



Le Bien être psychique

15 novembre 2024

CCAS Roqueserière

Dr Karima KOUBAA

- Il n'y a pas de santé sans santé mentale!
- L'OMS a défini la santé comme un « **état de bien-être physique, psychique et social** » et pas simplement l'absence de maladies.
- La santé mentale est un enjeu de santé publique
- 1 français sur 2 sera concerné par un trouble psychique au cours de sa vie



- Nous avons tous une santé mentale
- Elle évolue tout au long de notre existence



- Même ceux qui ont reçu un diagnostic psychiatrique peuvent avoir une bonne qualité de vie
- Lutter contre la stigmatisation des personnes atteintes de troubles psychiques et psychiatriques
- Le 10 octobre: journée mondiale de la santé mentale

La santé mentale: grande cause nationale 2025 ?

- Souhait indiqué par Michel Barnier dans son discours de politique générale.
- Enjeu de société porté depuis plus d'un an par le collectif « santé mentale grande cause nationale 2025 »



• BIEN ETRE



- Subjectif +++
- Présence d'émotions positives (joie)
- Faible présence d'émotions négatives (tristesse, peur, honte, dégoût, surprise)
- Satisfaction de vie

Le **BIEN –ETRE PSYCHOLOGIQUE** comprend plusieurs dimensions:

1. **L'acceptation de soi:** Reconnaissance et appréciation de soi, y compris de ses défauts et de ses qualités.
2. **Des relations positives avec les autres:** Les relations humaines sont essentielles.
3. **L'autonomie:** Être indépendant(e) et autodéterminé(e) cad capable de prendre ses décisions et vivre de façon indépendante.
4. **La maîtrise de l'environnement:** Résister aux pressions sociales.
5. **Le but dans la vie:** Avoir un sens et des objectifs.
6. **La croissance personnelle:** Évoluer et se développer

Impact de l'environnement+++



- Sur l'humeur
- Sur les émotions
- Sur l'énergie
- Sur le comportement

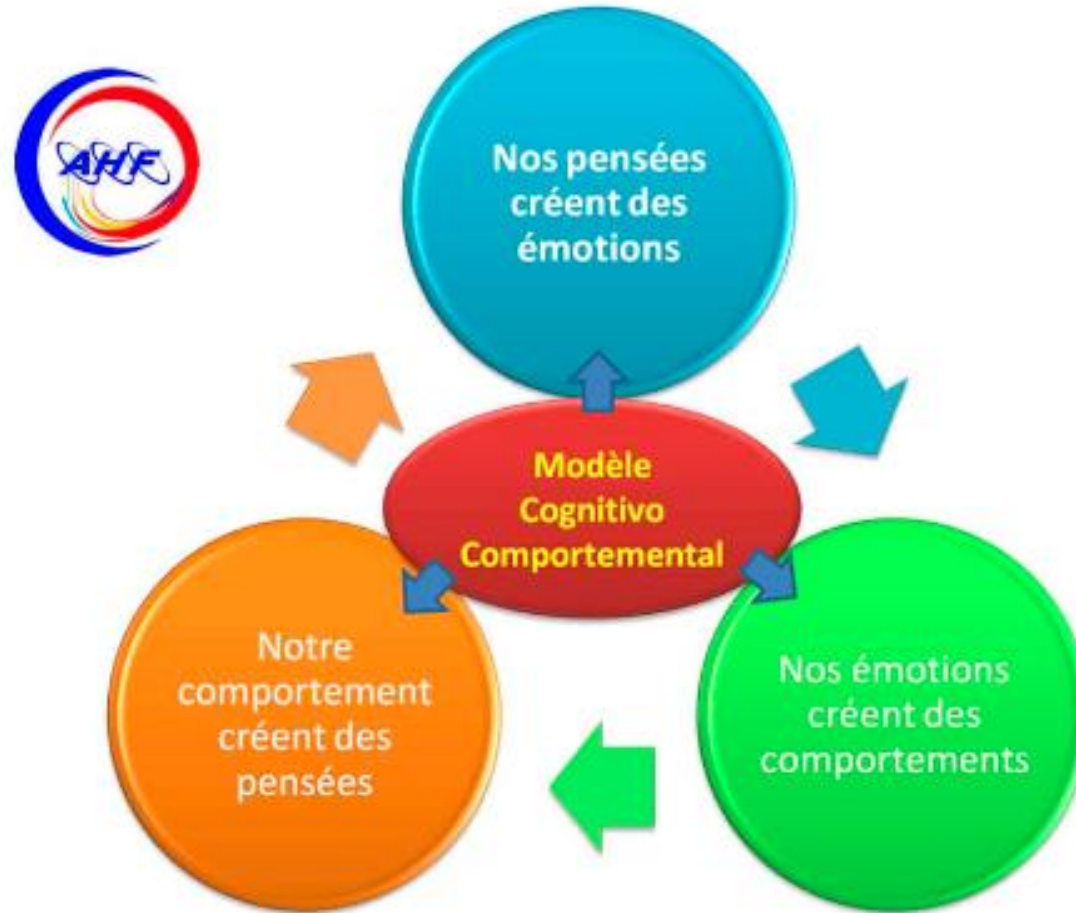




**« Le but de la société n'est-il pas
de procurer à chacun le bien-être ? »**

Honoré de Balzac

Interaction cognitions/émotions/comportements





Les 5 composantes du bien-être selon la psychologie positive



Les 6 caractéristiques supplémentaires



Selon "S'épanouir" de Martin Seligman

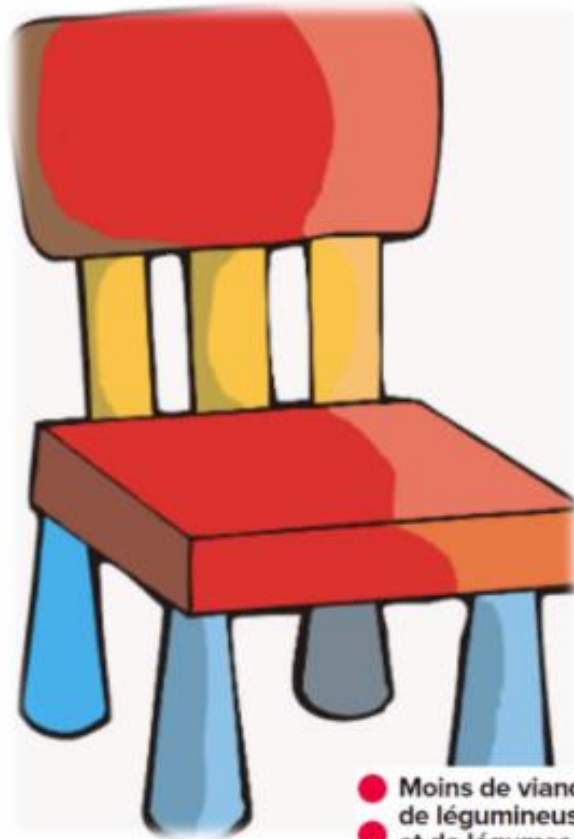
Anti-deprime.com :)

Le quaternaire du bien être psychique

Sommeil



Tissu social



*Activités
physiques
et mentales*

Nutrition

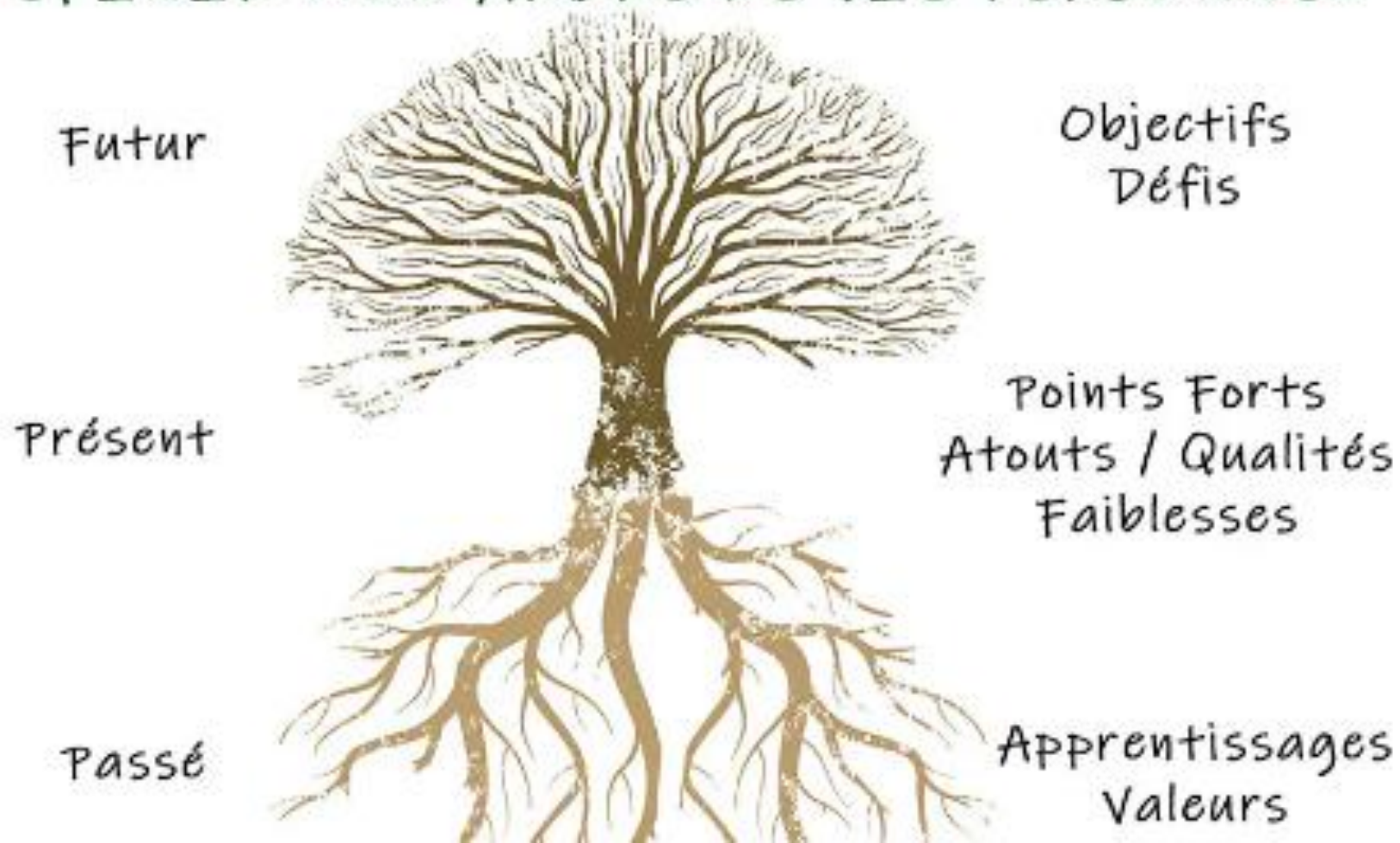
- Moins de viande rouge et de sucres; davantage d'œufs, de légumineuses, d'huile de lin et de noix, de fruits
- et de légumes: la recette pour un cerveau en pleine forme!

La roue de la santé



Donner du sens à son parcours

DEFINIR MON ARBRE DE VIE PERSONNEL



Les autres ressources!



- Son environnement +++
- Médecin traitant
- Psychologue
- Psychiatre
- Autres thérapeutes, psychothérapeutes, professionnels...



CMP centre médico-psychologique

- Écoute
- Thérapie
- Sectorisé
- Dépend de l'hôpital psychiatrique de secteur (Marchant):

- **CMPP annexe Capitoul**

- 30 route de Lavour
31380 MONTASTRUC LA CONSEILLERE
Tél: [05 61 84 21 20](tel:0561842120)

- **Centre médico-psychologique de Bessières**

- 68 chemin Lassalle
31660 Bessières
Tél : 05 61 43 45 90



3114

Accueil, évaluation,
intervention, orientation des
personnes en souffrance
ayant des pensées
suicidaires

3114

24h/24, 7j/7

(appel et service gratuits)

www.3114.fr

SOS Amitié

Accueil et écoute des
personnes en détresse et de
leur entourage

09 72 39 40 50

24h/24, 7j/7

(appel et service gratuits)

www.sos-amitie.com

Suicide Écoute

Écoute des personnes
en grande souffrance
psychologique ou
confrontées au suicide
et de leur entourage

01 45 39 40 00

24h/24, 7j/7

(appel et service gratuits)

www.suicide-ecoute.fr



| Dispositifs | Contacts | Informations |
|----------------------|---|--|
| Alcool info service | <p>0 980 980 930 de 8h00 à 2h00, 7j/7 (service anonyme et gratuit + appel non surtaxé) www.alcool-info-service.fr</p> | <p>Information, soutien, conseil et orientation pour les personnes en difficulté avec l'alcool et pour leurs proches</p> |
| Drogues info service | <p>0 800 23 13 13 de 8h00 à 2h00, 7j/7 (service et appel anonymes et gratuits) www.drogues-info-service.fr</p> | <p>Information, soutien, conseil et orientation pour les personnes en difficulté avec l'usage de drogues, et pour leurs proches</p> |
| Ecoute cannabis | <p>0 980 980 940 de 8h00 à 2h00, 7j/7 (service anonyme et gratuit + appel non surtaxé) www.drogues-info-service.fr</p> | <p>Information, soutien, conseil et orientation pour les personnes en difficulté avec l'usage de cannabis, et pour leurs proches</p> |
| Joueurs info service | <p>09 74 75 13 13 de 8h00 à 2h00, 7j/7 (service anonyme et gratuit + appel non surtaxé) www.joueurs-info-service.fr</p> | <p>Information, soutien, conseil et orientation pour les personnes en difficulté avec leur pratique de jeux, et pour leurs proches</p> |
| Tabac info service | <p>39 89 de 8h00 à 20h00, du lundi au samedi (service gratuit + prix appel) www.tabac-info-service.fr</p> | <p>Information, conseil et aide à l'arrêt du tabac. Service de coaching personnalisé par Internet</p> |



Ecoute santé COVID
0 800 156 156
De 8h00 à 23h00, 7j/7
(service et appel anonymes et gratuits)
www.ecoutesante.org

Accueil et écoute des personnes en souffrance



Fil santé jeunes
0 800 235 236
de 9h00 à 23h00, 7j/7
(service et appel anonymes et gratuits)
www.filsantejeunes.com

Accueil, écoute, information et orientation des jeunes de 12 à 25 ans

Hépatites info service
0 800 845 800
De 8h00 à 23h00, 7j/7
(service et appel anonymes et gratuits)
www.hepatites-info-service.org

Information, prévention, orientation, soutien sur les hépatites

Ligne Azur
01 41 83 42 81
De 8h00 à 23h00, 7j/7
(service anonyme et gratuit + appel non surtaxé)
www.ligneazur.org

Écoute, soutien, information et orientation pour toute personne se posant des questions sur son orientation sexuelle, et pour ses proches

MonkeyPox Info Service
0 801 90 80 69
De 8h00 à 23h00, 7j/7
(service et appel anonymes et gratuits)
www.monkeypox-info-service.fr

Information, conseil, orientation sur la variole du singe


PHARE Enfants-Parents
01 43 46 00 62
du lundi au vendredi de 10h00 à 17h00
(service anonyme et gratuit + appel non surtaxé)
www.phare.org

Accueil et écoute des parents confrontés au mal-être et au suicide des jeunes



| | | |
|------------------------------|---|---|
| Sexualités info santé | <p>0 800 00 69 07 De 9h à 21h, 7j/7 (service et appel gratuits) www.sexualites-info-sante.fr</p> | Information sur la santé sexuelle, soutien et orientation |
| Sexualités info santé Guyane | <p>05 94 24 10 10 (téléphone et WhatsApp) Lundi, mardi et vendredi de 9h à 15h Mercredi de 17h à 23h (service et appel gratuits et confidentiels) www.sexualites-info-sante-guyane.fr</p> | Information et prévention dans le champ de la sexualité, soutien, orientation En français, créole, créole haïtien, portugais et espagnol |
| Sida info plus | <p>0 800 840 800 ou 0 800 845 800 pour prise de rendez-vous (service et appel anonymes et gratuits) www.sidainfoplus.fr</p> | Accompagnement et suivi personnalisé des personnes séropositives |
| Sida Info Service | <p>0 800 840 800 24h/24, 7j/7 (service et appel anonymes et gratuits) www.sida-info-service.org</p> | Information, soutien, orientation, prévention sur le VIH/sida et les infections sexuellement transmissibles |
| SOS Amitié France | <p>09 72 39 40 50 24h/24, 7j/7 (service anonyme et gratuit + appel non surtaxé) www.sos-amitie.com/carte</p> | Depuis 50 ans, service à l'écoute des personnes en situation de détresse. Anonymat et confidentialité |
| SOS Crise | <p>0 800 19 00 00 Du lundi au samedi, de 9h à 19h (appel gratuit et confidentiel) https://www.lestransmetteurs.org/soscrise</p> | Ecoute, soutien, accompagnement et orientation psychologique et médico-social |
| SOS Suicide Phénix | <p>01 40 44 46 45 de 13h00 à 23h00, 7j/7 (service anonyme et gratuit + appel non surtaxé) www.sos-suicide-phenix.org</p> | Accueil et écoute des personnes en souffrance ou confrontées au suicide |
| Suicide Ecoute | <p>01 45 39 40 00 24h/24, 7j/7 (service anonyme et gratuit + appel non surtaxé) www.suicide-ecoute.fr</p> | Écoute des personnes en grande souffrance psychologique ou confrontées au suicide et de leur entourage |



-  Le 3114 est le numéro national souffrance et prévention suicide. Il est gratuit et accessible 7 jours/7 et 24 heures/24 sur l'ensemble du territoire.
- SOS amitiés
- Être là



PSYCOM

- Membre actif du collectif « santé mentale grande cause nationale 2025 »
- Soutien de l'ARS, Santé publique France et le ministère des solidarités et de la santé
- Missions
- Information
- Prévention
- déstigmatisation





Les vœux de Jacques Brel en 1968

"Je vous souhaite des rêves à n'en plus finir et l'envie furieuse d'en réaliser quelques uns.

Je vous souhaite d'aimer ce qu'il faut aimer et d'oublier ce qu'il faut oublier.

Je vous souhaite des passions, je vous souhaite des silences.

Je vous souhaite des chants d'oiseaux au réveil et des rires d'enfants.

Je vous souhaite de respecter les différences des autres, parce que le mérite et la valeur de chacun sont souvent à découvrir.

Je vous souhaite de résister à l'enlèvement, à l'indifférence et aux vertus négatives de notre époque.

Je vous souhaite enfin de ne jamais renoncer à la recherche, à l'aventure, à la vie, à l'amour, car la vie est une magnifique aventure et nul de raisonnable ne doit y renoncer sans livrer une rude bataille.

Je vous souhaite surtout d'être vous, fier de l'être et heureux, car le bonheur est notre destin véritable."

- Jacques Brel.



Quelques lectures...

- Trouver son propre chemin, Isabelle Filliozat (2004)
- Que se passe t il en moi? Comment vivre ses émotions, Isabelle Filliozat (2019)
 - Bulletin santé mentale, santé publique France





*Merci pour
votre
attention!*

