



Guide

santé mentale :

un esprit sain pour un corps sain



Qu'entendons-nous par « santé mentale » ?

La santé mentale ne se résume pas à l'absence de troubles psychologiques. C'est un droit humain fondamental qui représente un état d'équilibre global intégrant les dimensions émotionnelle, psychologique et sociale de la vie. Cet équilibre est influencé par divers facteurs, notamment :

- **biologiques**, tels que la génétique ou les mécanismes neurologiques,
- **psychologiques**, comme les expériences de vie ou la résilience personnelle,
- **environnementaux**, tels que l'accompagnement social, les conditions de vie ou les contextes culturels.

Selon l'Organisation mondiale de la santé (OMS), la santé mentale correspond à « *un état de bien-être dans lequel une personne peut réaliser son potentiel, affronter les défis du quotidien, travailler de manière productive et s'épanouir dans sa communauté.* » La santé mentale constitue un pilier essentiel du bien-être global et du fonctionnement optimal de chaque individu, en influençant directement la qualité de vie et la capacité à contribuer activement à la société.

Sources :
sante.gouv.fr, [Fédération pour la recherche sur le cerveau, santementale.fr](https://federationpourlarecherche.org),
[Santé publique France](https://santepubliquefrance.fr), [Psychom](https://psychom.fr), [France Assos Santé](https://france-assos-sante.fr), ameli.fr



47% des Français déclarent avoir des troubles du sommeil et 38 % des troubles anxieux*.

25 % ont déjà connu une dépression ou un burn-out et 13 % des idées suicidaires*.

*Baromètre en ligne Mgéfi - Viavoice du 19 au 30 avril 2024, auprès d'un échantillon de 1 434 personnes représentatives de la population française, dont 568 agents publics.



SOMMAIRE

- 4** Les trois dimensions de la santé mentale
- 5** Quelques conseils pour préserver sa santé mentale
- 6** Il n'y a pas d'âge pour prendre soin de sa santé mentale !
- 7** Les troubles psychiques, des maladies à ne pas prendre à la légère
- 8** Les signes qui alertent
- 8** Parler pour guérir
- 9** Se faire aider en trouvant le bon suivi thérapeutique
- 11** Des structures à l'écoute

Les trois dimensions de la santé mentale

La santé mentale est un concept qui englobe plusieurs aspects du bien-être psychologique et émotionnel. Selon Santé Publique France, on peut identifier plusieurs dimensions clés de la santé mentale :

- **la santé mentale positive** qui englobe le bien-être, l'épanouissement personnel et la capacité à interagir efficacement avec les autres ;
- **la détresse psychologique réactionnelle** qui survient en réponse à un événement éprouvant, comme un deuil, un accident, un échec professionnel ou personnel. Elle peut se manifester par du stress, de l'anxiété ou de la tristesse. Bien que ces réactions soient parfaitement normales, une détresse intense et persistante peut accroître le risque de développer des troubles psychiques ;
- **les troubles psychiques et les maladies psychiatriques** varient en termes de sévérité, de handicap et de durée. Les troubles de la personnalité figurent parmi les plus courants. Leur diagnostic repose sur des critères précis, et leur prise en charge requiert des interventions thérapeutiques ciblées dans un cadre médical.



Quelques conseils pour préserver sa santé mentale au quotidien

↑ **faire une détox digitale** : une pause dans son usage des technologies permet d'améliorer son niveau de concentration et de nous ramener à l'essentiel,



→ **prendre soin de son sommeil, manger équilibré et pratiquer une activité physique régulière** : des habitudes de vies bénéfiques aussi bien sur la santé physique que mentale,

↓ **se divertir** en faisant des choses que vous aimez comme lire, écouter de la musique, danser, etc...



→ **apprendre à respirer** : des exercices de respiration profonde peuvent aider à calmer l'esprit et le corps en activant le système nerveux parasympathique, en régulant la pression artérielle et le rythme cardiaque. Par exemple, la respiration 4-4-8 (on inspire pendant 4 secondes, on retient son souffle pendant 4 secondes et on expire pendant 8 secondes),



↓ **ranger son espace de vie** : un environnement de vie désordonné peut grandement affecter le bien-être mental,

↓ **entretenir des relations sociales** avec ses amis, sa famille...



→ **développer son estime de soi** pour avoir davantage confiance en soi et en ses capacités. Penser à se répéter des phrases positives chaque jour.

→ **demander de l'aide** si le besoin se fait sentir et partager ses émotions,

Même si l'on ne se sent pas concerné, il est important de se préoccuper des autres en se posant la question de l'aide que l'on est en mesure d'apporter.

Il n'y a pas d'âge pour prendre soin de sa santé mentale !

La santé mentale n'est pas un état immuable, mais un équilibre à maintenir continuellement. Elle évolue au fil de la vie en fonction des expériences et des événements rencontrés. Il est donc crucial d'en prendre soin à chaque étape de la vie.

Répondre aux besoins fondamentaux des **enfants** établit les bases d'une santé mentale stable pour leur avenir, leur permettant de développer les ressources nécessaires pour affronter les difficultés qu'ils rencontreront.

Les **adolescents et jeunes adultes** vivent des périodes de profonds bouleversements physiques et psychologiques. En pleine construction de leur identité d'adulte, leur bien-être mental peut fluctuer rapidement et atteindre des niveaux extrêmes. De plus, des facteurs comme le harcèlement scolaire, l'influence parfois négative de leur entourage ou des réseaux sociaux, ainsi que la sédentarité ou l'usage de stupéfiants (dont la consommation de cannabis) peuvent avoir un impact significatif sur leur santé mentale.

L'âge **adulte** apporte son lot de responsabilités qui peuvent mettre à l'épreuve la santé mentale : carrière, parentalité, rôle d'aidant, tracas du quotidien... Le stress chronique, le manque de sommeil et, plus globalement, une hygiène de vie moins respectée dans une vie à 100 à l'heure, peuvent avoir un impact considérable sur le bien-être. Ressentir de l'anxiété ou une baisse de moral à certaines périodes de la vie est parfaitement normal. Cependant, si ces états persistent et perturbent le quotidien, il est important de consulter un professionnel de santé.

Enfin, vieillir entraîne aussi de nombreux changements. **Les personnes âgées** peuvent constater une dégradation de leur santé physique et de leur qualité de vie. La perte d'autonomie et les transformations physiques s'installent progressivement. En outre, l'isolement et les éventuels troubles cognitifs sont des facteurs susceptibles de fragiliser la santé mentale.



Prendre soin de sa santé mentale à tous les âges favorise son bien-être individuel et collectif, tout en prévenant l'apparition de troubles psychiques.

Les troubles psychiques, des maladies à ne pas prendre à la légère

Les troubles psychiques peuvent être très différents en fonction de leur durée, leur gravité et leur impact sur le quotidien des personnes concernées. Ces maladies peuvent se manifester à tous les âges, de manière chronique ou aiguë, et résultent d'une combinaison complexe de facteurs biologiques, génétiques, psychologiques et sociaux.

Parmi les troubles les plus courants, on trouve :

- les addictions et troubles liés à l'usage de substances,
- les troubles anxieux,
- la dépression et troubles dépressifs,
- les troubles du comportement alimentaire,
- les troubles post-traumatiques,
- les troubles bipolaires,
- la schizophrénie et autres psychoses,
- les troubles du neurodéveloppement (comme le trouble du spectre autistique et le TDAH),
- les troubles liés à des maladies organiques (tels que les démences, la maladie d'Alzheimer et les séquelles d'accidents vasculaires cérébraux).

Cette diversité souligne l'importance d'une approche individualisée dans le diagnostic et le traitement des troubles psychiques.



Chaque année, 1 Français sur 5 est touché par une maladie psychique, soit 13 millions de personnes*

**Selon la 5^e édition de l'Observatoire-Place de la santé de la Mutualité Française 2021.*



L'espérance de vie des personnes atteintes de maladies mentales est réduite d'environ 15 ans. Cet écart significatif n'est pas uniquement dû aux risques liés à leur condition mentale, comme le suicide ou les comportements à risque. Il résulte principalement d'un risque plus élevé de maladies physiques, notamment les troubles cardiaques et le diabète.

Les signes qui alertent

Certains symptômes ou comportements peuvent signaler un problème de santé mentale ou un trouble psychique :

- troubles du sommeil : insomnies, hypersomnies, cauchemars,
- troubles alimentaires : perte d'appétit, hyperphagie,
- perte de mémoire, problèmes de concentration,
- changement d'humeur, irritabilité, euphorie,
- consommation excessive d'alcool ou de drogues,
- perte d'entrain, de motivation,
- hallucinations visuelles ou auditives,
- idées noires, pensées suicidaires,
- perte de l'estime de soi,
- désorganisation, difficultés à remplir ses obligations quotidiennes.

Reconnaître ces signes précocement peut aider à obtenir un diagnostic et un traitement approprié, améliorant ainsi le bien-être général.



Parler pour guérir



Lorsqu'on est confronté à une maladie mentale, il peut être tentant de s'isoler et de garder ses problèmes pour soi. Pourtant, s'ouvrir et parler de ce que l'on traverse est une étape cruciale vers le rétablissement.

Exprimer ses émotions et ses pensées permet de briser l'isolement et de se sentir moins seul face à sa souffrance. Partager, c'est aussi se donner l'occasion de recevoir du soutien, de l'aide et de la compréhension. Verbaliser ses inquiétudes peut aider à réduire l'anxiété et la tension émotionnelle.

Il ne faut pas hésiter à se confier à un ami, un membre de sa famille, ou même encore un professionnel de santé. Parler est un acte de courage et un pas important vers le mieux-être. Chaque voix compte, et chaque histoire mérite d'être entendue.

Se faire aider en trouvant le bon suivi thérapeutique

Les problèmes de santé mentale ou les maladies psychiatriques ne sont pas nécessairement une fatalité. Il est possible, et même recommandé, de consulter les professionnels de santé adaptés afin de cibler le problème et d'en trouver la solution pour retrouver bien-être et qualité de vie.



L'approche médicamenteuse

On parle de psychotropes pour désigner les médicaments utilisés dans le cadre d'un traitement de troubles psychiques. Ils agissent sur le système nerveux central en modifiant les processus biochimiques et physiologiques du cerveau. Ils atténuent ainsi la souffrance mentale et diminuent les symptômes des troubles, améliorant ainsi la qualité de vie du patient sans chercher à normaliser la pensée ou à modifier la personnalité. Cette approche thérapeutique peut durer quelques mois, plusieurs années, voire toute la vie, selon les besoins spécifiques de chaque individu.

Les psychothérapies

Il s'agit d'une approche fondée sur des méthodes psychologiques. La durée du traitement peut s'étendre de plusieurs mois à plusieurs années, selon les besoins spécifiques du patient et la nature du trouble traité. Il consiste en des séances régulières avec un professionnel de la santé mentale, dans un cadre confidentiel, et s'appuient sur une relation de confiance entre le thérapeute et le patient.



Les approches douces

Il existe nombre de pratiques dites « douces » pour accompagner l'apaisement des symptômes mentaux. La sophrologie, l'acupuncture, l'aromathérapie, la méditation, l'art-thérapie ou encore les activités physiques comme le Yoga, le Tai Chi ou le Quigog. Ces approches douces sont complémentaires aux traitements médicaux traditionnels et peuvent être intégrées dans un plan de soins global pour améliorer le bien-être mental de manière naturelle et équilibrée.



Il est possible de contacter des associations pour être accompagné dans les différentes démarches à conduire, pour obtenir un premier niveau d'écoute et être correctement orienté.

Mon soutien psy : l'accompagnement psychologique à portée de main.

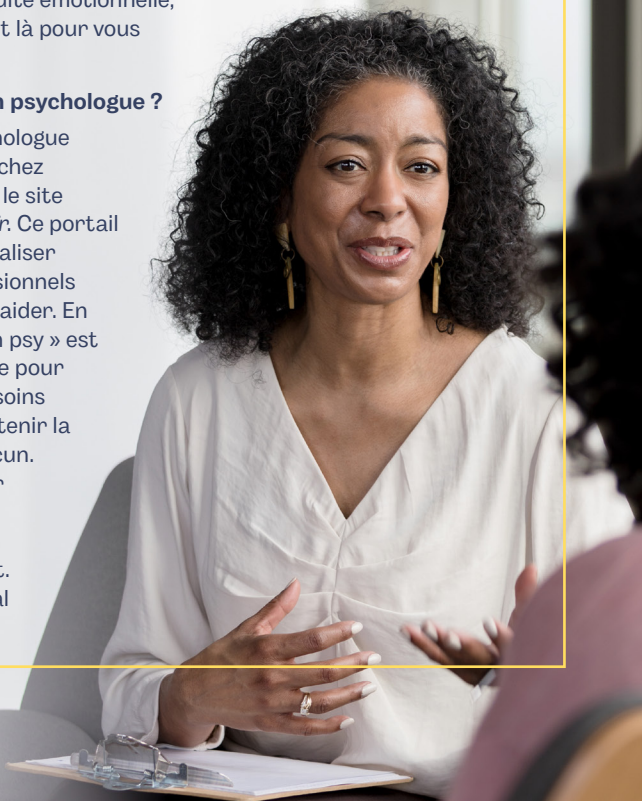
« Mon soutien psy » est un dispositif mis en place pour faciliter l'accès à un accompagnement psychologique de qualité. Ce service permet aux personnes en souffrance psychique de bénéficier d'un soutien adapté à leurs besoins, sans nécessité de consultation préalable avec un médecin, via 12 séances prises en charge par l'Assurance Maladie et la Mgefi. L'objectif principal de « Mon soutien psy » est de rendre le soutien psychologique plus accessible et d'encourager les individus à prendre en main leur santé mentale. En offrant la possibilité de consulter directement un psychologue conventionné, ce service vise à réduire les barrières à l'accès aux soins et à promouvoir le bien-être mental pour le plus grand nombre.

Qui peut en bénéficier ?

Toute personne, dès l'âge de trois ans, ressentant le besoin d'un soutien psychologique peut bénéficier de ce service. Que vous soyez confronté à l'anxiété, au stress, à la dépression ou à toute autre difficulté émotionnelle, « Mon soutien psy » est là pour vous accompagner.

Comment trouver un psychologue ?

Pour trouver un psychologue conventionné près de chez vous, rendez-vous sur le site monsoutienpsy.ameli.fr. Ce portail vous permettra de localiser facilement des professionnels disponibles pour vous aider. En résumé, « Mon soutien psy » est une initiative précieuse pour améliorer l'accès aux soins psychologiques et soutenir la santé mentale de chacun. N'hésitez pas à utiliser ce service si vous ressentez le besoin d'un accompagnement. Votre bien-être mental est une priorité.



Des structures à votre écoute

Il existe de nombreux dispositifs offrant un soutien psychologique par téléphone ou via des forums d'échanges et d'informations disponibles sur des sites internet. Chacun peut solliciter ces ressources dès lors qu'il éprouve des difficultés mentales, une souffrance, et ressent le besoin d'extérioriser. Il est aussi possible d'y avoir recours pour recevoir des conseils afin d'aider 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

→ 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

→ Croix-Rouge écoute

Soutien psychologique pour toute personne ressentant le besoin de parler (solitude, dépression, violence, addictions...). 0 800 858 858 | Gratuit et anonyme, lundi au vendredi 9 h - 19 h, samedi et dimanche 12 h - 18 h. www.croix-rouge.fr/soutienpsychosocial-par-telphone



→ SOS Amitié

Écoute des personnes en détresse et de leur entourage, par des bénévoles formés. 009 72 39 40 50 | Gratuit et anonyme, 7j/7 et 24h/24. www.sos-amitie.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

→ 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 : cyberharcèlement, chantage à la webcam, usurpation d'identité, violences à caractère sexiste ou sexuel, exposition à des contenus violents. Disponible pour iOS et Android.

Besoin de conseils ?



09 69 39 69 29

(Appel gratuit)

Du lundi au vendredi
de 8h30 à 17h



Mgéfi

6, rue Bouchardon – CS 50070
75481 Paris Cedex 10



mgefi.fr



Retrouvez-nous sur



Mgéfi
groupe matmut

**Bien
dans
ma tête**

La Mgéfi engagée pour le bien-être mental

« Bien dans ma tête » est un ensemble de services inclus dans le contrat santé de chaque adhérent de la Mgéfi pour aider à prendre soin de sa santé mentale. Les petits tracas, les événements ou les accidents de la vie à affronter peuvent affecter le bien-être mental. En cas de troubles légers ou de troubles plus sévères, il est capital de ne pas rester seul ! Quel que soit le besoin, Santéclair, partenaire de la mutuelle, accompagne les adhérents qui sollicitent ce service grâce à six solutions disponibles dans votre espace adhérent, via MySantéclair :

- l'analyse des symptômes et l'orientation vers les services et les professionnels de santé adaptés,
- un coaching « bien-être » personnalisé en ligne pour vous aider à gérer le stress et retrouver un bon équilibre de vie,
- des consultations vidéo avec un psychologue, psychiatre, pédopsychiatre ou psychothérapeute 24h/24 et 7j/7, incluses dans le contrat santé et sans limite de nombre,
- une aide pour trouver le professionnel de santé en cabinet qui vous conviendra parmi 18 000 praticiens référencés,
- un palmarès des meilleurs hôpitaux psychiatriques en cas de besoin,
- un service d'urgence psychiatrique répertoriant les centres d'accueil.

**my
SANTÉCLAIR**
Mon repère santé

