Santé mentale, si on osait en parler ?

TOUTES ET TOUS CONCERNÉS PAR LA SANTÉ MENTALE

Harmonie mutuelle · mgen · mmg · MNT · vyv · groupe Arcade vyv

SANTÉ ASSURANCES & RETRAITE – SOINS & ACCOMPAGNEMENT – LOGEMENT

GROUPE vyv

POUR UNE SANTÉ ACCESSIBLE À TOUS

Sommaire

COMPRENDRE 5

Pas de santé sans santé mentale 6

Prendre soin de sa santé mentale 8

Tout au long de la vie. 12

Des souffrances spécifiques. 15

Les troubles psychiques,
des maladies à part entière 18

AGIR ET SE FAIRE AIDER 25

En parler pour aller mieux 26

À chacun son parcours thérapeutique 29

Les professionnels de la santé mentale 32

Les lieux de soins en santé mentale 38

Interview : Samuel Galtié - Directeur national
des pôles santé mentale VYV³ 42

D'autres structures d'aides
et d'accompagnement 43

Les pairs-aidants,
de véritables ressources 44

Des ressources documentaires 45

Des lignes d'écoute spécialisées 46

Ce guide a été conçu par la direction Prévention, Éducation et Promotion de la santé du Groupe VYV et la direction Santé mentale de VYV³.

Merci à Psycom, organisme public d'information sur la santé mentale, de nous avoir autorisé à reproduire certains de ses articles ou extraits de ses articles publiés sur Psycom.org.

Merci au Dr Denis Mathieu, médecin psychiatre et conseiller technique auprès de la direction Santé mentale VYV³, ainsi qu'aux médecins-chefs des centres de santé mentale VYV³ pour leur contribution.

L'écriture inclusive n'est pas utilisée dans ce guide par commodité d'écriture et de lecture, sans intention de discrimination de genre.

Sources (consultées durant le 1er trimestre 2023 , puis MàJ 1er trimestre 2025) : Assurance maladie, Santé publique France, Psycom, Organisation Mondiale de la Santé, filière santé mentale VYV³.

Santé mentale, si on osait en parler ?

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 du bien-être général, au même titre que la santé physique.**

L'objectif de ce guide, qui s'adresse à toutes et tous, est de présenter les différentes **dimensions** de la santé mentale, les moyens de **prévention,** de **détection** et **prise en charge,** ainsi que **les solutions existantes pour s'informer et se faire aider** (lieux, personnes, ressources documentaires). Il vise également à favoriser **la promotion de la santé mentale en France.**

COMPRENDRE

La santé mentale est déterminée par de nombreux facteurs, individuels et environnementaux, qui peuvent avoir des influences positives ou négatives sur le bien-être psychique. Pour la promouvoir, la préserver et la rétablir si besoin, il existe de nombreuses stratégies complémentaires qui peuvent être mises en œuvre tout au long de la vie.

Pas de santé sans santé mentale

Le corps et l'esprit

La santé mentale est une composante de la santé aussi importante que **la santé physique.** Et ces deux aspects entretiennent des liens forts : avoir un corps en bonne santé favorise l'équilibre psychique, et se sentir bien dans sa tête est un facteur de protection contre certains troubles physiques.

> ***« La santé est un état de complet bien-être physique, mental et social, et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité »,***

déclare l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS).

Tous concernés

La santé mentale, ce n'est pas seulement l'absence de maladie : sans être atteint d'un trouble psychique particulier, chacun peut, à différents moments de sa vie, ressentir du stress, une perte de motivation ou une tristesse profonde... accompagnée d'une souffrance morale importante. À l'inverse, dès lors qu'elles bénéficient d'une prise en charge médicale et sociale adaptée, les personnes atteintes d'un trouble psychique peuvent tout à fait ressentir un bien-être mental.

Un équilibre entre ressources et contraintes

Chacun dispose de nombreuses ressources personnelles qu'il peut mobiliser pour favoriser son bien-être mental, comme identifier ses émotions, savoir gérer son stress, communiquer de façon constructive, par exemple. Ces ressources aident à détecter quand on a besoin de s'octroyer des temps pour retrouver ses forces, ou faire une « pause » (passer du temps avec ses amis, sa famille, se promener dans la nature ou dans un environnement agréable, écouter de la musique, pratiquer une activité physique, etc.). Elles peuvent se travailler et évoluer, et permettent d'améliorer les relations à soi et aux autres.

À l'inverse, on peut aussi être amené à faire face à des événements qui peuvent être des obstacles à son bien-être mental (un deuil, un accident, une crise sanitaire avec des confinements...). Ces obstacles, physiologiques ou environnementaux, agissent comme des contraintes sur sa santé mentale. **Cet équilibre entre ressources et contraintes peut évoluer tout au long de sa vie, être rompu puis rétabli,** comme l'explique Psycom, organisme public d'information sur la santé mentale.

QUELQUES REPÈRES...

- **Psychique :** relatif au fonctionnement du cerveau. C'est parfois équivalent à psychologique, mais en dehors d'un cadre organisé en concepts. C'est souvent pour l'opposer à « somatique » ou « physique ».
- **Psychologique :** relatif au fonctionnement de la pensée, à la description des phénomènes psychiques. Psychologique renvoie plus à une abstraction, une élaboration conceptuelle de phénomènes psychiques.
- **Psychiatrique :** plutôt relatif à des maladies (pathologies).

Ces distinctions restent arbitraires et les limites ne sont pas toujours aussi définies.

Prendre soin de sa santé mentale

Il est possible pour chacun, à son niveau et dans la mesure de ses moyens, d'agir pour prendre soin de sa santé mentale et celle des autres, même s'il est impossible, seul, d'éviter la survenue d'un trouble psychique ou de le soigner.

Les trois dimensions de la santé mentale

Selon Santé publique France :

1. **La santé mentale positive :** cela recouvre le bien-être, l'épanouissement personnel et la capacité d'interagir avec les autres.

2. **La détresse psychologique réactionnelle :** face à un événement éprouvant (deuil, accident, échec professionnel…), du stress, de l'anxiété, de la tristesse peuvent être ressentis. C'est une réaction tout à fait normale ! Mais si la détresse psychologique devient trop intense ou perdure, elle peut augmenter les risques de déclenchement d'un trouble psychique.

3. **Les troubles psychiques et maladies psychiatriques :** peuvent être plus ou moins sévères et/ou handicapants, et de durée variable. Les plus fréquents sont les troubles de la personnalité, notamment le trouble borderline*. Leur diagnostic répond à des critères précis, et leur prise en charge nécessite des actions thérapeutiques ciblées dans un contexte médical.

** Le trouble borderline : tendance constante à l'instabilité et l'hypersensibilité dans les relations interpersonnelles, l'instabilité au niveau de l'image de soi, des fluctuations d'humeur extrêmes, et l'impulsivité.*

À NOTER

Une maladie correspond à une entité définie avec des signes cliniques, biologiques et/ou radiologiques (par exemple, un cancer est une maladie).

Pour un trouble, c'est moins défini : c'est relatif à un symptôme, un comportement (une douleur à l'articulation du coude qui ne s'explique pas physiquement, ou bien un trouble de la personnalité qui ne définit pas une maladie).

La distinction parcourt toute la médecine et pas seulement la santé mentale.

L'OMS distingue deux grandes catégories de troubles psychiques (2004) :

- **Les troubles psychiques fréquents légers à modérés** incluant deux pathologies principales : les troubles dépressifs et l'anxiété. Certains travaux englobent aussi les addictions.
- **Les troubles sévères et persistants** correspondant à des troubles chroniques avec des épisodes récurrents, plus rares et plus durables dans le temps. Peuvent être considérés comme relevant de ce champ les troubles psychotiques (dont la schizophrénie), les troubles bipolaires et les troubles dépressifs sévères.

Sous l'influence de nombreux facteurs

La santé mentale ne dépend pas de la seule motivation à se sentir bien. De nombreux facteurs peuvent la consolider ou au contraire la fragiliser :

- **Facteurs individuels :** personnalité, patrimoine génétique, estime personnelle, événements marquants (deuils, rencontres, séparations...).
- **Facteurs externes :** ressources financières, conditions de travail, de logement, de sécurité, accès à l'éducation, accès aux soins, discriminations...

64 % des Français déclarent avoir déjà ressenti **une souffrance ou un trouble psychique,** et même 75 % des moins de 35 ans.

Source : 5e édition de l'Observatoire-Place de la santé de la Mutualité Française, 2021.

1 personne sur 4 **va souffrir d'un trouble mental** à un moment de sa vie.

Source : Assurance Maladie, 2025

10 CONSEILS POUR PRÉSERVER SA SANTÉ MENTALE

1 **Parler** de ses émotions

2 Rester en mouvement en pratiquant régulièrement une **activité physique**

3 **Manger** varié et équilibré

4 **Éviter les excès** d'alcool et la consommation de drogues

5 Veiller à la qualité et la quantité de son **sommeil**

6 **Entretenir des relations sociales** avec ses proches, famille ou amis

7 **Demander de l'aide** quand les choses deviennent difficiles ou qu'elles questionnent

8 Faire des **activités que l'on aime**

9 **S'accepter,** avec ses imperfections

10 **S'investir pour les autres,** par l'entraide, la solidarité

Ces conseils ont été établis par Psycom, à partir des publications de l'Organisation Mondiale de la Santé, de Santé publique France et de la fondation britannique Mental Health.

Développer ses compétences psychosociales

Pour prendre soin de sa santé mentale, il est possible de développer et entretenir des compétences psychosociales tout au long de sa vie : il s'agit de sa capacité cognitive, émotionnelle et sociale à faire face aux défis de la vie quotidienne et à améliorer ses relations à soi-même et aux autres. Ces compétences, en interaction permanente, sont de trois types :

Compétences cognitives : capacité à avoir conscience de soi (connaître ses forces et ses faiblesses, s'autoévaluer positivement…), maîtrise de soi (atteindre ses buts, savoir planifier…), capacité à prendre des décisions constructives.

Compétences émotionnelles : capacités à comprendre, identifier et réguler ses émotions (afin de ne pas être submergé et de répondre à ses besoins psychologiques), capacités à identifier et à gérer son stress.

Compétences sociales : capacités à communiquer de façon constructive, à développer des relations, à résoudre des difficultés (savoir et oser demander de l'aide, s'affirmer, résoudre des conflits de façon constructive…).

LA BIENVEILLANCE COMMENCE PAR SOI-MÊME !

Au lieu d'être dur avec soi-même et de s'auto-critiquer, il est possible de décider de se traiter avec bienveillance. En imaginant ce qui pourrait être dit à une amie ou un ami en difficulté, on peut trouver des paroles à s'auto-adresser pour se réconforter. Il n'est pas question de s'apitoyer sur son sort mais de reconnaître, lorsque c'est le cas, que l'on vit un moment difficile, et de chercher quels mots ou actions qui pourraient apaiser sa souffrance.

Extrait de l'article de Psycom Ce qu'on peut faire pour sa santé mentale.

Tout au long de la vie

Promouvoir la santé mentale est important à tous les âges de la vie. Pour cela, il faut prendre en compte les besoins, les contraintes et les compétences psychosociales de chacun.

Santé physique et santé mentale entretiennent des relations très fortes.

Pratiquer une activité physique quotidiennement (au moins 30 minutes) agit positivement sur la santé mentale. Cela permet au corps de générer les hormones du « bien-être » (dopamine, sérotonine, endorphine, ocytocine), d'agir sur la qualité du sommeil en générant de la mélatonine, et aussi de développer une meilleure estime de soi.

À tous les âges de la vie, de la naissance jusqu'aux derniers jours, la santé mentale est une composante essentielle de la santé en général. Durant l'enfance, parce que l'on construit alors les bases de la santé mentale de l'adulte en devenir, mais aussi chez les personnes âgées, chez qui le déclin physique et cognitif peut avoir des répercussions sur la santé mentale.

Les enfants

De la naissance jusqu'à l'adolescence, les enfants ont des besoins particuliers en matière de santé mentale (sécurité, continuité des référents…) : ils ne sont pas des adultes en miniature ! Reconnaître ces besoins, c'est leur permettre de développer leur estime de soi, de bénéficier d'un sentiment de sécurité et d'être en relation avec les autres. Le développement des compétences psychosociales est particulièrement important durant l'enfance afin de développer les ressources personnelles nécessaires pour surmonter les difficultés naturelles de la vie.

Les adolescents et jeunes adultes

La transition entre l'enfance et l'âge adulte implique de grands bouleversements physiques et psychiques. Pendant cette période, l'identité s'affirme, l'autonomie se développe et des décisions importantes pour l'avenir sont prises. Le bien-être mental peut varier très rapidement, et atteindre des niveaux extrêmes. Harcèlement scolaire, influence des réseaux sociaux sur l'image de soi, ou encore certains traitements contre l'acné, agissent sur la santé mentale. C'est aussi la période de la vie où l'expérience des limites est la plus importante (drogues, comportements à risques…).

VICTIME DE VIOLENCES NUMÉRIQUES OU DE CYBERHARCÈLEMENT ?

Le **3018** traite les signalements de toutes les violences numériques : cyber-harcèlement, revenge-porn, chantage à la webcam, usurpation d'identité, violences à caractère sexiste ou sexuel, exposition à des contenus violents.

- **Application "3018"** (IOS ou Android) : permet la mise en relation directe par tchat ou téléphone avec un professionnel du 3018 ;
- **3018, numéro gratuit,** anonyme et confidentiel, accessible de 9 h à 23 h, 7 jours sur 7, 365 jours par an.

Les adultes

Les responsabilités sont nombreuses durant l'âge adulte et peuvent représenter des contraintes fortes pour la santé mentale : vie professionnelle, parentalité, aidance… Le stress et le manque de sommeil peuvent aussi peser lourd. Il est normal de ressentir de l'anxiété ou une baisse de moral face à certains événements de la vie, mais si elles s'installent dans la durée et perturbent la vie quotidienne, il ne faut pas hésiter à en parler à un professionnel de santé (voir page 25).

Les personnes âgées

Le vieillissement, comme l'adolescence, est une période de grands changements. La dégradation de la santé physique et de la qualité de la vie, la modification de l'apparence, la perte d'autonomie, le deuil des proches, l'isolement social ou une certaine forme de ralentissement cognitif sont autant de facteurs qui peuvent déstabiliser la santé mentale.

LES RÉPERCUSSIONS DE L'ACTUALITÉ

Certaines circonstances liées à l'actualité peuvent avoir une influence importante sur notre santé mentale. La première année de la pandémie de Covid-19, l'Organisation Mondiale de la Santé a constaté une augmentation de 25 % des cas d'anxiété dans le monde. Le dérèglement climatique (voir page suivante) ou encore les guerres ont eux aussi des répercussions.

DES INÉGALITÉS DE GENRE

Les femmes consultent plus souvent des professionnels de la santé mentale et consomment aussi plus de médicaments psychotropes.

À l'inverse, les hommes représentent près des trois quarts des décès par suicide chaque année.

En 2019, chez les Français de plus de 15 ans : **12 %** des femmes souffrent d'un syndrome dépressif, contre **9 %** des hommes.

Source : Insee, 2019.

Des souffrances spécifiques

Éco-anxiété ou éco-conscience, de quoi parle-t-on ?

Depuis quelques années, un sentiment de détresse psychique en lien avec le dérèglement climatique s'est imposé comme un enjeu majeur de santé mentale.

L'éco-anxiété n'est pas en soi une maladie, mais elle peut rendre malade.

En 2025, un quart des Français se déclarent moyennement à très fortement éco-anxieux. Les 25-35 ans sont les plus concernés, et ce sont les 15-35 ans qui sont exposés aux menaces les plus fortes quant à leur santé mentale.

Pour faire face à cette éco-anxiété, il est possible par exemple de :

- **limiter son exposition aux informations** qui provoquent peur ou culpabilité ;
- **adopter des comportements plus vertueux** envers l'environnement ;
- **s'impliquer** dans une action collective ;
- **parler de ses angoisses** avec ses proches et/ou un professionnel de la santé mentale.

Source : Éco-anxiété en France (Étude 2025), Ademe.

1 salarié sur 4 estime **avoir une mauvaise santé mentale.**

Les femmes sont particulièrement concernées, avec **29 %** d'entre elles qui se disent en mauvaise santé mentale, contre **21 % des hommes.**

Source : Baromètre Qualisocial, Ipsos, 2025.

1 grossesse sur 4 se solde par une grossesse arrêtée (fausse couche) avant 28 semaines d'aménorrhée

Source : OMS, 2019.

243 000 interruptions volontaires de grossesse (IVG) par an en France

Source : DREES, 2024.

Santé mentale et travail

L'activité professionnelle peut être une source de bien-être psychique, mais aussi de souffrance importante voire d'un syndrome d'épuisement professionnel, ou burn-out. Au travail, le bien-être ne dépend pas que de soi, mais on peut agir sur certains facteurs pour préserver sa santé mentale. On peut par exemple, comme le suggère Psycom sur son site Psycom.org :

- **éviter le stress,** en distinguant ce qui est urgent et ce qui ne l'est pas, ce qui est important et ce qui l'est moins, en déléguant certaines tâches ou en les décomposant en plusieurs étapes successives ;
- **demander de l'aide** (auprès d'un collègue, d'un manager, des ressources humaines, d'un représentant du personnel, du médecin du travail…) et/ou accepter l'aide de ses collègues ;
- **faire des pauses régulières** dans la journée ;
- porter son **attention sur les réussites ;**
- **gérer les conflits** en privilégiant le **dialogue.**

Santé mentale et santé gynécologique

Certains événements de la vie d'une femme présentent des risques particuliers quant à la santé mentale, pour elle et potentiellement pour le ou la partenaire. C'est le cas notamment lors d'une grossesse arrêtée, d'une interruption volontaire ou médicale de grossesse, après l'accouchement (dépression post-partum, voir encart page suivante) ou lors de la pré-ménopause. Vivre un parcours d'assistance médicale à la procréation met en tension les capacités cognitives et émotionnelles.

Désirer être ou devenir parent

La grossesse, la naissance ou l'adoption d'un enfant sont des événements qui amènent beaucoup de changements sur le plan physique, émotionnel et psychologique. Il peut arriver que des nouveaux parents ressentent un mal-être, voire souffrent d'un trouble psychique. Dans ce cas, il est important d'en parler, avec ses proches et/ou un professionnel de santé, et de se ménager des moments de répit en confiant son enfant à une personne ou une structure de confiance.

1 enfant sur 30
est conçu par Assistance médicale à la procréation (AMP)

Source : INED, 2018.

LE POST-PARTUM, UNE PÉRIODE PARTICULIÈRE

Deux mois après l'accouchement, **25 % des jeunes mères présentent un niveau d'anxiété important.** Et **une femme sur six souffre d'une dépression post-partum,** une affection plus sévère et plus longue que le baby-blues, qui nécessite une véritable prise en charge.

Depuis 2022, un entretien postnatal est proposé systématiquement entre la 4e et la 8e semaine après l'accouchement, afin de repérer et prendre en charge les mères en souffrance.

Source : Enquête nationale périnatale, Bulletin épidémiologique hebdomadaire, 2023.

Les troubles psychiques, des maladies à part entière

Il existe une très grande diversité de troubles psychiques, dont la durée, la sévérité et les conséquences sur la vie quotidienne varient d'une personne à l'autre.

Un large spectre de maladies

Les troubles psychiques peuvent survenir à des âges différents, de façon chronique ou aiguë. Ils ont des origines multiples, impliquant des facteurs biologiques, génétiques, psychologiques et sociaux.

Parmi les maladies les plus fréquentes, on distingue entre autres :

- les troubles anxieux,
- les troubles dépressifs ou la dépression,
- les troubles bipolaires (alternance d'épisodes dépressifs et de phases maniaques),
- les troubles post-traumatiques,
- la schizophrénie et autres psychoses,
- les troubles du comportement alimentaire,
- les troubles liés à des substances ou des conduites addictives.

D'autres troubles qui influent sur la santé mentale :

- les troubles du neurodéveloppement (trouble du spectre autistique, trouble du déficit de l'attention avec ou sans hyperactivité…),
- les troubles liés à des maladies organiques (démences, maladie d'alzheimer, accident vasculaire cérébral…).

Des caractéristiques communes

Le diagnostic des troubles psychiques repose le plus souvent sur l'observation et l'interrogatoire clinique par un professionnel de santé, et non sur des tests sanguins ou des examens d'imagerie médicale. Ce qui peut compliquer, voire retarder leur identification et donc leur prise en charge. Les troubles psychiques ont aussi pour caractéristiques communes de combiner des comportements anormaux et des rapports altérés avec autrui, et de provoquer une détresse et/ou une souffrance morale qui peut être importante. Enfin, ils sont à l'origine d'une mortalité prématurée, à cause d'autres maladies parfois associées et d'un taux de suicide plus élevé que dans la population générale.

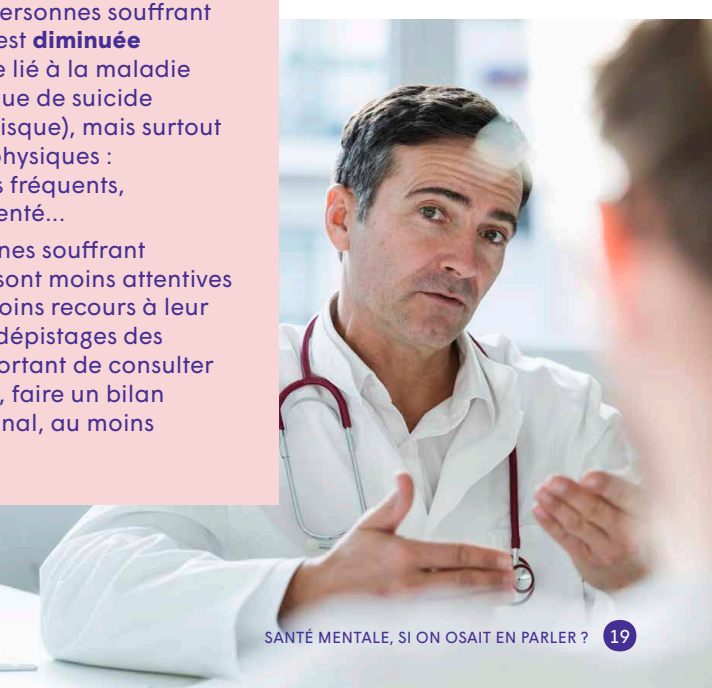
Chaque année, 1 Français sur 5 est touché par un trouble psychique, soit 13 millions de personnes.

Source : 5e édition de l'Observatoire-Place de la santé de la Mutualité Française, 2021 et l'article "Santé mentale et psychiatrie : répondre à la forte demande de soins des Français" publié sur **Vie-publique.fr** *(2021).*

UNE ESPÉRANCE DE VIE RÉDUITE

L'espérance de vie des personnes souffrant d'une maladie mentale est **diminuée de 15 ans.** Ceci peut être lié à la maladie mentale elle-même (risque de suicide ou de comportement à risque), mais surtout lié à d'autres maladies physiques : troubles cardiaques plus fréquents, risque de diabète augmenté...

Au quotidien, les personnes souffrant d'une maladie mentale sont moins attentives à leur santé ; elles ont moins recours à leur médecin traitant et aux dépistages des cancers. Aussi, il est important de consulter son médecin généraliste, faire un bilan sanguin, cardiaque et rénal, au moins une fois par an.



Des signes à ne pas ignorer

Voici certains des signes les plus fréquents qui peuvent indiquer un problème de santé mentale, voire un trouble psychique. Ils ont été recensés par l'association suisse de promotion de la santé mentale Minds :

Perte de l'estime de soi, dévalorisation constante

Idées noires, pensées suicidaires

Difficultés à se concentrer, manque d'intérêt dans ses activités

Consommation inhabituelle ou problématique d'alcool ou de substances psychoactives, consommation non médicale de médicaments, addictions comportementales

Perte de motivation

Chaque année en France, on compte environ **9 200 décès par suicide.** Le risque de décès par suicide est **plus élevé chez les hommes,** et chez les **plus de 85 ans.** Paradoxalement, alors que le taux de suicide est le plus faible chez les 15-19 ans, cela constitue la **2e cause de mortalité** dans cette tranche d'âge.

Source : Observatoire national du suicide, 2025.

En 2022, **la mortalité liée au suicide** est de **14,2** pour **100 000 habitants** (soit 9 200 décès)

Source : Études et résultats DREES, octobre 2024.

Troubles du sommeil

Irritabilité, humeur changeante

Difficultés à exécuter des tâches quotidiennes comme préparer un repas, se laver, aller au travail

Troubles de l'appétit

Sentiment d'être visé par ce que disent les autres, de ne plus pouvoir faire confiance à ses proches

Le fait de voir ou d'entendre des choses que les autres ne voient pas ou n'entendent pas

3114

C'est le numéro de téléphone national de prévention du suicide. Il est accessible 24h/24 et 7j/7, gratuitement. On peut appeler si l'on a des pensées suicidaires ou une souffrance psychique intense, ou parce que l'on s'inquiète pour une personne de son entourage.

www.3114.fr

DES QUESTIONS SUR SA CONSOMMATION OU CELLE D'UN PROCHE ?

- Drogues info services : Tél. **0 800 23 13 13** ou **www.drogues-info-service.fr**
- Alcool info services : Tél. **0 980 980 930** ou **www.alcool-info-service.fr**

Faire face à une urgence psychique

Accident, catastrophe naturelle, attentat…
Lors d'un événement imprévu, où l'on ressent un fort sentiment d'impuissance et que l'on fait face à la mort ou à une menace à notre intégrité physique, un choc traumatique peut survenir. Face à une personne en état de choc traumatique ou une brusque exacerbation d'un trouble psychique, **il faut appeler le 15,** qui peut si besoin envoyer une cellule d'urgence médico-psychologique.

SE FORMER AUX PREMIERS SECOURS EN SANTÉ MENTALE

Premiers Secours en Santé Mentale France
APPRENDRE À AIDER

Les Premiers Secours en Santé Mentale (PSSM) ont pour objectif de permettre à tout citoyen d'être en capacité d'apporter une aide à une personne qui subit le début ou la détérioration d'un trouble de santé mentale ou qui est dans une phase de crise, avant l'intervention des professionnels de santé. Des formations sont régulièrement organisées en France.

www.pssmfrance.fr

TROUBLES PSYCHIQUES ET RISQUE SUICIDAIRE

Tout trouble psychique augmente le risque suicidaire. Si cela peut sembler évident pour la dépression, c'est aussi le cas pour les autres maladies psychiques.

Le dépistage du risque suicidaire doit pouvoir se faire à tous les niveaux, tant dans le cercle familial et amical, que dans les lieux de soins. Les questions posées sur le suicide n'augmentent pas le risque de passage à l'acte, il faut oser ouvrir le dialogue. Comme la prise de tension est systématique quand on voit son médecin traitant, l'évaluation du risque suicidaire devrait devenir une routine pendant la consultation du médecin.

Des techniques d'écoute et de dialogue sont connues par les professionnels de la santé mentale pour surmonter les moments les plus risqués de passage à l'acte. Pour vous aider vous ou un proche, des lignes d'écoutes spécialisées existent également (voir page 46).

AGIR ET SE FAIRE AIDER

L'anxiété, le stress ou des symptômes dépressifs peuvent être, dans une certaine mesure, une réponse psychologique normale face à un événement de vie particulier. Mais pour éviter que ce mal-être psychique perdure, ou lorsque ces symptômes sont trop intenses, il est important de pouvoir en parler, notamment avec des professionnels de santé.

En parler pour aller mieux

87 %
des Français n'osent pas parler de leurs problèmes de santé mentale à leur famille ou leurs amis, et

35 %
n'osent pas en parler à leur médecin traitant.

Source : sondage Yougov x Qare, 2021.

Un tabou à briser

Parler de ses problèmes de santé n'est pas toujours quelque chose de facile. Mais lorsque cela touche à sa santé mentale, le sujet devient souvent tabou. Les souffrances et les troubles psychiques peuvent faire peur et générer de la honte. Pourtant, il est essentiel d'éviter le repli sur soi. Et pour cela, **il faut essayer de parler de ses difficultés** et/ou troubles psychiques à des proches de confiance, ou des professionnels de la santé, ou bien encore à des professionnels de l'accompagnement social. Il n'y a pas une seule bonne façon d'en parler, comme il n'y a pas non plus une seule bonne façon de prendre soin de sa santé mentale.

Libérer la parole, une étape indispensable

Parler avec son entourage ne permet pas forcément de tout résoudre, mais cela peut déjà aider à trouver des solutions et à ne pas rester seul avec ses craintes et ses questions. Dans certains cas, les spécialistes de la santé mentale (dont les équipes de soins en psychiatrie) seront les plus à même de proposer un accompagnement et un traitement adaptés à la situation (psychothérapies, traitements médicamenteux, mesures d'accompagnement...).

Plus on en parle tôt et que l'on ose demander de l'aide, moins il y a de risque que les symptômes ne durent ou ne s'aggravent.

POURQUOI EST-CE DIFFICILE DE PARLER ?

Pour certains, parler de son mal-être, d'une fragilité ou d'un trouble psychique, c'est avouer une faiblesse, craindre d'être jugé, renvoyer une image négative ou avoir peur de fragiliser sa relation aux autres.

NON À L'AUTO-STIGMATISATION !

Lorsque l'on souffre de mal-être et/ou d'un trouble psychique, cela s'accompagne souvent d'une mauvaise estime de soi et de croyances négatives. Conséquences : on limite ses activités professionnelles, on s'isole socialement, on ressent de la honte et de la culpabilité... Pour éviter cela, il convient de faire preuve de bienveillance envers soi-même !

La stigmatisation, de quoi parle-t-on ?

Les personnes vivant avec un trouble psychique peuvent être moins bien considérées que les autres, comme le souligne Psycom dans son article consacré à la stigmatisation. Le fait d'avoir un trouble psychique peut être vu par certains comme très négatif, dégradant, et entraîner une mise à l'écart : cette stigmatisation peut faire souffrir la personne qui la subit, parfois même plus que le trouble psychique lui-même. Cette stigmatisation s'étend parfois à l'entourage, et globalement à l'ensemble des intervenants en santé mentale.

Discrimination et harcèlement : interdits par la loi

Lorsqu'une stigmatisation en raison d'un état de santé mentale empêche une personne d'avoir un accès à un emploi, à un lieu public, à un logement, à des soins, ou encore à des loisirs, c'est un traitement défavorable considéré comme une discrimination. Ce fait est puni par la loi française. Lorsque les remarques ou les comportements discriminatoires sont répétés, on parle de harcèlement, un fait lui aussi puni par la loi.

DIFFÉRENTS TYPES DE DISCRIMINATIONS

RELATIONNELLE :
entre deux personnes, en général avec des conséquences visibles.

Ex : l'agression physique d'une personne atteinte de schizophrénie.

INSTITUTIONNELLE :
lorsqu'un établissement (école, hôpital, entreprise, banque…) a des pratiques discriminatoires.

Ex : une école refuse l'inscription d'un enfant atteint d'un trouble du spectre autistique.

CULTURELLE :
souvent inconscientes, il s'agit de discriminations profondément ancrées dans les croyances sociales.

Ex : le préjugé « les personnes dépressives sont paresseuses ».

À chacun son parcours thérapeutique

On peut faire face à un problème de santé mentale ou une maladie psychiatrique comme on le ferait avec un problème de santé physique ou une maladie, se rétablir et retrouver une vie satisfaisante.

La notion de rétablissement

C'est un concept qui fait peu à peu son chemin dans le domaine de la santé mentale : le rétablissement consiste pour une personne souffrant d'un trouble psychique à l'amélioration de sa qualité de vie et l'augmentation de son pouvoir d'agir, avec des répercussions psychosociales positives.
C'est un cheminement personnel, avec des hauts et des bas, où chaque patient des services de santé mentale devient acteur de son propre parcours, grâce à un accompagnement thérapeutique pluridisciplinaire.

CE QUI AIDE À SE RÉTABLIR

- L'espoir en un avenir ouvert avec la possibilité de faire des choix
- L'acceptation de la maladie
- Se dire « je suis une personne, pas une maladie »
- Le pouvoir d'agir par soi-même
- Le contrôle sur les symptômes (grâce à une psychothérapie, des médicaments, des approches complémentaires...)
- L'engagement dans des actions qui ont du sens
- L'entraide
- Fréquenter des structures dédiées à la santé mentale

Extrait de l'article Le rétablissement des troubles psychiques, *publié par Psycom.*

En 2024, ce sont plus de

1 100 000
consultations de psychologues qui ont été suivies.

386 493
bénéficiaires des mutuelles du Groupe VYV ont consulté un psychologue ou un psychiatre.

Les psychothérapies

Ce sont des traitements par des moyens psychologiques, à travers des entretiens réguliers avec un professionnel de la santé mentale.
Ces entretiens peuvent être individuels ou en groupe, ils se déroulent dans le respect du secret professionnel et reposent sur une alliance thérapeutique. La durée du traitement varie de quelques mois à quelques années.

MON SOUTIEN PSY : 12 SÉANCES REMBOURSÉES

Le dispositif **Mon soutien psy** s'adresse aux personnes (enfants de plus de 3 ans, adolescents et adultes) en souffrance psychique d'intensité légère à modérée.

Elles peuvent bénéficier de la prise en charge de 12 séances d'accompagnement psychologique par an, au tarif de 50 € par séance (remboursée à 60 % par l'Assurance maladie). Ces douze séances comprennent une séance d'évaluation en présentiel, puis jusqu'à onze séances de suivi en présentiel ou en téléconsultation.

Si vous vous sentez angoissé, anxieux, déprimé, stressé, si vous avez du mal à dormir, ou que vos proches sont inquiets, en cas de consommation de tabac, alcool ou cannabis, ou que vous souffrez de troubles du comportement alimentaire, vous pouvez prendre rendez-vous directement avec un psychologue conventionné.

En avril 2025, le dispositif comptait près de 5 500 psychologues partenaires sur l'ensemble du territoire français.

Toutefois, il est toujours possible de consulter au préalable un professionnel de santé pour échanger sur ce projet et notamment évaluer votre état de santé. Votre praticien évaluera alors si ce dispositif d'accompagnement psychologique est adapté, ou s'il est préférable de vous orienter directement vers des soins plus spécialisés.

Trouver un psychologue conventionné avec l'Assurance Maladie :
monsoutienpsy.ameli.fr/recherche-psychologue

Les médicaments

Les médicaments utilisés pour traiter les troubles psychiques sont appelés psychotropes. Ils agissent sur le système nerveux central, en modifiant certains processus biochimiques et physiologiques du cerveau. Leur objectif est de soulager la souffrance mentale et de diminuer le trouble, afin de permettre d'avoir la meilleure vie possible. C'est une approche thérapeutique qui peut être mise en œuvre pendant quelques mois ou années, ou durant toute la vie.

L'accompagnement médico-social

Lorsqu'on est concerné par un trouble psychique, on peut rencontrer certaines difficultés pour mener son existence comme on le souhaite. Un accompagnement adapté peut aider à les surmonter, à reprendre le pouvoir sur son existence et à vivre de façon satisfaisante. Cet accompagnement est personnalisé, et peut varier en intensité selon les besoins. Il peut impliquer des travailleurs sociaux, des personnels de santé, des associations dédiées à la santé mentale et des proches aidants.

En Europe, après l'Espagne, la France est le 2e pays le plus consommateur de benzodiazépines, des médicaments prescrits contre l'anxiété et les insomnies sévères.

En 2024, plus de 9 millions de Français ont été traités par une benzodiazépine.

Source : ANSM, 2025.

Les professionnels de la santé mentale

Lorsque l'on rencontre des problèmes de souffrance mentale, ou que l'on vit avec un trouble psychique, il est conseillé de faire appel à des professionnels formés pour se faire accompagner dans son rétablissement.

DES MÉTIERS RÉGLEMENTÉS

L'ensemble des professionnels, salariés ou libéraux, intervenant dans le système de santé sont référencés dans le Répertoire partagé des professionnels de santé (RPPS).

Ils disposent d'un numéro à 11 chiffres attribué à vie, et apparaissent obligatoirement sur le site :

annuaire.sante.fr

DES PROFESSIONNELS DE SANTÉ

Les tarifs sont donnés à titre indicatif et sont ceux pratiqués en libéral. L'accès aux professionnels en dispositif de secteur est gratuit (pris en charge directement par l'Assurance maladie).

Géraldine L.

PSYCHIATRE

Professionnel de santé

« Je suis un médecin spécialisé dans le diagnostic et la prise en charge des maladies et troubles psychiques. Je prescris des examens et des médicaments, je rédige des certificats médicaux et je peux décider d'une hospitalisation si nécessaire. Je peux me spécialiser dans le soin des enfants et adolescents (pédopsychiatrie ou adopsychiatrie). »

Diplôme de médecine (6 ans) + diplôme d'études spécialisées en psychiatrie (4 ans)

- **À partir de 55 €** la consultation (70 % du montant est pris en charge par l'Assurance maladie)
- En accès direct

Salomé B.

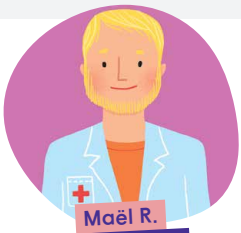
INFIRMIÈRE DIPLOMÉE D'ÉTAT

Professionnel de santé

« J'assure une partie des soins et du suivi thérapeutique du patient, en coordination avec les médecins. Je peux assurer des visites à domicile. »

Diplôme d'État (3 ans)

- En accès direct ou via le médecin traitant



Maël R.

INFIRMIER EN PRATIQUE AVANCÉE, MENTION PSYCHIATRIE ET SANTÉ MENTALE

Professionnel de santé

« Je participe à l'évaluation de l'état mental d'une personne et j'assure une partie de son suivi thérapeutique en coordination avec les médecins. Je peux renouveler ou adapter une prescription de médicaments, et assurer des visites à domicile. »

Diplôme d'État (3 ans) + 3 ans d'exercice + diplôme en pratique avancée (2 ans)

- En accès direct ou via un médecin ou le(s) médecin(s) en charge des protocoles de soins (libéral ou de secteur)

Professionnel de santé

« Je suis spécialisé dans la prise en charge des problèmes de gestes, de maîtrise des mouvements et de l'image du corps. J'interviens sur prescription d'un médecin. »

Diplôme d'État (3 ans)

- **À partir de 25-30 €** la consultation (60 à 100 % du montant est pris en charge par l'Assurance maladie si accord préalable)
- En accès direct ou via le médecin traitant

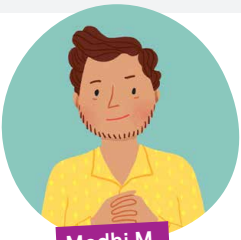
Professionnel de santé

« Pour faciliter les gestes du quotidien de mes patients, j'étudie, je conçois et j'aménage leur environnement pour qu'il soit plus facilement accessible. Je peux aussi conseiller des outils adaptés pour manger, se laver, s'habiller… »

Diplôme d'État (3 ans)

- Environ **50 €** la consultation, prise en charge partiellement par l'Assurance maladie si c'est à l'hôpital ou dans une structure spécialisée ou à domicile
- En accès direct ou via le médecin traitant

DES PROFESSIONNELS CONCOURANT AU SOIN

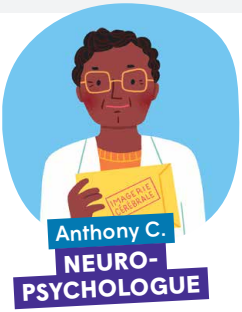


Profession réglementée du domaine sanitaire et social

« Je suis un spécialiste des émotions et des comportements humains, j'évalue la santé mentale d'une personne et propose différents types de prises en charge. »

Diplôme universitaire de 3e cycle (5 ans)

- Dans le cadre du dispositif "Mon soutien psy", la séance coûte **50 €** et est remboursée à 60 % par l'Assurance Maladie
- **Tarif libre non remboursé** pour les psychologues non conventionnés
- En accès direct ou via le médecin traitant (remboursement différent le cas échéant)



Profession réglementée du domaine sanitaire et social

« Psychologue spécialisé, j'interviens auprès de patients présentant des troubles à la suite d'un traumatisme neurologique, et également dans le cadre de la réhabilitation psychosociale et la remédiation cognitive. »

Diplôme universitaire de 3e cycle (5 ans) avec spécialisation en neuropsychologie

- Dans le cadre du dispositif "Mon soutien psy", la séance coûte **50 €** et est remboursée à 60 % par l'Assurance Maladie
- **Tarif libre non remboursé** pour les psychologues non conventionnés
- En accès direct ou via le médecin traitant (remboursement différent le cas échéant)

DES PROFESSIONNELS CONCOURANT AU PARCOURS DE SOINS

Profession réglementée du domaine sanitaire et social

« J'aide les personnes en difficulté ou souffrant d'un trouble psychique à retrouver leur autonomie, je les accompagne dans leurs démarches administratives et je facilite leur insertion dans la vie sociale, voire professionnelle. »

Diplôme d'État (3 ans)

- **Gratuit** dans les organismes publics (mairie, hôpital, Caf, mission locale...)
- Pas d'assistant du service social en libéral

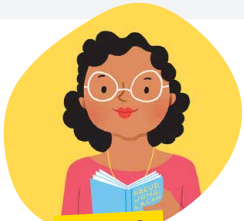
DES PROFESSIONNELS D'AIDE ET DE SOUTIEN À LA SANTÉ MENTALE

Titre réglementé avec une demande d'autorisation d'exercer

« Je suis un psychiatre, un psychologue ou un médecin spécialisé dans la prise en charge des troubles psychiques par des approches non médicamenteuses, comme les thérapies psychanalytiques, familiales, cognitives et comportementales, ou l'hypnothérapie. »

Formations initiales diverses + formations et stages pratiques en psychopathologie

- **Tarif libre non remboursé** si les psychothérapeutes ne sont ni psychiatre ni psychologue
- En accès direct



Nadia O.

PSYCHANALYSTE

Pas de reconnaissance légale en France ; des psychiatres et des psychologues exercent comme psychanalystes

« Par mon écoute et ma présence, je garantis au patient un cadre lui permettant de dépasser des défenses psychiques et des répétitions par la parole, expression de l'inconscient. Cela peut prendre plusieurs années. »

Psychanalyse personnelle + formation dans un organisme privé (pas de cadre réglementaire)

- **Tarif libre non remboursé**
- En accès direct

DES PATIENTS QUI S'ENGAGENT

Irina K.

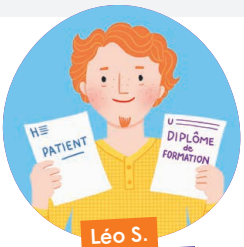
PAIR-AIDANTE EN SANTÉ MENTALE

Pas de statut légal (bénévole, indépendant, salarié...)

« Je souffre ou j'ai souffert d'un trouble psychique. J'ai un parcours de rétablissement que je partage avec des patients pour leur insuffler l'espoir d'une amélioration. »

Pas d'obligation de formation, mais un vécu d'expérience
Possibilité de diplôme universitaire (DU) ou de formation par des organismes privés

- Souvent présent dans des associations d'aide et de soutien comme les groupes d'entraide mutuelle (GEM)



Léo S.

MÉDIATEUR DE SANTÉ PAIR

Salarié d'établissement de santé ou médico-social

« Je souffre ou j'ai souffert d'un trouble psychique. J'ai un parcours de rétablissement que je partage avec des patients dans des institutions. Je forme aussi les professionnels de santé au point de vue des patients. »

Pas d'obligation de formation, mais un vécu d'expérience
Possibilité de formation (licence ou diplôme universitaire)

- Accès dans un établissement de santé ou médico-social

Sources : établissements de la filière Santé mentale VYV[3], article "Les professionnels de la santé mentale" publié sur Psycom.org, Ameli.fr

Des approches complémentaires

Orthophoniste, sophrologue, éducateur de jeunes enfants, ergothérapeute, enseignant en activité physique adaptée, art-thérapeute… De nombreux autres professionnels peuvent intervenir auprès des personnes en souffrance morale ou concernées par un trouble psychique. Certains métiers sont réglementés, d'autres non. L'important est qu'ils travaillent en concertation avec les professionnels de santé, de façon complémentaire, et ne détournent pas les patients de la prise en charge conventionnelle de leur santé mentale.

PLUS D'INFO SUR LES DÉRIVES SECTAIRES : LA MIVILUDES

La Miviludes, mission interministérielle de vigilance et de lutte contre les dérives sectaires, observe et analyse le phénomène sectaire, coordonne l'action préventive et répressive des pouvoirs publics à l'encontre des dérives sectaires, et informe le public sur les risques et les dangers auxquels il est exposé. Les dérives sectaires touchent de plus en plus les jeunes publics et leur influence est amplifiée par les réseaux sociaux.

Source : Rapport d'activités de Miviludes 2022-2024 (depuis le site, rubrique « Documents utiles ».

miviludes.interieur.gouv.fr

LES BIENFAITS DES ARTS

Pratiquées en groupe ou individuellement, les activités artistiques peuvent être bénéfiques à la santé mentale. On parle d'art-thérapie lorsque le processus de création artistique est intégré aux pratiques de soins.

Les lieux de soins en santé mentale

Il existe de très nombreuses structures qui peuvent soigner, aider, accompagner, orienter, écouter… les personnes qui rencontrent un problème de santé mentale ou vivent avec un trouble psychique. Il y a autant de ressources que de besoins différents, et chaque personne suit son propre parcours.

Les lieux de repérage, d'orientation et de soins

REPÉRAGE PRÉCOCE ET ORIENTATION

Changements du comportement ou des habitudes

sphère privée 1er cercle

Famille, amis, collègues…

*Outils : PSSM**

Cabinet libéral

Professionnels soignants qui connaissent de façon approfondie la personne

Médecin traitant, infirmier à domicile

Outils : Formation aux troubles psychiques

Centre de Médecine du travail

Professionnels soignants qui ne connaissent pas de façon approfondie la personne

Médecin du travail

Outils : Formation au repérage précoce

DIAGNOSTIC ET PRISE EN CHARGE DE 1er NIVEAU

Difficultés à agir ou à maintenir ses relations sociales habituelles

Administration, association, institution, lieu de travail…

Professionnels non soignants

- Personnel de crèche
- Personnel de l'Éducation nationale (professeur, surveillant…)
- Membre d'association
- Personnel de PMI*

*Outils : PSSM**

Lignes téléphoniques spécifiques

*Outils : PSSM**

DIAGNOSTIC ET PRISE EN CHARGE DE 2e NIVEAU

Des troubles majeurs ou prolongés avec une impossibilité d'agir ou d'entrer en relation avec les autres

Cabinet libéral, centre spécialisé ou structure hospitalière

Professionnels spécialisés

- Psychiatre : cabinet libéral ou CMP*
- Psychologue : cabinet libéral ou CMP*
- Équipes dédiées : Point d'accueil et d'écoute jeunes, Maison des adolescents

Outils : formations à la psychiatrie et/ou santé mentale

- Psychiatre : cabinet libéral
- Psychologue, équipe de soins : CMP*, centre de crise, urgences, hôpital de jour ou hospitalisation complète

Outils : formations à la psychiatrie et/ou santé mentale

* *PSSM : Premiers secours en santé mentale*
PMI : Protection maternelle et infantile
CMP : Centre médico-psychologique

Consultations

Psychiatres, psychologues et psychothérapeutes proposent des consultations en cabinet, avec différentes approches thérapeutiques, à plus ou moins long terme, individuel ou en groupe.
Ils peuvent aussi exercer dans des structures publiques de soins spécialisés, comme les Centres médico-psychologiques (CMP) et les Centres d'accueil thérapeutique à temps partiel (CATTP), à l'hôpital, dans des structures associatives ou des cliniques privées.

L'HÔPITAL DE JOUR (HDJ)

Les HDJ ont une place à part dans le dispositif psychiatrique. Composés d'équipes pluridisciplinaires et selon leur fonctionnement, ils sont une alternative à l'hospitalisation complète. Ils peuvent permettre de répondre aux difficultés que rencontrent les malades psychiatriques au long terme, en garantissant une place dans la vie sociale. Ils peuvent être généralistes ou spécifiques à un type de pathologie ou à une tranche d'âge.

Source : Le dictionnaire des lieux *de Psycom.org*

FOCUS SUR LES CMP

**Les Centres médico-psychologiques (CMP) sont des lieux de soins publics qui proposent des consultations médico-psychologiques et sociales.
Les personnes y sont accompagnées par une équipe pluridisciplinaire (psychiatres, infirmiers, psychologues, ergothérapeutes, orthophonistes, assistants de service social, éducateurs...). Chaque personne, en fonction de son lieu d'habitation, dépend d'un CMP particulier avec qui elle peut prendre contact directement. Pour connaître son CMP de rattachement, on peut appeler le centre le plus proche de chez soi, qui réorientera au besoin.**

Source : **Le dictionnaire des lieux** *de Psycom.org*

Hospitalisations

Les hôpitaux publics, les établissements privés d'intérêt collectif et les établissements privés à but lucratif ont des services d'hospitalisation, parfois spécialisés (pédiatrique, addictologie, troubles du comportement alimentaire...). Les personnes peuvent être hospitalisées à temps complet ou à temps partiel (hospitalisations de jour, de nuit) en fonction de leurs besoins. Généralement, les admissions se font sur proposition d'un médecin, généraliste ou psychiatre. Les patients sont pris en charge par une équipe pluridisciplinaire.

L'HOSPITALISATION SOUS CONTRAINTE EN PSYCHIATRIE

Les malades mentaux ont longtemps été « internés » sans leur consentement et souvent en lien avec les troubles à l'ordre public. Des lois ont progressivement encadré cette pratique liberticide. La première date de 1838 et la plus récente date de 2021.

Ces lois ont défini les conditions de l'hospitalisation sous contrainte, la place des proches et de l'État. Elles consacrent les droits des patients avec l'intervention d'un juge des libertés et de la détention (JLD), qui vérifie que les conditions sont réunies pour maintenir l'hospitalisation. Le patient est toujours assisté d'un avocat qui défend ses droits devant le JLD.

Urgences

En cas de détresse psychique intense, nécessitant de l'aide rapidement, on peut contacter le Samu (15) ou se rendre dans le service d'accueil des urgences de l'hôpital le plus proche. Dans certains territoires, il existe des Centre d'accueil et de crise (CAC) ou un Centre d'accueil permanent (CAP) qui accueillent les personnes en état de crise psychique.

POUR LES PLUS JEUNES

Il existe de nombreuses structures publiques qui proposent des soins et une aide médico-sociale pour accompagner la prise d'autonomie et le rétablissement des plus jeunes vivant avec un trouble psychique.
Il s'agit notamment des CMP pour enfants, des Centres d'action médico-sociale précoce (CAMSP) pour les enfants de 0 à 6 ans, et des centres médico-psycho-pédagogiques (CMPP) pour les enfants et les adolescents de 0 à 20 ans.
Les consultations y sont prises en charge par la Sécurité sociale et éventuellement le département.

LE MOTEUR DE RECHERCHE « RETAB.FR »

Gratuit et sans inscription, Retab permet de trouver facilement une structure de réhabilitation psychosociale, un dispositif d'accompagnement, d'hébergement ou de soins pour les personnes souffrant de troubles psychiques, en France ou dans les territoires ultra-marins.

retab.fr

INTERVIEW

SAMUEL GALTIÉ

Directeur national des pôles santé mentale VYV³

Pourquoi le Groupe VYV s'implique-t-il dans la santé mentale ?

Historiquement, la MGEN, membre du Groupe VYV, a créé des établissements de santé mentale pour répondre aux besoins de ses adhérents (à noter : ils sont désormais ouverts à tous). Cette implication s'est également traduite par la mise à disposition de services dans l'offre des complémentaire santé : actions de prévention, services d'accompagnement et de soutien, remboursement des consultations de psychologues, notamment. Aujourd'hui, le groupe fait le choix de poursuivre et de renforcer son investissement, au regard des besoins et de sa capacité collective à construire une offre structurée et différenciante.

Comment se caractérise l'offre santé mentale de VYV³ ?

L'offre santé mentale de VYV³ comprend une douzaine d'établissements de santé mentale, qui déploient des consultations, des services d'hospitalisations de jour ou complètes, accessibles à toutes et tous. Les établissements développent tout particulièrement une prise en charge des adolescents et jeunes adultes. Les établissements médico-sociaux du groupe contribuent également à la filière, notamment dans le domaine du suivi de l'adulte handicapé et de la personne âgée.

Quels sont les professionnels impliqués dans cette filière ?

Les profils sont très variés et se diversifient. Au-delà des professionnels habituels du soin et de l'accompagnement, de nouveaux métiers apparaissent ou se renforcent : neuropsychologue, infirmier en pratique avancée, moniteur d'activité physique, médiateur de santé-pair pouvant utiliser son vécu personnel de la maladie et son parcours de rétablissement au service des personnes prises en charge et/ou accompagnées. Au total, ce sont plus de 800 collaborateurs répartis dans 12 établissements.

DÉCOUVREZ LES ÉTABLISSEMENTS DE SANTÉ MENTALE DE VYV³ :

D'autres structures d'aides et d'accompagnement

Pour les personnes en souffrance mentale ou concernées par un trouble psychique, mais aussi pour leur entourage, il existe de nombreuses structures d'accompagnement, où être écouté, se socialiser et s'entraider.

Les Points accueil écoute jeunes (PAEJ)

Petites structures de proximité, présentes sur tout le territoire, où les jeunes de 12 à 25 ans peuvent venir parler de leurs difficultés. Les entretiens sont gratuits et confidentiels, sans rendez-vous. Le jeune peut venir seul ou en groupe, avec ou sans ses parents. Les PAEJ ont une fonction d'accueil, d'écoute, de soutien, de sensibilisation, d'orientation et de médiation, mais elles ne proposent ni soins ni accompagnement médico-social.

Les Maisons des adolescents (MDA)

Présentes sur tout le territoire, elles s'adressent aux adolescents entre 11 et 21 ou 25 ans selon les structures, mais aussi à leur entourage. Tous les sujets de préoccupation propres à l'adolescence peuvent être abordés, et notamment la santé mentale. Le jeune est accueilli seul ou accompagné, anonymement, gratuitement et sans rendez-vous. Il peut rencontrer différents professionnels (médecin, psychiatre, assistant social, psychologue, juriste...) et être orienté vers un autre lieu si besoin. Voir « Des lignes d'écoute spécialisées », page 46.

Les Maisons départementales des personnes handicapées (MDPH)

Lieux dédiés aux personnes en situation de handicap physique et/ou mental, les MDPH informent, accompagnent et conseillent. Les besoins de chaque personne sont évalués par une équipe pluridisciplinaire et des solutions individuelles sont proposées (orientation scolaire, orientation vers une structure médico-sociale, attributions d'aides financières...).

Les Centres locaux d'information et de coordination gérontologique (CLIC)

Ces structures locales informent, accompagnent et orientent les personnes âgées et leur entourage selon leurs besoins particuliers. Les CLIC se concentrent sur trois grands objectifs : la notion de proximité avec le senior, la mise en place d'accès facilités à leurs droits, et la coordination d'un réseau efficace entre tous les professionnels.

Les pairs-aidants, de véritables ressources

Communiquer avec des personnes qui vivent avec une souffrance mentale ou un trouble psychique comparable, ou l'ont vécu par le passé, peut être d'une grande aide. Leur parler, ou bien échanger des messages avec elles, peut apporter du soutien et permettre de mieux comprendre la maladie. L'entraide permet de sortir de l'isolement dans lequel la souffrance psychique peut enfermer. Les échanges, en tête à tête ou en groupe, ouvrent la perspective d'un mieux-être ou d'un rétablissement possible.

Comment trouver des pairs-aidants ?

Il existe des nombreuses associations de malades ou de proches, ou d'usagers du système de santé qui proposent des moments d'écoute et de partage. Les **groupes d'entraide mutuelle** (GEM) sont des lieux de convivialité, de rencontres, de loisirs et d'entraide pour les personnes vivant avec des troubles psychiques. Ces associations sont gérées par les personnes elles-mêmes. Enfin, les structures de soins en santé mentale proposent souvent la mise en relation avec des pair-aidants.

LES PROCHES AIDANTS

Quand on rencontre un problème de santé mentale, on peut aussi chercher de l'aide auprès d'un proche, un ami ou un membre de la famille : c'est le proche aidant. Il peut prendre en charge certains actes de la vie quotidienne et participer à la recherche d'informations, de lieux et de professionnels de la santé mentale. Être proche aidant peut s'avérer une tâche éprouvante. Attention à ne pas oublier de garder du temps pour soi, à s'entourer soi-même et à se faire aider par des associations, des structures spécialisées ou des professionnels de santé.

Des ressources documentaires

Le site et les brochures de Psycom

Organisme public d'information sur la santé mentale et de lutte contre la stigmatisation, Psycom a pour objectif de faire de la santé mentale l'affaire de toutes et de tous, avec trois missions principales :

- promouvoir une vision globale de la santé mentale à destination de publics variés ;
- proposer une information fiable, accessible et indépendante sur la santé mentale, les troubles psychiques, les soins, les traitements, l'accompagnement social, les droits, etc. ;
- décrypter la stigmatisation liée aux problèmes de santé mentale, et développer des outils pour agir contre les discriminations des personnes vivant avec des troubles psychiques.

www.psycom.org

Pour commander et télécharger les brochures d'information :

www.psycom.org/agir/linformation/les-brochures

CHAQUE ANNÉE AU MOIS D'OCTOBRE : COUP DE PROJECTEUR SUR LA SANTÉ MENTALE

- **Semaines d'information sur la santé mentale :** en octobre, plusieurs semaines sont consacrées à la santé mentale autour de plusieurs objectifs : sensibiliser, informer, rassembler, aider au développement des réseaux de solidarité, de réflexion et de soins en santé mentale (SISM) et faire connaître les lieux, les moyens et les personnes pouvant apporter un soutien ou une information de proximité.

www.semaines-sante-mentale.fr

- **Journée mondiale de la santé mentale :** le 10 octobre est célébrée la Journée mondiale de la santé mentale, sous l'égide de l'Organisation Mondiale de la Santé et de la Fédération mondiale pour la santé mentale.

Parlons santé mentale!
GRANDE CAUSE NATIONALE

- En 2025, la santé mentale a été choisie comme **Grande cause nationale** par le Gouvernement français.

www.info.gouv.fr/grand-dossier/parlons-sante-mentale

- **Bouge 30 minutes par jour !** Grande cause nationale en 2024, l'activité physique et sportive a notamment un impact direct sur la santé mentale. En plus d'alléger les symptômes de dépression et d'anxiété, elle permet de meilleures capacités de réflexion, d'apprentissage et de jugement, souligne ainsi l'OMS.

Des lignes d'écoute spécialisées

Il existe de nombreux dispositifs nationaux ou locaux proposant un soutien psychologique par téléphone, tchat, forum d'échanges, informations sur des sites Internet. On peut les contacter quand on rencontre des difficultés mentales, que l'on souffre, que l'on a besoin de parler ou que l'on cherche de l'aide pour soi ou un proche.

Écoute famille (Unafam)

Écoute assurée par des psychologues et destinée aux personnes qui doivent faire face à la maladie psychique d'un proche.

01 42 63 03 03 | Gratuit et anonyme, du lundi au vendredi, de 9 h à 13 h et de 14 h à 18 h.

www.unafam.org/besoin-daide/une-ligne-decoute

Phare Enfants Parents

Bénévoles formés à l'écoute des jeunes ou des parents confrontés au mal-être et au suicide.

01 43 46 00 62 | Au prix d'un appel non surtaxé, du lundi au vendredi, de 10 h à 17 h.

www.phare.org

Croix-Rouge écoute

Soutien psychologique pour toute personne ressentant le besoin de parler (solitude, dépression, violence, addictions…).

0 800 858 858 | Gratuit et anonyme, du lundi au vendredi, de 9 h à 19 h ; samedi et dimanche, de 12 h à 18 h.

www.croix-rouge.fr/soutien-psychosocial-par-telephone

Allô, parents en crise (EPE)

Ligne d'écoute dédiée aux parents, proches, ainsi qu'aux professionnels travaillant auprès des familles.

0 805 382 300 | Gratuit et anonyme, du lundi au mercredi, de 10 h à 13 h et de 14 h à 17 h, et les jeudi et vendredi, de 10 h à 13 h.

Nightline

Pour les étudiants qui cherchent un soutien psychologique proposé dans plusieurs langues, gratuit, proche de chez eux.

www.nightline.fr/soutien-etudiant

Fil santé jeunes

Destiné aux jeunes de 12 à 25 ans. Le site propose aussi un espace de discussion en ligne et un tchat.

0 800 235 236 | Gratuit et anonyme, tous les jours, de 9 h à 23 h.

www.filsantejeunes.com

Santé Psy Jeunes

Santé mentale des jeunes : en parler, repérer, agir tôt.

www.santepsyjeunes.fr

Il existe de nombreux autres lignes ou services d'écoute, certaines dédiées aux seniors, ou bien à des professions particulières (agriculteurs, policiers, enseignants, professionnels de santé…).

Lignes et services d'écoute à consulter sur :
www.psycom.org/sorienter/les-lignes-decoute

Avec nos proches

Écoute pour les personnes s'occupant d'un proche fragilisé par la maladie, par des bénévoles formés.

01 84 72 94 72 | Gratuit et anonyme, 7j/7, de 8 h à 22 h.

www.avecnosproches.com

Numéro National Souffrance et Prévention du Suicide

Une écoute professionnelle et confidentielle.

31 14 | Gratuit et anonyme, 7j/7 et 24h/24.

3114.fr

Drogues info services

Poser ses questions par tchat ou par téléphone.

0 800 23 13 13 | Gratuit et anonyme, de 8 h à 2 h, 7j/7.

www.drogues-info-service.fr

Alcool info services

Poser ses questions par tchat ou par téléphone.

0 980 980 930 | Anonyme et non surtaxé, de 8 h à 2 h, 7 j/7.

www.alcool-info-service.fr

Tabac info services

Trouver des informations, un soutien, les conseils et la motivation pour arrêter la consommation de tabac.

39 89 | Gratuit, du lundi au samedi, de 8 h à 20 h.

www.tabac-info-service.fr

Addict Aide - Le village des addictions

Trouver un médecin addictologue, une consultation dans un centre de soin et d'accompagnement et de prévention en addictologie (CSAPA) ou un groupe d'entraide, un tabacologue, un spécialiste des addictions comportementales ou des troubles alimentaires…

www.addictaide.fr/annuaire

Application « 3018 »

Permet la mise en relation directe par tchat ou téléphone avec un professionnel du **3018.** Le 3018 traite les signalements de toutes les violences numériques : cyber-harcèlement, revenge-porn, chantage à la webcam, usurpation d'identité, violences à caractère sexiste ou sexuel, exposition à des contenus violents. Disponible pour iOS et Android.

Document imprimé en France

« La crise sanitaire a révélé et aggravé l'ampleur de l'état de souffrance psychologique de trop nombreux Français. **1 personne sur 5 est concernée chaque année par un trouble ou des fragilités psychiques.** Cette réalité appelle à un sursaut collectif de l'ensemble des acteurs de la société pour mieux prendre en charge cette priorité de santé publique. Le Groupe VYV, ses établissements de soins et d'accompagnement ainsi que ses mutuelles participent pleinement à cette mobilisation. »

Stéphane Junique,
président du Groupe VYV et de VYV[3]

Groupe VYV, union mutualiste de groupe soumise aux dispositions du Code de la mutualité, n° Siren 532 661 832, n° LEI 969500E06R1LL14UF62. Siège social : 62-68, rue Jeanne-d'Arc - 75013 Paris. Conception graphique : Agence interne de communication Groupe VYV - © A. Blanc/B. Staron/E. Gillet/GettyImages - 08/25.

MUTUALITÉ FRANÇAISE

0420-0625

GROUPE vyv

www.groupe-vyv.fr