pour but

de les aider, ainsi que leurs familles, à comprendre leur maladie et leur traitement, à collaborer et à assumer leurs responsabilités dans leur propre prise en charge, dans le but de les aider à maintenir et améliorer leur qualité de vie. ».

[https://www.has-sante.fr/jcms/r\\_1496895/fr/education-therapeutique-du-patient-etp](https://www.has-sante.fr/jcms/r_1496895/fr/education-therapeutique-du-patient-etp)

L'objectif de l'ETP est donc d'aider la personne à mieux comprendre son trouble, à repérer les signes d'alerte, à s'approprier son traitement et à développer des compétences pour faire face aux difficultés du quotidien. Elle permet de renforcer l'estime de soi, de favoriser l'autonomie, et surtout de redonner un rôle actif à la personne dans son parcours de soin.

En santé mentale, l'ETP s'inscrit dans une vision du rétablissement, qui ne signifie pas forcément guérison, mais plutôt la possibilité de vivre avec la maladie une vie satisfaisante et porteuse de sens malgré les troubles. En ce sens, les programmes d'ETP participent à améliorer concrètement la qualité de vie des personnes concernées.

### FOCUS prévaloir – programme ETP dont santé mentale

Le site [prevaloir.fr](http://prevaloir.fr) est un outil régional en ligne créé et géré par la FRAPS Centre-Val de Loire. Ce site a pour but d'aider les patients, les proches et les professionnels à mieux comprendre et développer l'éducation thérapeutique du patient (ETP).

On y trouve des informations claires sur ce qu'est l'ETP, des outils pratiques, des brochures, et une carte interactive pour repérer les programmes ETP disponibles près de chez soi. Que ce soit pour mieux vivre avec une maladie chronique ou un trouble psychique, le site propose des ressources utiles pour accompagner les patients dans leur quotidien.

Le site s'adresse également aux professionnels de santé en proposant des ressources pour les aider à construire un programme, et présente l'offre de formation régionale.

En résumé, [prevaloir.fr](http://prevaloir.fr) est un site pratique et accessible à tous, pour mieux comprendre l'ETP, trouver des aides locales et avancer vers plus d'autonomie en santé. En savoir plus : <https://prevaloir.fr/ressources/>



### Le Pôle de ressources, de compétences et d'expertise en ETP

Responsable et conseiller médical > Pr Emmanuel Rusch

Coordnatrice régionale > Latifa Salhi

Chargée de projet > Chloé Maréchal

Chargée de communication > Clémentine Dupain

🏠 9 Place Anne de Bretagne 37000 Tours

☎ 06 71 65 53 28 - 02 38 54 50 96

✉ [cretp@frapscentre.org](mailto:cretp@frapscentre.org)

## Interview de 2 structures proposant de l'ETP en santé mentale :

### TÉMOIGNAGE

#### DE L'HÔPITAL PSYCHIATRIQUE GEORGE SAND À BOURGES

Cet établissement public est spécialisé dans la prise en charge des troubles psychiques à tous les âges de la vie. Il propose depuis plusieurs années des programmes d'ETP destinés à accompagner les patients dans la compréhension de leur trouble, la gestion de leurs traitements, et le développement de compétences pour mieux vivre au quotidien. Ces actions sont animées par des équipes pluridisciplinaires (infirmiers, médecins, psychologues, etc.) formées à l'ETP.

Le programme d'ETP MEDIMEDOC a été mis en place fin 2014 – début 2015, sous forme d'action éducative, avant d'être déclaré programme ETP en 2024. Sa mise en œuvre correspondait à une réponse aux besoins des patients qui vivent parfois depuis des années, avec un traitement qu'ils subissent, qu'ils ne comprennent pas et qu'ils ne savent pas gérer, générant des arrêts de traitement fréquents et délétères.

Les thématiques abordées et travaillées avec les soignants et les patients (car les programmes sont évolutifs) bénéficient de l'expertise d'un Pair-Aidant pour :

- Aider la personne à comprendre le lien entre les symptômes et la mise en œuvre d'un traitement, les effets attendus et le mode d'action des médicaments,
- Apprendre à détecter et gérer les effets indésirables du traitement,
- Vivre au quotidien avec un traitement

Il est à noter que des outils, sous forme de jeux, ont été créés sur-mesure pour l'animation.

#### Extraits de retours patients recueillis à l'issue de la mise en place de ces programmes :

**Je conseillerais l'ETP pour avoir conscience de sa maladie**

(Y., 24 ans, diagnostiqué Schizophrène)

**Les séances m'ont permis de me stabiliser, et l'équipe soignante me permettent de ne pas être isolée**

(V., 51 ans, diagnostiquée bipolaire)

**J'ai été diagnostiqué à 27 ans... l'ETP m'a apporté plus de connaissances sur la maladie**

(X., 51 ans, diagnostiqué Schizophrène)

**L'ETP permet de comprendre la maladie, de l'accepter et d'éviter le déni**

(Z., 32 ans, diagnostiqué Schizophrène)

#### Extraits de témoignages des professionnels intervenants sur les programmes ETP :

**« [... à la suite d'un programme ETP] ... les patients ont pu réaliser une BD pour parler de l'ETP aux autres patients, car ces deux personnes présentaient de vrais talents pour le dessin et l'écriture ! A suivre !! Le projet est en cours !! » N.**

Effets observés chez les patients : **« Meilleure connaissance de la pathologie et des troubles associés, meilleure communication avec ses connaissances » Y.**

**« Il faut s'y intéresser, tout le monde a à y gagner. » M.**

**« Avoir un trouble psychique n'empêche pas d'être en bonne santé mentale ; on peut se rétablir d'un trouble psychique, c'est-à-dire avoir une vie heureuse et satisfaisante, tout en vivant avec ce trouble » R.**

### TÉMOIGNAGE

#### DE L'UTEP (UNITÉ TRANSVERSALE D'ÉDUCATION THÉRAPEUTIQUE) DU CENTRE HOSPITALIER DE BLOIS

Cette unité a pour mission de coordonner et soutenir les différents services de l'hôpital qui souhaitent mettre en place des programmes d'ETP. Elle accompagne aussi les soignants dans la formation, la création d'outils et la mise en œuvre des programmes, y compris dans le domaine de la santé mentale.

L'UTEP a développé au sein du Centre Hospitalier de Blois plusieurs programmes d'Éducation Thérapeutique du Patient (ETP) adaptés aux personnes atteintes de troubles psychiatriques, notamment les troubles de l'humeur et la schizophrénie.

Ces programmes ont pour objectif d'accompagner les patients dans la compréhension et la gestion de leur maladie, en favorisant l'autonomie, la confiance en soi, et le partage d'expérience au sein de groupes.

Les échanges en groupe (6 patients/groupe) permettent aux patients de ne plus se sentir isolés face à leur maladie, de mieux comprendre leurs troubles et de développer des stratégies concrètes d'adaptation.

Il est important de noter qu'au-delà des séances formelles, l'UTEP organise toujours une séance supplémentaire de clôture, non comptabilisée dans le programme officiel, qui se déroule autour d'un moment convivial comme un petit-déjeuner ou un goûter. Ce temps de débriefing permet d'échanger sur le vécu des patients, de recueillir leurs impressions, suggestions et questions, et ainsi d'améliorer en continu la qualité et la pertinence des programmes.

Les séances abordent différentes thématiques clés comme :

- La connaissance des symptômes : Les patients apprennent à identifier leurs symptômes, à comprendre qu'ils ne sont pas une partie de leur personnalité mais des manifestations de la maladie. Cette prise de conscience est fondamentale car elle réduit le sentiment de culpabilité souvent associé à la maladie.
- L'estime de soi et la réhabilitation psychosociale : Au-delà de la maladie, les programmes intègrent des ateliers sur l'estime de soi, la gestion des émotions, la sexualité et le lien social, qui sont des aspects essentiels souvent négligés dans la prise en charge psychiatrique classique.

Un des grands principes des programmes de l'UTEP est de valoriser l'expérience des patients. Les professionnels insistent sur le fait qu'ils n'arrivent pas avec toutes les réponses, mais que ce sont les patients eux-mêmes qui apportent beaucoup par leurs partages et leurs vécus. Cette posture modifie profondément la dynamique professionnel-patient et instaure une relation plus égalitaire et collaborative.

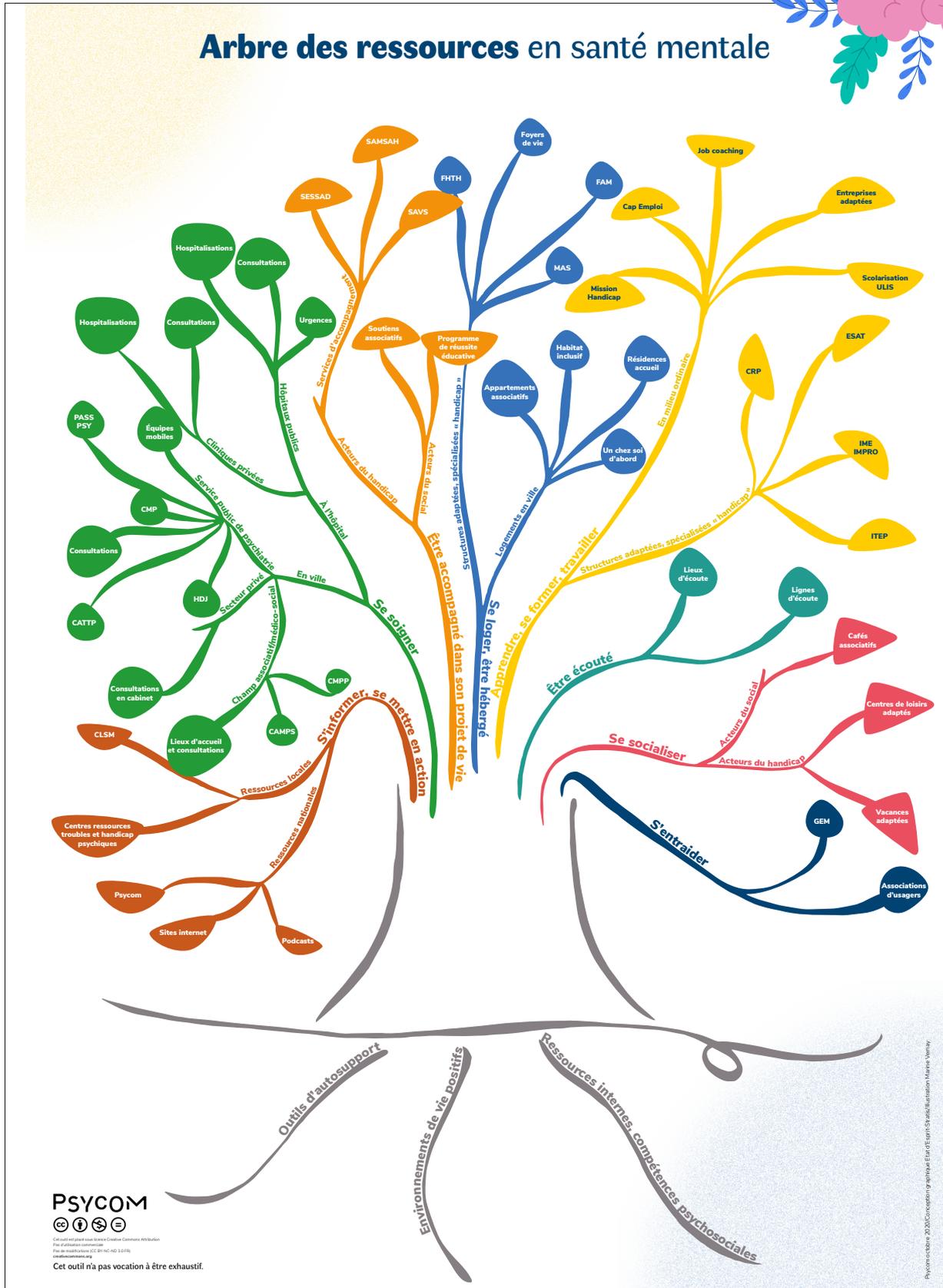
## 5) Acteurs ressources

Les acteurs dans ce domaine sont multiples et variés tant ce champ est vaste.

Cette partie met en lumière certaines ressources accessibles, elle n'a pas vocation à être exhaustive.

Une pluralité d'acteurs propose diverses actions tant dans le domaine sportif, culturel, que médico-social, sans oublier les collectivités et associations comme le démontre ce visuel :

[https://www.psycom.org/wp-content/uploads/2023/12/PSYCOM\\_Arbres\\_N2\\_WEB.pdf](https://www.psycom.org/wp-content/uploads/2023/12/PSYCOM_Arbres_N2_WEB.pdf)



## PRÉSENTATION DU 3114

**Le 3114 : une ligne d'écoute nationale pour prévenir le suicide – Un outil essentiel pour les professionnels du soin, du social et de l'éducation**

Accessible 24h/24 et 7j/7, cette ligne gratuite et confidentielle permet à toute personne en détresse psychologique, ou à ses proches, de bénéficier d'un accompagnement immédiat par un professionnel formé. Les appelants sont accueillis avec bienveillance, dans un cadre sécurisé, avec pour objectif de décrypter la crise, apaiser, évaluer le risque et orienter, si besoin, vers les dispositifs de soin ou d'accompagnement disponibles localement.

### Un outil de soutien pour les professionnels

Les professionnels du social, de l'éducation, de la santé sont souvent en première ligne face aux signaux faibles de mal-être, sans toujours disposer du temps ou des ressources pour y répondre dans l'urgence. Le 31 14 leur offre une ressource précieuse pour orienter rapidement les publics vulnérables.

Il peut être recommandé à une personne en souffrance ou utilisé comme un appui dans l'accompagnement, en lien avec les acteurs locaux.

Les professionnels peuvent également contacter la ligne pour obtenir des conseils sur la posture à adopter, notamment face à des situations complexes ou lorsqu'ils s'interrogent sur le risque suicidaire.

### Une articulation avec le territoire

Le 31 14 n'est pas une plateforme anonyme hors-sol. À l'issue de l'appel, et avec l'accord de la personne, une orientation vers les dispositifs locaux de prise en charge peut être enclenchée : CMP, associations, services sociaux, structures scolaires, etc.

Ce maillage permet une continuité de l'accompagnement et favorise la création de passerelles avec les acteurs de proximité.



## LE COLLECTIF NATIONAL DES SISM

Depuis 1990, les SISM (Semaines d'Information en Santé Mentale) sont LE moment privilégié pour promouvoir la santé mentale de toute la population, partout en France.

### Objectifs :

- PROMOUVOIR une vision globale de la santé mentale, à partir d'une thématique définie chaque année,
- INFORMER sur la santé mentale, les troubles psychiques, les possibilités de rétablissement, les droits et la variété des ressources existantes (promotion, prévention, éducation, soins, accompagnements, entraide, etc.),
- DÉSTIGMATISER les troubles psychiques en favorisant le partage du savoir expérientiel et déstigmatiser les ressources sanitaires, sociales et médico-sociales,
- FAVORISER le développement des ressources individuelles, sociales et environnementales pour prendre soin de la santé mentale de la population,
- FÉDÉRER les personnes qui souhaitent agir en faveur de la santé mentale, construire des événements en partenariat local et ouvrir des débats citoyens,
- FAIRE CONNAÎTRE les lieux, les moyens et les personnes pouvant apporter un soutien de proximité et une information fiable sur la santé mentale.

Un Collectif national de 25 partenaires, coordonné depuis 2013 par Psycom, porte ces semaines d'information.

Toute personne, organisme ou institution souhaitant agir contre le tabou de la santé mentale peut proposer un événement à l'occasion des SISM.

Plus d'info : <https://www.semaines-sante-mentale.fr/>



## PRIMO®. UN OUTIL NUMÉRIQUE POUR UNE PREMIÈRE ORIENTATION EN SANTÉ MENTALE

**PRIMO® (Première Interview pour une Meilleure Orientation) est un questionnaire d'auto-évaluation en ligne pour faciliter l'accès aux soins en santé mentale des jeunes de 15 à 30 ans.**

Il permet aux jeunes – seuls ou accompagnés – d'identifier leurs difficultés psychiques et de recevoir une orientation personnalisée vers les ressources de soin adaptées.

PRIMO® s'adresse aux jeunes, aux proches et professionnels de première ligne.

En 15 à 20 minutes, le questionnaire permet de :

- Mettre des mots sur ce qui est ressenti,
- Repérer des signes de souffrance,
- Produire une synthèse que le jeune peut conserver et partager avec un professionnel.

Intégré au site <https://www.santepsyjeunes.fr/>, PRIMO® s'accompagne de contenus adaptés pour améliorer la littératie en santé mentale, soutenir la compréhension et encourager le déclenchement d'une prise en charge personnalisée.

Ce projet est porté par le RHU (Recherche Hospitalo-Universitaire du programme des Investissements d'Avenir) PsyCARE et le Réseau Transition.

### Accéder au questionnaire

→ <https://primo.santepsyjeunes.fr/>



## MSA BERRY TOURAINE

La Mutualité Sociale Agricole Berry-Touraine est pluri-départementale, son siège social est situé à Blois. Elle compte 10 points d'accueil répartis dans les départements de l'Indre, Indre-et-Loire et Loir-et-Cher.

Ses missions sont nombreuses, certaines sont dédiées à la santé et à la santé mentale du milieu agricole.

Sa cellule de prévention du mal-être accompagne les assurés en situation de détresse psychologique.

Cellule de prévention de la MSA Berry-Touraine : 02 47 31 62 73 du lundi au vendredi de 8h30 à 17h00  
[prevention.suicide@berry-touraine.msa.fr](mailto:prevention.suicide@berry-touraine.msa.fr)

Pour une écoute immédiate et anonyme, le numéro d'écoute dédié est : «Agri écoute» au 09 69 39 29 19

La MSA a également la charge de la coordination du déploiement des formations sentinelles sur le territoire, en appui des Agences Régionales de Santé, et de l'animation du réseau des sentinelles pour son public.

Plus d'info : [MSA - Contacter la cellule prévention suicide – MSA Berry-Touraine : https://berry-touraine.msa.fr/lfp/nous-contacter/cellule-prevention-mal-etre](https://berry-touraine.msa.fr/lfp/nous-contacter/cellule-prevention-mal-etre)



## LE GEPS : GROUPEMENT D'ÉTUDES ET DE PRÉVENTION DU SUICIDE

C'est un réseau de professionnels engagés dans l'étude et la prévention du suicide. Cette association loi 1901, fondée en 1969, fédère les expertises, informe, conseille, soutient la recherche et diffuse les bonnes pratiques pour prévenir les conduites suicidaires.

### Le GEPS, soutenu par le ministère en charge de la santé, a pour objectif de :

- Définir, diffuser et promouvoir les meilleures pratiques en prévention du suicide,
- Aviser les décideurs locaux et nationaux dans l'élaboration et la mise en œuvre des politiques de prévention,
- Stimuler et coordonner des travaux de recherche sur les conduites suicidaires, leurs déterminants et leur prévention.

### Il mène diverses actions telles que :

- L'organisation de journées scientifiques : rendez-vous annuel majeur pour la diffusion des savoirs et le partage des expériences,
- Le retour d'expérience du 3114, de Vigilans,

- La production et l'actualisation de contenus pédagogiques de formation, la participation à l'élaboration de modèles de déploiement et l'accompagnement à la mise en œuvre de ces modèles,
- La formation et l'animation du réseau des formateurs nationaux en prévention du suicide.

### L'offre pédagogique actuelle du Geps se compose de trois modules complémentaires :

- Le module Sentinelle, à destination des citoyens et professionnels non cliniciens, qui vise à renforcer les habiletés de repérage et d'orientation,
- Le module Évaluation et orientation, à destination des professionnels cliniciens en santé mentale, qui vise à renforcer les compétences d'évaluation et d'orientation,
- Le module Intervention de crise, à destination des professionnels de l'urgence en santé mentale, qui vise à renforcer les compétences d'intervention de crise suicidaire.

Sa déclinaison régionale est assurée par Vies 37.

GEPS

## RÉSEAU VIES37

Le réseau Vivre et Intervenir Ensemble face au Suicide, créé en 1997 et basé au CHU de Tours, œuvre dans le champ de la Prévention du suicide en Indre et Loire

Vies37, affilié à l'Union Nationale pour la Prévention du Suicide, relie différentes institutions et associations départementales pour améliorer la prévention et assurer une meilleure prise en charge des conduites suicidaires.

Plus d'info : <http://vies37.psrc.fr/>

**Vies 37**  
Prévention du suicide  
Réseau créé en 1997

DEPARTEMENT  
D'INDRE-ET-LOIRE (37)

**Réseau de Prévention du suicide**

- Organisation des Journées de la Prévention du Suicide
- Formations sur le Repérage et l'Orientation de la Crise Suicidaire
- Formations de PréPostVention
- Consultations avancées sur site pour adolescents en risque suicidaire
- Constitution d'un fonds documentaire en association avec la FRAPS-Centre
- Opération Colibri « Chacun son idée pour prévention du suicide »
- Association de formation Spirée (spiree.psrc.fr)

**vies37.psrc.fr**

POUR CONTACTER  
LE RÉSEAU VIES 37

VIES37@CHU-TOURS.FR  
02 34 38 94 84

ars CHRU Fondation de France

## SITE CARTO SANTÉ JEUNES

Ce site proposé par la Fédération des Espaces pour la Santé des Jeunes recense les lieux de proximité d'accueil, d'écoute et de consultations pour les adolescents et les jeunes adultes (de 11 à 25 ans) sous forme de cartographie.

On y trouve principalement des Espaces Santé Jeunes (ESJ), des Points Accueil-Ecoute Jeunes (PAEJ), des Maisons des Adolescents (MDA), des Missions Locales (ML) qui assurent un accueil généraliste sur toutes les questions liées à l'adolescence ainsi que les Consultations Jeunes Consommateurs (CJC) pour les questions relatives aux addictions.

Il facilite l'accès aux droits, aux services de prévention et de soins existants pour les jeunes. Ces lieux sont également ressources pour les amis, parents et professionnels travaillant avec les jeunes. On y retrouve également des liens utiles vers des sites qui informent sur diverses thématiques liées à la santé et à la jeunesse, et qui permettent de contacter des professionnels par téléphone.

Carto Santé Jeunes : [CartoSanté : https://www.carto-santejeunes.org/?CartoSante](https://www.carto-santejeunes.org/?CartoSante)



## ASSOCIATION ELISABETH KÜBLER ROSS FRANCE

Cette association accueille, accompagne, forme et informe toute personne confrontée à une situation de rupture, de mort ou de deuil.

[Voir témoignage p.17.](#)



## L'ASSURANCE MALADIE

### Présentation du dispositif Mon Psy

**Objectif :** faciliter l'accès à un accompagnement psychologique

Toute personne à partir de l'âge de 3 ans, souffrant de troubles psychiques d'intensité légère à modérée peut accéder à Mon soutien psy.

La prise en charge est de 12 séances par année civile, avec un psychologue de ville (pour les étudiants, cumulable avec Santé Psy étudiant).

Le patient peut prendre rendez-vous directement avec un psychologue partenaire de l'Assurance Maladie via l'annuaire disponible sur [ameli.fr](https://ameli.fr)

<https://monsoutienpsy.ameli.fr/recherche-psychologue>

### QUEL EST LE RÔLE DU MÉDECIN ?

Dans le dispositif Mon soutien psy, vous devez nécessairement être orienté par un médecin.

Il vérifie votre état de santé et peut vous proposer un accompagnement psychologique. En cas de troubles plus sévères, il peut vous orienter vers une prise en charge adaptée.

En cas d'urgence ou de pensées suicidaires, contactez sans délai le

3114

## Mon soutien psy, en bref

Toute personne peut bénéficier, en fonction de ses besoins, de séances remboursées chez un psychologue partenaire :

un dispositif pour toute la population à partir de 3 ans,

jusqu'à 8 séances d'accompagnement psychologique remboursées par année civile,

sur orientation d'un médecin.



Retrouvez toutes les informations sur le dispositif Mon soutien psy sur : [monsoutienpsy.sante.gouv.fr](https://monsoutienpsy.sante.gouv.fr)

En cas de question, vous pouvez contacter votre caisse primaire d'assurance maladie (CPAM) :

36 46 Service gratuit - prêt à l'appel

## MON SOUTIEN PSY

### En parler, c'est déjà se soigner

Mon soutien psy (dès 3 ans) Bénéficiez de séances remboursées chez un psychologue conventionné avec l'Assurance maladie



[monsoutienpsy.sante.gouv.fr](https://monsoutienpsy.sante.gouv.fr)

Édition : Direction de la sécurité sociale • Mise en page : Dicom des ministères sociaux Décembre 2022






## Zoom sur le CLSM Tours métropole avec son guide des dispositifs psychologiques

Guide des dispositifs de soutien psychologique

Lire le guide : <https://www.tours-metropole.fr/conseil-local-de-sante-mentale>

Mise à jour à venir

DISPOSITIFS DE SOUTIEN PSYCHOLOGIQUE LOCAUX ET NATIONAUX

Un guide proposé par le Conseil Local de Santé Mentale de la Métropole Tourangelle







Créé durant le premier confinement par le Contrat Local de Santé Mentale de la métropole tourangelle, en mars 2020, ce guide recense l'ensemble des dispositifs pouvant venir en soutien psychologiquement à des personnes qui en ressentent le besoin. Toutes personnes peut être concernées : Grand public, étudiants, victimes de violences ou d'agressions sexuelles, professionnels de santé... Structuré par type de public, ce guide, régulièrement mis à jour, est un outil pratique et facile à appréhender.



## 6) Ressources et outils

Retrouvez une sélection de ressources et outils disponibles sur le portail documentaire POP'S de la FRAPS Promotion Santé Centre-Val de Loire : <https://fraps.centredoc.fr/>



### CONCEPTS ET REPRÉSENTATIONS EN SANTÉ MENTALE ET INÉGALITÉS SOCIALES DE SANTÉ

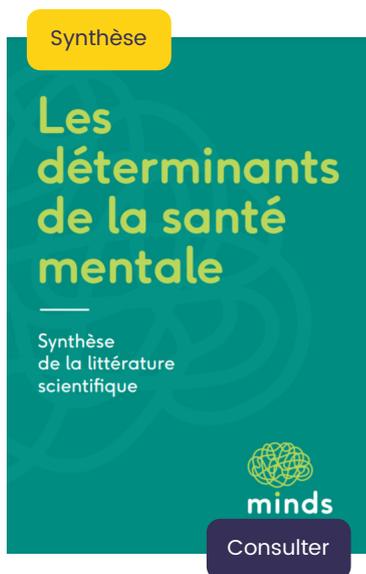
#### Ressources :

**PS Concepts. « La santé mentale ».**  
FRAPS promotion Santé 28, 2023.



PS Concepts - La Santé mentale

**Les déterminants de la santé mentale : Synthèse de la littérature scientifique.**  
Minds, 2021, 51 p.



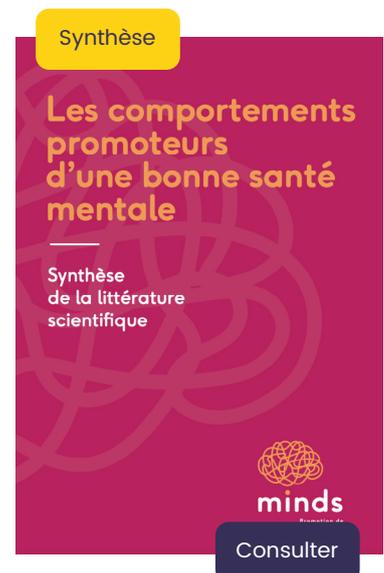
**Rapport mondial sur la santé mentale : transformer la santé mentale pour tous. Vue d'ensemble.**  
Organisation mondiale de la Santé, 2022, 28 p.



**Repère 360°. Promotion de la santé mentale. Un support interactif pour faire le tour de la promotion de la santé mentale.**  
Promotion Santé Auvergne-Rhône-Alpes, 2025.



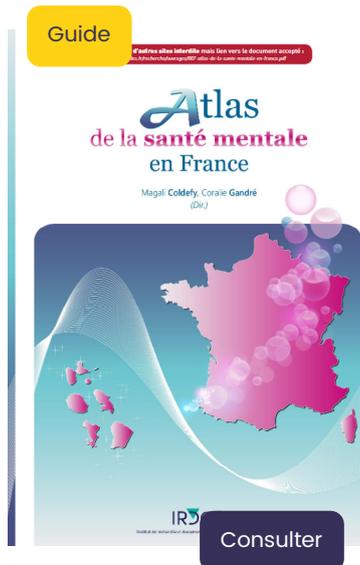
**Les comportements promoteurs d'une bonne santé mentale : Synthèse de la littérature scientifique.**  
Minds, 2022, 59 p.



**Grande précarité et troubles psychiques : Intervenir auprès des personnes en situation de grande précarité présentant des troubles psychiques. Recommandation de bonne pratique.**  
Haute Autorité de Santé, 2024.



**Atlas de la santé mentale en France.**  
 Institut de Recherche et Documentation en  
 Economie de la Santé, 2020, 160 p.



**Soutenir la santé mentale des personnes migrantes : Guide ressource à destination des intervenants sociaux.**  
 Observatoire Santé mentale, vulnérabilités et société (Orspere-Samdarra), 2022.



**Littératie en santé mentale : De quoi s'agit-il et pourquoi la promouvoir ?**  
 Questions de santé publique, n° 46.  
 Institut de recherche en Santé Publique (IRESP),  
 2023, 4 p.



**Outils :**

**Webdocumentaire Relions-nous.**  
 ZEST - Zone d'expression contre la  
 stigmatisation, 2025  
 Public(s) : Tout public



**Photo-Expression : Atelier sociolinguistique « Accès à la santé ».**  
 Ville d'Ivry-sur-Seine, 2023  
 Public(s) : Migrant, Population défavorisée



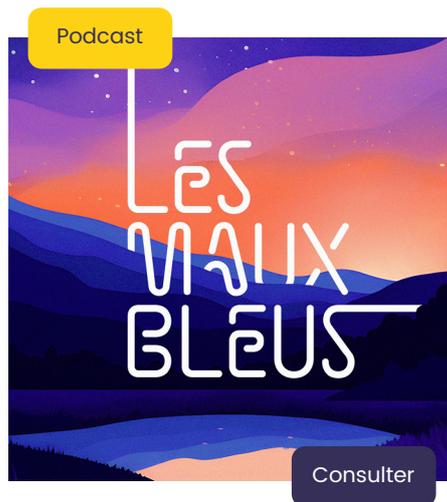
**Démêler le vrai du faux autour de la santé mentale.**  
 Psycom, 2022  
 Public(s) : Tout public



**La boussole de la santé mentale.**  
 Psycom, 2022  
 Public(s) : Tout public



**Les maux bleus.**  
 Place des sciences, 2021  
 Public(s) : Adolescents, Adultes, Professionnels



**Photo-expression : Parlons de santé mentale.**  
 FRAPS Centre-Val de Loire, 2021  
 Public(s) : Adultes, Patients, Migrants



**Le cosmos mental.**  
 Psycom, 2019  
 Public(s) : Tout public



**D'autres clichés sur la santé mentale.** Réseau santé mentale Sud  
 Ardèche, 2018.  
 Public(s) : Adulte



# COMPÉTENCES PSYCHOSOCIALES ET SANTÉ MENTALE

## Ressources :

### Les compétences psychosociales : L'essentiel à savoir.

Santé publique France, 2025, 8 p.

**Guide**

**Les compétences psychosociales**  
L'essentiel à savoir

communication bien-être  
coopération pédagogie  
éducation sociabilisation  
résolution de conflits réussite éducative  
écoute émotions s'exprimer  
concentration connaissance de soi  
relations constructives pensée critique  
estime de soi gestion du stress  
santé climat scolaire  
empathie empowerment insertion sociale

Mai 2025

[Consulter](#)

### Les compétences psychosociales : manuel de développement.

De Boeck Supérieur, 2021

**Ouvrage**

**Les compétences psychosociales**  
Manuel de développement

BÉATRICE LAMBRY, REBECCA SHANKLAND, MARIE-ODILE WILLIAMSON

Préface de CATHERINE GUEGUEN

Inclus :  
• Cahier d'exercices pour l'enfant  
• De nombreux compléments à télécharger

[Consulter](#)

## Outils :

### Fiches synthétiques sur les compétences psychosociales cognitives, émotionnelles et sociales.

Santé publique France, 2025.

Public(s) : Enfants, Adolescents, Adultes

**Répertoire d'activités**

**Renforcer sa connaissance de soi & Penser de façon critique** C1.1 C1.2

Compétences cognitives C1

5 principaux savoirs et savoir-faire

Savoir 1 Connaître le « Soi-psychologique »

Savoir 2 Connaître le rôle et les limites de l'« Image de soi »

Savoir-faire 3 Questionner l'« Image de soi » et penser de façon critique

Savoir-faire 4 Renforcer le « Soi sujet » pour réaliser des actions conscientes et volontaires

Savoir-faire 5 Observer et accueillir son « Soi interne »

[Consulter](#)

### Les compétences psychosociales.

### Un référentiel opérationnel à destination des professionnels experts et formateurs CPS. Tome I.

Santé publique France, 2025, 231 p.

**Référentiel**

RÉPUBLIQUE FRANÇAISE  
Santé publique France

ENFANTS ET JEUNES MARS 2025

**LES COMPÉTENCES PSYCHOSOCIALES UN RÉFÉRENTIEL OPÉRATIONNEL À DESTINATION DES PROFESSIONNELS EXPERTS ET FORMATEURS CPS**

Tome I

[Consulter](#)

### Force de Fraps. Les compétences psychosociales tout au long de la vie.

FRAPS Centre-Val de Loire, 2025

**Magazine**

FRAPS CENTRE-VAL DE LOIRE  
Numéro 12 | Avril 2025

**FORCE DE FRAPS**

**Les Compétences Psychosociales**  
Tout au long de la vie

[Consulter](#)

### Le dé de l'estime de soi.

Fraps Promotion Santé de l'Indre, 2024.

Public(s) : Adolescents, Adultes, Public en situation de handicap

**Jeu**

**LE DÉ DE L'ESTIME DE SOI**

À VOUS CHOISIR !

**DESCRIPTION**  
Cet outil permet d'aborder l'estime de soi de façon ludique en se questionnant sur la connaissance de soi, les émotions, les relations, les réussites/les compétences.

**OBJECTIFS**

- Développer l'estime de soi des participants
- Identifier ses réussites, ses compétences
- Expérimenter des réussites
- Échanger avec d'autres sur ce sujet

**CONTENU**

- 22 cartes « Connaissance de soi »
- 16 cartes « Mes émotions »
- 16 cartes « Mes réussites, mes compétences »
- 20 cartes « Mes relations »
- 16 cartes « Répond à son être »
- 16 cartes « Répond à son être »
- 16 cartes « Répond à son être »
- 16 cartes « Répond à son être »
- 1 dé à six faces
- 6 faces à imprimer pour 1 gros dé en mousse
- 1 notice de jeu
- 1 notice d'utilisation
- 1 fiche d'accompagnement

**PUBLIC**  
Adolescents, Jeunes adultes, Adultes

**DURÉE**  
30 min à 1h en fonction de la taille du groupe

**AUTEUR**  
FRAPS Promotion Santé 06

**ÉDITEUR**  
FRAPS Centre-Val de Loire

**DATE DE CRÉATION**  
07/2024

**COMPÉTENCES PSYCHOSOCIALES VISÉES**

- Avoir conscience de soi
- Développer des relations constructives
- Avoir conscience de ses émotions et de son stress

**Pour aller + loin :**

- Vidéo : IPS Concepts [L'essentiel de l'IPS](#)
- Vidéo : PG Concepts [L'essentiel de la PG](#)
- Vidéo : Parteil en Promotion de la Santé [L'essentiel de la PG](#)

[Consulter](#)

### Sirena CPS.

CNAM, 2023.

**Site internet**

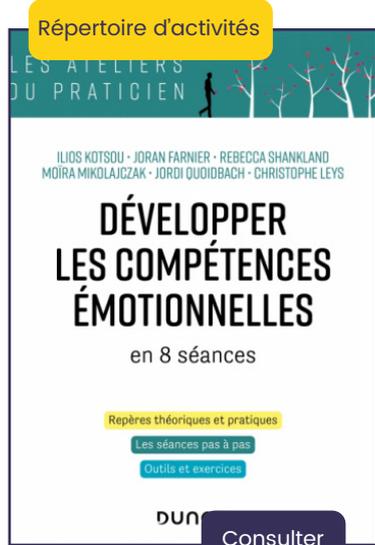
**sirena cps**  
site ressource national sur les compétences psychosociales

[Consulter](#)

**Développer les compétences émotionnelles en 8 séances.**

Dunod, 2022.

Public(s) : Tout public



**Photo expression thématique vie sociale.**

Plateforme ETP Alsace, 2018.

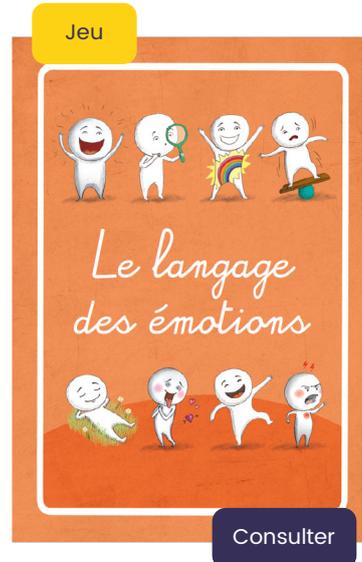
Public(s) : Tout public



**Le langage des émotions.**

Fédération des Centres Pluralistes de Planning Familial, 2013.

Public(s) : Tout public



**Faire ce qui compte en période de stress : Un guide illustré.**

Organisation mondiale de la Santé, 2020, 132 p.

Public(s) : Tout public, patients, professionnels



**Les ateliers CPS Mindful © : Développer ses compétences psychosociales (CPS) et promouvoir la santé & le bien-être par des outils efficaces fondés scientifiquement.**

Association francophone d'éducation et de promotion de la santé (AFEPS), 2017.

Public(s) : Enfants, Parents, Professionnels



**Art langage bien-être, mal-être.**

Instance régionale d'éducation et de promotion de la santé de Languedoc-Roussillon, 2011

Public(s) : Adolescents, Adultes, Professionnels



**Parcours D'Stress [2ème édition] : le jeu qui pose un autre regard sur le stress.**

Question santé, Solidaris, 2019.

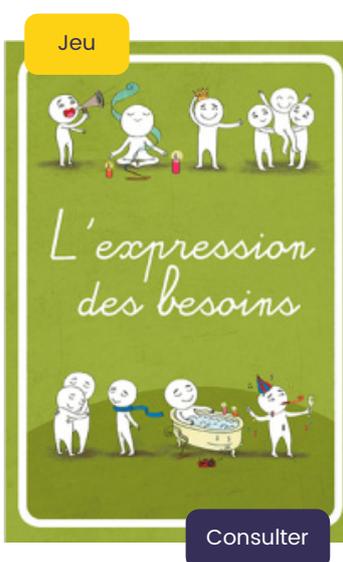
Public(s) : Adolescents, Adultes



**L'expression des besoins.**

Fédération des Centres Pluralistes de Planning Familial, 2015.

Public(s) : Tout public



**Cartes des forces et des valeurs.**

Fraps Promotion Santé de l'Indre, 2024.

Public(s) : Enfants, Adolescents, Adultes



## JEUNES ET SANTÉ MENTALE

### Ressources :

**Santé mentale des jeunes de l'Hexagone aux Outre-mer. Cartographie des inégalités.**  
Institut Montaigne, 2025, 72 p.



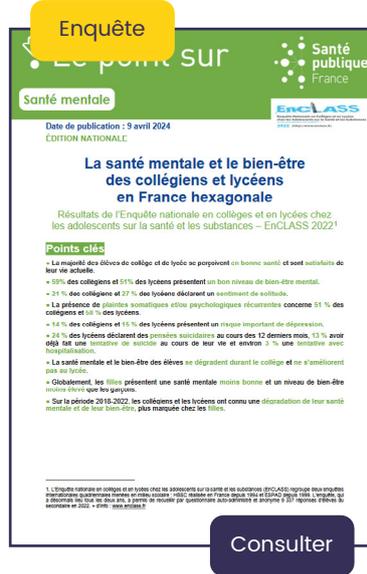
**Santé mentale des jeunes. Rapport du panel citoyen composé de 20 jeunes âgés de 12 à 18 ans.**  
Conseil économique, social et environnemental, 2025, 71 p.



**Comment les liens sociaux peuvent protéger et transformer la santé mentale des jeunes ?**  
Fédération française pour les liens sociaux, 2025.



**La santé mentale et le bien-être des collégiens et lycéens en France hexagonale. Résultats de l'Enquête nationale en collèges et en lycées chez les adolescents sur la santé et les substances – EnCLASS 2022.**  
Santé publique France, 2024, 17 p.



**Promouvoir la santé psychique des jeunes de 16 à 25 ans : Accompagner les transitions vers l'âge adulte. Cahier de référence pour les professionnels.e.s.**  
SantéPsy, 2023, 90 p.



**Promouvoir la santé mentale des étudiants : Référentiel d'intervention.**  
IREPS Bourgogne Franche-Comté, 2023, 76 p



**Santé mentale des jeunes. L'affaire de tous ! Éléments d'analyse et présentation du programme de Premiers Secours en Santé Mentale, PSSM jeunes.**  
DRAPPS Occitanie, 2022.



**Boîte à outils HAT : Stratégies visant à promouvoir et à protéger la santé mentale des adolescents et à réduire l'automutilation et d'autres comportements à risque.**  
OMS, Unicef Belgique, 2021, 16 p



**Outils :**

**La bande des 7 : trousse éducative pour une santé positive des tout-petits.**  
Santé mentale Québec, 2023.  
Public(s) : Enfants



**Santé mentale : D'accord / Pas d'accord.**  
Crips Île-de-France, 2021.  
Public(s) : Adolescents, Jeunes Adultes



**Devine-moi si tu peux.**  
Promotion Santé Pays de la Loire, 2022.  
Public(s) : Adolescents



**Le Jardin du Dedans.**  
Psychom, 2022.  
Public(s) : Enfants



**CAPSule Santé Ados – Santé Mentale**

FRAPS Promotion Santé Centre-Val de Loire, 2025

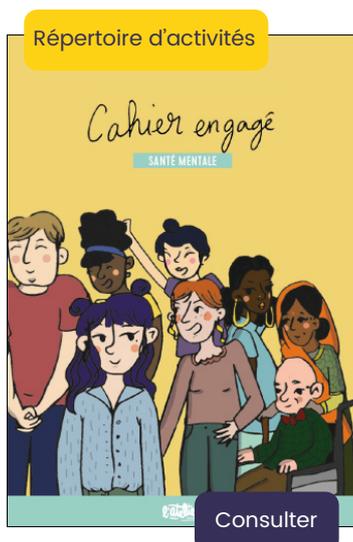
Pensé pour les professionnels en contact avec des jeunes de 13 à 17 ans, ce nouveau CAPSule Santé propose des activités participatives, des supports ludiques, et des repères pédagogiques pour aborder la santé mentale de manière bienveillante, accessible et au plus près des réalités vécues par les adolescents.

Les fiches d'activités de ce classeur visent à renforcer les compétences psychosociales des jeunes, tout en ouvrant la discussion autour de sujets comme les émotions, le stress, l'estime de soi, les relations ou encore le bien-être.



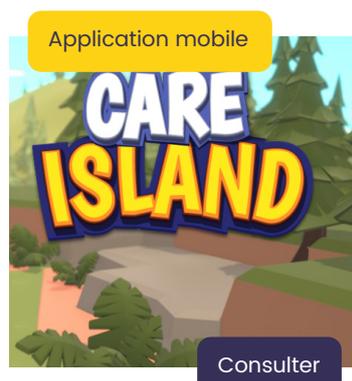
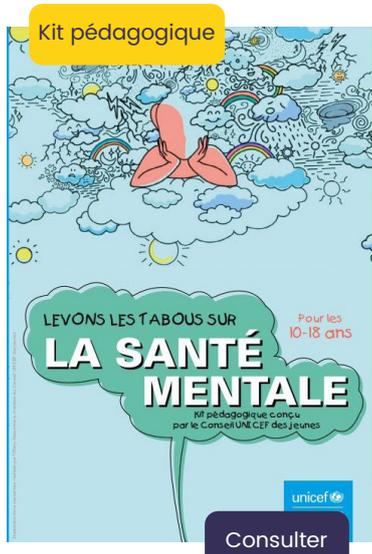
**Cahier engagé : Santé mentale.**  
Crips Île-de-France, 2021.  
Public(s) : Adolescents, Jeunes Adultes

**Adap.t : Activités pédagogiques pour favoriser la santé mentale des jeunes.**  
Association canadienne pour la santé mentale (ACSM), 2020.  
Public(s) : Adolescents



**Levons les tabous sur la santé mentale.**  
UNICEF, 2023.  
Public(s) : Enfants, Adolescents

**Care Island.**  
Promotion Santé Bourgogne Franche Comté, 2024.  
Public(s) : Adolescents



## PRÉVENTION DU SUICIDE

### Ressources :

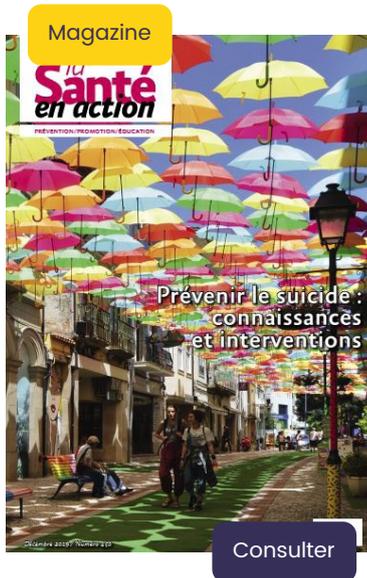
#### 3114 : numéro national de prévention du suicide.

CHU de Lille, 2021.



#### La santé en action, n°450 – Prévenir le suicide : connaissances et interventions.

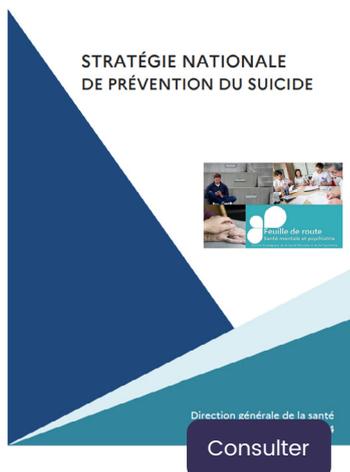
Santé publique France, 2019, 52 p.



#### Stratégie nationale de prévention du suicide : Feuille de route Santé mentale et psychiatrie.

Direction générale de la santé, 2024, 12 p.

Feuille de route



### Outils :

#### 6 idées reçues sur le suicide : Journée mondiale de la prévention du suicide.

Fraps Promotion Santé 36, 2022.

Public(s) : Tout public



#### En parler peut tout changer.

Dites je suis là.

Public(s) : Tout public.



#### Mon GPS : Guide Prévention et Soins en santé mentale.

Psychom, 2022.

Public(s) : Adolescents, Jeunes Adultes, Parents



#### Isolitude

Cultures et santé, 2017

Public(s) : Adultes, Personnes âgées



## LES SUPPORTS D'INFORMATION ET DE DIFFUSION

### Campagne digitale #JenParleA à destination des 11-17 ans

Santé publique France, 2021

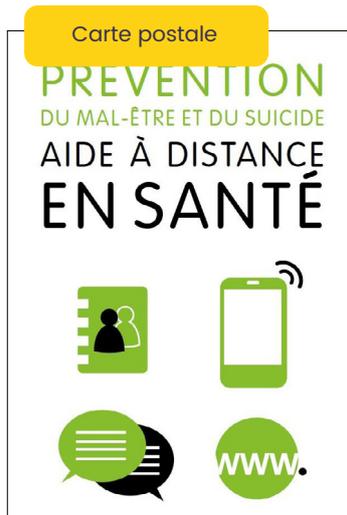
Elle vise à libérer la parole et à inciter les adolescents en situation de mal-être à en parler à une personne de confiance ou à s'adresser au dispositif Fil Santé Jeunes. Les vidéos de la campagne sont disponibles sur le youtube de Santé publique France <https://www.youtube.com/>



### Carte postale Prévention du mal-être et du suicide - Aide à distance en santé

Santé publique France, 2022

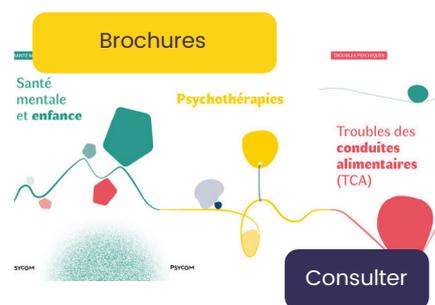
Promotion du numéro national de prévention du suicide (3114) et des sites et lignes de prévention du mal-être et du suicide soutenus par Santé publique France (SOS Amitié France, SOS suicide Phénix, Suicide Écoute, Phare-Enfants-Parents).



### Brochures Psycom

Psycom propose des brochures d'information sur la psychiatrie et la santé mentale disponibles en téléchargement [www.psycom.org/sinformer/nos-supports-dinformation/les-brochures/](http://www.psycom.org/sinformer/nos-supports-dinformation/les-brochures/)

Il existe 30 brochures déclinées en 7 collections :  
Santé mentale et...  
Santé mentale dans la cité  
Troubles psychiques  
Médicaments psychotropes  
Thérapies – Éducation thérapeutique (ETP)  
Droits en psychiatrie  
Soins, accompagnements et entraide



### Affiches « Angoissée, déprimée ou énervée ? Parles-en. »

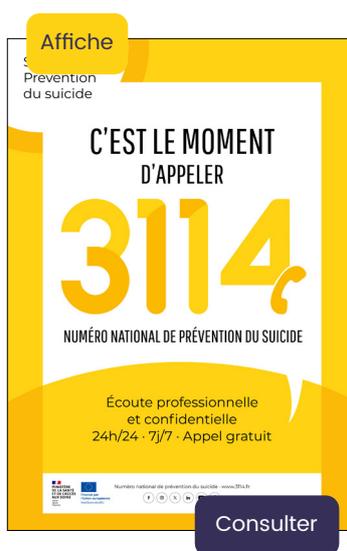
Santé publique France, 2022

Promotion du dispositif Fil santé jeunes, visuels à destination des collégiens et lycéens.



### Affiche 3114

Promotion du numéro national de prévention du suicide (3114)  
A télécharger sur le site du [3114.fr](http://3114.fr)



### Brochures Santé Psy Jeunes

Le site Santé Psy Jeunes propose une sélection de brochures d'information sur la santé mentale (Quelques exemples : « Mieux comprendre les fonctions cognitives », « Mieux vivre avec un trouble bipolaire », « Mieux vivre avec un trouble anxieux »...) à retrouver en ligne sur [www.santepsyjeunes.fr/brochures](http://www.santepsyjeunes.fr/brochures)



Pour plus de supports de prévention, consulter l'espace d'information sur la santé mentale créé par la Fraps Promotion Santé Centre-Val de Loire

<https://fraps.netboard.me/santementale/>





**70**  
structures  
adhérentes

## Fédération Régionale des Acteurs en Promotion de la Santé

Bureau régional : 9 Place Anne de Bretagne - 37000 TOURS • 02 47 37 69 85  
contact@frapscentre.org



[www.frapscentre.org](http://www.frapscentre.org)

Suivez-nous sur   



Une équipe  
de professionnels  
à votre service

en Région  
Centre-Val de Loire

### FRAPS Promotion Santé antenne 41

34 Avenue Maunoury  
41000 **Blois**  
Tél. : 02 54 74 31 53  
antenne41@frapscentre.org

### FRAPS Promotion Santé antenne 37

54 rue Walvein  
37000 **Tours**  
Tél. : 02 47 25 52 83  
antenne37@frapscentre.org



### FRAPS Promotion Santé antenne 28

55 rue du Grand Faubourg  
28000 **Chartres**  
Tél. : 02 37 30 32 66  
antenne28@frapscentre.org

### FRAPS Promotion Santé antenne 45

27 Avenue de la Libération  
45000 **Orléans**  
Tél. : 02 38 54 50 96  
antenne45@frapscentre.org

### FRAPS Promotion Santé antenne 18

17 Allée René Ménard  
18000 **Bourges**  
Tél. : 02 48 24 38 96  
antenne18@frapscentre.org

### FRAPS Promotion Santé antenne 36

79-81 rue de la poste  
36000 **Châteauroux**  
Tél. : 02 54 60 98 75  
antenne36@frapscentre.org

Avec le soutien financier de

