



Santé mentale : tous concernés

La Ville d'Albi organise trois séances d'information et d'échanges autour de la santé mentale. Un sujet loin d'être anodin qui invite à prendre davantage soin de soi et des autres.

Les statistiques et les études se recourent et donnent toutes le même résultat : en moyenne une personne sur quatre, à un moment ou l'autre de leur vie, sera affectée par des troubles mentaux ou neurologiques. La santé mentale, définie comme un « état de bien-être dans lequel une personne peut se réaliser et surmonter les tensions normales de la vie » est donc un véritable enjeu de société. Personne n'est à l'abri de troubles plus ou

moins graves, encore plus après une crise sanitaire comme celle du Covid. « Chacun à son échelle peut agir pour accompagner une personne en difficulté, accueillir la parole d'un voisin », indique Gilbert Hangard, adjoint au maire délégué à la santé. « Les collectivités et les professionnels sont pleinement engagés pour mettre en place des actions durables. » C'est dans ce but qu'une séance d'information, d'échanges et de partage d'expériences ouverte à

tous sera organisée à Cantepau, Lapanouse et Rayssac à l'initiative du Centre collaborateur de l'OMS spécialisé en santé mentale et le Conseil local de santé mental de la Ville d'Albi.

Séances de sensibilisation
« Rencontre santé mentale dans mon quartier : on a toutes et tous une santé mentale »

- **Mercredi 28 septembre de 9h à 12h**
Centre social Espace Adèle
10, rue Françoise Dolto
05 63 48 39 92.
- **Mercredi 28 septembre de 14h à 17h**
L'Atelier espace social et culturel de Lapanouse Saint-Martin
7, square Abrial
05 63 49 34 64.
- **Jedi 29 septembre de 9h à 12h**
Maison de quartier de Cantepau
50, av Mirabeau
05 63 49 10 95.

Entrée libre sur inscription.

À consulter absolument pour avoir plus d'informations sur le sujet, trouver des numéros utiles, des conseils, etc. : psycom.org



LE 5 QUESTIONS

« Comme on prend soin de sa santé physique, pensons aussi à notre santé mentale ! »

Sonia Charapoff, chargée de mission au Centre collaborateur de l'OMS et intervenante

La santé mentale : en quoi sommes-nous tous concernés ?

« La santé mentale fait pleinement partie de la santé de chaque individu. Celle-ci peut être affectée par les aléas de la vie : une séparation, un décès, une perte d'emploi, un problème financier, un harcèlement, des violences conjugales... Les causes sont multiples. Le contexte sanitaire et l'été caniculaire que nous avons connu ont pu être angoissants pour beaucoup de gens. Comme on prend soin de sa santé physique, il s'agit donc aussi de penser à sa santé mentale que l'on peut définir comme un état de bien-être. »

Comment agir, justement, en cas de mal-être ?

« Tout d'abord, il faut bien faire la distinction entre un mal-être passager et un véritable trouble psychologique ou une pathologie chronique. Dans le premier cas, tout le monde est confronté à un mal-être à un moment ou à un autre de sa vie. Généralement, on puise dans ses ressources personnelles pour surmonter

cette difficulté. Certains vont voir des amis, iront au cinéma, d'autres feront du sport ou vont méditer. C'est variable d'un individu à un autre. On fait cela au quotidien. »

Et que faire si c'est plus grave ?

« En cas d'état dépressif et d'épuisement, par exemple, le mal-être peut impacter réellement notre quotidien voire durer et s'intensifier. Il est essentiel alors de chercher des ressources complémentaires. L'idée est de préciser le diagnostic et de trouver des solutions. Les centres médico-psychologiques ou même le médecin traitant sont de bons interlocuteurs. Pour les personnes concernées par un trouble ou une pathologie chroniques, un protocole personnel et médical s'impose pour mieux vivre avec. Pour autant, la vie ne s'arrête pas ; il est possible de travailler et d'avoir une vie sociale épanouie. »

Comment aider les personnes qui en ont besoin ?

« J'insiste sur le fait que la personne elle-même a déjà des

ressources propres pour faire face et qu'il faut sans doute l'aider déjà à les identifier. Les proches et les amis ont ensuite une posture aidante à avoir qui repose sur cinq points : l'écoute, l'empathie, l'accueil de la personne dans sa globalité, le non-jugement, enfin la connaissance de ses propres limites. Il ne faut pas hésiter non plus à orienter vers des structures spécialisées. Il existe aussi des numéros nationaux comme le 3114 (prévention du suicide). On constate hélas souvent des discriminations et une stigmatisation envers les personnes en difficulté. Un dépressif serait un bon à rien, un schizophrène, un meurtrier, etc. Il faut sortir des clichés. Seulement 3 à 5 % des actes de violence sont, par exemple, commis par une personne ayant un trouble psychologique. »

Un dernier message ?

« Il est capital de ne jamais rester seul si on ne va pas bien. Il y a forcément des ressources à mobiliser en soi et autour de nous. »