



Groupe Hospitalier
Bretagne Sud

DOSSIER DE PRESSE

Semaines d'information
sur
la **santé mentale**

30^e
ÉDITION

> 18 - 31 MARS 2019 <

SANTÉ MENTALE
à l'ère du
NUMÉRIQUE

WWW.SEMAINES-SANTE-MENTALE.FR

Avec la collaboration de la Ville de Quimperlé

QUIMPERLÉ
KEMPERLE

LES SISM, QU'EST-CE-QUE C'EST ?

Depuis 1990, les Semaines d'Information sur la santé mentale sont un événement annuel qui s'adresse au grand public, afin d'ouvrir le débat sur les questions de santé mentale.

Chaque année pendant 2 semaines en mars, associations, citoyens et professionnels se mobilisent et organisent des manifestations d'information et de réflexion (ciné débat, conférence, théâtre, atelier découverte, concert, portes ouvertes etc...) dans toute la France.

En 2018 plus de 1 200 événements organisés avec :

5 objectifs

SENSIBILISER le public aux questions de Santé mentale.

INFORMER, à partir du thème annuel, sur les différentes approches de la Santé mentale.

RASSEMBLER par cet effort de communication, acteurs et spectateurs des manifestations, professionnels et usagers de la santé mentale.

AIDER au développement des réseaux de solidarité, de réflexion et de soin en santé mentale.

FAIRE CONNAÎTRE les lieux, les moyens et les personnes pouvant apporter un soutien ou une information de proximité.

Le CMP, Centre Médico-Psychologique de Quimperlé

Le CMP est la structure de soins pivot des secteurs de psychiatrie. Il assure des consultations médico-psychologiques, infirmières et sociales, pour toute personne en souffrance psychique et organise leur orientation éventuelle vers des structures adaptées (CATTP, hôpital de jour, unité d'hospitalisation psychiatrique, foyers...). Une équipe pluridisciplinaire assure la coordination des soins psychiatriques pour la population du secteur âgée de plus de 16 ans. Le CMP a la responsabilité de garantir l'accès et la coordination des soins ambulatoires psychiatriques envers la population du 12^{ème} secteur géographique du Finistère (29G12), rassemblant les 16 communes de Quimperlé Communauté et celles de Nevez et Pont-Aven, soit une population de 61 000 habitants environ (INSEE 2015). Le CMP dispose d'une antenne sur la commune de Scaër, intégrant les problèmes de mobilité dans le territoire.

Pour les enfants et adolescents âgés de moins de 16 ans, la structure de soins de référence du secteur est le CMPI, ou Centre Médico-Psychologique Infanto-juvénile, dépendant à Quimperlé de l'Établissement Public de Santé Mentale E. Gourmelen à Quimper.

Chiffres clés / activité 2018

Le CMP Quimperlé - Scaër, représente une équipe de plus de vingt personnes, composée de Psychiatres, Psychologues, Infirmiers (-ères), Assistante sociale, Secrétaires et un Cadre de santé, qui réalisent en moyenne 21 000 actes par an au bénéfice de plus de 2 100 personnes, soit 4 % environ de la population du secteur âgée de plus de 16 ans. Les 21 000 actes de soins consistent dans l'ensemble des soins psychiques pratiqués habituellement en Psychiatrie : accueil, écoute et relation d'aide, psychothérapies, suivi psycho-social des personnes souffrant de handicap psychique, visites à domicile, prises en charge ambulatoires des programmes de soins sans consentement, gestion des situations d'urgences psychiatriques et psychiatrie de liaison (appui aux équipes de soins de Médecine, Chirurgie et Obstétrique), actions de prévention en santé publique et de repérage précoce de situation à risque.

Le rôle du CMP est de faire le lien entre les services d'hospitalisation et la vie dans la Cité. En ce sens, l'activité du CMP, reconnue comme pivot des soins psychiatriques depuis la circulaire de 1990, se situe au cœur du maillage sanitaire et médico-social du territoire. Pour cela, une attention particulière est portée par l'équipe du CMP aux populations les plus exposées : adolescents, suicidants, personnes précaires et migrants, ainsi que, bien entendu, les personnes présentant une pathologie psychiatrique sévère et/ou un handicap psychique.

Chiffres clés du CMP

Une vingtaine de professionnels de santé

21 000 actes par an

2 100 personnes

4 % de la population du secteur (âgée de + de 16 ans)

Quels types d'actes de soins ?

accueil

écoute et relation d'aide

psychothérapies

suivi psycho-social des personnes souffrant de handicap psychique

visites à domicile

prises en charge ambulatoires des programmes de soins sans consentement

gestion des situations d'urgences psychiatriques et psychiatrie de liaison (appui aux équipes de soins de Médecine, Chirurgie et Obstétrique)

actions de prévention en santé publique et de repérage précoce de situation à risque



Groupe Hospitalier
Bretagne Sud

Pour en savoir plus sur le site officiel SISM et retrouver tous les événements :

www.semaine-sante-mentale.fr



@Sism_Officiel



@SISMFrance

LA SANTÉ MENTALE : DE QUOI PARLE-T-ON ?

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

La santé mentale est une composante importante de notre santé. C'est la recherche permanente d'un équilibre entre toutes les dimensions de notre vie : émotionnelle, psychique, physique, sociale, spirituelle, économique. Notre santé mentale est influencée par nos conditions de vie (logement, activité, ressources, etc.), les événements marquants de notre vie (rencontres, deuils, séparations, etc.), la société dans laquelle nous vivons et nos valeurs personnelles.

La santé mentale n'est pas seulement l'absence de troubles psychiques

En effet, une personne peut vivre avec des troubles psychiques et ressentir un bien-être mental global, avoir des relations sociales satisfaisantes, une activité épanouissante, une bonne estime personnelle.

On définit la santé mentale comme 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.

Pour définir la santé, l'OMS souligne dans sa constitution la dimension positive de la santé mentale : « 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. »

Source [OMS, 2014](#)



Est appelé « santé mentale » le domaine de la santé publique regroupant l'ensemble des modalités de prise en charge de la souffrance psychique. Ce domaine est non seulement vaste mais en progression constante. Il regroupe en effet sur un premier pôle, les troubles psychiatriques sévères dont s'est toujours occupée la psychiatrie de secteur, et sur le second, en extension permanente, le cadre du « développement personnel » et de la « santé mentale positive ».

Qu'est-ce que la santé mentale ? Nicolas Dissez
Journal français de psychiatrie, 2006

THEME 2019 : « SANTÉ MENTALE A L'ERE DU NUMERIQUE »

PROGRAMME DES ATELIERS

Depuis la démocratisation d'internet dans les années 1990, les technologies de l'information et de la communication (TIC) ont touché toutes les sphères de notre société. La santé mentale est aussi concernée par ce virage numérique. En plus d'assister au développement exponentiel d'outils divers et variés, nous constatons que le numérique a un impact global sur la santé mentale.

Les usages d'internet ont fait évoluer aussi bien notre santé mentale que notre vision de la santé mentale. Immense plateforme d'informations, espace de partage des savoirs et de démocratisation de la connaissance, le web est aussi un lieu idéal pour favoriser l'entraide via les réseaux sociaux et les blogs d'utilisateurs. Ces outils encouragent le développement de nouvelles formes d'« empowerment » des personnes. Autant de supports pour aller vers le mieux-être de chacun et le rétablissement des usagers en psychiatrie.

Mais l'évolution des usages des technologies de l'information et de la communication peut aussi être une source potentielle de mal-être : cyber harcèlement aux conséquences parfois dramatiques, cyberdépendances (aux écrans, aux jeux vidéo, etc.) à tous les âges de la vie.

A cela vient s'ajouter une vigilance particulière nécessaire face à la surproduction et la surconsommation d'informations (infobésité) de qualité variable. Le décodage et le filtrage des contenus relatifs à la santé mentale nécessitent une réelle pédagogie pour sensibiliser les utilisateurs et les accompagner vers la maturité digitale.

Programme des ateliers du CMP

Sur deux journées **jeudi 28 mars et vendredi 29 mars 2019**, des ateliers sont prévus :

- De 10h à 12h au sein du lycée Kerneuzec à destination d'élèves de seconde
- De **14h à 16h au sein de la médiathèque de Quimperlé pour le grand public**

Deux contenus d'ateliers sont couplés et prévus en alternance, d'une durée chacun de 30 minutes. L'atelier sera conduit par un double binôme d'infirmier / -ière.

"Cyber-harcèlement et souffrance psychologique : Quand alerter ?"

Objectif : donner à apprendre et expérimenter les bons usages numériques et apprendre quand alerter en termes de santé mentale.

- 4 sessions de 30 minutes sur ordinateurs de 2-3 personnes sur des jeux / applications gratuites spécialement développées dans le cadre des SISM, pour comprendre les bons usages et leurs raisons concernant l'internet / réseaux sociaux et en comprendre les risques et dangers.

- 4 sessions de même durée conduites en même temps par le second binôme, consistant en un mini-groupe de parole, dont l'objectif est de transmettre aux participants les signes d'attention à soi-même ou aux autres, à partir desquels ils se doivent "de prévenir/alerter" sur l'état psychologique d'une personne qu'ils connaissent, et réfléchir aux moyens de se protéger soi-même et mutuellement des effets du cyber harcèlement et des cyber violences.