

QUELLE INFLUENCE L'ENVIRONNEMENT A-T-IL SUR MA SANTÉ MENTALE ?

La santé mentale est grandement influencée par nos conditions de vie et les facteurs sociaux et économiques.

De nombreux **facteurs sociaux** peuvent contribuer au fait de développer un **trouble psychique**. Parmi eux figurent :

LA STIGMATISATION

se traduit par des comportements discriminatoires dans l'accès aux prestations sociales et dans l'aisance à tisser un réseau social.



Les personnes vivant avec des troubles disent souffrir davantage de cette stigmatisation que des symptômes mêmes de la maladie.

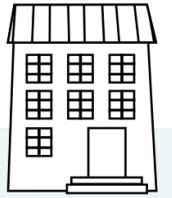
LE MANQUE D'ACCÈS À LA NATURE

est également associé à un risque accru de troubles psychiques.



20 minutes de contact avec la nature suffisent pour que notre organisme régule à la baisse notre niveau de cortisol, l'hormone du stress.

LA DIFFICULTÉ À ACCÉDER À UN LOGEMENT ET/OU CERTAINES CONDITIONS DE LOGEMENT

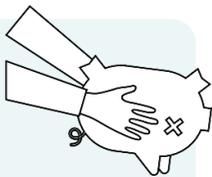


L'accès à un logement correct est un facteur essentiel de rétablissement. Les conditions de logement constituent également un déterminant important du bien-être.

Vivre dans un logement bruyant, trop exigu, ou mal entretenu favorise l'émergence de troubles psychiques.

LES SITUATIONS DE PRÉCARITÉ

peuvent créer une inquiétude permanente de perdre son travail, son logement, ses droits, et sont associées à des risques accrus de troubles psychiques.



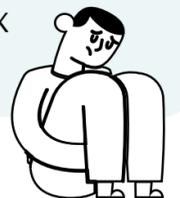
LES CONDITIONS DE TRAVAIL

Une charge de travail trop élevée, un travail précaire et dans lequel les personnes ont peu de pouvoir décisionnel, sont notamment associés à un risque accru de troubles psychiques.



L'ISOLEMENT SOCIAL

L'absence d'interactions sociales régulières est associée à un risque accru de troubles anxieux et dépressifs.



La santé mentale des uns est donc l'affaire de tous !

35^e ÉDITION SISM Semaines d'information sur la santé mentale

— EN MOUVEMENT POUR NOTRE SANTÉ MENTALE —

1 - 20 OCTOBRE 2024

Sous le haut patronage du Ministère de la Santé et de la Prévention
Sous le haut patronage du Ministère des Sports et Jeux Olympiques et Paralympiques

VILLE DE VALENCE

ET À VALENCE, COMMENT JE ME SOIGNE ?

Parmi les personnes interrogées et présentant au moins un trouble psychique,

6 PERSONNES SUR 10
ressentent une répercussion sur leur vie.



**SI VOUS ÊTES MAL DANS VOTRE PEAU,
VOUS NE SAVEZ PLUS OÙ VOUS EN ÊTES,
QUI ALLEZ-VOUS VOIR EN PREMIER ?***

1^{ER} RECOURS

Plus de **4 personnes sur 10** déclarent qu'elles iraient d'abord voir un **proche**.

2^E RECOURS POUR LA POPULATION EN GÉNÉRAL

1 personne sur 3 déclare qu'elle irait voir un **médecin généraliste**.

2^E RECOURS CHEZ LES JEUNES DE MOINS DE 30 ANS

Les **jeunes** citent en 2^e recours **les professionnels de la psychiatrie**.



*D'après l'enquête « Et vous, ça va comment ? » menée auprès d'un échantillon représentatif de la population valentinoise

35^e ÉDITION

Semaines d'information sur la santé mentale

EN MOUVEMENT POUR NOTRE SANTÉ MENTALE

1 - 20 OCTOBRE 2024

Sous le haut patronage du Ministère de la Santé et de la Prévention

Sous le haut patronage du Ministère des Sports et Jeux Olympiques et Paralympiques

CLSM
Conseil local de santé mentale Valence

Centre Hospitalier
DRÔME VIVARAIS
Psychiatrie adulte & enfance

valence.fr

VILLE DE
VALENCE

ET À VALENCE, QUI M'ACCUEILLE ?

QUELS PROFESSIONNELS POUR VOUS AIDER ?



Médecin généraliste (ou médecin traitant)



Psychiatre, pédopsychiatre, psychogériatre



Psychologue



Infirmier.e psychiatrique



Pair aidant.e (ou médiateur-pair de santé)



Assistant.e social.e

À QUI S'ADRESSER À VALENCE ?

POUR LES ENFANTS & ADOLESCENTS

- Les centres médico-psycho-pédagogiques (CMPP) :
 - > Clos Gaillard
 - > Mésangère
 - > Fontbarlettes
- Centre de Soins Psychologiques (CMP) Jacques Prévert

POUR LES 12-20 ANS & LEURS PARENTS

- La maison des Adolescents
- CMP pour adolescents

POUR LES 16-25 ANS & ÉTUDIANTS

- Point Relais Oxygène
- Centre Santé Jeunes

POUR LES ADULTES

Centre médico-psychologique Victor-Hugo

POUR TOUS

Les centres médico-sociaux (CMS)

POUR LES ADDICTIONS

Tempo Oppelia

Association Addiction France

Unité de soins en addictologie

Centre Santé Jeunes (16-25 ans)

VERS QUELLES ASSOCIATIONS SE TOURNER ?

POUR LES PERSONNES AYANT DES TROUBLES

- Groupe d'entraide mutuelle Air Libre
- L'embarcadère

POUR LES FAMILLES

Union nationale des amis et familles de personnes malades et/ou handicapées psychiques (UNAFAM)

POUR L'AIDE À L'INSERTION

- Messidor
- Ladapt
- Réseau de santé mentale Répsy
- Maison Relais Santé
- REMAID

+ d'infos dans le guide santé



35^e ÉDITION

Semaines d'information sur la santé mentale

EN MOUVEMENT POUR NOTRE SANTÉ MENTALE

1 - 20 OCTOBRE 2024

Sous le haut patronage du Ministère de la Santé et de la Prévention
Sous le haut patronage du Ministère des Sports et Jeux Olympiques et Paralympiques

CLSM Conseil local de santé mentale Valence

Centre Hospitalier DRÔME VIVARAIS Psychiatrie adulte & enfance

valence.fr

VILLE DE VALENCE

ET MOI, QU'EST-CE QUE JE FAIS ?

Les **troubles psychiques peuvent intervenir à tous les âges** de la vie et atteindre les personnes sans distinction. Lorsqu'ils deviennent importants, ils sont un véritable handicap au quotidien.

Apprendre à les repérer et mieux les comprendre est essentiel pour soutenir et accompagner ceux qui en souffrent vers les **soins** et pour qu'ils puissent mieux vivre avec leur maladie.

La plupart des troubles ont une évolution favorable, y compris les troubles psychotiques. Cette évolution est d'autant plus favorable que les personnes bénéficient de soins.



ALORS, N'HÉSITEZ PAS À EN PARLER À VOS PROCHES, À UNE PERSONNE DE CONFIANCE, À VOTRE MÉDECIN GÉNÉRALISTE, À UN PROFESSIONNEL DE SANTÉ...



*Cela faisait des années que je sentais que j'avais un mal-être mais personne ne me croyait. Grâce à ma sœur, qui est concernée par la santé mentale et m'a parlé d'une clinique, j'ai demandé à être hospitalisée. Dans cette clinique, j'ai pu avoir un diagnostic : Trouble borderline et Syndrome Post Traumatique. **J'ai ressenti un soulagement à l'annonce de ce diagnostic** : c'était la preuve que je n'étais pas bizarre et que ça ne venait pas de moi. **Grâce à ce diagnostic, j'ai pu avoir un traitement, un suivi.***

Le rétablissement, pour moi, c'est être stabilisée dans mes émotions. Ne plus avoir le stress, la colère. C'est atteindre un sentiment de paix avec moi-même. C'est pouvoir marcher dans la rue sans craindre le regard des autres. **C'est apprendre à vivre avec.**

Aujourd'hui je prends mon traitement et je vois un psychiatre. Je suis en train d'apprendre à gérer mon stress et mes émotions. On réadapte mon traitement en ce moment, donc le rétablissement est en cours !

Le fait que ma famille commence à prendre au sérieux mes troubles, cela m'aide dans le processus de rétablissement. Les relations avec ma famille sont de plus en plus apaisées.

Mon traitement m'aide beaucoup mais aussi ma psychologue, qui est géniale et investie, ça fait du bien de parler avec elle. Elle m'aide à trouver des solutions, elle me guide pour prendre des décisions et surtout elle me montre que mon avis est légitime car j'ai tendance à me dénigrer, elle m'aide à gagner confiance en moi.

Ma journée parfaite serait de me lever tôt sans angoisses, aller travailler sans angoisses, aller me coucher sans angoisses ou du moins arriver à gérer tous ces sentiments.

*Le travail c'est important pour moi ! Ça serait une victoire de pouvoir travailler 2 ans sans interruption. **Et je pense que c'est faisable avec une envie, une volonté et un bon suivi.***

EMMA, 24 ANS

Rendez-vous sur : psycom.org & semaines-sante-mentale.fr

35^e ÉDITION

Semaines d'information sur la santé mentale

EN MOUVEMENT POUR NOTRE SANTÉ MENTALE

1 - 20 OCTOBRE 2024

Sous le haut patronage du Ministère de la Santé et de la Prévention

Sous le haut patronage du Ministère des Sports et Jeux Olympiques et Paralympiques

CLSM Conseil local de santé mentale Valence

Centre Hospitalier DRÔME VIVARAIS Psychiatrie adulte & enfance

valence.fr

VILLE DE VALENCE