Des vulnérabilités aux ressources

Santé mentale et insertion professionnelle : des clés pour comprendre et accompagner

BIENVENUE !

Retrouvez-nous sur

Projet Territorial de Santé Mentale Des côtes d'Armor

Tout savoir sur santementale22.fr

PRÉFET DES CÔTES-D'ARMOR
Liberté Égalité Fraternité

France Travail

Région Bretagne

Côtes d'Armor le Département

Ouverture

Christine ORAIN- GROVALET
Vice-Présidente du Département des Côtes d'Armor, déléguée à l'insertion, à l'action sociale, à l'économie sociale et solidaire et à l'égalité femmes-hommes

Gaëlle NIQUE
Conseillère régionale

Georges SALAUN
Secrétaire général de la Préfecture des Côtes d'Armor

C . T . E . F . I
Comité Territorial Emploi Formation Insertion

Retrouvez-nous sur

PTSM 22 Projet Territorial de Santé Mentale Des côtes d'Armor

Tout savoir sur santementale22.fr

PRÉFET DES CÔTES-D'ARMOR
Liberté Égalité Fraternité

France Travail

Région BRETAGNE

Côtes d'Armor le Département

Projet Territorial de Santé Mentale des Côtes d'Armor

Thomas PERROT

Chef de Projet Territorial de Santé Mentale des Côtes d'Armor

Retrouvez-nous sur

Tout savoir sur santementale22.fr

PRÉFET DES CÔTES-D'ARMOR
Liberté
Égalité
Fraternité

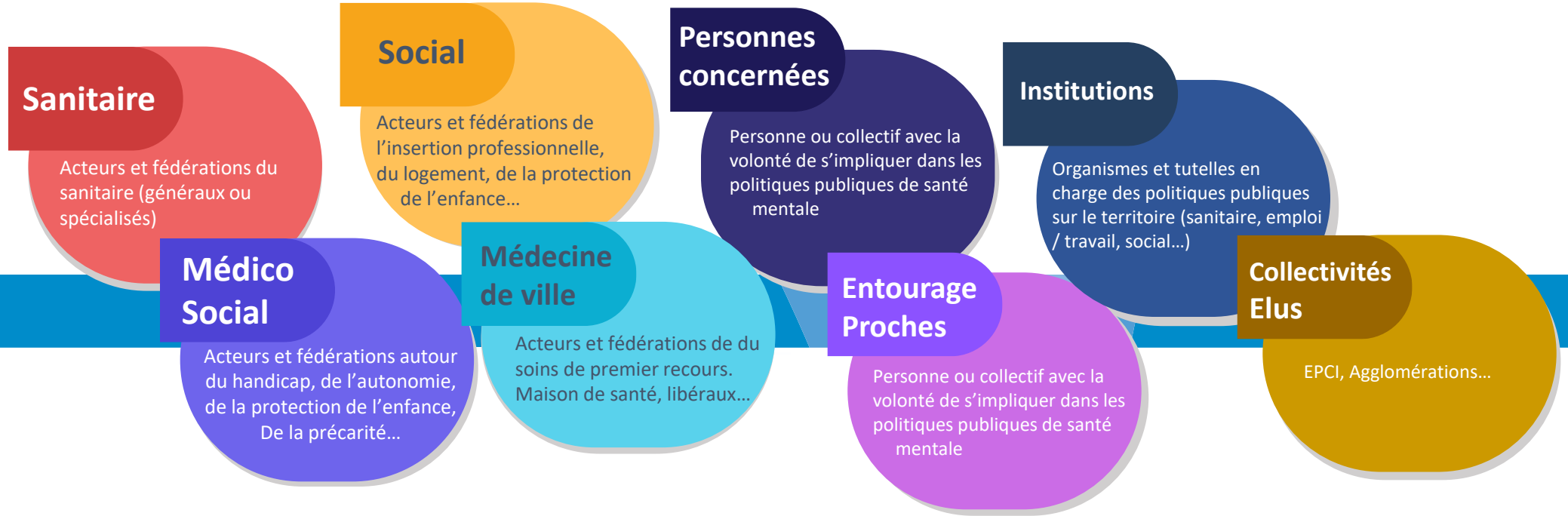
France Travail

Région Bretagne

Côtes d'Armor le Département

Une démarche projet en santé mentale :

- collective et intersectorielle
- centrée sur le parcours de vie des personnes concernées
(prévention, l'accès / maintien dans le soin, éviter les ruptures d'accompagnement, inclusion)
- à l'échelle du département
- Ancrée sur un territoire plus large (autres départements, région, national)





État des lieux, études, cartographie

Outil d'information / sensibilisation à destination du **grand public**

Outil d'information / sensibilisation à destination de **professionnels**

Création de **dispositifs**

Création d'**espace d'articulation** et facilitation interacteur

Création / réalisation de **formation** à destination de professionnels

Organisation de **temps forts** / **conférences**

Co-construction de projets à proposer à des financeurs

QUELQUES CLES POUR MIEUX COMPRENDRE

SCANNER
QR CODE

ou RDV sur

Wooclap.com
code :
STSJTOM

Retrouvez-nous sur

PTSM 22 Projet Territorial de Santé Mentale Des côtes d'Armor

Tout savoir sur santementale22.fr

PRÉFET DES CÔTES-D'ARMOR
Liberté
Égalité
Fraternité

France Travail

Région BRETAGNE

Côtes d'Armor le Département

PRESENTATION DE RESSOURCES SUR NOTRE TERRITOIRE

« Pas seuls, pas experts, mais acteurs.
Parce qu'accompagner ne signifie pas tout savoir :
des outils et un réseau peuvent faire la différence. »

Le CTEFI

Retrouvez-nous sur

PTSM 22 Projet Territorial de Santé Mentale Des côtes d'Armor

Tout savoir sur santementale22.fr

PRÉFET DES CÔTES-D'ARMOR
Liberté
Égalité
Fraternité

France Travail

Région Bretagne

Côtes d'Armor le Département

Thomas PERROT

Chef de projet Territorial de Santé Mentale Côtes d'Armor

Retrouvez-nous sur

PTSM 22 Projet Territorial de Santé Mentale Des côtes d'Armor

Tout savoir sur santementale22.fr

PRÉFET DES CÔTES-D'ARMOR
Liberté
Égalité
Fraternité

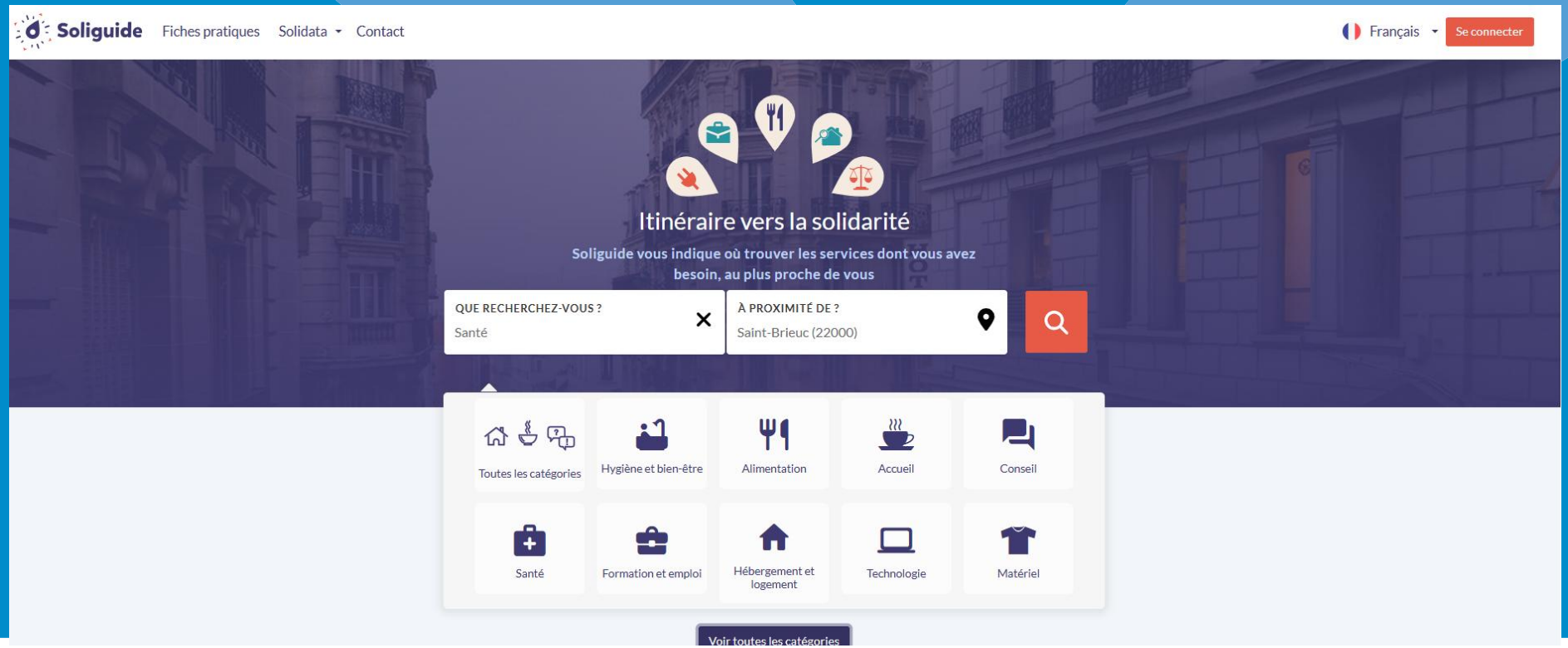
France Travail

Région BRETAGNE

Côtes d'Armor le Département

Soli guide

www.soliguide.fr



Notre
santé mentale
En Côtes d'Armor



Professionnels
issus du sanitaire, médico-social et



Champ des Possibles
Instance PTSM regroupant 10 GEMs du département



Proches, entourage
GT « Aide aux aidants » - Action 4 PTSM

Partie 1
La santé mentale : **comprendre et agir**

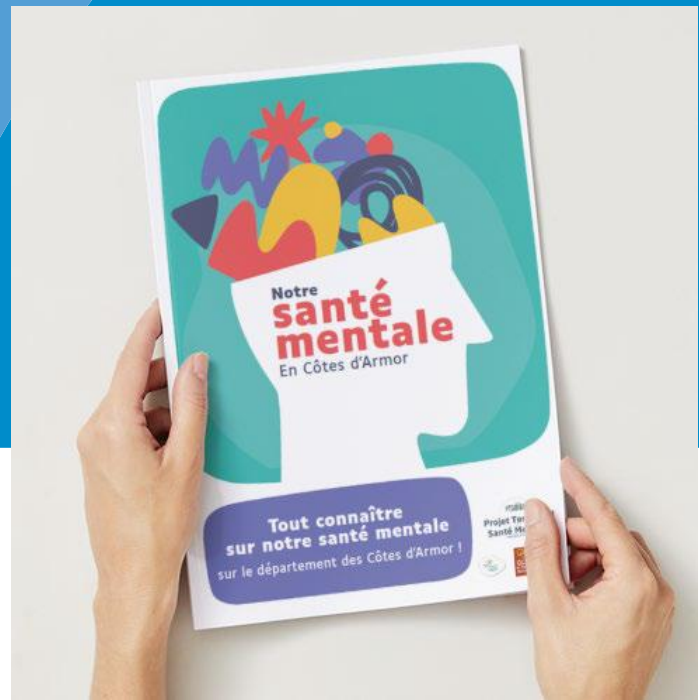
S'informer — P. 8
Être écouté, s'entraider — P. 26
Être accompagné, se soigner — P. 38
Être aidant — P. 56

Partie 2
La santé mentale : **au quotidien**

Habitat et santé mentale — P. 68
Travail / formation professionnelle et santé mentale — P. 78
Scolarité et santé mentale — P. 92
Vie quotidienne et santé mentale — P. 93

Partie 3
La santé mentale : **au cours de ma vie**

Parentalité / Nourrisson — P. 98
Enfance Adolescence — P. 104
Jeune adulte / Adulte — P. 120
Personne âgée — P. 126



Santé mentale, **de quoi parle-t-on ?**

Être en bonne santé mentale, c'est se sentir bien et s'accomplir, être en mesure de surmonter les tracas de la vie quotidienne, d'étudier ou de travailler, d'échanger avec les autres et de contribuer à la vie de sa communauté.

La santé mentale est donc un état de bien-être, indispensable pour être en bonne santé « tout court ».

Enfance Votre enfant témoigne de la fatigue, maux de ventre, cauchemars, agitations diverses, il est important d'en échanger avec des professionnels (infirmière, médecin généraliste) afin d'agir au plus tôt. Ne pas traiter ces symptômes peut perturber les apprentissages, les relations sociales et un développement optimal de l'enfant.



Adolescence À cette période sensible où peuvent émerger des angoisses, du mal-être et du repli sur soi, l'adolescent peut trouver refuge dans la prise de substances, les jeux vidéos ou la prise de risques. Attention de ne pas tout mettre sur le dos de la crise d'adolescence.



Jeunes adultes Lors des études supérieures ou dans les premières démarches d'emploi, les jeunes adultes font face à des situations anxiogènes, parfois ajoutées à une précarité financière. Ces situations peuvent être source de mal-être psychique quotidien.



Adultes Fatigue, responsabilités, fins de mois difficiles, solitude peuvent également faire partie de la vie d'adulte et avoir un impact sur la santé mentale de tous.



Retraités Vieillir, arriver à la retraite : la perspective du grand âge peut être difficile. Cette prise de conscience peut installer un mal-être avec une solitude non choisie et un repli sur soi. La société peut avoir une vision négative et discriminante qui les réduit à une position d'incapacité et de dépendance.



Santé mentale et **trouble psychique**

Nous avons donc tous une santé mentale et celle-ci est très mouvante. Comme pour notre santé physique, nous pouvons parfois nous sentir en « bonne santé mentale » et parfois en « mauvaise santé mentale ».

"Mal nommer les choses, c'est ajouter au malheur du monde."

Albert Camus

Trouble psychique

Nous allons parler de trouble psychique lorsque l'état de bien-être est perturbé, que l'on est dans l'incapacité de faire face au quotidien, de vivre normalement, que l'on a l'impression d'être dépassé par son mental, et que cette sensation dure depuis plusieurs semaines.

Seul le médecin psychiatre peut nommer cet état. Cela peut-être un état passager de déséquilibre ou il peut y avoir présence d'un trouble psychique.

Il n'y a rien de grave à cela, **en France nous sommes très nombreux à vivre avec un trouble psychique**, l'important est de ne pas rester seul avec sa souffrance et en parler pour être accompagné.

CLIQUEZ ICI

+ D'INFORMATION SUR LES TROUBLES PSYCHIQUES

PSYCOM

Ne pas confondre trouble psychique et :

- Une réaction normale à un événement malheureux, comme une rupture amoureuse, la mort d'un être cher ou la perte d'un emploi.
- Une réaction normale à une situation stressante, quoique positive, telle une promotion au travail ou un déménagement.
- Un conflit entre les valeurs d'une société et le comportement d'un individu comme par exemple une fraude, un vol ou une agression.

Des signes **pour se repérer**

Exemples de symptômes que vous pouvez ressentir. N'hésitez pas à utiliser ces images lors de vos consultations avec un soignant.


Ressasser


Insomnie


Apathie

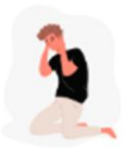

Disputes


Violence


Addictions


Colère

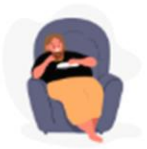

Suicidaire


Isolement


Idées noires


Épuisement


Tristesse


Troubles de l'alimentation


Paranoïa


Maux


Désorientation

Conseils et attitudes à avoir avec une personne en difficulté

Comment se comporter ?

Une personne a besoin d'aide et vous souhaitez l'accompagner dans ses démarches. Il n'est pas toujours facile de trouver les mots.

À éviter

1 Des propos dévalorisants

Ce qui peut **vous paraître de la paresse ou de l'immobilisme peut être des conséquences de difficultés psychiques** qui provoquent un état d'angoisse et de désarroi empêchant l'action. En faire le reproche peut renforcer le repli sur soi et la dévalorisation.

2 Une parole stimulante

Pousser la personne à agir peut augmenter son stress et renforcer son sentiment d'incapacité : **le trouble psychique n'est pas lié à une absence de motivation et de volonté.**

3 Des propos jugeants

Même si elles peuvent vous paraître étranges, **ne critiquez pas les pensées de la personne et ses émotions**. Cette dernière risquerait de ne plus se confier à vous.

4 Minorer

Vous n'êtes pas à la place de la personne en souffrance psychique, et minimiser ses propos peut profondément l'affecter. **Évitez donc les phrases comme « Tu en fais trop ! » « Tout n'est pas si noir » ou « Je ne vois pas où est le problème, tu as tout ! ».**

Est conseillé

1 Trouver la bonne distance

La proximité physique et les gestes d'affection peuvent dorénavant incommoder la personne. Cette situation est surement passagère, tenez-en compte pour conserver une relation de qualité.

2 Relever les choses positives

Quels que soient les faits, petits ou grands, **valorisez, félicitez** et remerciez la personne.

3 Ne pas se laisser envahir pas l'agressivité

Lors d'une manifestation de colère, soyez vigilant au risque d'escalade qui peut être entraîné par votre réaction. **Parlez doucement, éloignez-vous** le temps que le calme revienne. Si possible, revenez sur l'événement avec calme par la suite.

4 Exprimer votre affection

Durant cette période difficile, la personne qui peut éprouver solitude et anxiété **a besoin de votre affection pour être rassurée**. Ainsi, vous l'aiderez et l'accompagnerez au mieux.

Besoin de parler ? Numéros d'appel nationaux

Ce guide recense les numéros de téléphone de soutien en France (la majorité des appels sont gratuits)

D'autres modes de communication peuvent exister : tchat, sms, courriel, visio...

On peut appeler une ligne d'écoute pour soi, ou bien pour un proche ou un ami.
Pour commencer la conversation, on peut préciser qu'on téléphone pour la première fois, poser une question ou dire pourquoi on appelle.
Si la ligne est occupée, on peut patienter ou en essayer une autre.

ENFANTS, ADOS, JEUNES ADULTES



Allo Écoute Ado (Pep 43)

06 12 20 34 71
(lundi au vendredi 17h-20h, rappel possible)

→ Écoute par des psychologues, pour les adolescents et jeunes adultes de 10 à 25 ans. Service confidentiel et gratuit.

Étudiante ou étudiant en souffrance

08 05 23 23 36
ou via l'appli
Asso SPS
(7j/7 et 24h/24)

→ Écoute anonyme et gratuite par des psychologues pour les étudiantes et les étudiants préoccupés par un avenir incertain, la solitude, l'isolement, la précarité. Confidentiel et gratuit.

Phare enfants-parents

01 43 46 00 62
(lundi au vendredi 10h-17h)
Par mail à :
cavaoupas@phare.org

→ Écoute pour les enfants et adolescents en souffrance ainsi que leurs parents, soutien aux parents endeuillés par suicide, service anonyme et gratuit par des bénévoles formés, une psychologue et une thérapeute familiale.

Besoin de créer du lien ? Les Groupes d'Entraide Mutuelle (Gem) sur le département



Qu'est qu'un Gem ? Qu'est-ce qu'on y vit ?

Le Groupe d'Entraide Mutuelle est une association qui offre un espace pour se soutenir mutuellement dans les difficultés rencontrées. Moments d'accueil informels, activités axées sur les loisirs, la créativité, la vie quotidienne, ou activités en extérieur... Voilà quelques unes des possibilités qu'offrent un GEM. Mais avant tout, c'est un espace de liberté et de partage où l'on peut prendre le temps, voir du monde exprimer ses envies et les mettre en œuvre avec le groupe.

À qui s'adressent les Groupes d'Entraide Mutuelle ?

À des personnes majeures, connaissant ou ayant connu des difficultés psychiques qui engendrent un mal-être et / ou un isolement





Je ne vais pas bien, **faut-il consulter ?**

Et quand ?



Une réponse simple

Il est important de demander de l'aide lorsque certaines difficultés psychologiques ou émotionnelles deviennent persistantes, envahissantes ou perturbent votre fonctionnement au quotidien.

On peut se poser la question : est-ce que cela m'handicape dans mon quotidien ?

Il n'est jamais trop tôt pour consulter : mieux vaut prévenir que guérir, et un professionnel peut aussi vous rassurer si ce que vous ressentez est normal ou passager.

Je veux aller mieux, **je me décide à rencontrer un professionnel**

Comment en parler ?

Soyez direct et honnête. Vous pouvez commencer simplement, par exemple :

- *"Je me sens très stressé(e) / anxieux(se) / triste depuis un moment."*
- *"J'ai du mal à dormir et je n'arrive plus à me concentrer."*
- *"Je crois que j'ai besoin d'aide pour aller mieux."*

Décrivez vos symptômes, essayez de préciser :

- Depuis quand ça dure ?
- À quel point cela perturbe votre quotidien (travail, sommeil, relations).
- Ce que vous ressentez (angoisse, vide, fatigue, irritabilité, etc.).

Mentionnez les antécédents si c'est pertinent.

- Si vous avez déjà eu des troubles psychiques ou pris un traitement, dites-le. Cela aide à mieux comprendre votre situation.

N'hésitez pas à poser les questions qui vous semblent importantes, peut-être :

- *"Est-ce que ce que je vis est normal ?"*
- *"Est-ce que je devrais voir un psychologue ou un psychiatre ?"*
- *"Existe-t-il des traitements ou un accompagnement adapté pour ca ?"*

Être aidant



Les idées reçues ont la vie dure

ON PENSE SOUVENT

« C'est bien normal que je m'occupe de lui, c'est mon enfant. »

→ DANS LES FAITS Vous êtes parents mais vous n'êtes pas professionnels de santé ou du social. Chacun son rôle. Il est essentiel de différencier votre rôle de parent et votre rôle d'aidant. **Il est important de conserver une vie sociale, vos activités personnelles et de prendre soin de vous.**

ON PENSE SOUVENT

« On me dit que si mon enfant est comme ça c'est parce qu'il est mal élevé. »

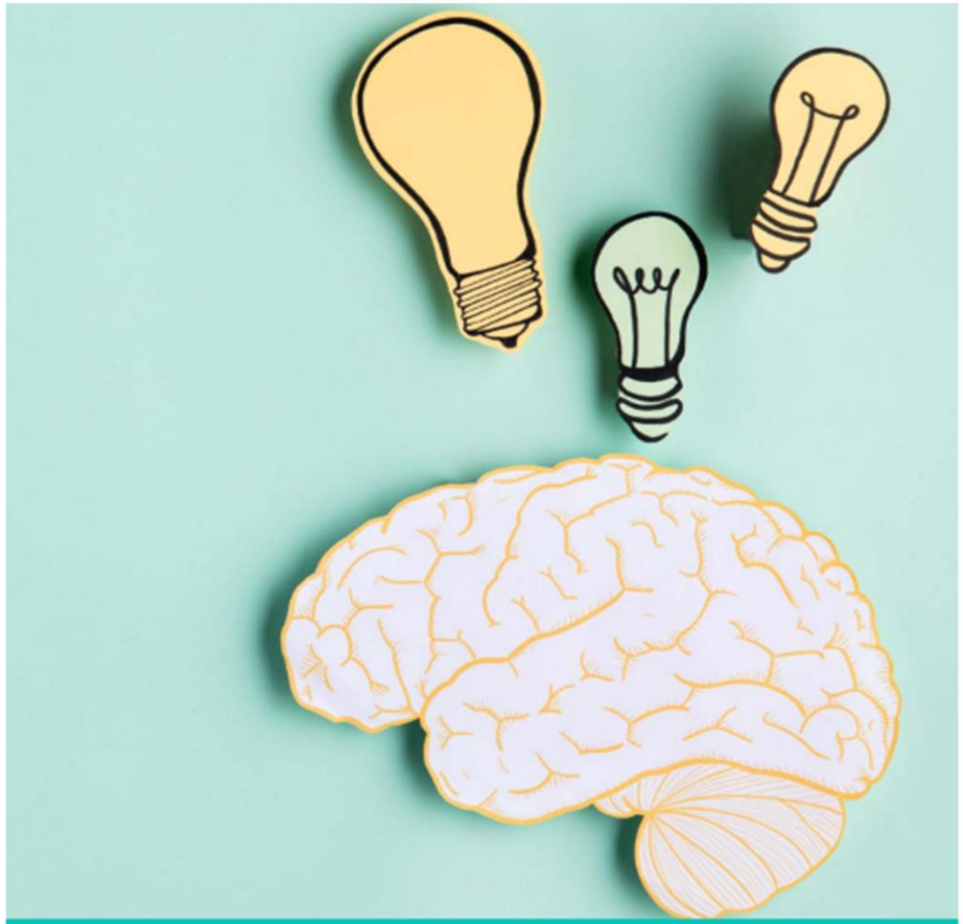
→ DANS LES FAITS Votre enfant est différent avec des besoins spécifiques, votre éducation n'est pas en remettre à cause. **Faites-vous confiance.**

12 conseils aux aidants d'après Ken Alexander

Ken Alexander est docteur et chercheur australien. Voici les 12 principes qu'il recommande d'adopter.

1. Sachez que les maladies psychiques ne sont pas des maladies rares . Elles paraissent l'être mais c'est parce qu'on n'en parle pas.
2. Informez vous aussi vite que vous le pouvez à propos de ces maladies : ses manifestations, ses causes ...auprès d'organismes compétents.
3. Prenez garde aux ravages de la culpabilisation. Ils peuvent détruire vos chances de faire face. Les connaissances montrent que la cause de ces maladies ne réside pas dans les proches.
4. Recherchez des soignants qui vous conviennent et qui soient efficaces. Choisissez-les en fonction de leur nature compatissante, de leur capacité à informer, de leur vif désir de vous prendre comme allié, et de leur aptitude à s'assurer que vous recevez une formation assez complète pour comprendre la maladie et l'affronter. Si le choix de votre soignant n'est pas possible, il est nécessaire de lui demander de vous informer sur cette maladie.
5. Contactez un groupe de parole de familles confrontées aux maladies psychiques.
6. Prêtez une grande attention aux besoins des autres membres de la famille.
7. Prenez garde que le sacrifice personnel sans limite et inconditionnel au profit d'une personne malade n'est pas garant de l'efficacité des soins et
8. Recherchez une indépendance appropriée pour votre proche et vous-même.
9. Ne soyez pas surpris de découvrir que finalement, à regarder les choses différemment, à faire des petits pas de côté cela permet de faire face..
10. Acceptez qu'avec des maladies aussi complexes, nos réactions naturelles instinctives se révèlent souvent être un guide peu fiable pour affronter cette maladie et s'occuper de la personne malade. Nous, les proches, avons besoin de formation.
11. Pour aider dans la durée, maintenez et établissez des relations amicales, des activités et des loisirs pour votre bien-être.
12. Et surtout et avant tout prenez bien soin de vous.

Prendre du temps pour soi, souffler et ne pas hésiter à demander du soutien.



Partie 2

La santé mentale au quotidien

Habitat et santé mentale



Formation professionnelle et travail



Scolarité



Vie quotidienne





Partie 3

La santé mentale **au cours de ma vie**

Parentalité / Nourisson



Enfance / adolescence

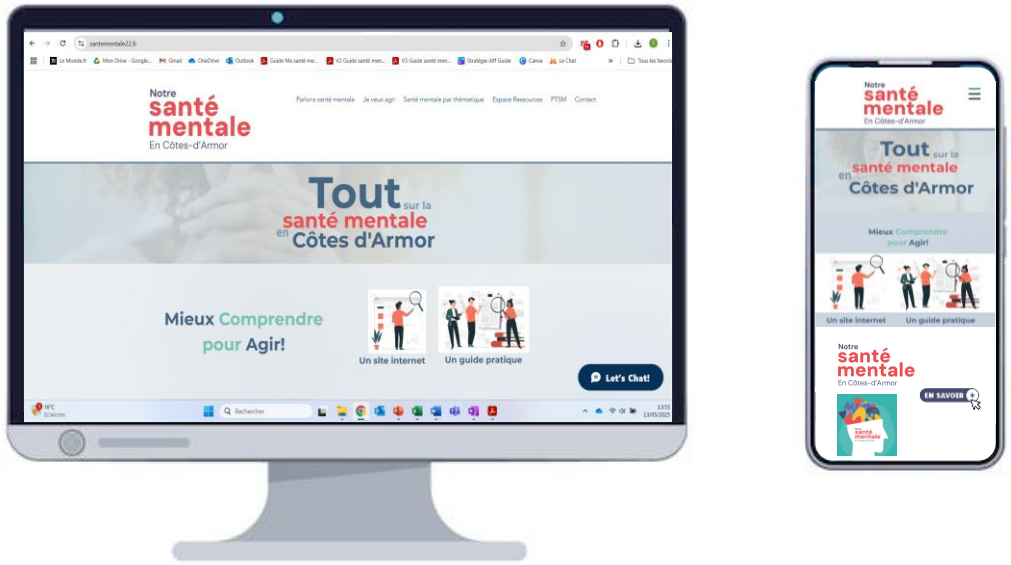


Jeune adulte



Personne âgée





santementale22.fr

Fiches thématiques



Santé mentale au cours de la vie

Du nouveau-né à l'enfant, l'adolescent, le jeune adulte, ou la personne âgée nous avons tous une santé mentale.

Connaitre les spécificités et ressources du territoire par étape de la vie

Tout savoir !



Partage d'information en Santé Mentale

Des informations claires pour répondre à la difficile question : Qu'est-ce que je transmets, à qui, quand et dans quelles conditions ?

Tout savoir !

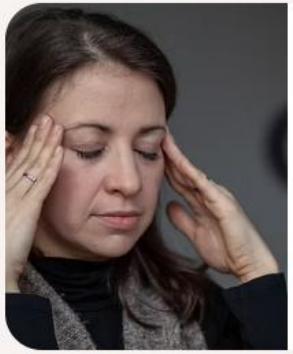


Addictions

Tabac, alcool, écrans, jeux...
Les addictions peuvent s'installer dans notre quotidien, parfois sans bruit.

Mieux comprendre et agir

Tout savoir !



Suicide et risques suicidaires

Idées noires, isolement, mal-être...

Le risque suicidaire peut concerner chacun, à tout âge.

Tout savoir !



Habitat & Santé mentale

Un logement stable, adapté... ce n'est pas un détail.

C'est une condition clé pour préserver la santé mentale et favoriser l'inclusion.

Tout savoir !



Travail, Emploi, Formation

Se sentir utile, reconnu, à sa place...

Le travail, l'emploi ou la formation contribuent fortement à notre équilibre mental.

Tout savoir !



Scolarité et santé mentale

L'école, c'est bien plus qu'un lieu d'apprentissage.
C'est un espace de vie où l'on peut écouter, repérer et accompagner les enfants / jeunes, pour mieux prendre soin de leur santé mentale.

Tout savoir !



Je suis un élu, une collectivité

Prendre en compte la santé mentale dans toutes les politiques publiques, c'est renforcer la cohésion sociale, améliorer la qualité de vie et prévenir les inégalités.

Tout savoir !



Je suis un pro de l'insertion

Intégrer la santé mentale dans mon accompagnement, c'est mieux répondre aux besoins des personnes, favoriser leur autonomie et prévenir les ruptures.

Tout savoir !

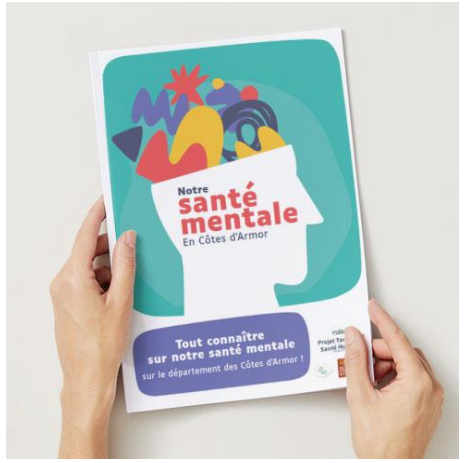


Santé mentale & Vie quotidienne

Alimentation, sport, sommeil, loisirs...
Nos habitudes influencent notre santé mentale, souvent sans qu'on y pense.

Tout savoir !

Contactez-nous



+ de 3000 téléchargements

du grand format depuis son lancement

Grand format

Numérique / papier

140 pages, en consultation



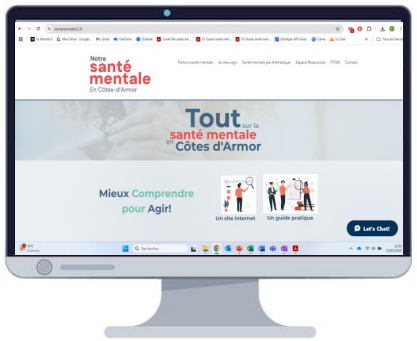
Les Fiches Pratiques

4 pages sur un sujet santé mentale

- Addictions
- TCA
- …

Programme de Prévention & de Promotion de Santé mentale

Notre santé mentale En Côtes-d'Armor





santementale22.fr



Les Fiches Pratiques pour les pro

4 pages sur un sujet santé mentale

- Elus & Collectivités
- L'anorexie mentale
- Insertion Professionnelle et santé mentale



Support de communication

Affiches, flyers…

Distribution grande échelle

Les fiches **pratiques**



Notre santé mentale
En Côtes d'Armor

Les fiches **pratiques**

Mieux comprendre les
Addictions

Qu'est-ce qu'on appelle « addiction » ?

L'impossibilité répétée de contrôler un comportement visant à produire du plaisir ou éviter de se sentir mal.

La poursuite de ce comportement malgré les problèmes que cela génère (famille, permis de conduire, amis, travail...).

On parle d'addiction quand :

- Un besoin intense et régulier de consommer la substance : *« Je ne peux vraiment pas m'en passer ! »*
- Une perte de contrôle sur la quantité ou la fréquence de consommation : *« Je n'arrive pas à m'arrêter... ou même à réduire ! »*
- La poursuite de l'usage malgré les effets négatifs sur la santé ou la vie personnelle : *« Je sens que ça me rend malade et je n'arrive plus à continuer à vivre normalement »*
- Un retrait progressif des autres centres d'intérêt ou responsabilités au profit de la consommation : *« Je fais de moins en moins d'activités... tout se concentre autour de ça ! »*
- Une tolérance croissante aux effets liés à l'usage : *« Je dois en prendre plus pour avoir le même effet, je m'habitue... »*

Les idées reçues ont la vie dure

« Je m'arrête quand je veux ! »

→ DANS LES FAITS

Beaucoup de personnes pensent avoir le contrôle. Quand l'addiction s'installe, arrêter peu devenir difficile sans aide. Ce n'est pas une simple question de volonté : le cerveau s'est habitué à la substance ou au comportement.

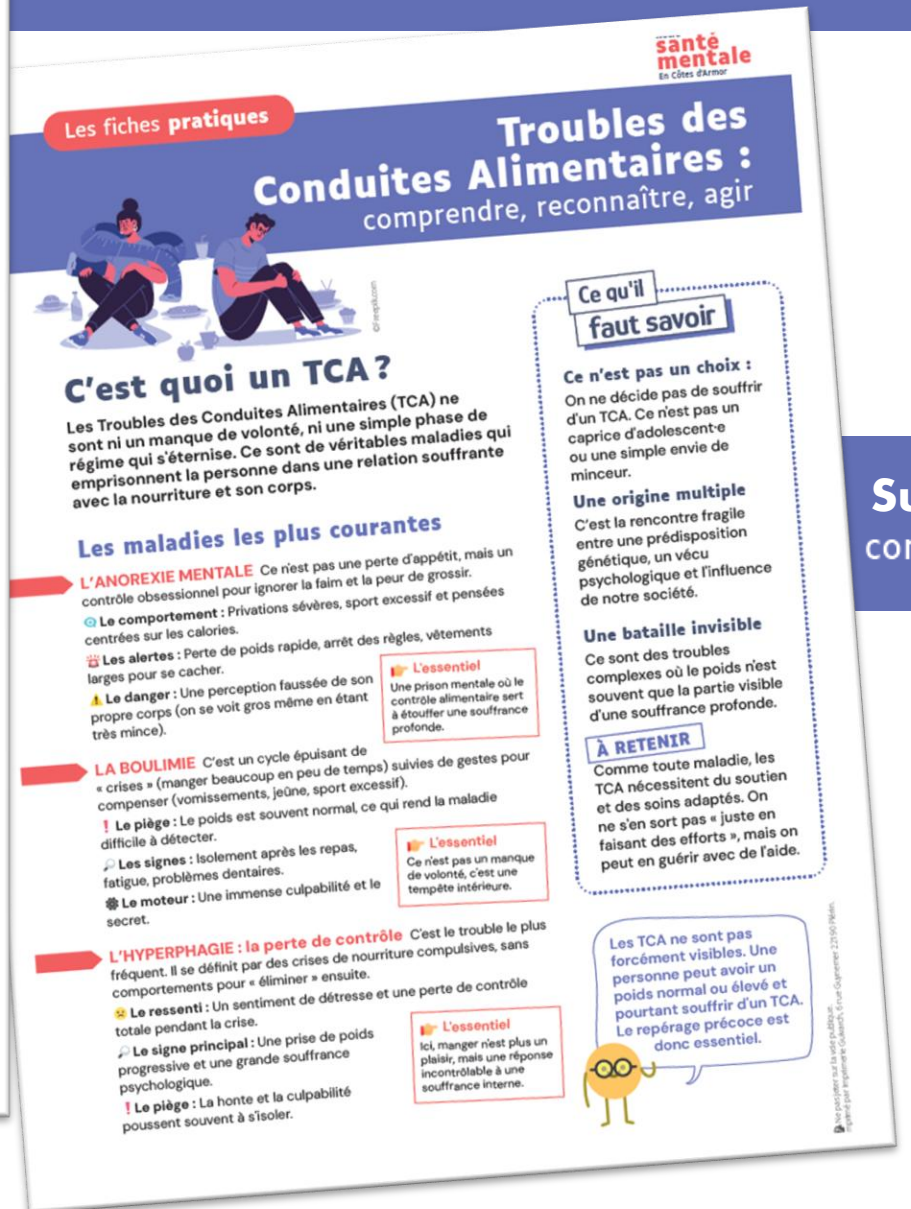
Avec le temps, on ne consomme plus vraiment pour le plaisir, mais surtout pour éviter les effets de manque (anxiété, tremblements, irritabilité, mal-être...).

« Distinguer drogues douces et drogues dures est une idée reçue. »

→ DANS LES FAITS.

Toutes les substances ou comportements qui provoquent une dépendance peuvent avoir des effets graves sur la santé physique, mentale, sociale. (Alcool, tabac, cannabis, médicaments, jeux, écrans... peuvent aussi entraîner une addiction.)

Ce n'est pas la dangerosité perçue d'un produit qui compte, mais la perte de contrôle et les conséquences sur la vie quotidienne.



Notre santé mentale
En Côtes d'Armor

Les fiches **pratiques**

Troubles des Conduites Alimentaires : comprendre, reconnaître, agir

C'est quoi un TCA ?

Les Troubles des Conduites Alimentaires (TCA) ne sont ni un manque de volonté, ni une simple phase de régime qui s'éternise. Ce sont de véritables maladies qui emprisonnent la personne dans une relation souffrante avec la nourriture et son corps.

Les maladies les plus courantes

L'ANOREXIE MENTALE Ce n'est pas une perte d'appétit, mais un contrôle obsessionnel pour ignorer la faim et la peur de grossir.

- **Le comportement :** Privations sévères, sport excessif et pensées centrées sur les calories.
- **Les alertes :** Perte de poids rapide, arrêt des règles, vêtements larges pour se cacher.
- **Le danger :** Une perception faussée de son propre corps (on se voit gros même en étant très mince).

L'essentiel : Une prison mentale où le contrôle alimentaire sert à étouffer une souffrance profonde.

LA BOULIMIE C'est un cycle épuisant de « crises » (manger beaucoup en peu de temps) suivies de gestes pour compenser (vomissements, jeûne, sport excessif).

- **Le piège :** Le poids est souvent normal, ce qui rend la maladie difficile à détecter.
- **Les signes :** Isolement après les repas, fatigue, problèmes dentaires.
- **Le moteur :** Une immense culpabilité et le secret.

L'essentiel : Ce n'est pas un manque de volonté, c'est une tempête intérieure.

L'HYPERPHAGIE : la perte de contrôle C'est le trouble le plus fréquent. Il se définit par des crises de nourriture compulsives, sans comportements pour « éliminer » ensuite.

- **Le ressenti :** Un sentiment de détresse et une perte de contrôle totale pendant la crise.
- **Le signe principal :** Une prise de poids progressive et une grande souffrance psychologique.
- **Le piège :** La honte et la culpabilité poussent souvent à s'isoler.

L'essentiel : Ici, manger n'est plus un plaisir, mais une réponse incontrôlable à une souffrance interne.

Ce qu'il faut savoir

Ce n'est pas un choix :
On ne décide pas de souffrir d'un TCA. Ce n'est pas un caprice d'adolescent·e ou une simple envie de minceur.

Une origine multiple
C'est la rencontre fragile entre une prédisposition génétique, un vécu psychologique et l'influence de notre société.

Une bataille invisible
Ce sont des troubles complexes où le poids n'est souvent que la partie visible d'une souffrance profonde.

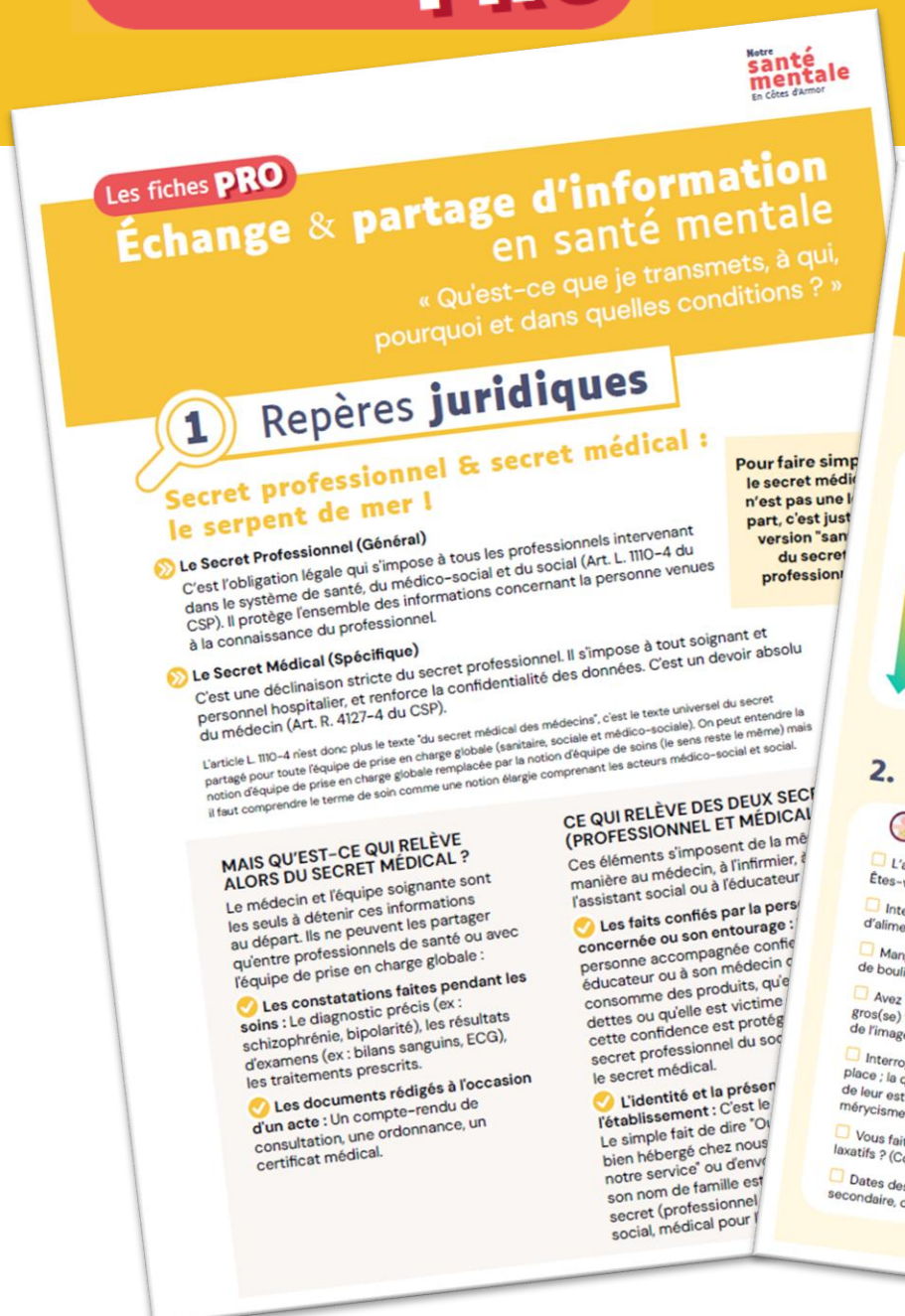
À RETENIR
Comme toute maladie, les TCA nécessitent du soutien et des soins adaptés. On ne s'en sort pas « juste en faisant des efforts », mais on peut en guérir avec de l'aide.

Les TCA ne sont pas forcément visibles. Une personne peut avoir un poids normal ou élevé et pourtant souffrir d'un TCA. Le repérage précoce est donc essentiel.

En cours

Suicide
comprendre, reconnaître, agir

Les fiches PRO


Notre santé mentale En Côtes d'Armor

Les fiches PRO

Échange & partage d'information en santé mentale

« Qu'est-ce que je transmets, à qui, pourquoi et dans quelles conditions ? »

1 Repères juridiques

Secret professionnel & secret médical : le serpent de mer !

Le Secret Professionnel (Général)
C'est l'obligation légale qui s'impose à tous les professionnels intervenant dans le système de santé, du médico-social et du social (Art. L. 1110-4 du CSP). Il protège l'ensemble des informations concernant la personne venues à la connaissance du professionnel.

Le Secret Médical (Spécifique)
C'est une déclinaison stricte du secret professionnel. Il s'impose à tout soignant et personnel hospitalier, et renforce la confidentialité des données. C'est un devoir absolu du médecin (Art. R. 4127-4 du CSP).

L'article L. 1110-4 n'est donc plus le texte "du secret médical des médecins", c'est le texte universel du secret partagé pour toute l'équipe de prise en charge globale (sanitaire, sociale et médico-sociale). On peut entendre la notion d'équipe de prise en charge globale remplacée par la notion d'équipe de soins (le sens reste le même) mais il faut comprendre le terme de soin comme une notion élargie comprenant les acteurs médico-social et social.

MAIS QU'EST-CE QUI RELÈVE ALORS DU SECRET MÉDICAL ?

Le médecin et l'équipe soignante sont les seuls à détenir ces informations au départ. Ils ne peuvent les partager qu'entre professionnels de santé ou avec l'équipe de prise en charge globale :

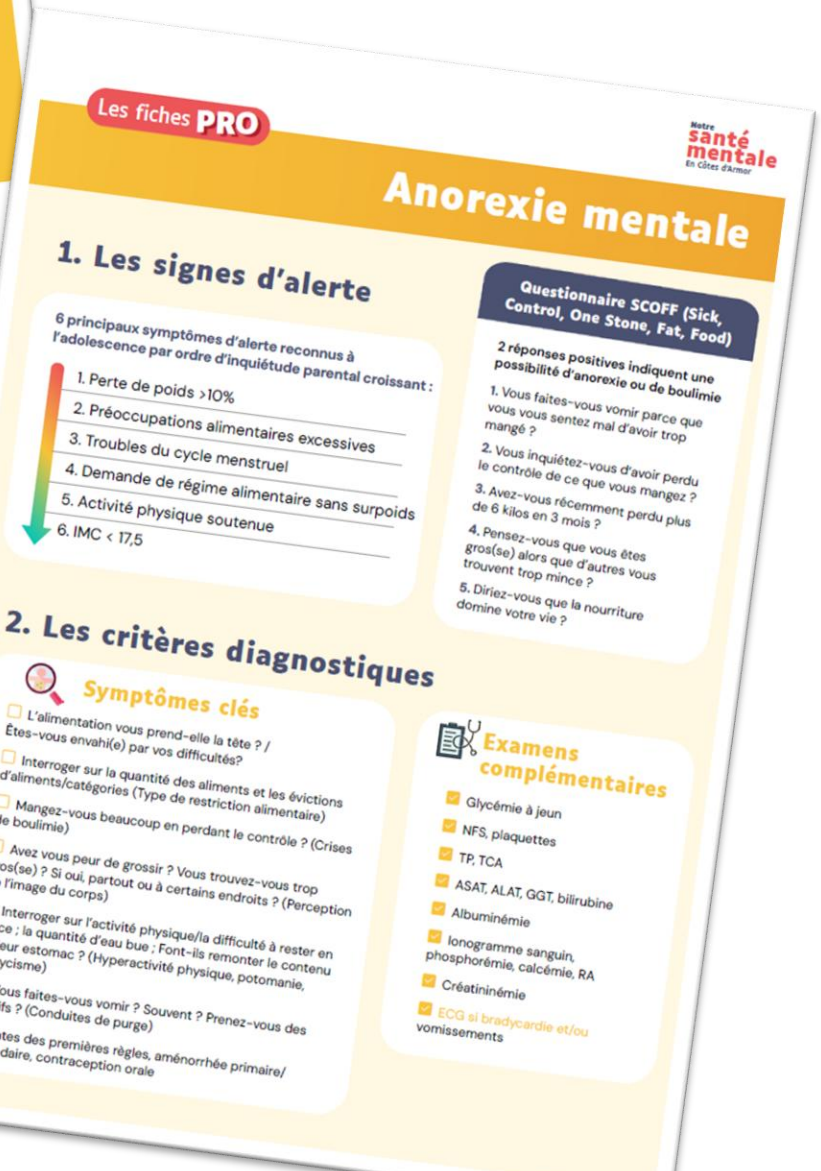
- **Les constatations faites pendant les soins :** Le diagnostic précis (ex : schizophrénie, bipolarité), les résultats d'examens (ex : bilans sanguins, ECG), les traitements prescrits.
- **Les documents rédigés à l'occasion d'un acte :** Un compte-rendu de consultation, une ordonnance, un certificat médical.

CE QUI RELÈVE DES DEUX SECR (PROFESSIONNEL ET MÉDICAL

Ces éléments s'imposent de la mê manière au médecin, à l'infirmier, à l'assistant social ou à l'éducateur

- **Les faits confiés par la pers concernée ou son entourage :** personne accompagnée confie éducateur ou à son médecin c consomme des produits, qu'e dettes ou qu'elle est victime cette confidence est protég secret professionnel du soc le secret médical.
- **L'identité et la présen l'établissement :** C'est le Le simple fait de dire "O bien hébergé chez nous notre service" ou d'env son nom de famille est secret (professionnel social, médical pour l

Pour faire simp le secret médi n'est pas une l part, c'est just version "san du secret professionn


Les fiches PRO

Notre santé mentale En Côtes d'Armor

Anorexie mentale

1. Les signes d'alerte

6 principaux symptômes d'alerte reconnus à l'adolescence par ordre d'inquiétude parental croissant :

1. Perte de poids >10%
2. Préoccupations alimentaires excessives
3. Troubles du cycle menstruel
4. Demande de régime alimentaire sans surpoids
5. Activité physique soutenue
6. IMC < 17,5

Questionnaire SCOFF (Sick, Control, One Stone, Fat, Food)

2 réponses positives indiquent une possibilité d'anorexie ou de boulimie

1. Vous faites-vous vomir parce que vous vous sentez mal d'avoir trop mangé ?
2. Vous inquiétez-vous d'avoir perdu le contrôle de ce que vous mangez ?
3. Avez-vous récemment perdu plus de 6 kilos en 3 mois ?
4. Pensez-vous que vous êtes gros(se) alors que d'autres vous trouvent trop mince ?
5. Diriez-vous que la nourriture domine votre vie ?

2. Les critères diagnostiques

Symptômes clés

- ☐ L'alimentation vous prend-elle la tête ? / Êtes-vous envahi(e) par vos difficultés?
- ☐ Interroger sur la quantité des aliments et les évictions d'aliments/catégories (Type de restriction alimentaire)
- ☐ Mangez-vous beaucoup en perdant le contrôle ? (Crises de boulimie)
- ☐ Avez vous peur de grossir ? Vous trouvez-vous trop gros(se) ? Si oui, partout ou à certains endroits ? (Perception de l'image du corps)
- ☐ Interroger sur l'activité physique/la difficulté à rester en place ; la quantité d'eau bue ; Font-ils remonter le contenu de leur estomac ? (Hyperactivité physique, potomanie, mérycisme)
- ☐ Vous faites-vous vomir ? Souvent ? Prenez-vous des laxatifs ? (Conduites de purge)
- ☐ Dates des premières règles, aménorrhée primaire/secondaire, contraception orale

Examens complémentaires

- ☑ Glycémie à jeun
- ☑ NFS, plaquettes
- ☑ TP, TCA
- ☑ ASAT, ALAT, GGT, bilirubine
- ☑ Albuminémie
- ☑ Ionogramme sanguin, phosphorémie, calcémie, RA
- ☑ Créatininémie
- ☑ ECG si bradycardie et/ou vomissements

En cours


Notre santé mentale En Côtes d'Armor

Fiches Pratiques Santé Mentale

Elus & collectivités

Mieux comprendre pour Mieux agir

Retrouvez cette fiche et d'autres ressources sur le programme Notre santé mentale en Côtes d'Armor
www.santementale22.fr

Projet Territorial de Santé Mentale des Côtes d'Armor

Thomas PERROT
Chef Projet
t.perrot@ptsm22.fr



Notre **santé mentale** En Côtes-d'Armor

santementale22.fr

CARTES MENTALES SANTE

CTEFI

Lannion Trégor Communauté, Guingamp Paimpol Agglomération et Leff Armor Communauté

Nathalie Le Treust
Chargée de développement territorial emploi Formation
Région Bretagne

Isabelle Rault
Chargée de développement de l'emploi et des territoires
Direction départementale du travail , de l'emploi et des solidarités

Retrouvez-nous sur

PTSM 22 Projet Territorial de Santé Mentale Des côtes d'Armor

Tout savoir sur santementale22.fr

PRÉFET DES CÔTES-D'ARMOR
Liberté
Égalité
Fraternité

France Travail

Région BRETAGNE

Côtes d'Armor le Département

DES CARTES MENTALES SANTE:
Ressource au service des professionnels de l'accompagnement vers l'emploi

Constats:

Pour 10 % des chercheurs d'emploi du territoire, la santé est un frein à l'accès à l'emploi

La prise en compte de la santé est un des éléments déterminants de la réussite d'un parcours d'insertion.

Les professionnels sont de plus en plus souvent confrontés à ce frein sans connaître l'ensemble des ressources mobilisables sur le territoire

Objectifs:

- ❖ Permettre aux professionnels d'être plus efficients dans leur accompagnement
- ❖ Les outiller sur les problématiques prioritairement identifiées : santé mentale, troubles cognitifs et conduites addictives
- ❖ Leur permettre de mieux connaître les partenaires, les dispositifs, les ressources mobilisables sur le territoire

Méthodologie:

Constitution d'un groupe de travail composé de partenaires emploi/insertion et santé

Diffusion d'un questionnaire pour identifier les besoins et attentes des professionnels

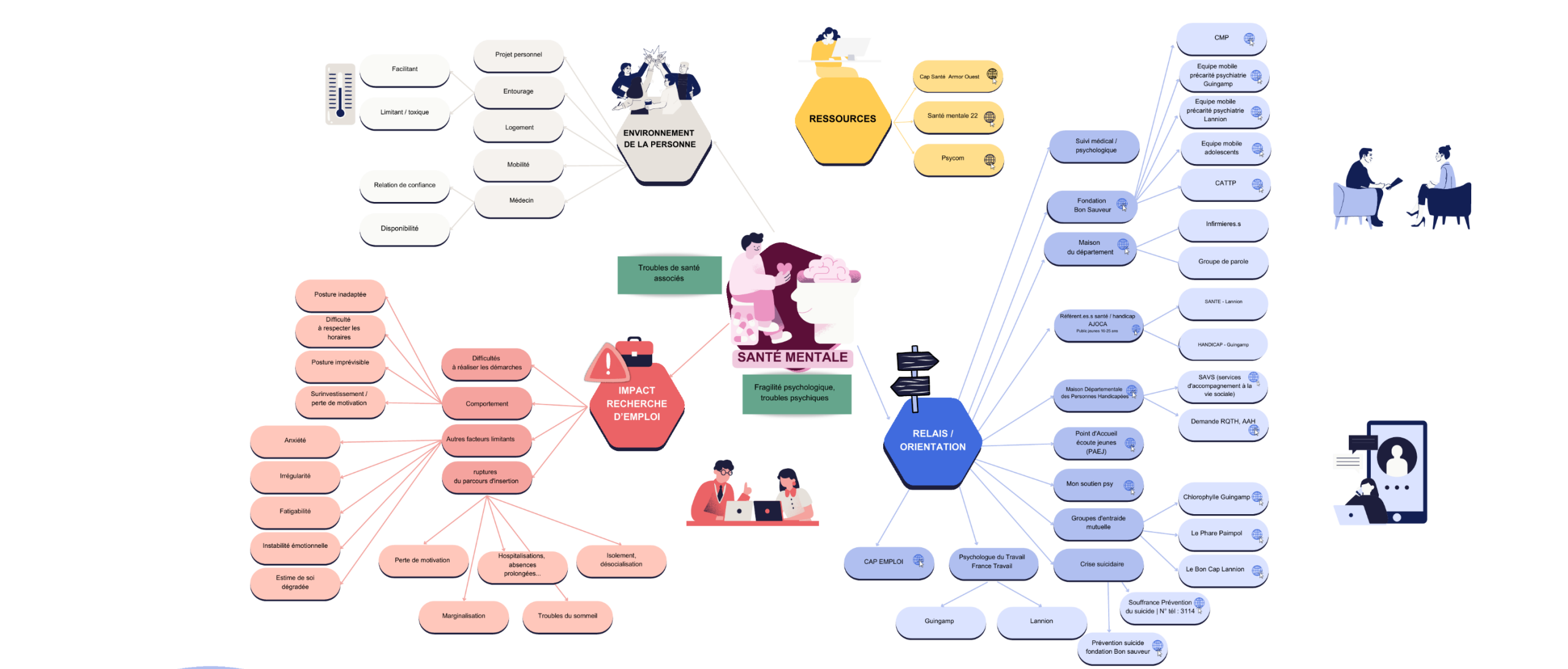
Réflexion sur un outil, facile à utiliser, regroupant les contacts des interlocuteurs du territoire (LTC-GPA-LAC) et structuré autour des 3 thématiques principales identifiées par les professionnels

- ➢ **3 cartes mentales ressources**

SANTE MENTALE

TROUBLES COGNITIFS

CONDUITES ADDICTIVES



contacts:

Marjorie LE GUEVELLOU France travail Guingamp
marjorie.le-guevellou@francetravail.fr

Angélique HENNEGRAVE
sante@guingamp-paimpol.bzh

CIAS contact : cias.contact@lannion-tregor.com

contact@capsantearmor-ouest.com

Outils à destination des professionnels.lles (à ne pas diffuser au public)

Travaux réalisés dans le cadre du groupe santé - emploi du Comité Territorial Emploi Formation Insertion de Lannion Trégor Communauté, Guingamp Paimpol Agglomération, Leff Armor Communauté

Mise à jour le 24/04/2026 - Tous droits réservés

Partenaires associés au projet

Votre texte de paragraphe

L'Académie France Travail

PRÉSENTATION

Chantal LECOINTE-LAUMOND

Directrice France Travail St Brieuc Sud

Retrouvez-nous sur

PTSM 22 Projet Territorial de Santé Mentale Des côtes d'Armor

Tout savoir sur santementale22.fr

PRÉFET DES CÔTES-D'ARMOR
Liberté
Égalité
Fraternité

France Travail

Région Bretagne

Côtes d'Armor le Département

Portail France Travail - Intranet | PCM - Accueil | Rechercher - LXP

lxp.bealink.io/#/search?company=academiefrancetravail&query=santé%20mentale&order=SCORE&locales=en-EN&locales=en-US&locales=fr-FR&mediaType=ALL

Mes Favoris France Travail | logo | Les services web et... | Google | My Powtoons | Pow... | Accueil | Microsoft... | Mes fichiers - OneD... | Messagerie | LinkedIn | kahooooooooooo... | Tous les favoris

Précédent

RÉPUBLIQUE FRANÇAISE
Liberté
Égalité
Fraternité

Académie
France Travail

CLL Chantal Lecointe Laumond
Déconnexion

- Accueil
- Mon espace personnel
- Contact et assistance
- Donnez-nous votre avis
- Profil

santé mentale

Parcours eLearning 7

Non démarré
Parcours eLearning 20'
Français (France)

La santé mentale ? Et si on en parlait ?

Non démarré
Parcours eLearning 49'
RACISME ORDINAIRE ET IMPACT SUR LA SANTÉ MENTALE
Web conférence

Développement personnel et bien-être au travail

Racisme ordinaire et impact sur la santé me...

Une webconférence pour comprendre comment le racisme ordinaire peut avoir des conséquences sur la santé

Non démarré
Parcours eLearning 1h
PRÉSERVER VOTRE SANTÉ MENTALE AU TRAVAIL

Développement personnel et bien-être au travail

Préserver votre santé mentale au travail

Lancez les dés et découvrez le rituel qui vous correspond ! En 8 thématiques clés, explorez des bonnes

Non démarré
Parcours eLearning 19'

Développement personnel et bien-être au travail

Burn-out-prévenir l'épuisement professionne...

Stress, urgence, burn-out : apprenez à gérer votre charge de travail et à

Non démarré
Parcours eLearning 15'

Non démarré
Parcours eLearning 22'

Non démarré
Parcours eLearning 19'

1.2026.0713.01 | Plan du site

Tapez ici pour effectuer une recherche

09:27
15/07/2026

Portail France Travail - Intranet | PCM - Accueil | Rechercher - LXP

lxp.bealink.io/#/search?company=academiefrancetravail&query=santé%20mentale&order=SCORE&locales=en-EN&locales=en-US&locales=fr-FR&mediaType=ALL

Mes Favoris France Travail | logo | Les services web et... | Google | My Powtoons | Pow... | Accueil | Microsoft... | Mes fichiers - OneD... | Messagerie | LinkedIn | kahooooooooooo... | Tous les favoris

Précédent

Non démarré


Développement personnel et bien-être au travail

comment bien gérer son stress ?

Fatigue et tension au quotidien ? Notre formation vous propose des outils concrets pour mieux gérer votre

Non démarré


Développement personnel et bien-être au travail

Optimiser son sommeil pour mieux vivre et t...

Découvrez ce que le sommeil fait pour vous, et comment l'améliorer

Non démarré


Management

Assurer la sécurité psychologique de ses éq...

Prenez soin de vos équipes : Découvrez comment protéger le mental de vos collaborateurs et collaboratrices et aidez-les à donner le

RÉPUBLIQUE FRANÇAISE
Liberté
Égalité
Fraternité

Académie France Travail

CLL Chantal Lecointe Laumond

Déconnexion

- Accueil
- Mon espace personnel
- Contact et assistance
- Donnez-nous votre avis
- Profil

Modules eLearning 27

Non démarré


Développement personnel et bien-être au travail

Non démarré


Développement personnel et bien-être au travail

Non démarré


Développement personnel et bien-être au travail

Non démarré


Développement personnel et bien-être au travail

026.0713.01 | Plan du site

Tapez ici pour effectuer une recherche

09:31
15/07/2026

Portail France Travail - Intranet | PCM - Accueil | Rechercher - LXP

lxp.bealink.io/#/search?company=academiefrancetravail&query=santé%20mentale&order=SCORE&locales=en-EN&locales=en-US&locales=fr-FR&mediaType=ALL

Mes Favoris France Travail | logo | Les services web et... | Google | My Powtoons | Pow... | Accueil | Microsoft... | Mes fichiers - OneD... | Messagerie | LinkedIn | kahooooooooooo... | Tous les favoris

RÉPUBLIQUE FRANÇAISE
Liberté
Égalité
Fraternité

Académie France Travail

CLL Chantal Lecointe Laumond

Déconnexion

- Accueil
- Mon espace personnel
- Contact et assistance
- Donnez-nous votre avis
- Profil

Précéd...

Développement personnel et bien-être au travail

Santé mentale – Savoir protéger ses employé...

Les entreprises et les cadres ont tout intérêt à prêter une grande attention au bien-être mental de leurs

Qu'est-ce qui influence votre santé mentale...

Explorez les principaux déterminants de la santé mentale au quotidien et comprenez comment trois facteurs

Santé mentale – Attentif et conscient au qu...

Dans un environnement professionnel en constante évolution, préserver sa santé mentale est essentiel. Cette

Santé mentale : quand le travail devient ad...

Dans un contexte professionnel exigeant, l'engagement au travail peut parfois basculer vers l'addiction,

Non démarré | Module eLearning | 30' | SANTÉ MENTALE AU TRAVAIL | Français (France)

Développement personnel et bien-être au travail

Santé mentale

Bienvenue dans cette formation sur la santé mentale ! Tu as déjà terminé une journée vidé(e) sans trop savoir pourquoi ? Déjà senti que ta

Non démarré | Module eLearning | 15' | Français (France)

Développement personnel et bien-être au travail

Urgences en santé mentale

Ce module donne les clés pour prendre en charge, en urgence, une personne en détresse psychique.

Non démarré | Module eLearning | 10' | Français (France)

Développement personnel et bien-être au travail

Comment avoir une bonne conversation sur la...

Engager une conversation efficace sur la santé mentale requiert à la fois préparation et écoute active. Cette

Non démarré | Module eLearning | 50' | Français (France)

Développement personnel et bien-être au travail

En pleine forme ! Santé et attention au tra...

Dans nos environnements de travail modernes, les sources de stress physique et psychique sont

Non démarré | Module eLearning | 20' | PRÉVENIR le BURNOUT

Non démarré | Module eLearning | 20'

Non démarré | Module eLearning | 30'

Non démarré | Module eLearning | 10'

1.2026.07.13.01 | Plan du site

Tapez ici pour effectuer une recherche

09:32
15/07/2026

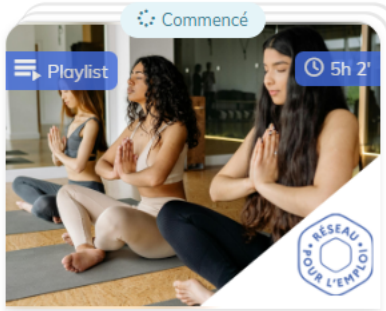
Portail France Travail - Intranet | PCM - Accueil | Rechercher - LXP

lxp.bealink.io/#/search?company=academiefrancetravail&query=santé%20mentale&order=SCORE&locales=en-EN&locales=en-US&locales=fr-FR&mediaType=ALL

Mes Favoris France Travail | logo | Les services web et... | Google | My Powtoons | Pow... | Accueil | Microsoft... | Mes fichiers - OneD... | Messagerie | LinkedIn | kahooooooooooo... | Tous les favoris

Précédent

Playlists 1

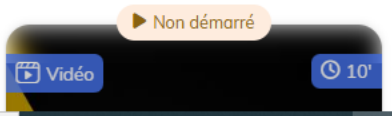


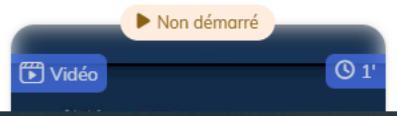
Développement personnel et bien-être au travail

Prendre soin de sa santé mentale (et de cel...

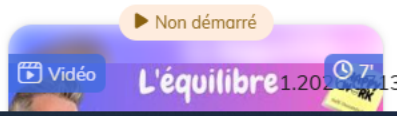
Retrouvez une sélection de modules sur la façon de prendre soin de sa santé mentale (et de celle des autres)

Vidéos 10









Tapez ici pour effectuer une recherche

09:33
15/07/2026

santé mentale (et de celle des autres)

Précédent

RÉPUBLIQUE FRANÇAISE
Liberté
Égalité
Fraternité

Académie
France Travail

CLL Chantal Lecointe Laumond
Déconnexion

- Accueil
- Mon espace personnel
- Contact et assistance
- Donnez-nous votre avis
- Profil

Vidéos 10



Développement personnel et bien-être au travail

Méditation Breath and relax

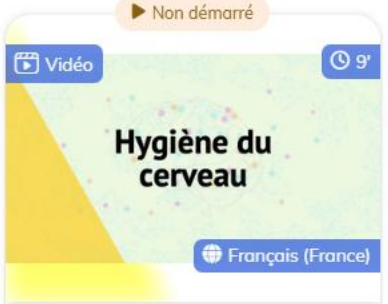
Cette ressource vous initie à la pratique de la méditation en mettant l'accent sur la respiration et la



Développement personnel et bien-être au travail

7 signes pour repérer un burn-out

Dans cet épisode de la série « Parlons-en », des médecins spécialistes vous expliquent ce qu'est le burn-out, un



Développement personnel et bien-être au travail

Hygiène de cerveau

Prendre soin de son corps est une évidence pour la plupart d'entre nous. Mais qu'en est-il de notre cerveau ? Cette ressource vous apprend à



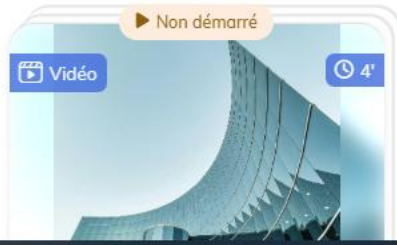
Développement personnel et bien-être au travail

Équilibre vie professionnelle / vie personn...

La question de l'équilibre entre vie professionnelle et vie personnelle a









Tapez ici pour effectuer une recherche
09:33
15/07/2026

Précédent

Diagnostic, accompagnement et alliance de travail

Troubles psychiques : repères essentiels.

Des repères simples pour ajuster sa posture devant une personne présentant des troubles psychiques.

Diagnostic, accompagnement et alliance de travail

Addictions et usages de substances : repère...

Une vidéo pour mieux comprendre les effets des substances et adopter une posture professionnelle adaptée.

RÉPUBLIQUE FRANÇAISE
Académie France Travail

CLL Chantal Lecointe Laumond
Déconnexion

Accueil
Mon espace personnel
Contact et assistance
Donnez-nous votre avis
Profil

Audios 1

Non démarré



Management

Le sens du travail

La question "Qu'est-ce que tu fais dans la vie ?" reflète l'importance du travail dans l'identité de chacun. Donner du sens à son travail est essentiel pour l'engagement et la

Tapez ici pour effectuer une recherche
09:33
15/07/2026

Précédent

La question "Qu'est-ce que tu fais dans la vie ?" reflète l'importance du travail dans l'identité de chacun. Donner du sens à son travail est essentiel pour l'engagement et la

Mooc 3



Développement personnel et bien-être au travail

Faire face à la ménopause au travail

Appliquez une série de techniques et d'astuces pour rendre les différentes phases de la ménopause moins



Management

Pas de discrimination au sein de votre équi...

Fournir les clés pour comprendre les risques particuliers pour la santé physique et mentale auxquels est confrontée toute personne travaillant à



L'autonomisation des femmes

Cette ressource propose des outils concrets pour élaborer un plan de promotion de la santé mentale en milieu professionnel et personnel, tout en favorisant l'autonomisation des

RÉPUBLIQUE FRANÇAISE
Académie France Travail
Chantal Lecointe Laumond
Déconnexion
Accueil
Mon espace personnel
Contact et assistance
Donnez-nous votre avis
Profil

Tapez ici pour effectuer une recherche
09:34
15/07/2026

Portail France Travail - Intranet | PCM - Accueil | Tableau de bord - À faire - LXP

lxp.bealink.io/#/dashboard/todo?company=academiefrancetravail

Mes Favoris France Travail | logo | Les services web et... | Google | My Powtoons | Pow... | Accueil | Microsoft... | Mes fichiers - OneD... | Messagerie | LinkedIn | kahooooooooooo... | Tous les favoris

RÉPUBLIQUE FRANÇAISE
Liberté
Égalité
Fraternité

Académie France Travail

CLL

Chantal Lecointe Laumond

Déconnexion

- Accueil
- Mon espace personnel
- Contact et assistance
- Donnez-nous votre avis
- Profil

CLL

Chantal Lecointe Laumond

Agent,Manager,Manager recruteur

c.lecointe-laumond@francetravail.fr

À faire | Équipe | Social | Certificats

Mes favoris | Mon historique | Mes playlists et personnes à suivre | Mes événements

Mes formations en cours 7

Voir tout



Ateliers du pouvoir d'agir – AIR Ouest

Les ateliers d'échanges entre pairs au sein de l'agence, permettent de partager des expériences et d'ancrer



Les réflexes de l'efficience - Accès Managers

L'efficience, ça commence par de petits gestes au quotidien : 7 épisodes pour observer, questionner et adapter vos



Boostez et sécurisez l'impact de vos messages emailing et sms - réussissez vos campagnes- Valideur



Soutenir l'engagement et le développement du pouvoir d'agir de l'usager

Un parcours pour comprendre et commencer à mettre en œuvre



Développ
son pouv
avec Yann

Webinai
son pouv
mai 2025

Découvrez
avec Yann

026.07

du site

Tapez ici pour effectuer une recherche

09:36
15/07/2026

Protocole Santé mentale De l'Education Nationale en lycée professionnel

Sandra VAUCHAMP

Conseillère technique départementale en santé mentale

Direction des services départementaux de l'Éducation nationale des Côtes d'Armor

ACADÉMIE DE RENNES
Liberté Égalité Fraternité

Retrouvez-nous sur

PTSM 22 Projet Territorial de Santé Mentale Des côtes d'Armor

Tout savoir sur santementale22.fr

PRÉFET DES CÔTES-D'ARMOR
Liberté Égalité Fraternité

France Travail

Région Bretagne

Côtes d'Armor le Département

Protocole Santé mentale des élèves

La formalisation d'une pratique en établissements scolaire : une articulation du repérage à l'alerte



Prévenir • repérer • orienter

ACADÉMIE DE RENNES
Liberté
Égalité
Fraternité

Direction des services départementaux de l'éducation nationale des Côtes-d'Armor

Sandra Vauchamp, Psychologue et conseillère technique départementale santé mentale des élèves.

Un constat : la majorité des élèves vont bien…

…mais les indicateurs de santé mentale se dégradent : Deux baromètres : Enabee (maternelle/primaire) et Enclass (collège/lycée).

La majorité vont bien

70% des collégiens déclarent un bon niveau de bien-être mental

Mais les indicateurs se dégradent

Le bien-être compte

Le socle commun de connaissances, de compétences et de culture nécessaires pour réussir sa scolarité, sa vie d'individu et de futur citoyen.

Code de l'éducation

Titre IV : La santé scolaire (Articles L541-1 à L543-1)

Chapitre Ier : La protection de la santé. (Articles L541-1 à L541-6)

« **Les actions de promotion de la santé des élèves font partie des missions de l'éducation nationale**. L'ensemble des personnels de la communauté éducative participe à cette mission, assurée en priorité par les personnels médicaux, infirmiers, assistants de service social et psychologues de l'éducation nationale**, travaillant ensemble de manière coordonnée** ».

Éducation à la santé

Valoriser et développer de bonnes pratiques en santé.

Prévention

Agir autour des problématiques de santé, notamment les conduites à risques.

Protection

Créer un environnement favorable à la santé et au bien-être.

Méthodologie d’élaboration d’un protocole santé mentale

Création de l’équipe ressource

Personnels sociaux et de santé : médecin EN, Inf EN, Psy EN, AS, et personnels formés au repérage et à l’alerte



Structuration de leur groupe de travail

Co-construire un protocole adapté aux besoins de l'école ou de l’établissement



Etat des lieux

Réaliser un diagnostic local à l'aide de l'enquête de climat scolaire, l'évaluation externe et les indicateurs du CESCE.



2

Élaboration du protocole

Faciliter l’identification des outils et des acteurs des première ligne au sein de la communauté éducative



Préparation des outils et supports

Documents clairs et opérationnels pour faciliter l’identification, le suivi et la prise en charge des situations



Présentation du protocole et de l’équipe ressource

Faciliter l'identification des outils et des acteurs de première ligne au sein de la communauté éducative..



3

Bilan annuel de fonctionnement

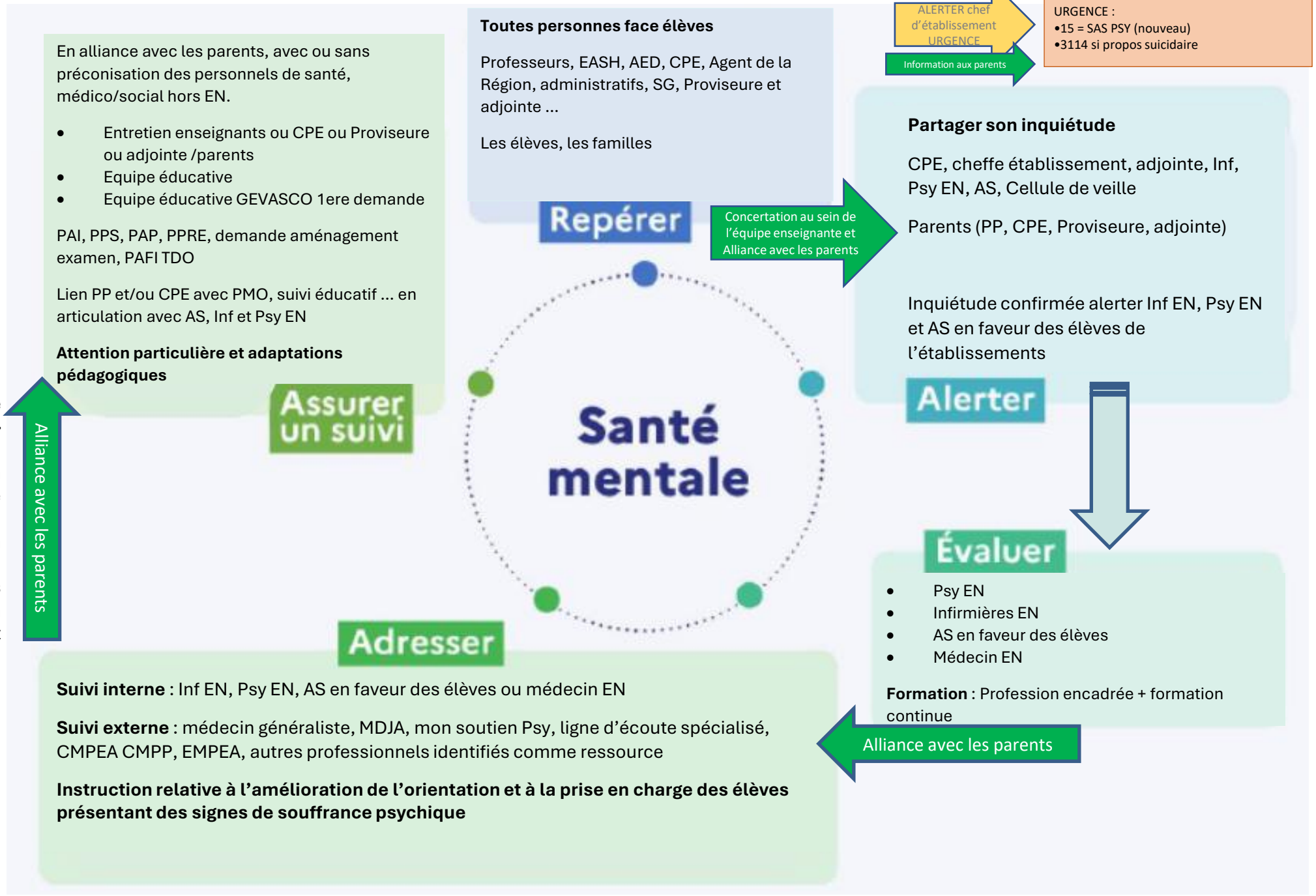
Informer les membres de la communauté, évaluer le fonctionnement et préparer les ajustements pour l’année suivante.



Actions en vue de favoriser le bien-être

Faciliter l'identification des outils et des acteurs de première ligne au sein de la communauté éducative..

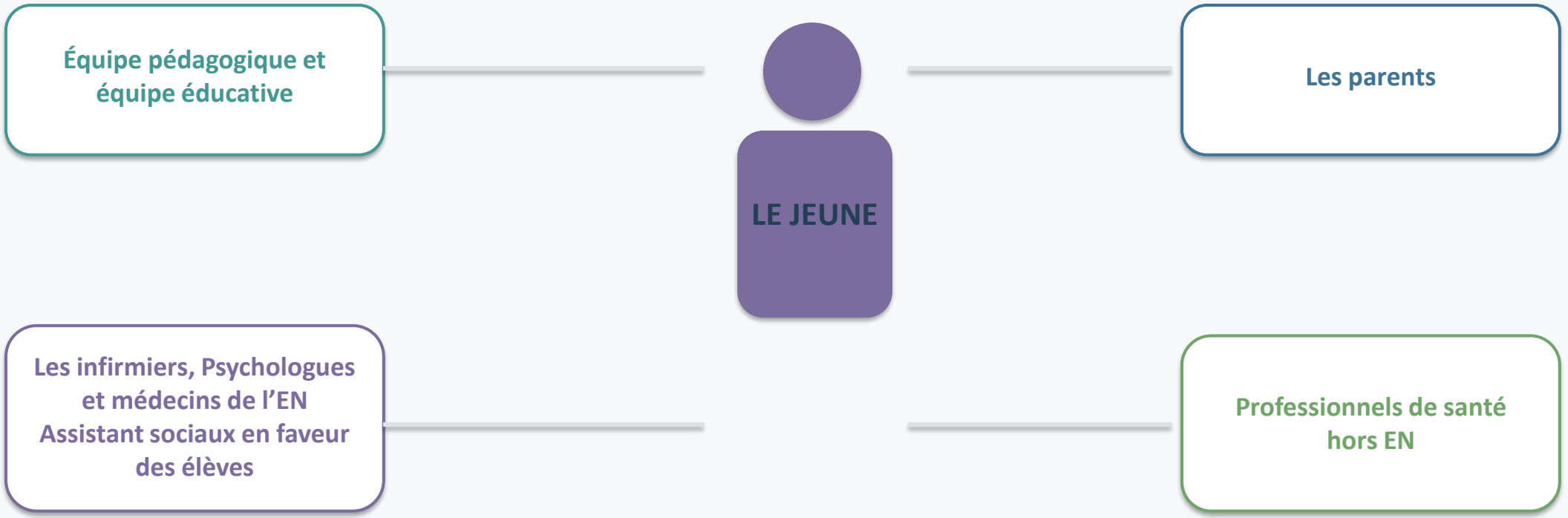




L'article **Article L1110-4** du Code de la santé publique a droit au respect de sa vie privée et du secret des informations la concernant

Une équipe autour du jeune

Le jeune n’a pas à porter seul ce qui devient difficile.



Le rôle de l’école est de repérer, accompagner et organiser une réponse adaptée — jusqu’à l’orientation vers les soins lorsque cela est nécessaire.



Virgine MARIE-JOSEPH

Responsable emploi formation

orientation Armor

Région Bretagne

Anaïs ALACIO

Directrice adjointe de la MdD de

Saint Brieuc Lamballe

Département des Côtes d'Armor

Retrouvez-nous sur

PTSM 22 Projet Territorial de Santé Mentale Des côtes d'Armor

Tout savoir sur santementale22.fr

PRÉFET DES CÔTES-D'ARMOR
Liberté
Égalité
Fraternité

France Travail

Région BRETAGNE

Côtes d'Armor le Département



Framboise CLAUSSE (CIDFF

Gaëlle LE CUNFF (EPNAK)

Pauline CARLO (OZEA)

Aude LABBE (CAP EMPLOI)

Thomas PERROT (PTSM22)

Sandra VAUCHAMP (Education Nationale)

Chantal LECOINTE LAUMOND (France Travail)

Rozenn LE COQUEN (CLPS)

Eric BERNARD (Penthièvre Actions)

Alban LEGALL (Région)

LE KERVERN Yann (France Travail)

Laurence LEVEE (Département)

Mathilde BIGOT (Région)

Virginie MARIE-JOSEPH (Région)

Anaïs ALACIO (Département)

RESSENTI'METRE

votre repère insertion

Prenez la mesure de votre bien-être:



1. Exprimer ses talents et ses qualités



Savoir ce qu'on fait bien, en parler sans douter de ses capacités.

2. Gérer sa vie et ses projets



Capable de réaliser ses souhaits ou sentiment d'impuissance face à son avenir ?

3. Gérer le stress et les soucis



VS



Serein(e) ou envahi(e) par pensées négatives, pleurs, idées noires ?

4. Relations et rôle social



VS



Soutenu(e) par l'entourage ou isolement par peur du jugement ?

VOTRE POSTURE DE PROFESSIONNEL



REPÉRER ET ORIENTER, PAS SOIGNER
Maillon de repérage, observation bienveillante, proposer des relais.



ÉVITER LE DIAGNOSTIC
Ne pas catégoriser, mais comprendre les blocages pour adapter l'accompagnement.



FAVORISER LE DIALOGUE
Ouvrir un espace de parole sécurisant, légitimer la situation.

ACTIONS ZONE VERTE



Valoriser les compétences, simulations d'entretien, encourager l'implication collective.

ACTIONS ZONE JAUNE



Utiliser des questions "entonnoir", objectiver le ressenti, proposer des ateliers de confiance en soi.

ACTIONS ZONE ROUGE



Orientation vers un psychologue, le CMP ou le service social.

ALERT

URGENCE ET RISQUE SUICIDAIRE
En cas de détresse extrême, alerter hiérarchie et contacter :

15 et 3114
(Numéro national de prévention du suicide)

PROFESSIONNEL

Prenez la mesure de votre bien-être :

RESSENTI'METRE

votre repère insertion

		Aide à l'échange	Actions possibles
Exprimer ses talents et qualités	Je sais ce que je fais bien, j'en parle facilement	• Y a-t-il quelque chose que vous aimez faire et qui vous rend fière, fier sur le plan personnel (à la maison, dans une association, etc.) ? • Y a-t-il quelque chose que vous aimez faire et qui vous rend fière, fier sur le plan professionnel ? • Qu'est-ce que vous faites bien ? • Qu'est-ce que les autres disent de ce que vous faites bien ? • Est-ce que vous avez eu l'occasion de montrer ce que vous savez faire ? • Pouvez-vous illustrer par des exemples concrets vos qualités et vos défauts ?	Encourager à valoriser ses compétences dans un CV ou en entretien. Proposer des ateliers de simulation d'entretien.
	J'en arrive à douter de mes capacités		Proposer de trouver des exemples concrets pour objectiver le ressenti. Utiliser les questions ressources pour préciser la situation de la personne. Proposer un atelier de développement personnel ou de coaching pour renforcer la confiance en soi. Orienter vers un dispositif de remobilisation individuel et/ou collectif (ex : ateliers «Estime de soi»).
	Je dis que je ne vaux rien		Proposer de trouver des exemples concrets pour objectiver le ressenti. Utiliser les questions ressources pour préciser la situation de la personne. Orientation vers un professionnel ou une professionnelle de santé (psychologue, CMP). Travail en lien avec le service social pour un accompagnement global. Proposer un atelier de développement personnel ou de coaching pour renforcer la confiance en soi. Orienter vers un psychologue du travail de France Travail. **Espace ressources I PTSM Côtes d'Armor**
Gérer sa vie et ses projets	J'ai des projets et je pense pouvoir les réaliser	• Arrivez-vous à organiser la journée comme vous le voulez ? • Si vous avez un rendez-vous à l'extérieur le matin, comment organisez-vous votre journée ? • Avez-vous des envies, des projets, des souhaits pour vous ? • Vous sentez-vous capable de les réaliser ? • Avez-vous besoin de l'avis de votre entourage pour décider d'un projet vous concernant ? • Votre entourage vous empêche-t-il de décider seule·e pour votre projet ?	Accompagnement vers des dispositifs de formation ou d'emploi. Mise en réseau avec des partenaires locaux.
	J'ai des projets mais je doute de mes capacités à les réaliser		Utiliser les questions ressources pour préciser la situation de la personne. Proposer de trouver des exemples concrets pour objectiver le ressenti. Proposer un accompagnement à la définition du projet (ex : conseiller Mission locale, France Travail, coach, CIDFF). Orientation vers des ateliers de remobilisation individuels et/ou collectifs et/ou des stages découverte métiers.
	Je n'ai aucun contrôle sur ma vie, je me sens impuissant, impuissante		Utiliser les questions ressources pour préciser la situation de la personne. Proposer de trouver des exemples concrets pour objectiver le ressenti. Travail en lien avec le service social, orientation vers un accompagnement médico-social ou psychologique, ou personnel formé au premier secours en santé mentale. Lien avec le CIDFF (informations droits). **Espace ressources I PTSM Côtes d'Armor**
Gérer le stress et les soucis	Je sais comment me calmer quand ça ne va pas	• L'entreprise est-il un lieu où vous vous sentez en sécurité ? • Quand quelque chose vous dérange ou vous perturbe, par exemple dans votre recherche d'emploi, comment réagissez-vous ? • Arrivez-vous à retrouver de la sérénité quand ça ne va pas ? • Y a-t-il des choses, des activités, des personnes qui vous aident à vous sentir mieux ? • En ce moment, vous sentez vous plutôt tranquille ou souvent stressé, stressée ? • Y a-t-il des contextes qui sont plus stressants que d'autres ?	Valoriser les stratégies personnelles, proposer des ateliers bien-être ou relaxation.
	Je peux me laisser envahir par des pensées négatives et ressentir du stress		Utiliser les questions ressources pour préciser la situation de la personne. Proposer de trouver des exemples concrets pour objectiver le ressenti. Informer sur les ressources locales (groupes de parole, ateliers gestion du stress). Orientation vers un accompagnement social ou psychologique. Proposer des ateliers de gestion des émotions + accompagnement ASS/CIDFF/soutien parentalité etc.
	Je ne dors plus, je pleure souvent, j'ai des idées noires		Urgence : orientation vers une professionnelle ou un professionnel de santé (médecin, CMP, service d'urgences via le 15 avec infirmier régulateur, lien avec permanences psychiatriques si nécessaire). Risque suicidaire 3114. L'accompagnement peut être envisagé si prise en charge extérieure adaptée. En fonction de la prise en charge et des préconisations, évaluation des suites de l'accompagnement à ce stade du processus d'insertion professionnel de droit commun. **Espace ressources I PTSM Côtes d'Armor** ATTENTION les suites du suivi de la personne doivent être protocolisées au sein des organisations
Relations et rôle avec les autres	Je me sens à l'aise avec mon entourage personnel et professionnel	• Participez-vous à des activités ? Des activités régulières ? • Voyez-vous souvent vos amis et / ou votre famille ? • Vous sentez-vous utile pour les gens autour de vous ? • Vous sentez vous bien en présence d'autres personnes ? • Êtes-vous soutenue, soutenu par votre entourage ? • Et vous, soutenez-vous beaucoup votre entourage ?	Encourager à s'impliquer dans des projets collectifs ou bénévoles. Encourager à prendre du temps pour soi.
	Je ne me sens pas soutenue, soutenu par mon entourage personnel et professionnel		Utiliser les questions ressources pour préciser la situation de la personne. Proposer de trouver des exemples concrets pour objectiver le ressenti. Proposer des activités collectives (ateliers, groupes de parole, associations locales). Orientation vers des dispositifs de lutte contre l'isolement (ex : médiation sociale, associations de quartier).
	Je ne suis plus capable d'avoir des interactions saines avec les autres		Urgence : orientation vers une professionnelle ou un professionnel de santé (médecin, CMP, service d'urgences via le 15 avec infirmier régulateur, lien avec permanences psychiatriques si nécessaire). Risque suicidaire 3114 (alerte si cumul avec sentiment d'impuissance). En fonction de la prise en charge et des préconisations, évaluation des suites de l'accompagnement à ce stade du processus d'insertion professionnelle de droit commun. **Espace ressources I PTSM Côtes d'Armor** ATTENTION les suites du suivi de la personne doivent être protocolisées au sein des organisations.

À quoi sert cet outil ?

Vous êtes professionnelles ou professionnels de l'insertion (France Travail, structure d'insertion, Mission locale, travailleur social, MDD, etc.) et non professionnelle ou professionnel du soin. L'objectif de cet outil n'est pas de poser un diagnostic, ni de catégoriser les personnes.

Il s'agit :

- de vous donner des clés de lecture simples, pour repérer si des éléments liés à la santé mentale semblent impacter l'insertion professionnelle de la personne accompagnée ;
- de permettre à la personne elle-même de prendre conscience d'éventuelles difficultés ou freins invisibles ;
- de favoriser le dialogue, la compréhension mutuelle, et – si besoin – l'orientation vers des professionnels du soin.

Il ne remplace ni votre analyse professionnelle, ni l'écoute individuelle, mais il peut vous aider à prendre du recul et à agir avec justesse.

Votre rôle : un maillon important dans la chaîne de repérage

La santé mentale est l'affaire de tous.

En tant que professionnelle ou professionnel de l'insertion, vous pouvez jouer un rôle essentiel :

- en observant, avec bienveillance, certains signaux dans le parcours d'accompagnement ;
- en écoutant, sans juger, ce que la personne exprime ou n'arrive pas à exprimer ;
- en proposant, si nécessaire, un relais ou un appui auprès d'une professionnelle ou d'un professionnel de santé mentale (médecin traitant, CMP, psychologue, etc.).

Vous n'êtes pas seul. Votre place n'est pas de soigner, mais de repérer et d'orienter lorsque c'est pertinent. C'est déjà un geste fort de prévention.

Comment cet outil peut vous aider ?

En repérant avec la personne certains freins d'ordre psychique ou émotionnel, vous pouvez :

- mieux comprendre les blocages ou refus apparents dans son parcours ;
- éviter de mettre la pression sur des démarches irréalistes à ce stade de votre part ou de la part de la personne elle-même ;
- adapter votre accompagnement (temps, rythme, soutien) ;
- ouvrir un espace de parole sécurisant et légitimant la situation de la personne.

Comment utiliser l'outil ?

Cet outil peut être utilisé :

- dans un entretien individuel, comme support d'échange ;
- comme grille de lecture complémentaire pour la professionnelle ou le professionnel.

⚠ **En aucun cas il s'agit d'un outil d'exclusion.**

Le **RESSENTI'METRE** valorise les compétences psycho-sociales des personnes autour de quatre items :

- exprimer ses talents et qualités (dans son parcours personnel et son parcours professionnel) ;
- se sentir capable de gérer sa vie et ses projets (personnels et professionnels) ;
- gérer les soucis et les tensions ;
- avoir un rôle dans la famille, les amis, la communauté.

Il se compose de 2 outils :

- un support pour la personne accompagnée : une grille de facilitation formulée avec le « Je », permettant à la personne d'identifier son ressenti, et sa disponibilité mentale dans son parcours d'insertion socio-professionnelle.
- un support pour vous professionnel·les : des questions dites « en entonnoir » permettant un échange avec la personne et d'affiner votre lecture de la situation et une grille d'analyse complétée des actions possibles à proposer.

PUBLIC

Exprimer ses talents et qualités	Je sais ce que je fais bien, j'en parle facilement	Je suis enthousiaste quand je découvre une offre d'emploi qui me correspond
		Je peux parler de mon parcours et de mes compétences facilement
	J'en arrive à douter de mes capacités	J'ai déjà perdu mes moyens face à une recruteuse, un recruteur, alors que j'avais les compétences pour occuper le poste proposé
		J'ai peur de ne pas être à la hauteur des exigences de l'employeuse, de l'employeur
		Je trouve que se mettre en avant dans une lettre fait prétentieuse, prétentieux
	Je dis que je ne vaux rien	J'ai abandonné l'idée de pouvoir retravailler un jour, c'est au dessus de mes forces
		J'échoue même dans les tâches les plus simples
		Mes démarches sont de toute façon vouées à l'échec
Gérer sa vie et ses projets	J'ai des projets et je pense pouvoir les réaliser	Je me sens à l'aise lorsque je suis face à un recruteur, une recruteuse
		J'ai hâte d'intégrer une nouvelle entreprise et de faire mes preuves
	J'ai des projets mais je doute de mes capacités à les réaliser	Depuis que je suis en recherche d'emploi, je me demande si je suis encore capable de faire certaines tâches que j'ai réalisées ou apprises
		Il m'est déjà arrivé de pleurer en pensant à ma recherche d'emploi
		J'ai l'impression qu'il y a trop d'obstacles à ma reprise d'emploi, et cela me décourage
	Je n'ai aucun contrôle sur ma vie, je me sens impuissant, impuissante	J'ai perdu confiance en moi
		Je me sentirais humilié, humiliée si l'on me proposait une prestation ou un stage
		Peu importe ce que je ferai, ce n'est pas moi qui maîtrise mon retour à l'emploi
Gérer le stress et les soucis	Je sais comment me calmer quand ça ne va pas	Je suis serein, sereine, face à ma recherche d'emploi
		Je suis optimiste quant à mes capacités à m'adapter à un nouveau poste
	Je peux me laisser envahir par des pensées négatives et ressentir du stress	Je me demande souvent si je vais réussir à trouver un emploi
		Je pense à ma recherche d'emploi lorsque je ne dors pas
		Je peux perdre mes moyens à l'idée d'aller ou lors de l'entretien
	Je ne dors plus, je pleure souvent, j'ai des idées noires	Je peux répondre agressivement aux sollicitations de mon conseiller, ma conseillère et le regretter immédiatement
		Je panique à l'idée d'aller ou lors de l'entretien
		J'ai envie de crier après mon conseiller, ma conseillère ou de casser quelque chose
Relations et rôle avec les autres	Je me sens à l'aise avec mon entourage personnel et professionnel	Je pense que mes nouveaux collègues et que mes supérieurs, mes supérieures m'accueilleront sans problème
		Je me sens soutenu, soutenue par mon entourage dans ma recherche d'emploi
	Je ne me sens pas soutenu·e par mon entourage personnel et professionnel	J'appréhende de rencontrer mon conseiller, ma conseillère
		J'ai peur que l'on pense que je ne cherche pas de travail ou que je suis fainéant, fainéante
		Je n'ose pas dire à mon réseau ou à de nouvelles connaissances que je suis en recherche d'emploi
		Je redoute de rencontrer de nouveaux collègues
	Je ne suis plus capable d'avoir des interactions saines avec les autres	Je cache le fait d'être en recherche d'emploi
		Je peux être blessante, blessant ou agressive, agressif avec ma famille depuis que je suis en recherche d'emploi
		J'ai peur d'être harcelée, harcelé au travail par des collègues ou une supérieure, un supérieur
		J'ai perdu tout espoir face au monde du travail et dans les professionnelles et professionnels de l'insertion

MERCI A TOUTES ET TOUS POUR VOTRE ATTENTION

Rendez-vous sur les stands pour : répondre à vos questions, vous partager les outils et faire réseau !

Retrouvez-nous sur

PTSM 22 Projet Territorial de Santé Mentale Des côtes d'Armor

Tout savoir sur santementale22.fr

PRÉFET DES CÔTES-D'ARMOR
Liberté
Égalité
Fraternité

France Travail

Région BRETAGNE

Côtes d'Armor le Département

FORUM RDC :

➔ Stand 1. Notre Santé Mentale en Côtes d'Armor, Arbre décisionnel en addictologie

➔ Stand 2. Cartes mentales

➔ Stand 3. France Travail Académie France Travail

FORUM 1er étage :

➔ Stand 4 Protocole Santé mentale Education National en lycée pro

➔ Stand 5 . RESSENTI'METRE

Pensez à compléter le bulletin d'évaluation. Merci

Retrouvez-nous sur

PTSM 22 Projet Territorial de Santé Mentale Des côtes d'Armor

Tout savoir sur santementale22.fr

PRÉFET DES CÔTES-D'ARMOR
Liberté
Égalité
Fraternité

France Travail

Région Bretagne

Côtes d'Armor le Département