

SANTÉ MENTALE

LE VINATIER
PSYCHIATRIE UNIVERSITAIRE
LYON MÉTROPOLE



MON PLAN D'ACTION



COMPRENDRE & ACCEPTER

La santé mentale, qu'est-ce que c'est ?

Comment savoir si je vais bien ?

Quand, comment et à qui demander de l'aide ?

Reconnaître mes forces et mes défis

OBJECTIFS DES LIVRETS

Cette série de livrets est conçue spécialement pour **accompagner** les personnes ayant des troubles psychiques.

Elle offre un **soutien pratique** dans votre **parcours de rétablissement**, pour :

- Mieux comprendre votre condition
- Fournir des stratégies concrètes pour gérer vos symptômes
- Renforcer votre autonomie et votre capacité d'action
- Faciliter la communication avec vos proches et les professionnels de santé

COMMENT LES UTILISER

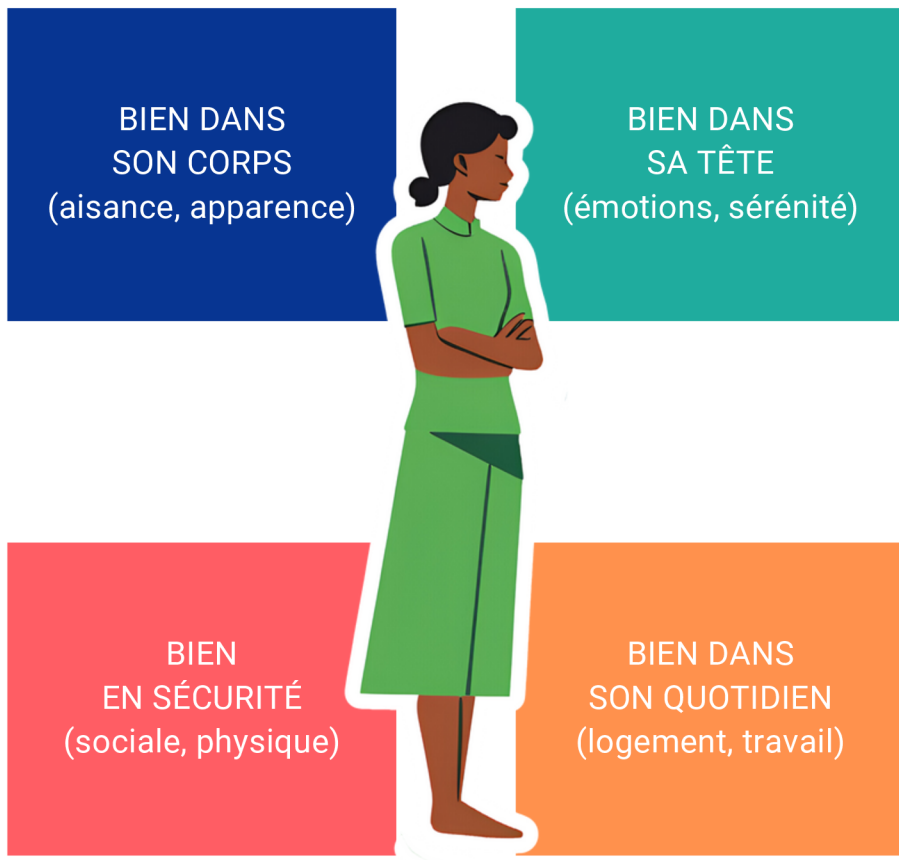
Chaque livret aborde **un aspect** spécifique **en lien avec la santé mentale** et propose des **exercices**, des **réflexions** et des **informations** utiles.

- Choisissez les livrets pour lesquels vous êtes motivés
- Vous n'êtes pas obligés ni de les remplir, ni de les lire entièrement
- N'hésitez pas à les utiliser comme des outils de dialogue

Il n'y a **aucune obligation** de tout remplir ou de tout lire. Ces livrets sont conçus comme des outils flexibles, **adaptables à vos besoins** et **à votre état d'esprit** du moment. Ne vous culpabilisez pas si vous n'utilisez qu'une partie du contenu ou si vous avez besoin de faire des pauses dans votre lecture. Certaines ressources vous parleront, d'autres non. Chaque parcours est unique, le simple fait de vous intéresser à ces livrets est déjà une étape positive !

La santé mentale, qu'est-ce que c'est ?

Avoir une bonne santé mentale, c'est se sentir :



État de bien-être mental qui permet à une personne de **faire face au stress** de la vie, de **réaliser son potentiel**, de bien apprendre et de **contribuer** à sa communauté. Elle englobe le bien-être psychique, émotionnel et cognitif d'une personne et lui **permet de s'épanouir**.

C'est un **mélange de plein d'ingrédients** différents :

FACTEURS INDIVIDUELS

Biologie et génétique
Habitudes / Mode de vie
Estime de soi
Expériences vécues
Compétences émotionnelles

FACTEURS SOCIAUX

Environnement social
Milieu familial
Niveau d'éducation
Relations saines et stimulantes

FACTEURS ENVIRONNEMENTS

Milieu de vie
Exposition à la pollution
Catastrophes naturelles
Accès à des espaces naturels

FACTEURS ECONOMIQUES

Conditions de travail
Sécurité de l'emploi et
des revenus
Contexte économique
Niveau de pauvreté



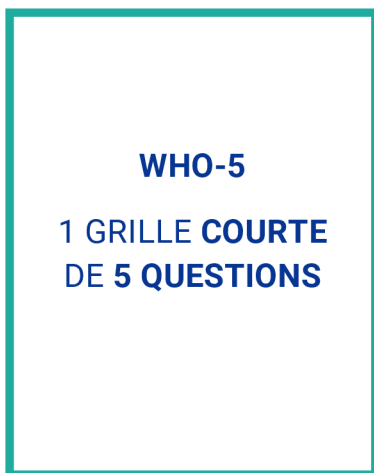
Je peux avoir plus ou moins d'influence sur eux :

Ces différents facteurs **interagissent** de manière **dynamique** et peuvent avoir un impact positif ou négatif sur notre bien-être psychologique. La santé mentale n'est pas statique, mais un **continuum qui fluctue** au fil du temps et des circonstances.

Comment savoir si je vais bien ?

Se poser les bonnes questions

Prend un moment pour évaluer ton équilibre global en remplissant ce questionnaire officiel.



Entoure ce qui correspond à **ton état actuel**, aujourd'hui et sur ces dernières semaines.

Astuce : remplis au **crayon à papier** pour pouvoir les refaire ou **avec des couleurs différentes** à chaque fois pour visualiser ton évolution.

Je remplis une **grille courte** :

| Au cours des deux dernières semaines | Tout le Temps | La plupart du temps | Plus de la moitié du temps | Moins de la moitié du temps | De temps en temps | Jamais |
|---|---------------|---------------------|----------------------------|-----------------------------|-------------------|--------|
| 1. Je me suis senti(e) bien et de bonne humeur | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 |
| 2. Je me suis senti(e) calme et tranquille | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 |
| 3. Je me suis senti(e) plein(e) d'énergie et vigoureux(se) | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 |
| 4. Je me suis réveillé(e) en me sentant frais(che) et dispos(e) | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 |
| 5. Ma vie quotidienne a été remplie de choses intéressantes | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 |

© Psychiatric Research Unit, WHO Collaborating Center for Mental Health, Frederiksborg General Hospital, DK-3400 Hillerød

Score entre 0 et 25.

Un **score élevé** signifie un **meilleur** bien-être.

Mon résultat :

Quand, comment et à qui demander de l'aide ?

QUAND ?


Lorsque tu ressens un **mal-être persistant** affectant ton **quotidien** : tristesse, stress, perte d'intérêt.



N'attends pas une crise ; **sollicite un soutien** émotionnel dès que tu te sens **isolé·e, dépassé·e**, ou face à des difficultés insurmontables seul·e.

COMMENT ?

Commence par choisir un **moment calme** et **propice** à la discussion. Exprime **tes ressentis** et explique **tes besoins** :



*Je me sens **souvent triste**/anxieux·se et cela devient **difficile** à **gérer** seul·e*

Là j'ai juste **besoin d'une** écoute attentionnée

Est-ce que tu peux **m'aider à trouver de l'aide ?**

Tu peux aussi **écrire si tu as du mal à t'exprimer à l'oral**, ou partager un document ou un site à propos de santé mentale pour faciliter la conversation.



Les professionnels de santé mentale

- **Médecin traitant** : premier recours pour évaluer la situation et orienter vers des spécialistes.
- **Psychologues et psychiatres** : pour des troubles comme l'anxiété chronique, la dépression ou les phobies. Le dispositif "Mon soutien psy" permet d'accéder à des consultations chez les psychologues, remboursées.

Il existe des psychiatres de **secteur 1 et 2** (plus ou moins remboursés). Renseignez-vous sur les tarifs appliqués.

N'hésitez pas à **questionner sur les diplômes et spécialités** des psychologues et des psychiatres.

Vigilance par rapport aux "psychopraticien" : il n'y a pas de contrôle officiel sur leur formation ou leurs pratiques.

- **Centres médico-psychologiques (CMP)** : offrent des soins pris en charge par l'État pour les difficultés psychologiques, autour de chez toi.



Reconnaître mes forces et mes défis

Prendre le temps de **reconnaître tes forces** et **tes défis** est une étape essentielle pour **mieux te comprendre** et **avancer** dans ton parcours de vie.

MES FORCES

Tes qualités personnelles (ex : empathie, créativité, persévérance), tes compétences développées au fil du temps. Identifie ce qui t'aide à surmonter les obstacles, même dans les moments difficiles.

Cette démarche bienveillante te permettra de **mieux équilibrer tes ressources** et tes besoins, tout en renforçant **ta confiance en tes capacités**.

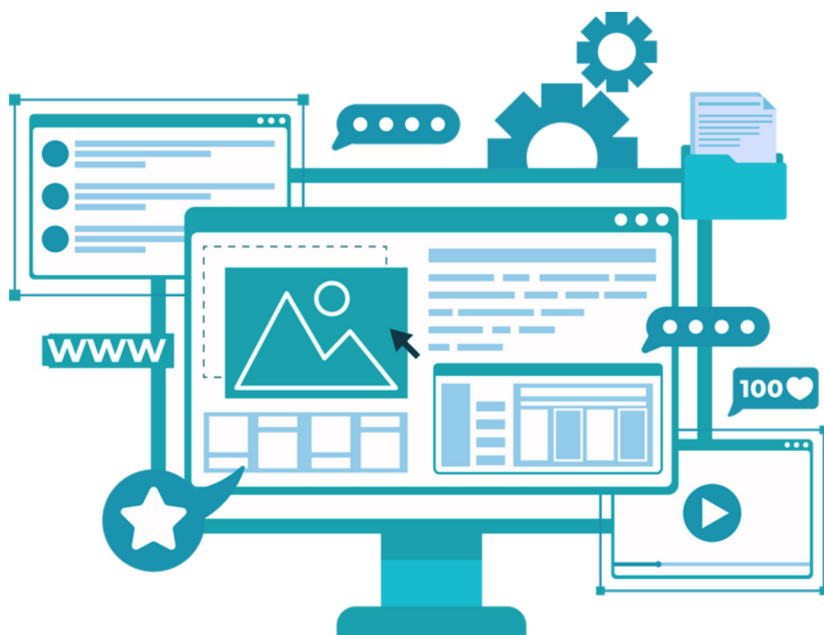


MES DÉFIS

Les aspects de votre santé ou quotidien qui te demandent plus d'efforts ou de soutien. Plutôt que de les percevoir comme des faiblesses, considère-les comme des domaines où tu peux progresser avec l'aide appropriée.

RESSOURCES EN LIGNE

Les ressources en ligne offrent un **accès illimité** à une multitude d'**informations et d'outils** qui peuvent **soutenir** le **rétablissement** psychosocial. Elles permettent de **se former**, de **se connecter** avec d'autres personnes partageant des expériences similaires et de **trouver des solutions** pratiques pour **relever les défis quotidiens**.



POURQUOI C'EST IMPORTANT ?

Elles te permettent d'avancer **à ton propre rythme**, sans **contraintes** géographiques ou temporelles. Elles **facilitent** l'**accès** à des **expertises** et des **communautés spécialisées**, ce qui peut être crucial pour **trouver des solutions** adaptées à des **besoins spécifiques**.

SITES D'INFORMATIONS

PsyCom : site d'information officiel sur la santé mentale, les troubles psychiques et les soins psychiatriques.



Santé Psy Jeunes : plateforme dédiée à la prévention et à l'intervention précoce des troubles psychiques chez les jeunes.

PréPsy : plateforme dédiée à la santé mentale, elle offre des ressources fiables et des informations sur divers aspects de la santé mentale, notamment les soins, les traitements et les témoignages d'utilisateurs.



Ambassadeurs Santé Mentale : s'adresse aux étudiants, et met à disposition des ressources sous de multiples formes.

SantéPsy : ce site Suisse propose une variété d'informations, de conseils et de ressources pour mieux comprendre et gérer le stress, qui a un impact majeur sur la santé physique et mentale.



CHAÎNES YOUTUBE

PsykoCouac : explore la santé mentale à travers des vidéos ludiques. Elle offre des analyses approfondies et des conseils.



Psycom (Officiel) : propose des vidéos de présentations d'outils, des webinaires, de la vulgarisation, des témoignages et des conseils

PODCASTS

Les Maux Bleus : aborde différents aspects à travers le parcours de rétablissement de personnes qui y sont confrontées.



Dingue : des témoignages intimes qui offrent un regard authentique sur les défis des troubles psychiques.

La Perche : parle sans détour des troubles psychiques et des solutions pour améliorer le quotidien.



Spleen : des personnes racontent leurs vies bouleversées par le trouble psychique.

LIGNES D'ÉCOUTES

Nightline France :

nightline.fr/ma-nightline

Service d'écoute dédié aux étudiants.



Croix-Rouge écoute :

0 800 858 858

Ligne d'écoute pour du soutien psychologique.

SOS Amitié :

09 72 39 40 50

Service d'écoute pour les personnes
en détresse psychologique.



Fil santé jeunes :

0 800 235 236

Ligne d'écoute pour les 12-25 ans.

Numéro national de prévention du suicide :

3114

Disponible 24h/24 et 7j/7



RÉALISÉ EN 2025

Créateur du livret

- **Pr Nicolas Franck**, psychiatre, Centre ressource de réhabilitation psychosociale (CRR), pôle Centre rive gauche, Le Vinatier & université Lyon 1

Designer & contributrice principale

- **Lucile Hertzog**, designer d'outils en santé mentale, CRR

Relecteurs & contributeurs

- **Marie-Cécile Bralet**, psychiatre, PhD, CRISALID-HDF, cheffe de pôle à Clermont de l'Oise
- **Emilie Legros-Lafarge**, psychiatre, praticien hospitalier, C2RL, au centre hospitalier Esquirol à Limoges
- **David Masson**, responsable médical chez CURE Grand Est, psychiatre au centre psychothérapique de Nancy, chef de service au CPN
- **Rachel Megard**, PH-Pharmacien, Pôle présidence de CME
- **Romain Rey**, psychiatre, CLAP, pôle Est, Le Vinatier
- **Romain Tabone**, co-coordonateur du dispositif ZEST, psychologue clinicien, pôle Centre rive gauche, Le Vinatier
- **Christiane Fernandez**, cadre de santé bio hygiéniste, pôle Direction / direction des soins, Le Vinatier
- **Marie Verquin**, infirmière, Le Vinatier
- **CATTP**, CeDRE, équipes du pôle Centre rive gauche, Le Vinatier

