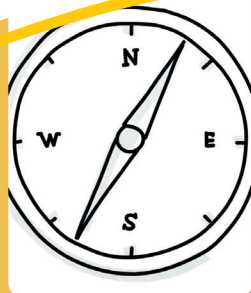


2023

LA BOÎTE À OUTILS PSYCOM



Guide Prévention et Soins
en santé mentale



SANTÉ MENTALE ET...

Santé
mentale
et jeunes

PSYCOM

PARIS

Guide
santé mentale
Soins, accompagnements
& entraide



Kit pédagogique sur les droits en santé mentale

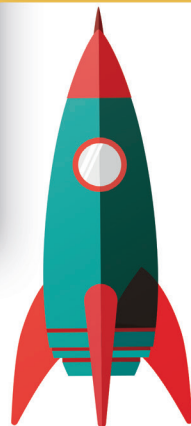
Histoires
de Droits

POUR MEUX SAVOIR, PENSER ET AGIR

DIROITS
FONDAMENTAUX

DIROITS
DANS LES SOINS

DIROITS
DANS LA SOCIÉTÉ



PSYCOM

PSYCOM

en quelques mots

Organisme national d'information sur la santé mentale et de lutte contre la stigmatisation, PSYCOM a pour ambition de faire de la santé mentale l'affaire de toutes et de tous. À cette fin, PSYCOM propose :

- ➔ Une information fiable, accessible et indépendante
- ➔ Une boîte à outils pour lever le tabou sur la santé mentale

PSYCOM est financé par le ministère de la Santé et de la Prévention, l'Agence nationale Santé publique France et des Agences régionales de santé.

SOMMAIRE

INFORMATION

Les brochures	3
Les affiches	5

PROMOTION DE LA SANTÉ MENTALE

Clip « La Boussole de la santé mentale »	6
Kit pédagogique « Le Jardin du Dedans® »	7
Kit pédagogique « Le Cosmos mental® »	8
Brochure « La santé mentale dans la cité® »	8

LUTTE CONTRE LA STIGMATISATION

Les Mythes et réalités de la santé mentale	9
Le « GPS Anti-Stigma »	10
L'Abaque de la folie	10

ORIENTATION

L'Arbre des ressources en santé mentale	11
Les Parcours en santé mentale	11
Les Guides santé mentale	12

DROITS EN PSYCHIATRIE

Kit pédagogique « Histoires de droits »	13
« mon GPS – Guide prévention et soins »	13
et « mon GPS Ado/Jeune adulte »	14

INFORMATION

LES BROCHURES

PSYCOM édite des brochures d'information sur la santé mentale, déclinées en 6 collections.

Ces documents sont mis gratuitement à disposition du public : ils peuvent être téléchargés (format numérique) ou commandés (format papier) sur notre site.

Santé mentale et...

Comment prendre soin de sa santé mentale ? Quels sont les signes d'alerte ? Quels sont les lieux et les personnes ressources ?

- Santé mentale et enfance
- Santé mentale et jeunes
- Santé mentale, grossesse et parentalité
- Santé mentale et emploi
- Santé mentale et vieillissement
- Santé mentale et numérique

Soins, accompagnements et entraide

Psychiatrie, services sociaux, médico-sociaux, médecine de ville, hôpitaux, écoles, PMI, etc. Quelles missions ? Quelle articulation ?

- Troubles du langage et des apprentissages
- Troubles des comportements chez l'enfant et l'adolescent
- Santé physique en psychiatrie

Troubles psychiques

Comprendre les troubles psychiques. Comment les traiter ? Où trouver de l'aide ?

- Troubles anxieux
- Troubles dépressifs
- Troubles addictifs
- Troubles bipolaires
- Troubles schizophréniques
- Troubles des conduites alimentaires



LES BROCHURES

Thérapies et éducation thérapeutique

Quelles différences entre les thérapies ? Qui sont les thérapeutes ? Comment se déroulent les thérapies ? Mieux comprendre les psychothérapies, trouver le type de thérapies qui convient le mieux.

- Psychothérapies
- Thérapies comportementales et cognitives
- Thérapies familiales systémiques
- Thérapies analytiques de groupe
- Thérapies psychanalytiques
- Psychoéducation et éducation thérapeutique

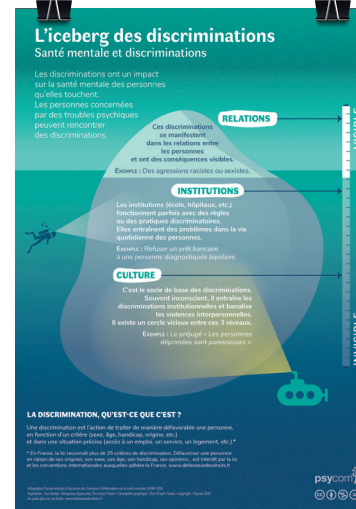
Les droits en psychiatrie

Les droits en psychiatrie sont complexes et mal connus. Cette collection permet de mieux les comprendre, afin de faciliter leur application et leur respect.

- Les droits des usagers des services de psychiatrie
- Accès au dossier patient en psychiatrie
- Modalités de soins psychiatriques
- Le tiers et les soins sans consentement
- La personne de confiance
- Protection juridique des personnes vulnérables
- Dérives sectaires et psychiatrie

Médicaments psychotropes

Une brochure destinée aux personnes qui prennent ces médicaments, à leurs proches et aux professionnels qui les accompagnent.



LES AFFICHES

Santé mentale et discriminations

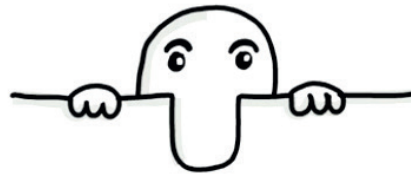
- L'iceberg des discriminations
- Le cycle de la discrimination



Santé mentale et numérique

- Questions à se poser avant d'utiliser un site internet, une appli ou un autre outil de e-santé
- Que vaut votre appli de santé mentale ?

PROMOTION DE LA SANTÉ MENTALE

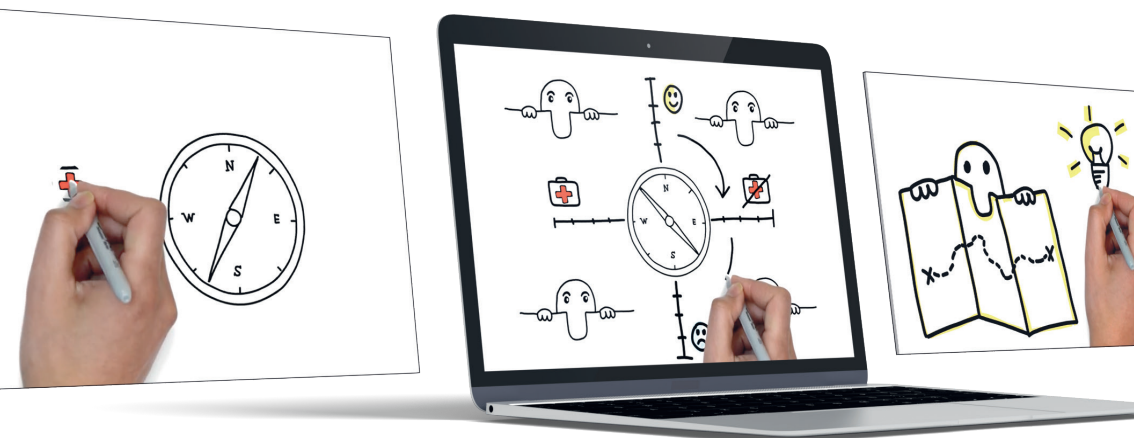


CLIP « LA BOUSSOLE DE LA SANTÉ MENTALE »

Ce clip est une bonne introduction à la complexité du concept de santé mentale.



Au fil de la vie, la santé mentale bouge dans différentes directions : du bien-être au mal-être, d'un trouble psychique au rétablissement. Ce clip utilise la métaphore de la boussole pour expliquer les variations de la santé mentale et donner des repères pour les comprendre.



KIT PÉDAGOGIQUE « LE JARDIN DU DEDANS »

Cet outil a été créé par PSYCOM, avec le soutien de l'UNICEF France, pour sensibiliser les enfants à la notion de santé mentale ; ouvrir le débat pour lever le tabou sur la santé mentale et aider les adultes à aborder ces questions complexes avec les enfants.

Le kit comprend 12 planches illustrées et 2 livrets pédagogiques. Pour les enfants de 8 à 11 ans.



”

Lever le tabou sur la santé mentale et aider les adultes à aborder ces questions complexes avec les enfants

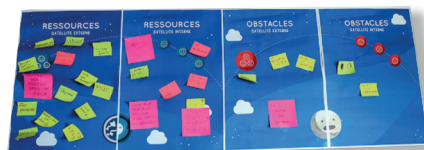


KIT PÉDAGOGIQUE « LE COSMOS MENTAL® »

Cet outil s'adresse à toutes les personnes qui veulent mieux comprendre le concept de la santé mentale, pour elles-mêmes ou pour l'expliquer à d'autres.

Le kit comprend le clip Cosmos mental®, un mode d'emploi et des supports visuels pour l'utiliser en contexte d'animation.

À partir de 12 ans.



Accéder au kit

www.psycom.org/agir/la-promotion-de-la-sante-mentale/kit-cosmos-mental/
 Psycom.org > AGIR > La promotion de la santé mentale > Le Kit Cosmos mental®

BROCHURE « LA SANTÉ MENTALE DANS LA CITÉ® »

La santé mentale concerne toute la population. Les municipalités sont en première ligne pour s'emparer de cet enjeu. Cette brochure les aide à comprendre les déterminants de la santé mentale et donne des pistes d'action.



En partenariat avec le Ministère de la Santé, l'Association des Maires de France et présidents d'intercommunalités et le Centre collaborateur OMS / Centre national d'appui au développement des Conseils locaux de Santé mentale (CLSM).

Accéder à la brochure

8 www.psycom.org/agir/la-promotion-de-la-sante-mentale/la-sante-mentale-dans-la-cite/
 Psycom.org > AGIR > La promotion de la santé mentale > La santé mentale dans la Cité

LUTTE CONTRE LA STIGMATISATION

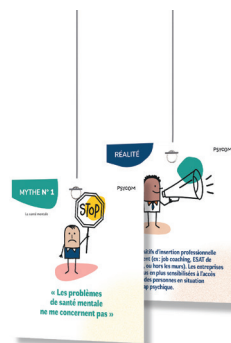
LES MYTHES ET RÉALITÉS DE LA SANTÉ MENTALE

Ces supports recensent un ensemble de mythes, classé en 5 thématiques et proposent des données qui les remettent en question.



Ces thématiques sont présentées sur des supports variés (étiquettes pour arbre à idées reçues, affiches, posters, diaporamas explicatifs). Ils peuvent être utilisés en contexte d'animation, de sensibilisation ou de formation.

- La santé mentale
- Santé mentale, parentalité et enfance
- Santé mentale et jeunes
- Santé mentale et emploi
- Santé mentale et rétablissement



Ces supports sont en libre téléchargement et sous licence Creative Commons

Accéder aux supports

www.psycom.org/agir/laction-anti-stigmatisation/mythes-et-realites/
 Psycom.org > AGIR > L'action anti-stigmatisation > Les Mythes et réalités

LE « GPS ANTI-STIGMA »

À l'image d'un GPS, qui permet de se repérer et de définir un itinéraire, le GPS Anti-Stigma a été créé pour guider les personnes ou organismes souhaitant agir contre la stigmatisation en santé mentale.



Cet outil en ligne permet de consulter une typologie d'actions anti-stigmatisation ; auto-évaluer une action anti-stigmatisation au regard de 6 critères validés ; s'approprier des recommandations de bonnes pratiques pour agir contre la stigmatisation et trouver des ressources pour améliorer son action.

Élaboré dans le cadre d'un groupe de travail sur la stigmatisation des troubles psychiques, co-animé par PSYCOM et le Ministère de la Santé.

Accéder au GPS

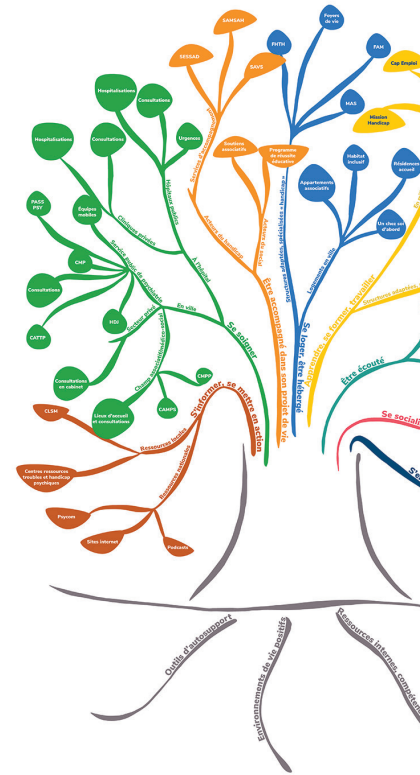
www.psycom.org/agir/laction-anti-stigmatisation/le-gps-anti-stigma/
 Psycom.org > AGIR > L'action anti-stigmatisation > Le GPS Anti-Stigma

ORIENTATION

L'ARBRE DES RESSOURCES EN SANTÉ MENTALE

L'Arbre des ressources permet de visualiser l'éventail des possibilités qui s'offrent à nous pour mener à bien nos projets, quand on rencontre un problème de santé mentale ou qu'on vit avec un trouble psychique.

Deux affiches et un clip vidéo pour visualiser la diversité des ressources en santé mentale (soins, accompagnements, entraide, etc.).



Accéder aux outils

www.psycom.org/agir/orientation/larbre-des-ressources/
 Psycom.org > AGIR > L'orientation > L'Arbre des ressources

L'ABAQUE DE LA FOLIE

Questionnaire inspiré de l'Abaque de Régnier®.



Utilisé en groupe, il permet de faire émerger les représentations sociales des individus et d'en débattre.

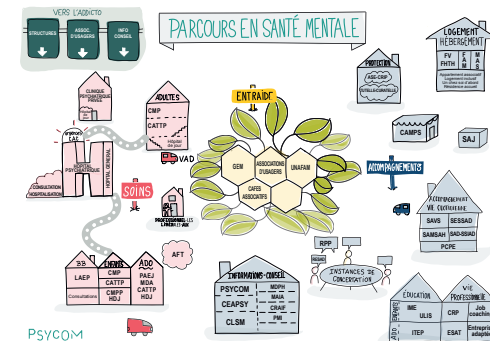
Cet exercice peut être utilisé pour débiter un temps de réflexion sur la stigmatisation dans le champ de la santé mentale et de la psychiatrie.

Accéder au questionnaire

www.psycom.org/agir/laction-anti-stigmatisation/abaque-de-la-folie/
 Psycom.org > AGIR > L'action anti-stigmatisation > L'Abaque de la folie

LES PARCOURS EN SANTÉ MENTALE

Le Parcours en santé mentale c'est le chemin qui permet à la personne de combiner l'ensemble des ressources qui peuvent l'aider face à un problème de santé mentale. Clip vidéo et support visuel pour expliquer la notion de parcours en santé mentale.



Accéder aux outils

www.psycom.org/agir/orientation/les-parcours-en-sante-mentale/
 Psycom.org > AGIR > L'orientation > Les Parcours en santé mentale

LES GUIDES SANTÉ MENTALE

Les guides « Santé mentale : soins, accompagnements et entraide » sont des annuaires de ressources.



Ils recensent les lieux de soins et d'accueil psychiatriques, les dispositifs médico-sociaux pour les personnes en situation de handicap psychique, les associations d'usagers et les Groupes d'entraide mutuelle (GEM), des informations sur les droits des usagers, les partenaires institutionnels et les ressources documentaires utiles sur un département. Disponibles pour les départements franciliens (commande et téléchargement).



”

La psychiatrie est une des réponses possibles aux problèmes de santé mentale, pas la seule.

Accéder aux guides

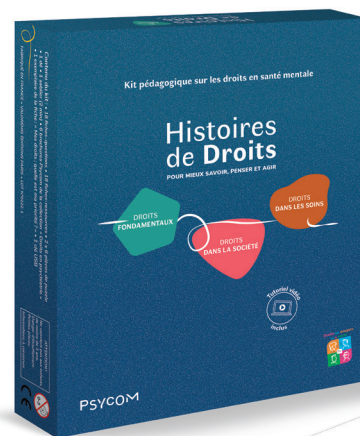
www.psycom.org/sorienter/les-annuaires-locaux/guides-psycom-idf/

12 Psycom.org > S'ORIENTER > Les annuaires locaux > Les Guides Santé mentale en Ile-de-France
Recherche disponible grâce à un moteur de recherche sur le site RETAB.fr

DROITS EN PSYCHIATRIE

KIT PÉDAGOGIQUE « HISTOIRES DE DROITS »

Cet outil a été créé pour mieux comprendre les droits en santé mentale et contribuer à leur respect. Au fil de son parcours de santé mentale, une personne peut être confrontée à un défaut de respect de ses droits en tant qu'individu (droits fondamentaux), citoyenne (droits dans la société) et personne soignée (droits dans les soins). Ce sont les trois dimensions abordées dans notre kit pédagogique.



Le kit « Histoires de droits » est complémentaire du programme Quality Rights de l'Organisation mondiale de la Santé¹.



¹ Porté en France par le Centre collaborateur de l'OMS pour la recherche et la formation en santé mentale (CCOMS).

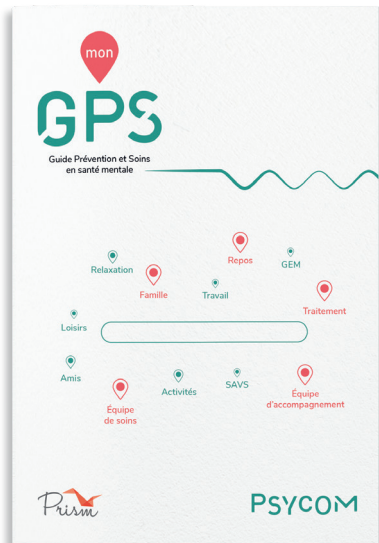
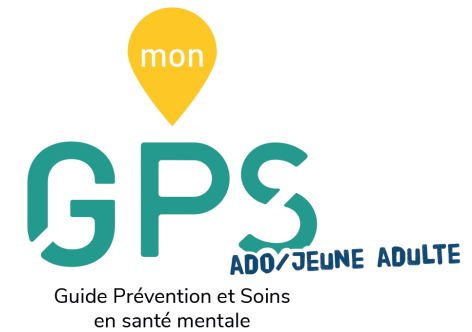
Accéder au kit

www.psycom.org/agir/la-defense-des-droits/kit-histoires-de-droits/

Psycom.org > AGIR > La défense des droits > Kit Histoires de droits

**MON GPS - GUIDE PRÉVENTION ET SOINS
ET MON GPS ADO/JEUNE ADULTE**

Ces deux livrets permettent aux personnes concernées par un trouble psychique d'exprimer leurs souhaits, dans le cas où elles traverseraient une période de crise, durant laquelle il leur serait difficile de faire connaître leurs besoins et de donner leur consentement aux soins proposés.



Mon GPS aide la personne à rédiger des mesures anticipatoires (ou directives anticipées, ou plan de crise conjoint) qui pourront guider ses proches et les professionnels de la santé mentale en cas de crise.

En partenariat avec l'association PRISM.



En partenariat avec l'association PRISM et l'Institut de psychiatrie (GHU Paris Psychiatrie et Neurosciences)

”

Il est temps de parler ouvertement de notre santé mentale

PSYCOM,
une ressource publique nationale,
pour que la santé mentale
devienne l'affaire de toutes et de tous.

Avec le soutien financier de :



SUIVRE PSYCOM

Pour suivre notre actualité et découvrir régulièrement de nouveaux contenus sur la santé mentale, vous pouvez vous abonner à PSYCOM.

PsycOmOfficiel 

psycOm_org 

PsycOm 

PsycOm_actu 

PsycOm (Officiel) 

PSYCOM

11, rue Cabanis, 75014 Paris
www.psycOm.org