



# Au-delà des préjugés: Stratégies pour un accueil bienveillant des troubles psychiques

Dr Depuydt Caroline, psychiatre

Directrice médicale adjointe Epsilon

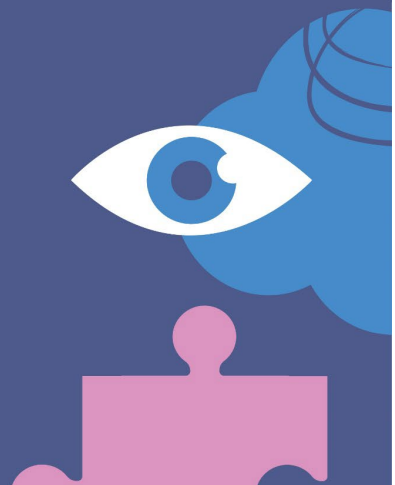
06 octobre 2023



COMMISSION COMMUNAUTAIRE COMMUNE  
GEMEENSCHAPPELIJKE GEMEENSCHAPSCOMMISSIE



EPSYLON





# PLAN

I. Quizz sur les croyances liées à la santé mentale

II. Comprendre la santé mentale :

- Définition de la santé mentale
- Santé positive vs négative
- Continuum entre sain et pathologique

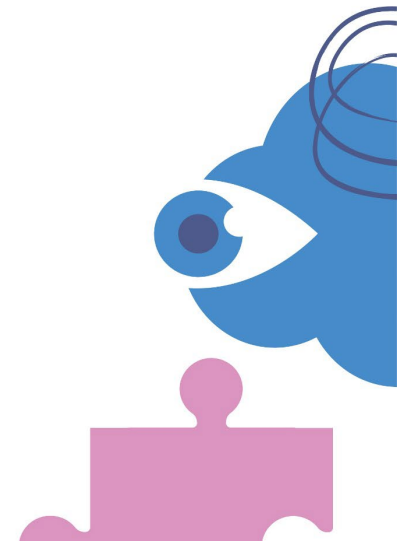
III. Importance de la compréhension et de la déstigmatisation des troubles psychiques.

IV. Le rôle clé des professionnels de première ligne dans la transformation des attitudes et des pratiques.

V. Répondre avec bienveillance :

- Face à l'agressivité
- Face à une demande répétée
- Face au refus de prise en charge

VI. Conclusion

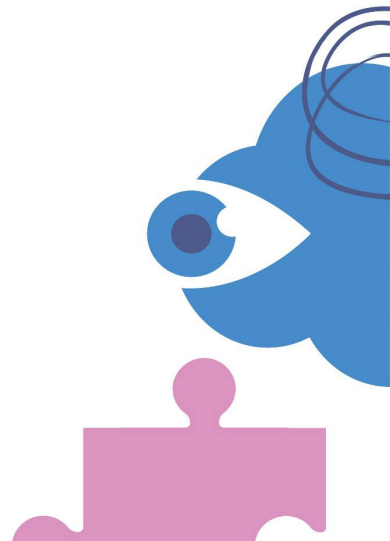




## QUIZZ

1. Avoir un problème psy c'est être malade mental

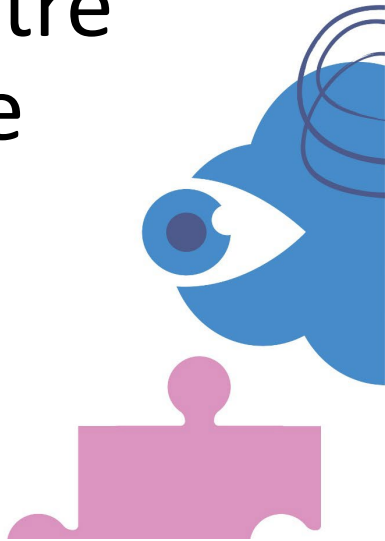
**VRAI** ou **FAUX** ?



# 1 Avoir un problème psy c'est être malade mental



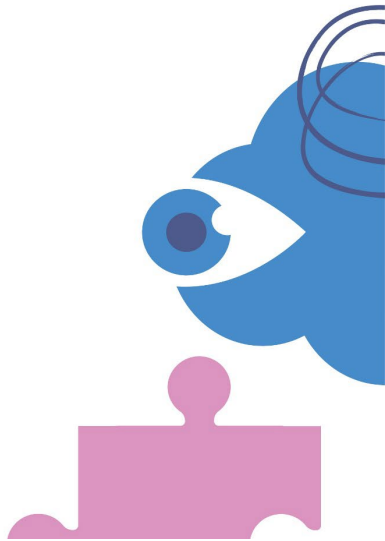
L'équilibre psychique nous concerne tous et peut être temporairement déstabilisé sans qu'on soit malade mental (= trouble psychique)





2 Avoir un problème psy, c'est être malade pour la vie :

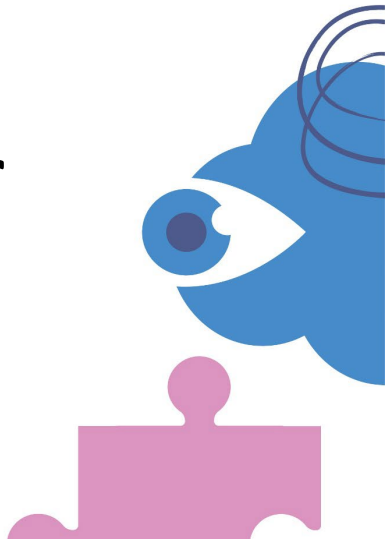
**VRAI** **ou** **FAUX** ?




## 2 Avoir un problème psy, c'est être malade pour la vie



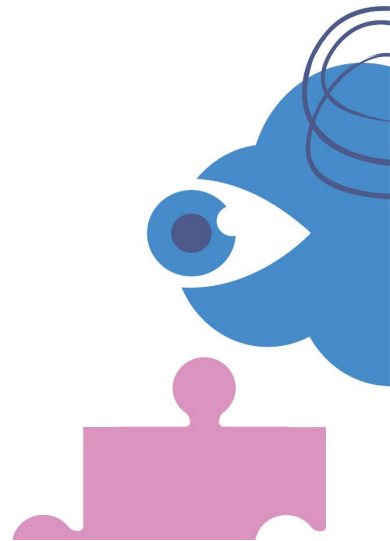
Les problèmes peuvent être des maladies chroniques mais cela peut aussi être un épisode de la vie, avec un début et une fin puis un retour à l'état antérieur, on peut en guérir totalement





3 Avoir un problème psy, ça veut d'office dire  
devoir prendre des médicaments :

**VRAI** **ou** **FAUX** ?




3 Avoir un problème psy, ça veut d'office dire devoir prendre des médicaments



Parfois un traitement médicamenteux est nécessaire, cela se fait alors sous prescription et accompagnement médical, mais certains épisodes peuvent se résoudre sans médicaments. L'avis de l'utilisateur compte aussi dans cette décision.

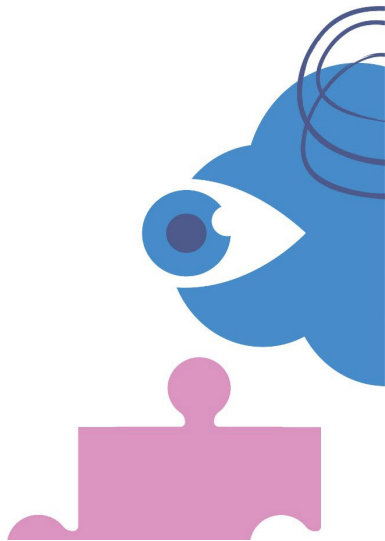






4 Avoir un problème psy, ça veut dire devoir être interné/ hospitalisé:

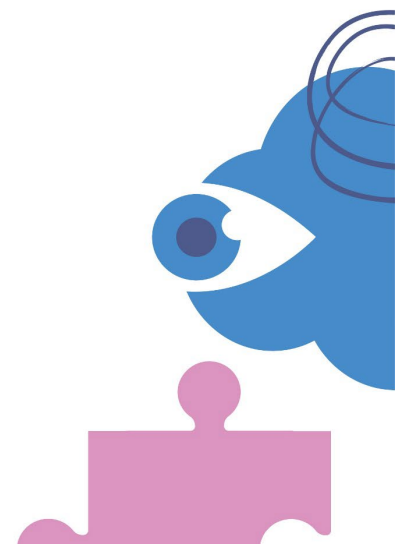
**VRAI** ou **FAUX** ?




4 Avoir un problème psy, ça veut dire devoir être interné/ hospitalisé



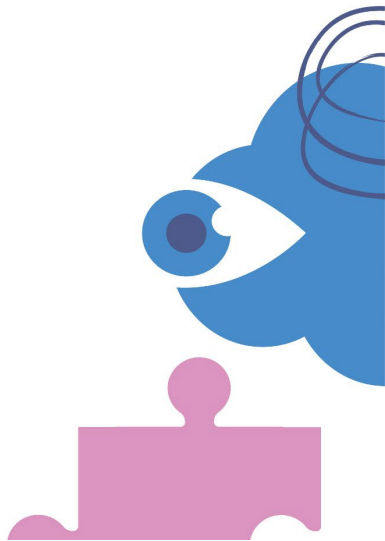
On peut traiter beaucoup de choses en ambulatoire, avec des consultations est sans avoir besoin d'hospitalisation. Si une hospitalisation est nécessaire, elle sera la plus brève possible.





5 Avoir un problème psy, c'est perdre son autonomie de décision et de vie:

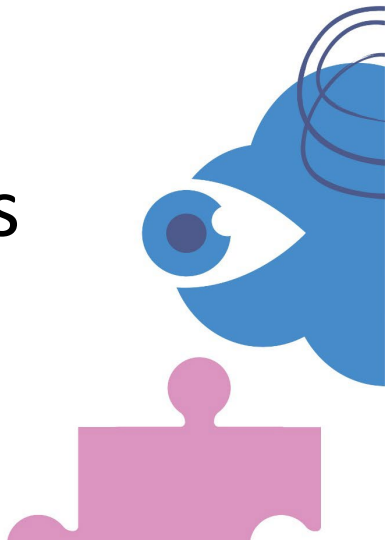
**VRAI** ou **FAUX** ?



## 5 Avoir un problème psy, c'est perdre son autonomie de décision et de vie



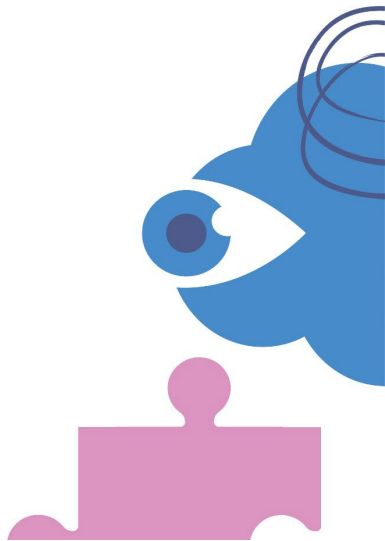
On peut en effet devoir adapter ses ambitions (professionnelles, de vie autonome, etc.) mais le but d'une prise en charge est de permettre de construire une vie la plus autonome et libre possible qui tient compte des désirs de la personne, des possibles et des impossibles.





6 Sortir d'une addiction, c'est juste une question de volonté:

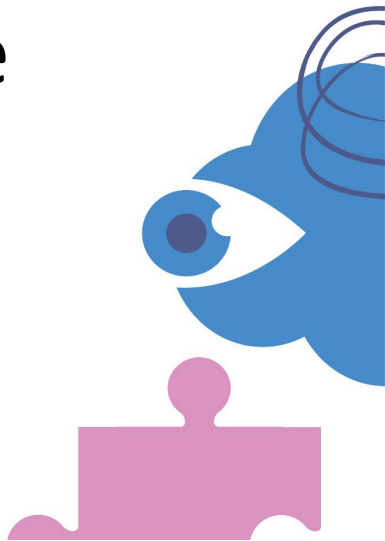
**VRAI** ou **FAUX** ?



## 6 Sortir d'une addiction, c'est juste une question de volonté



Si la volonté joue, les addictions sont des pathologies graves, complexes et invalidantes, qui nécessitent une approche globale et bienveillante.



## II. Comprendre la santé mentale : Définitions

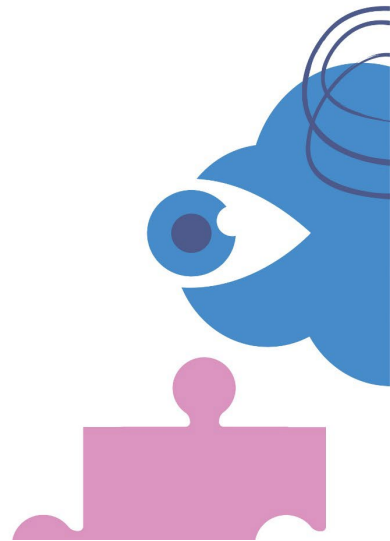
### **Santé mentale :**

= Un état de bien-être émotionnel, psychologique et social.

### **Maladie mentale :**

= Affection qui perturbe la pensée, les sentiments ou les conduites d'une personne

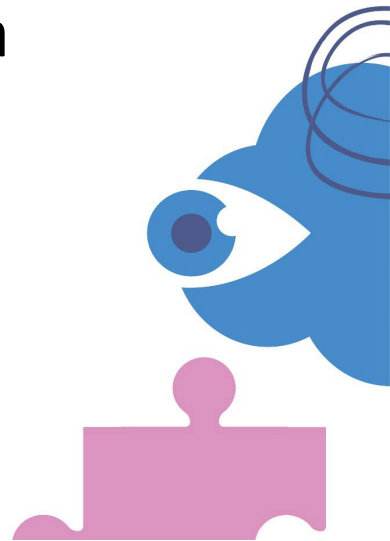
Cause une souffrance psychique et rend son intégration sociale et professionnelle problématique.





## Stigmatisation :

- = Réaction d'un groupe envers des personnes minoritaires, différentes, consistant à attribuer une étiquette qui les catégorise comme déviants et qui conduit à la discrimination.
- L'autostigmatisation se produit lorsque les personnes atteintes de maladie mentale intériorisent les attitudes négatives de la société à leur égard.

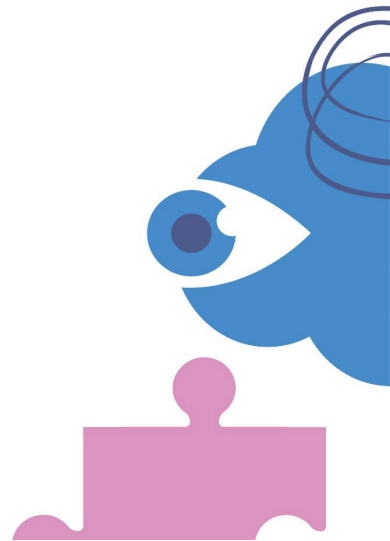






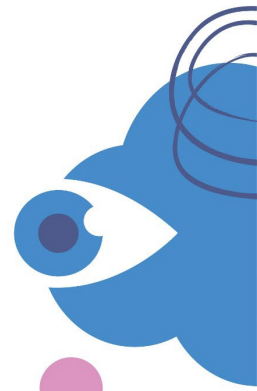
- 74 % des Français pensent que les « malades mentaux sont dangereux pour eux-mêmes ou pour les autres »
- 52 % déclarent qu'ils se sentiraient gênés de vivre sous le même toit qu'une personne atteinte de troubles mentaux
- 35% trouveraient difficile de travailler avec une personne MM

(source : enquête IPSOS 2014)



## II. Comprendre la santé mentale : = Spectre

- Épisodes vs maladies durables.
- Diagnostic évolutif : Tout diagnostic est une hypothèse de travail
- symptômes comportementaux gênants : irritabilité, impatience, agressivité, désinhibition,...
- Continuum entre sain et pathologique : Chaque individu peut se trouver à différents endroits sur ce continuum au cours de sa vie, avec des A/R
- On peut avoir une maladie psychiatrique et des symptômes mais avoir une vie autonome.
- Cela demande de l'humilité dans nos ambitions thérapeutiques ainsi que de la créativité. On ne sait pas à la place de l'autre.

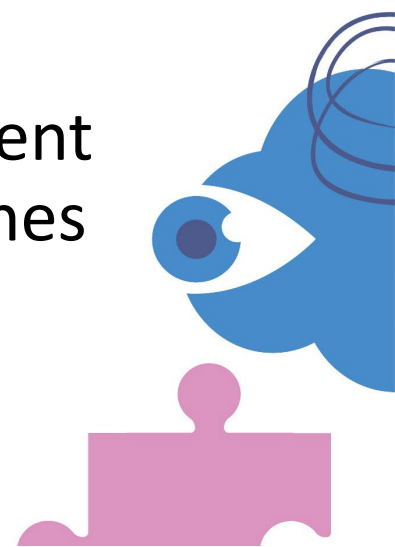


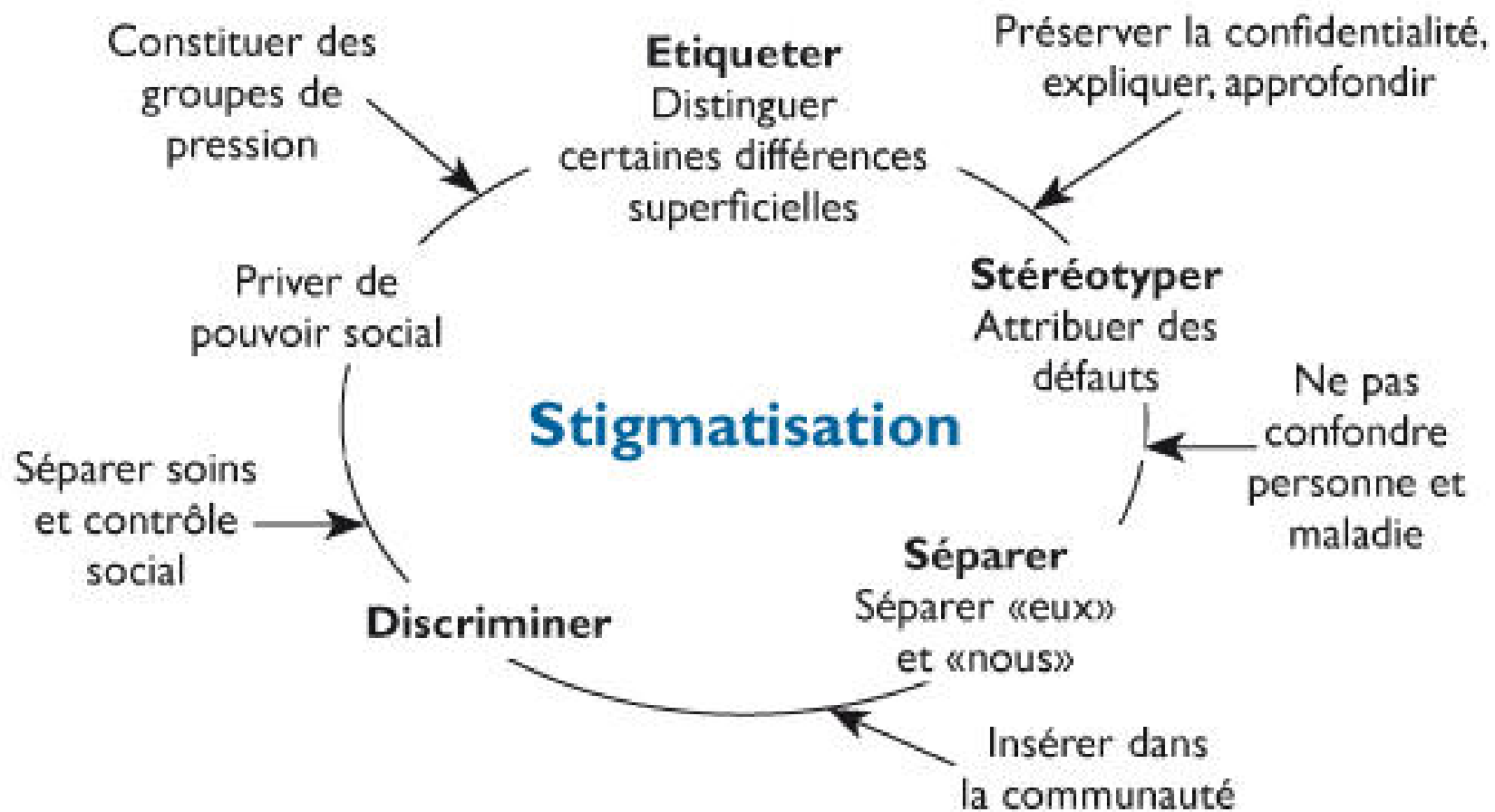
### III. Importance de la compréhension et de la déstigmatisation des troubles psychiques.

« Quelle triste époque où il est plus facile de désintégrer un atome qu'un préjugé. »

Albert Einstein

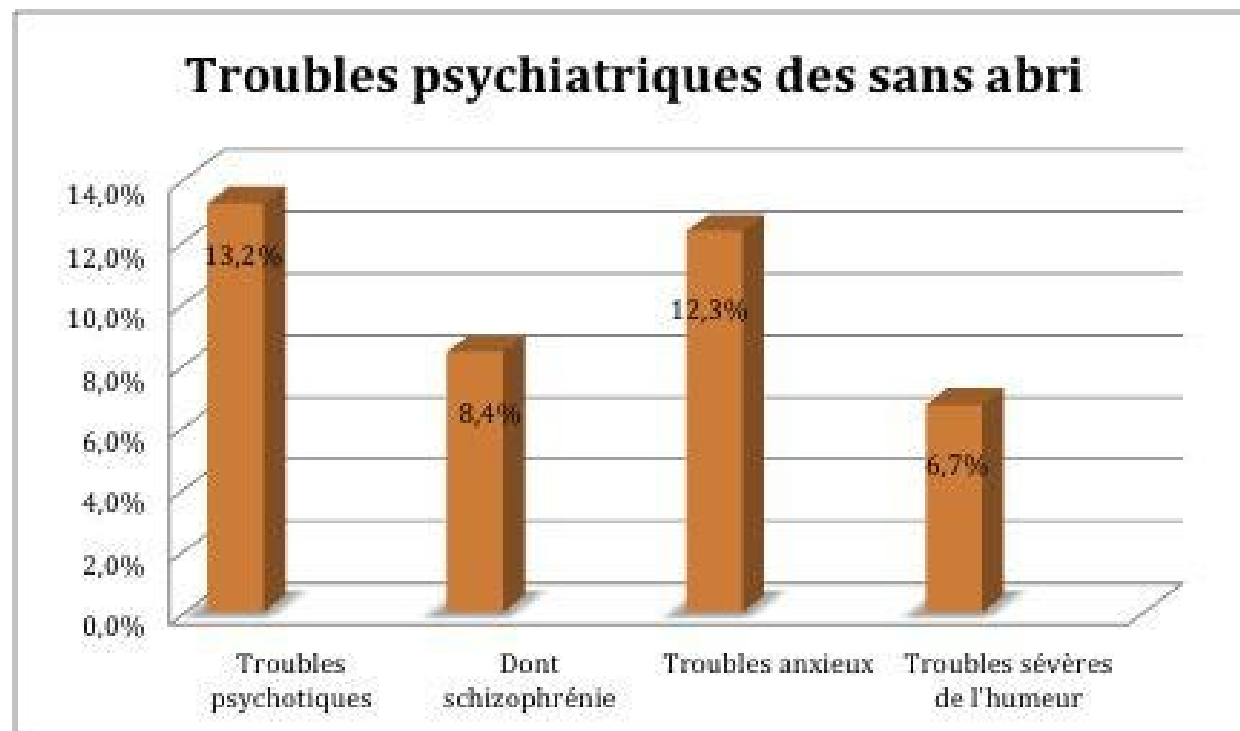
Les personnes atteintes de maladies mentales sont encore fortement stigmatisées et souffrent de discriminations dans plusieurs domaines de la vie.





# Accès au logement

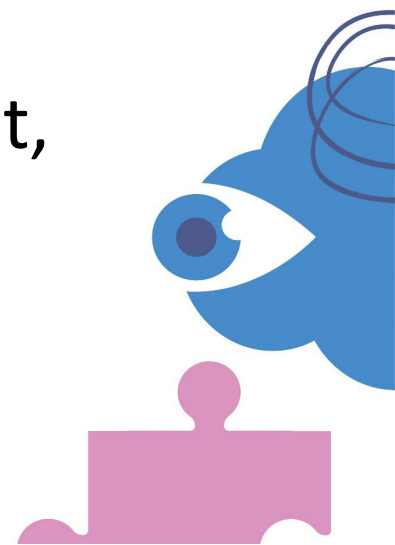
Au-moins 25 à 30% des SDF ont des problèmes psychiatriques lourds.





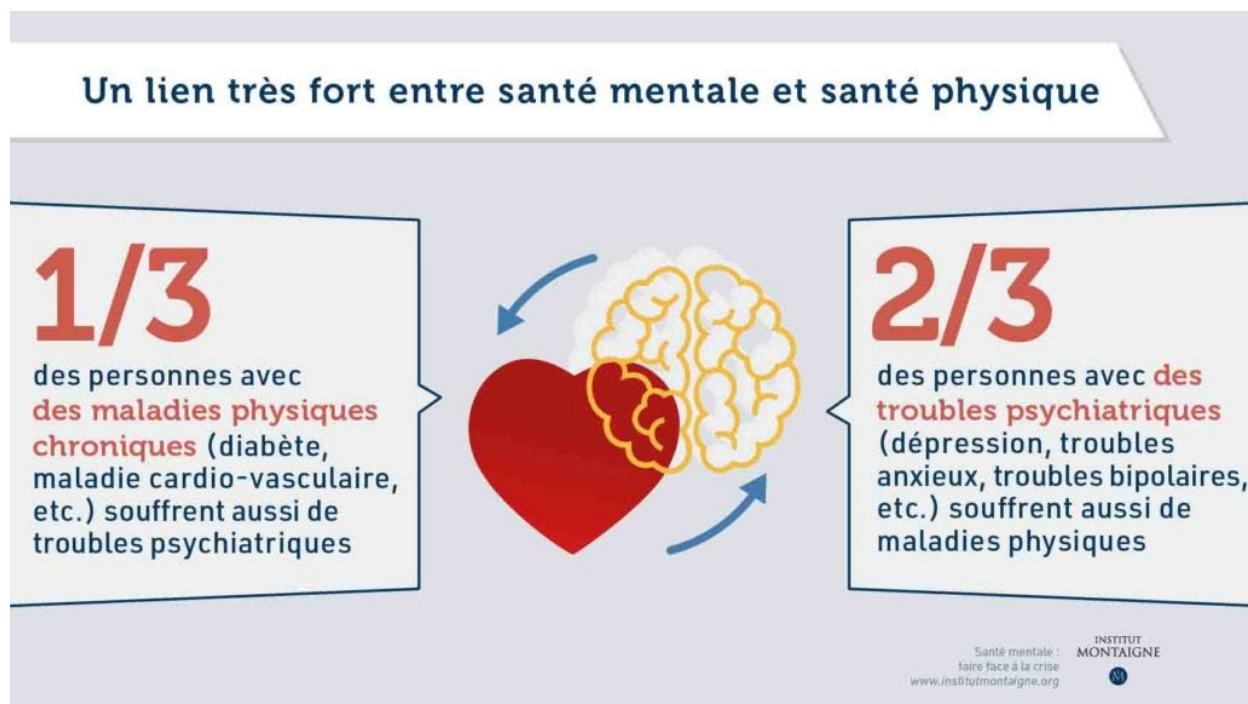
# Accès à l'emploi

- En **BELGIQUE**, au 31/12/2021, 36 % des personnes en invalidité l'étaient en raison d'un trouble mental.
- En 5 ans, le nombre de personnes en incapacité de travail de longue durée en raison d'un trouble mental a augmenté de 31 %.
- **L'OMS** écrit que « les personnes ayant de graves problèmes de santé mentale sont plus souvent exclues du monde du travail et, lorsqu'elles ont un emploi, elles risquent davantage d'être victimes d'inégalités au travail ».



# Accès aux soins de santé

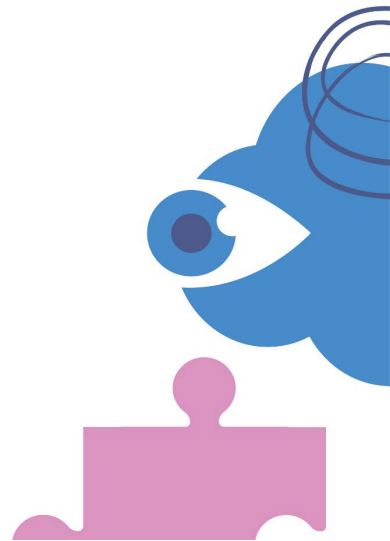
L'espérance de vie est réduite de 16 ans chez l'homme et de 13 ans chez la femme, alors que la mortalité prématurée est 4 fois supérieure à la population générale.





## Relations amoureuses

Les personnes souffrant de trouble mental sont surreprésentées chez les victimes de **violence conjugale**, ils sont 12 % à avoir vécu au-moins 1 épisode de violence conjugale, soit quatre fois plus que la population générale (3 %)

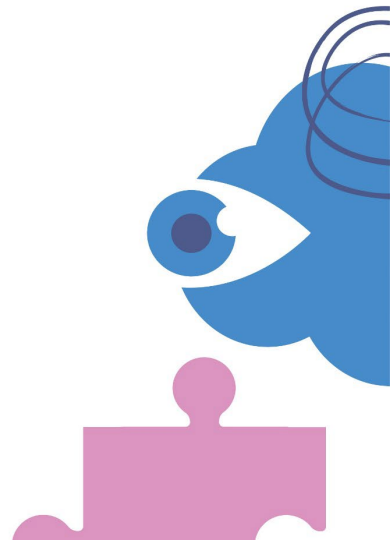




Accès à **L'ÉDUCATION**

Limitations dans les **INTERACTIONS** sociales

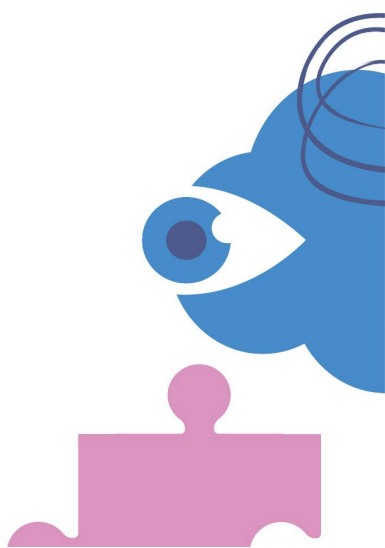
ETC.





## Conséquences négatives sur

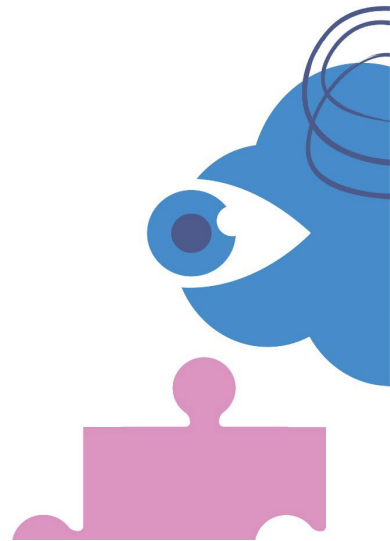
- La satisfaction de leur vie
- Leur estime de soi
- Leur santé physique et bien-être psychique
- Leur consommation de soin ( par la dissimulation de leurs problématiques ou leur non prise en compte)





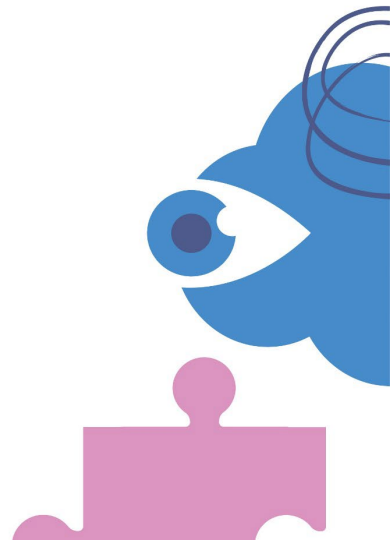
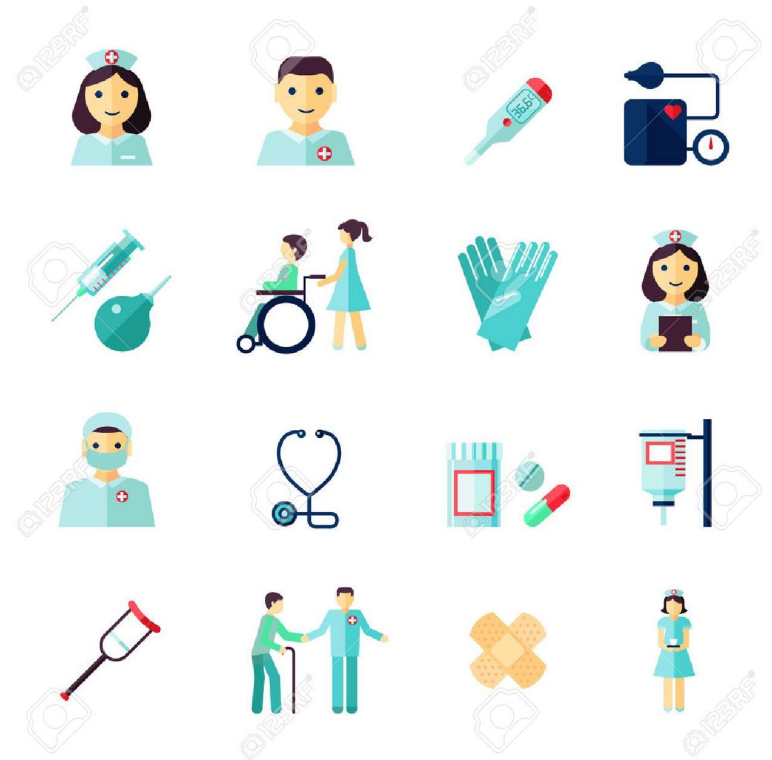
## IV Le rôle clé des professionnels de première ligne dans la transformation des attitudes et des pratiques

- L'amélioration des connaissances a une influence positive sur la façon dont on perçoit les personnes ayant un trouble mental
- **VALEURS-CLÉS** =
  - voir l'humain avant la maladie
  - Respect de l'autre et respect de soi (limites, se sentir en danger)
  - Espoir pour l'utilisateur et pour celui qui s'en occupe.



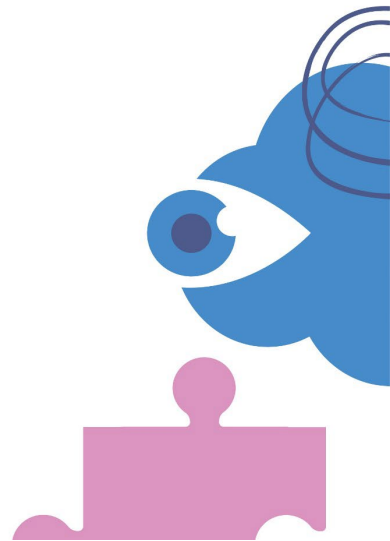
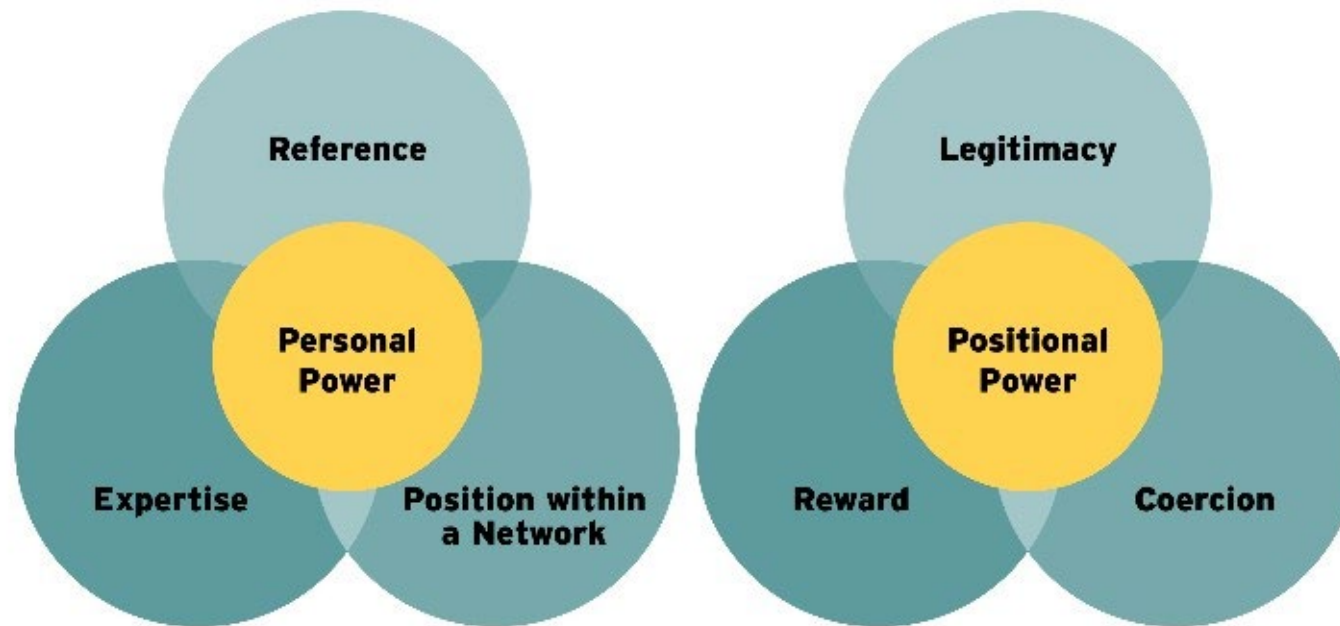
# Premier point de contact

- Première étape pour les individus qui recherchent de l'aide, leur attitude peuvent influencer la manière dont ces individus perçoivent les soins et leur propre situation.
- Les pro de 1ère ligne sont aussi à la croisée de toutes les demandes de ces usagers : logement, insertion professionnelle, revenus d'allocation, santé physique, liens avec leurs enfants,...



# Influence sur la perception publique

Influence sur la façon dont la société perçoit les troubles mentaux.  
Une approche éclairée et empathique peut aider à réduire la stigmatisation associée à la santé mentale.



# Éducation et sensibilisation

- Fournir des informations précises et des ressources aux usagers,
- Réduire l'auto-stigmatisation
- Accompagner les proches
- Orienter les personnes vers des services spécialisés.







MAIS AUSSI:

- **CRÉATION D'UN ENVIRONNEMENT SÉCURISÉ :**

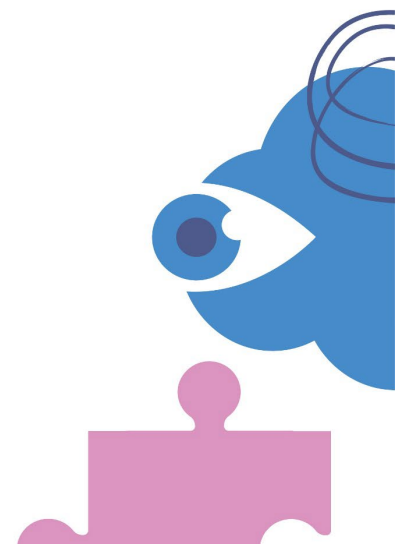
instaurer un climat de confiance et de respect

- **PLAIDOYER :**

devenir des défenseurs actifs pour des politiques et des approches améliorées

- **INTERVENTION PRÉCOCE :**

Identifier les signes précoces de troubles mentaux et intervenir, réduire la gravité ou la durée des épisodes.



## V. Répondre avec bienveillance 3 cas de figure

La Colonne vertébrale de bienveillance<sup>®</sup>

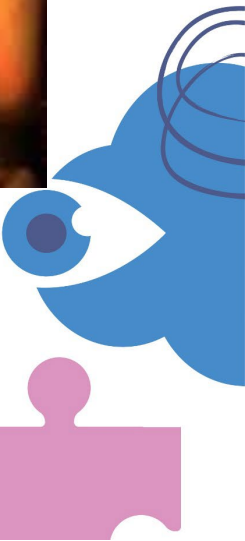
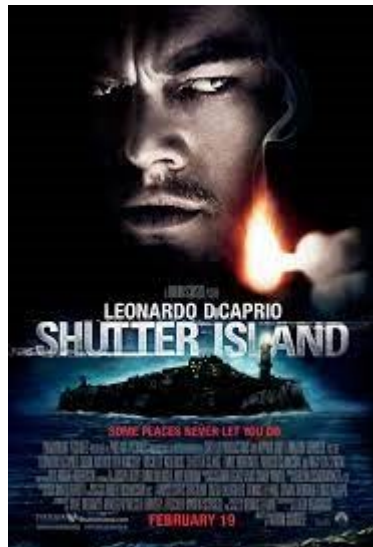


PRINCIPES FONDAMENTAUX



### 3 Face à l'agressivité

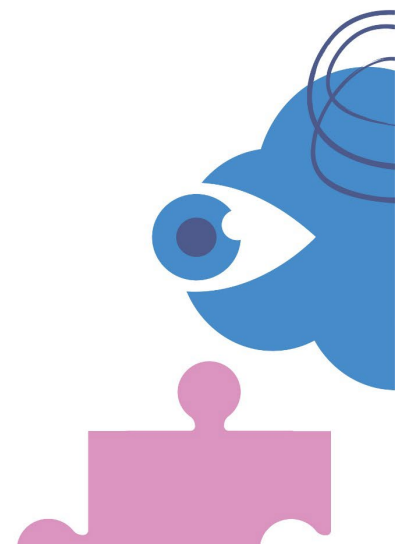
- **IDÉE REÇUE** : "Tous les malades mentaux sont dangereux."


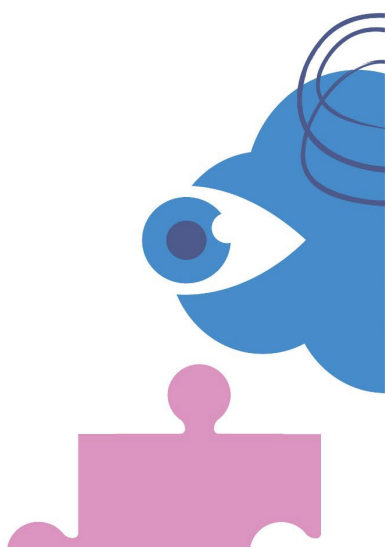




# Évidemment le lien entre violence et maladie mentale existe !

- Les personnes souffrant de troubles mentaux sont 4 à 7 fois plus souvent auteur de violence que les personnes sans trouble mental mais elle sont aussi 10 à 17 fois plus souvent victimes de violence que les personnes sans trouble mentale (HAS, 2011)
- De 85 à 97 % des agresseurs ne sont pas des malades mentaux;
- Plus de 90% des patients ayant été hospitalisés en psychiatrie ne sont pas violents;



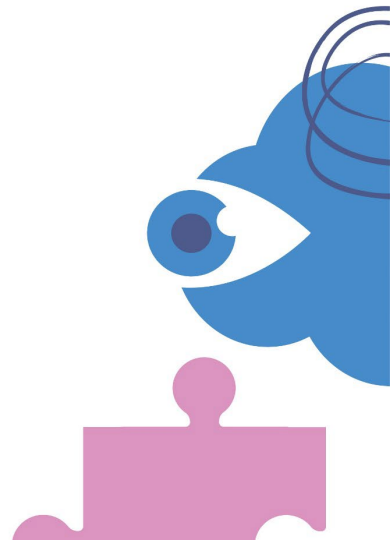
- 
- Tout type de violence confondue, 3 à 5% des actes seraient attribuable aux malades mentaux (pour homicide, taux = 5%), ce qui signifie que si on arrivait à éradiquer la violence liée aux troubles psychiatriques, 95 à 97 % des actes de violence continueraient d'être perpétrés.
  - En conclusion, les comportements de violence graves sont exceptionnels et sur-représentés, amenant à une peur à priori.
- 



# Stratégies face à de l'agressivité

## RÈGLES GÉNÉRALES :

- Adopter une attitude calme, ton poli mais ferme,
- Eviter la confrontation,
- Chercher à comprendre ,
- Désamorçage
- Refus empathique
- Faire appel à un tiers réel ou symbolique



# Exemple : Méthode LATTE

- **LISTEN** = écouter

On invite la personne à nous exposer son problème

- **AKNOWLEDGE** = comprendre

On s'assure de comprendre, on reformule éventuellement

- **THANK** = Remercier

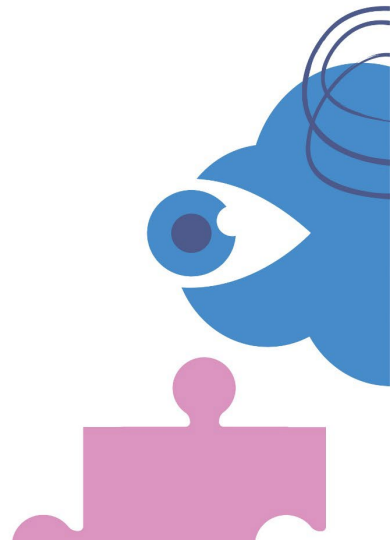
On le remercie de nous parler si franchement et de nous dire ce qui ne va pas selon lui

- **TREAT** = Traiter

On traite le problème, on propose des alternatives,

- **EXPLAIN** = expliquer

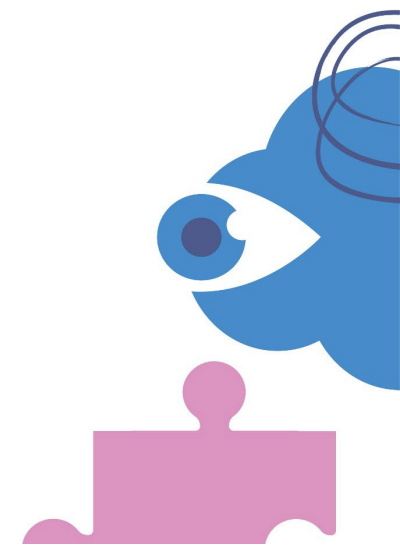
On explique ce que l'on va faire





# À NE PAS FAIRE (IDÉALEMENT )

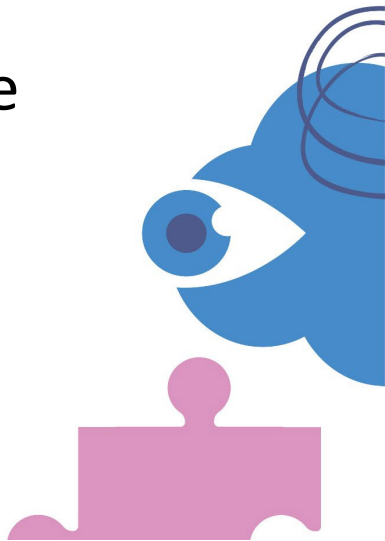
- Monter en escalade symétrique « je ne vous permets de me parler sur ce ton »
- Répondre aux provocations avec agressivité
- Rester trop près de l'autre, se coincer dans la pièce
- Rester seul





### 3 Stratégies face à l'émotion

- **IDÉE REÇUE** : "Les personnes atteintes de troubles mentaux ne savent pas se contrôler, ils perdent les pédales »
- **STRATÉGIES**:
  - Accepter les émotions (y compris les siennes)
  - Reconnaître le contre-transfert : pourquoi cela m'atteint ?
  - Météo intérieure : développer sa capacité à s'évaluer soi-même/ exercice à proposer à l'utilisateur
  - Validation des sentiments
  - Exercices de respiration : Respiration en carré / cohérence cardiaque





## HOW TO COLOR-CODE ?

FEELINGS NOT THOUGHTS

### POSITIVE

#### GREAT



- Donne de l'énergie
- Enthousiasme
- À préserver

#### OK



- Confort
- OK
- Rien à changer

### NEGATIVE

#### PB

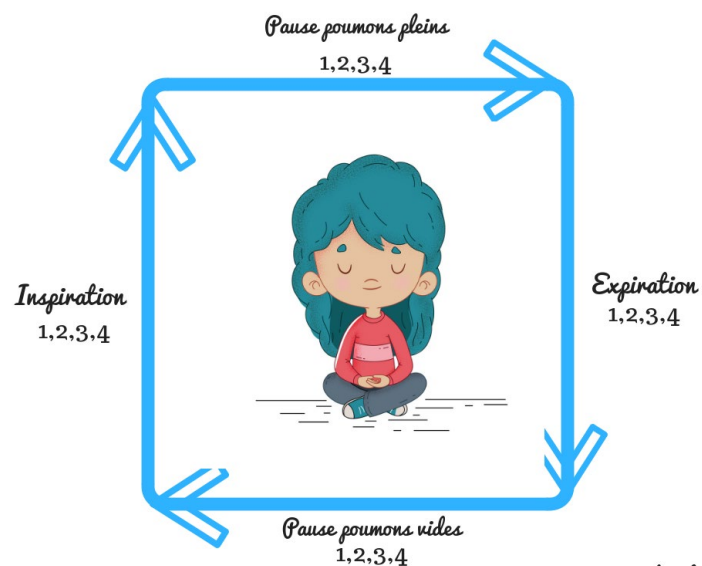


- Mal à l'aise
- Frustration
- Appréhension dépassable

#### RED FLAG



- Impossible d'avancer
- Forte intensité



papapostive.fr

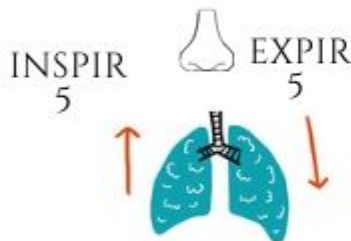


# COHERENCE CARDIAQUE



HARMONISER LE CŒUR ET LE CERVEAU

## LA PRATIQUE RESPIRATOIRE



## Méthode



3

fois  
par jour

6

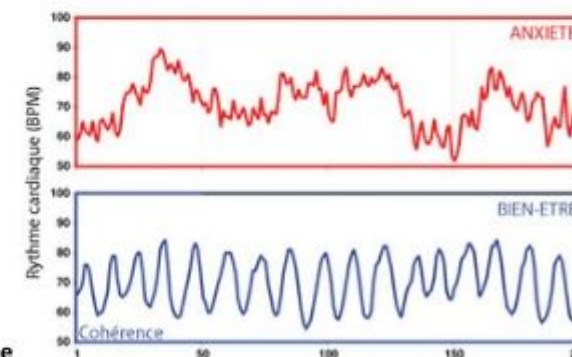
respirations  
par mn

5

minutes  
à chaque

## LES BIENFAITS

- Réduit le stress
- Harmonise la fréquence cardiaque
- Régule le sommeil
- Régule les hormones : ↓ du cortisol (= l'hormone du stress), ↑ DHEA (= "hormone de jeunesse"), ↑ d'ocytocine (appelée "hormone de l'amour")
- Augmente le système immunitaire, via l'augmentation des Immunoglobulines A.
- Harmonise les neurotransmetteurs (dopamine et sérotonine).





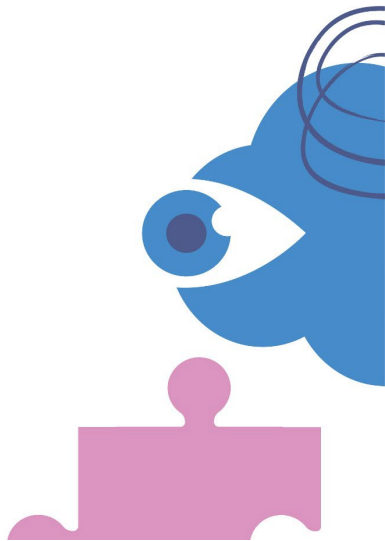


### 3 Face au refus de prise en charge

**Idée reçue** : les personnes avec une maladie mentale ne veulent pas se faire soigner

En partie vrai :

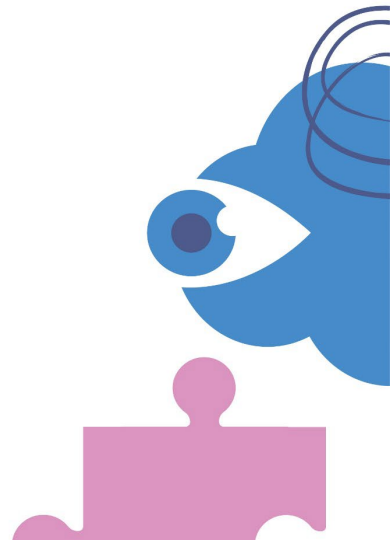
- stigmatisation entraîne de la honte et un éloignement des soins
- Anosognosie = absence de conscience morbide = pas de prise de conscience de sa maladie (et souvent rejet sur les autres )





# Stratégies

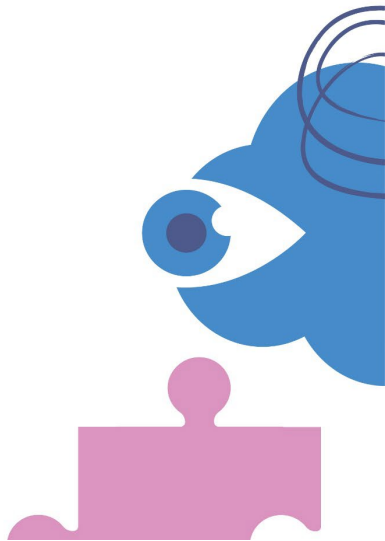
- Expliquer correctement pour augmenter le consentement éclairé
- Considérer l'autre avec respect, ne pas l'infantiliser,
- Partir d'une place de bienveillance et de souci
- Proposer de l'accompagner dans les démarches
- Encourager, valoriser
- Accepter le refus de l'autre, lui dire qu'il peut changer d'avis





# Conclusions

- Rappel de l'importance d'un accueil bienveillant pour améliorer les résultats des soins.
- Invitation à une prise de conscience et à la remise en question des stéréotypes.
- Appel à l'action : "Soyons le changement que nous voulons voir dans le domaine de la santé mentale."





# Merci



COMMISSION COMMUNAUTAIRE COMMUNE  
GEMEENSCHAPPELIJKE GEMEENSCHAPSCOMMISSIE



EPSYLON

