



→ C'est plus drôle en BD !

#SantéMentale #Aidant



Formation Premiers Secours en Santé Mentale, des outils pour choisir d'agir

Depuis 2023, l'Organisme de Formation APAJH propose la formation Premiers Secours en Santé Mentale (PSSM) pour acquérir des connaissances de base concernant les troubles de santé mentale et apporter les premiers secours jusqu'à ce qu'une aide professionnelle puisse être apportée, ou jusqu'à ce que la crise soit résolue.



LA SANTÉ MENTALE EST UN SUJET MAJEUR DANS LE MÉDICO-SOCIAL

Cette formation permet de repérer et appréhender des troubles chez ses pairs et nourrit l'accompagnement des personnes en situation de handicap.



Les acquis de cette formation :

- LA VIGILANCE,
- Pouvoir **ÉVALUER UNE SITUATION QUE CHACUN PEUT RENCONTRER**
- Disposer de **RESSOURCES** pour ne plus être démuné.

En découvrir +
sur la formation PSSM :



Vu sur Instagram!



■ " Je suis un malade mental "
■ Coprésentateur de la matinale de France
■ Inter, le journaliste Nicolas Demorand a rendu public sa bipolarité.

@brutofficiel →



→ Le mot de

Jean-Louis Garcia,
président de la Fédération APAJH

Prendre soin de sa santé mentale



Les pouvoirs publics ont décidé de faire de la santé mentale la Grande Cause nationale pour l'année 2025.

Heureuse initiative mais pas totalement satisfaisante si les moyens d'accompagner réellement les fragilités ne sont pas donnés.

La COVID a laissé des traces irrémédiables, la jeunesse, étudiante ou pas, est profondément touchée.

Détection précoce, prévention, accompagnement et soins, et maintien du prendre soin dans la durée.

Les axes d'action sont connus.

Les mettre en œuvre est une difficulté évidente dans cette période de pénurie de professionnels.

Les pouvoirs publics doivent rapidement réaliser un plan ambitieux doté de réels moyens d'agir.

L'APAJH, organisation reconnue et légitime, représentant les personnes et leurs familles, porteuse de revendication et gestionnaire, est disponible pour créer des dispositifs afin de prévenir, accompagner, prendre soin et soigner.

L'APAJH a déjà fait la preuve de sa capacité à agir en s'appuyant par exemple sur la pair-aidance comme à La Réunion avec le DETAK.

Il suffit de pérenniser ces dispositifs expérimentaux et innovants et d'essaimer sur l'ensemble du territoire.

Accompagner les personnes, les familles, est une exigence de solidarité nationale.

Comme toujours, l'APAJH se mobilise afin que la fragilité, la singularité, la maladie ne soit pas un nouveau et terrible motif d'exclusion.

Prendre soin de la santé mentale sur l'ensemble des territoires, un devoir républicain !

25 mai 2025



Frank Bellivier
Psychiatre, Professeur en Psychiatrie à l'Université Paris-Cité
Délégué ministériel à la santé mentale et à la psychiatrie

Chacun de nous a une santé mentale

À travers la Grande Cause nationale 2025, lancée le 19 mars en Conseil des ministres, **l'enjeu est une mobilisation collective**. Cette dynamique doit amorcer un « changement de braquet », **en intégrant la santé mentale dans une politique pluriannuelle ambitieuse et interministérielle**.

Depuis la crise sanitaire, la santé mentale est perçue comme une priorité de santé publique, indissociable de la santé globale, et comme un enjeu sociétal majeur.

Elle fait l'objet depuis 2018 d'une **mobilisation gouvernementale et financière sans précédent**, depuis le lancement en 2018 de la feuille de route nationale Psychiatrie et santé mentale.

Des **difficultés structurelles et conjoncturelles persistent**, nécessitant un changement de paradigme, notamment dans la prise en compte de la voix des personnes concernées, la promotion de leurs droits, les réformes et les actions sur les déterminants de la santé mentale et les modes de prise en charge et les organisations adossées sur des données probantes. Les mesures immédiates incluent le soutien à l'attractivité des métiers, l'augmentation des financements en psychiatrie (+42% entre 2020 et 2024), et l'accès aux soins psychologiques (« Monsoutienpsy » pour l'accès remboursé aux psychologues).

Les défis restent colossaux mais un nouveau cycle plus ambitieux, porteur d'une plus forte cohésion interministérielle, est devant nous. **L'objectif est de consolider la politique de santé mentale, généraliser les pratiques probantes et favoriser l'inclusion.**

En 2025, **unissons nos efforts pour l'information, la prévention et la lutte contre la stigmatisation**. Rappelons-nous : **chacun de nous a une santé mentale, prenons-en soin au quotidien et parlons-en !**

→ Télex



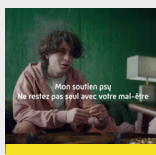
ET VOUS, COMMENT VOUS VOUS SENTEZ ?

La plateforme de répit des aidants, gérée par la Fédération APAJH (Ain), accompagne les personnes qui aident quotidiennement leurs proches en situation de handicap et trouvent avec eux des solutions de répit pour qu'ils puissent penser à leur santé mentale.

Ecoute active, quizz sur la fatigabilité de l'aidant...divers outils sont utilisés au sein de l'établissement pour accompagner les aidants.



→ Voir la vidéo
de présentation



« MON SOUTIEN PSY, NE RESTEZ PAS SEUL AVEC VOTRE MAL- ÊTRE »

C'est le dicton de la campagne de l'Assurance Maladie, lancée en mars dernier, pour promouvoir le dispositif « Mon soutien psy », qui permet aux personnes ressentant un mal-être de bénéficier de séances d'accompagnement psychologique prises en charge à 100 % par l'Assurance Maladie et les mutuelles.

Une campagne qui s'inscrit dans le cadre de la grande cause nationale 2025, « Parlons Santé Mentale ».



→ « Mon soutien psy »



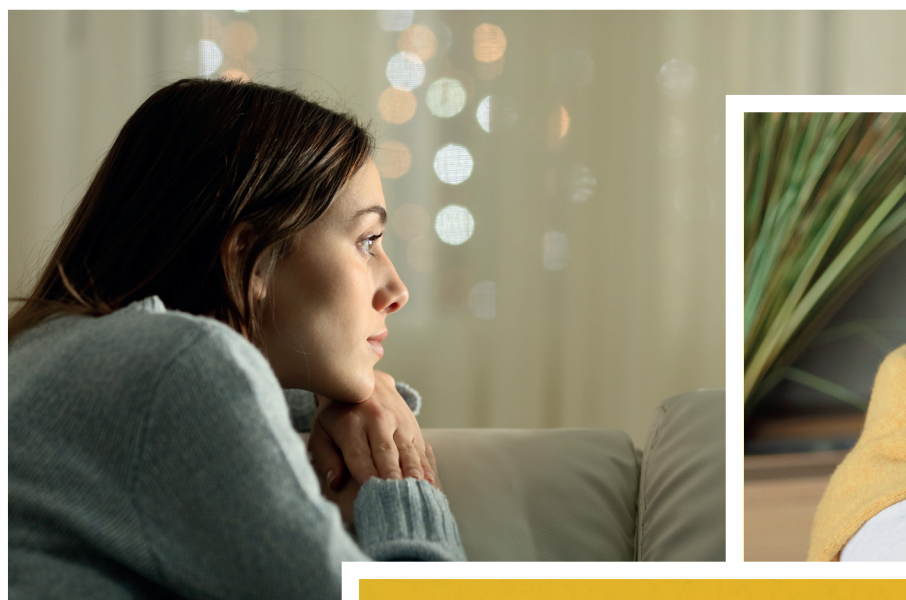
LA PAIR- AIDANCE AU CŒUR DE L'ACTION DE L'UNAFAM

L'Union nationale de familles et amis de personnes malades et/ou en situation de handicap psychiques mène une action de pair-aidance, pour permettre aux personnes d'accompagner leurs proches, familles avec des troubles psychiques.

L'UNAFAM, qui compte 1 800 bénévoles, propose un accompagnement par des pairs dans 300 points d'accueil.



→ En savoir plus
sur l'UNAFAM



SANTÉ MENTALE : en parler et en prendre soin !

Santé et santé mentale ne vont pas l'une sans l'autre. La crise COVID, qui a eu des répercussions psychologiques importantes en France, a montré que tout le monde pouvait être concerné et, depuis, la santé mentale est reconnue comme un enjeu prioritaire de santé publique et de société. Encore parfois taboue, elle est cette année la grande cause nationale du gouvernement dans l'objectif de sensibiliser à l'importance de préserver sa santé mentale et de libérer la parole autour de ce sujet pour permettre un accompagnement adapté. Alors à quoi correspond la santé mentale ? Quel est son lien avec le handicap ? Quels sont les dispositifs d'aide ?

La santé mentale est définie par l'Organisation Mondiale de la Santé comme « un état de bien-être qui permet à chacun de réaliser son potentiel, de faire face aux difficultés normales de la vie, de travailler avec succès et de manière productive, et d'être en mesure d'apporter une contribution à la communauté ». Il ne s'agit pas d'un état figé mais de l'état psychologique ou émotionnel de la personne à un moment donné.

Le trouble psychique (ou trouble mental), est une perturbation de la santé mentale qui dure dans le temps, causant une vraie souffrance et pouvant rendre la vie très compliquée. Dépression sévère, troubles bipolaires, schizophrénie, troubles anxieux, addictions figurent parmi les plus répandus. Le handicap psychique (à distinguer du handicap mental) est quant à lui la conséquence de troubles psychiques graves et durables. Il apparaît quand les troubles modifient profondément la manière de penser, de ressentir ou de se comporter et empêche de vivre normalement : difficultés à travailler, à gérer ses émotions, à avoir des relations, à rester autonome...

Coup de projecteur sur la santé mentale

Il est important de prendre conscience de ses troubles de santé mentale et d'oser demander de l'aide. C'est l'idée de la grande cause nationale 2025 « Parlons santé mentale ! ». Elle s'articule autour de plusieurs objectifs prioritaires : **la lutte contre la stigmatisation**, le développement de la **prévention et du repérage précoce**, **l'amélioration de l'accès aux soins** partout sur le territoire et l'accom-

pagnement des personnes concernées dans toutes les dimensions de leur vie quotidienne.

Une stratégie interministérielle de prévention et d'accompagnement doit être présentée ce mois de juin pour mettre en œuvre des actions concrètes, en particulier auprès des jeunes, des personnes en précarité sociale, des mères, des personnes âgées et de celles en situation de handicap qui rencontrent des difficultés d'accès aux soins psychiques adaptés.

Des structures d'accompagnement dédiées

Des lieux spécialisés dans l'accompagnement psychologique accompagnent les personnes qui le souhaitent comme les centres médico-psychologiques, les centres d'accueil thérapeutiques à temps partiel ou encore les structures hospitalières.

Des acteurs œuvrant dans le champ de la santé mentale s'organisent également en réseau, c'est le cas du RéPsy qui réunit des structures sanitaires, médi-

co-sociales et sociales, des associations d'usagers et des professionnels. L'APAJH de la Drôme, comme d'autres associations APAJH, est membre de ce réseau.

Christine Taboul, responsable de service au Foyer d'hébergement Dominique Sartre et au SAVS Départemental Valence, participe chaque mois au comité technique : « *Tous les membres peuvent soumettre une situation complexe au comité pour analyse et orientation d'accompagnement avec une visée de réhabilitation psycho-sociale, dans le but que la personne accède à des droits communs dès que les soins sont stabilisés* ».



La démarche du RéPsy est d'analyser ensemble pour ensuite pouvoir mieux intervenir auprès des personnes. Chacun amène son regard, son expérience. Il y a toujours des possibles.



La mission principale du réseau concerne les adultes faisant face à des troubles psychiques et il s'adresse également aux aidants familiaux et aux professionnels.

« C'est très pertinent d'échanger avec des partenaires extérieurs plus spécialisés. Il y a plusieurs situations pour lesquelles il n'y a pas de véritable diagnostic posé. Les personnes concernées peuvent elles-mêmes adhérer au RéPsy et être orientées pour favoriser l'établissement d'un

diagnostic, ce qui permet de notre côté de nous concentrer sur la réhabilitation psycho-sociale. A travers notre accompagnement, nous souhaitons que les personnes investissent le plus possible leur démarche de soin. C'est un cheminement, il ne s'agit pas de mettre une étiquette »
explique Christine Taboul.

Le dispositif DETAK à l'APAJH de la Réunion



Le DETAK offre un espace d'écoute dédié pour les personnes souffrant de troubles psychiques. L'accompagnement de ces personnes en souffrance se fait à travers un binôme de travailleur social et de pair-aidant.



Des ressources en ligne



Psycom est un organisme public qui informe, oriente et sensibilise sur la santé mentale.



De nombreuses lignes d'écoute sont listées sur un document mis à disposition sur le site **Santé publique France**.



Santé mentale France est une fédération reconnue d'utilité publique qui lutte pour les droits des personnes concernées par les troubles psychiques.

→ Repères

Qu'en est-il de la santé mentale en France ?



La maladie mentale et les troubles psychiques touchent près d'**1 français sur 5**, soit

13 millions de personnes.¹

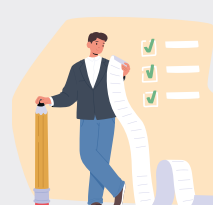


La santé mentale est la **1^{ère}** cause de handicap dans le monde et

75% des troubles psychiques

se déclenchent avant l'âge de 24 ans.²

20% de la population est touchée chaque année par un trouble psychique et les maladies psychiatriques représentent **le 1^{er} poste de dépenses de l'Assurance maladie**.³



La Feuille de route santé mentale et psychiatrie,

présentée en **2018**, a fixé le cap d'une transformation profonde du champ de la santé mentale et de la psychiatrie.

Elle est composée de **51** actions en cours de déploiement pour promouvoir la santé mentale, lutter contre les inégalités en matière d'accès aux soins, garantir la qualité des prises en charge et innover pour transformer le système de santé.

Depuis **avril 2022**

le dispositif MonParcoursPsy permet aux personnes souffrant de troubles psychiques d'intensité légère à modérée, de bénéficier, dès l'âge de **3 ans**, de **8 séances** remboursées chez un psychologue libéral volontaire conventionné avec l'Assurance Maladie.



1. OMS - 2. UNAFAM - 3. Assurance maladie

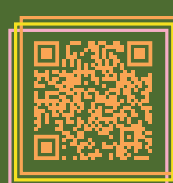
C'est quoi ? →

Bureau d'aide psychologique universitaire ou BAPU

Les **BAPU** sont ouverts à tous les étudiants qui souhaitent une aide psychologique. Leurs équipes sont composées de psychothérapeutes (psychiatres et psychologues), d'assistants sociaux et d'un service administratif pour le suivi des étudiants. Des consultations prises en charge à 100% par la Sécurité sociale et les mutuelles et pour lesquelles n'y a pas d'avance de frais.

Seul BAPU du réseau APAJH, celui de Tours a fêté ses 50 ans d'existence en 2023.

Avec seulement 25 structures de ce type en France, les BAPU connaissent des files d'attente qui témoignent d'un besoin accru de soutien en santé mentale pour les jeunes adultes.



Vidéo du ministère de l'Enseignement supérieur et de la Recherche



À 30 ans, Julie Sauce est pair-aidante au SAMSAH de Privas depuis bientôt un an. Derrière ce rôle essentiel, un parcours marqué par des troubles psychiques, quelques bifurcations, et surtout par la résilience.

Détentrice d'un Diplôme Universitaire de pair-aidance, obtenu à l'Université Lyon 1, Julie mobilise aujourd'hui son expérience de vie en santé mentale pour accompagner les autres.

Elle intervient aux côtés des personnes accompagnées, et aussi auprès de l'équipe, apportant

Julie Sauce, pair-aidante au SAMSAH de Privas en Ardèche



Le cœur du métier, c'est de se servir de son expérience et de son parcours de rétablissement pour aider.



un regard unique face aux différentes situations et problématiques rencontrées.

Partager son parcours de rétablissement avec ses collègues n'est pas un exercice simple et Julie a attendu de se sentir prête pour le faire. « *Je pense qu'en tant que pair-aidant, il faut se sentir capable de parler de son parcours et il est aussi important de garder pour soi les choses que nous n'avons pas envie de dire.* ». Aujourd'hui, elle est à sa place : « *Travailler comme pair-aidante m'aide aussi à garder le cap. Des études montrent d'ailleurs que la pair-aidance contribue au rétablissement des pair-aidants eux-mêmes.* ».

Le SAMSAH d'Ardèche cherche actuellement à recruter un deuxième pair-aidant.

Qu'est-ce que la pair-aidance ?

La pair-aidance repose sur une entraide entre personnes souffrant d'une même maladie somatique ou psychique, ou avec le même handicap, à travers le partage d'expérience.

• Parcours •

Depuis 2023

Responsable bénévole de l'association L'Embarcadère (sur le secteur de Valence, association d'usagers en santé mentale).

Avril 2024

Stage de pair-aidance au RéPsy (réseau en santé mentale) à Valence.

Septembre 2024

Diplôme Universitaire de pair-aidance à l'Université de Lyon 1.

Qu'est-ce qu'un SAMSAH ?

Le Service d'Accompagnement Médico-Social pour Adultes Handicapés (SAMSAH) est un dispositif médico-social destiné aux personnes adultes en situation de handicap vivant à domicile. Il contribue à la réalisation du projet de vie par un accompagnement adapté favorisant les liens familiaux, sociaux, scolaires, universitaires ou professionnels. Il favorise l'autonomie des personnes et facilite aussi leur accès à l'ensemble des services offerts par la collectivité. L'accompagnement est mis en œuvre par une équipe composée d'intervenants divers : psychologues, kinésithérapeutes, ergothérapeutes, psychomotriciens, infirmiers, médecins, assistants sociaux.