

CPME 84 : un atelier autour de la santé mentale des dirigeantes



La [Confédération des petites et moyennes entreprises \(CPME\) de Vaucluse](#) organise un atelier pour son Pôle Femmes sur le thème 'La santé mentale des dirigeantes d'entreprise' le mardi 14 mai au magasin Roche Bobois à Avignon.

Organisé en partenariat avec [Harmonie Mutuelle](#), l'atelier sera animé par [Caroline Jolly Bellocci](#), experte en santé mentale, préventrice des risques psychosociaux en entreprise, et formatrice accréditée en premier secours en santé mentale.

Inscription par mail à l'adresse contact@cpme84.org

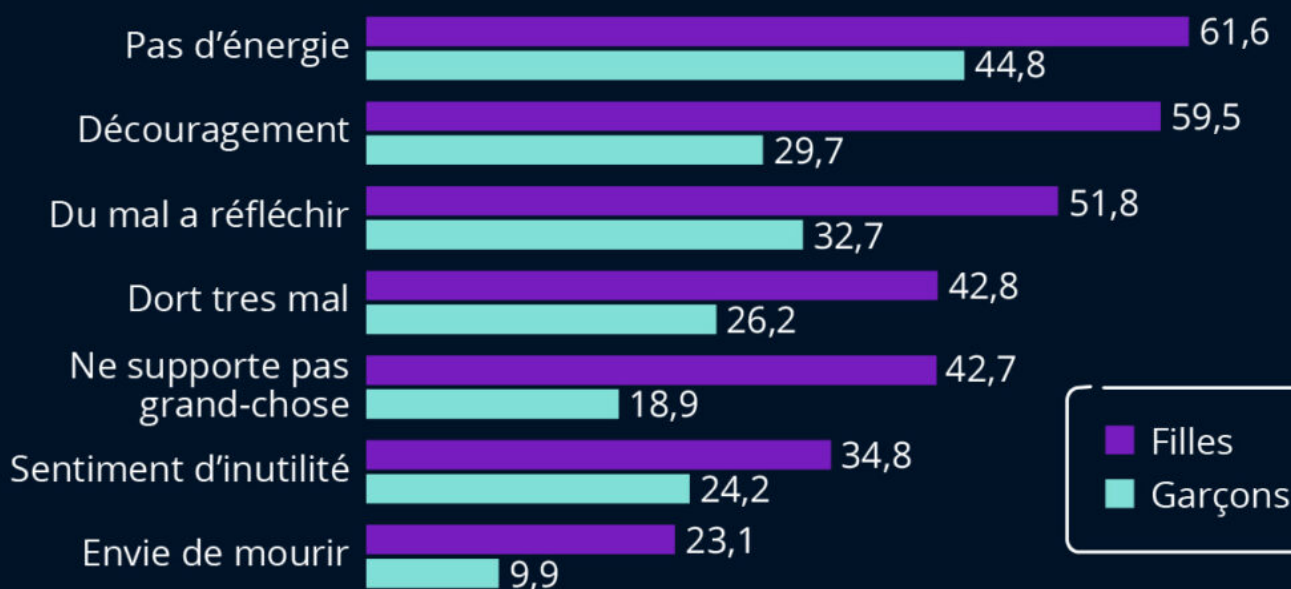
Mardi 14 mai. De 12h à 14h. Roche Bobois. 135 rue du Sous-Marin Casabianca. Avignon.

Au lycée, les filles plus à risque de dépression que les garçons

Ecrit par le 22 novembre 2024

Les lycéennes plus à risque de dépression que les lycéens

Part des élèves de lycée concernés par une sélection de symptômes de l'échelle ADRS*, par sexe (en %)



* L'échelle ADRS est utilisée pour déceler le risque de dépression chez les adolescents. Elle comprend dix symptômes, dont l'échec scolaire, le manque d'intérêt pour tout et un sentiment insurmontable de tristesse.

Résultats de l'enquête nationale EnCLASS2022 : 10 000 élèves du secondaire interrogés en 2022.

Source : Santé publique France



statista 

Santé publique France a publié, mardi 9 avril, les [résultats](#) d'une enquête nationale menée auprès d'élèves de collèges et lycées, sur la santé mentale chez les adolescents. L'étude, menée par l'École des hautes études en santé publique (EHESP) et l'Observatoire français des drogues et des tendances addictives (OFDT), en partenariat avec l'Éducation nationale, met en lumière d'importantes différences entre les collégiens et les lycéens, et entre les filles et les garçons, en matière de santé mentale. Plus

Écrit par le 22 novembre 2024

d'un quart des lycéens (27 %) disaient avoir éprouvé un sentiment de solitude au cours des douze derniers mois, contre 21 % de collégiens. Et seulement 51 % des lycéens présentaient un bon niveau de bien-être mental, contre 59 % des collégiens.

Comme le montre notre infographie, les lycéennes présentent également un risque plus élevé de dépression que les lycéens. Les filles sont en effet bien plus nombreuses à présenter des symptômes de l'échelle ADRS (Adolescent Depression Rating Scale), qui est utilisée pour déceler le risque de dépression chez les adolescents. Cette échelle comprend dix symptômes, dont l'échec scolaire, le manque d'intérêt pour tout, ou encore un sentiment insurmontable de tristesse ; un adolescent présentant sept symptômes ou plus est considéré comme étant à risque important de dépression. Plus de 60 % des lycéennes disaient ainsi manquer régulièrement d'énergie, contre environ 45 % des lycéens. Les filles étaient également plus nombreuses à se sentir découragées, à mal dormir, ou encore à se sentir inutiles. De façon très inquiétante, près d'un quart des lycéennes interrogées dans le cadre de l'enquête (23,1 %) disaient avoir parfois envie de mourir. Au total, un quart des lycéens (24%) déclaraient avoir eu des pensées suicidaires au cours des 12 derniers mois, et les filles étaient nettement plus concernées que les garçons (31% contre 17%) ; environ un lycéen sur dix disait également avoir fait une tentative de suicide au cours de sa vie.

De Valentine Fourreau pour Statista

Burn-out : quand le déni camoufle la souffrance au travail

Écrit par le 22 novembre 2024



Les experts en management et qualité de vie au travail du Cabinet [AlterNego](#) reviennent sur ce qu'est le burnout en entreprises et sur les façon de le détecter.

Le diagnostic de burn-out, parfois galvaudé, est souvent utilisé pour désigner un état dépressif ou encore une période de grande fatigue. Pourtant il s'agit avant tout d'un terme clinique aux symptômes bien précis, qui désigne le syndrome d'épuisement professionnel. Épuisement à la fois émotionnel, physique et psychique d'après le modèle de Maslach et Jackson. On parle de « pathologie du surinvestissement au travail » dans la mesure où le burn-out naît de la rencontre entre un individu et une situation de travail dégradée.

« Véritable processus de dégradation qui s'inscrit dans la durée », s'accordent à dire les deux psychologues cliniciennes, [Laurence de Malartic](#) et [Victoria Tchakmazian](#), le burn-out peut même mettre des semaines, des mois, voire des années à se révéler. Celui-ci passe par de nombreuses manifestations qui impactent le comportement et la santé de l'individu. Alors comment cet état psychologique peut-il mettre tant de temps à s'installer sans être détecté, autant du côté de l'employeur que du salarié lui-même ?

Le déni comme lutte contre l'effondrement

Au fur et à mesure que l'on avance dans le temps, les manifestations symptomatiques du burn-out se

Écrit par le 22 novembre 2024

distinguent en quatre phases. « La première que l'on peut observer est la satisfaction que produit l'investissement professionnel, observe Laurence de Malartic.

La seconde, quant à elle, porte sur le sur engagement provoqué par l'investissement dans le travail. » Et c'est bien souvent au cours de ce stade que l'entourage professionnel et personnel commence à interroger la mise en danger de la personne concernée. Les lanceurs d'alerte cherchent alors à la faire ralentir, mais se retrouvent face à une personne qui rassure, assure que ça va aller, qu'elle peut gérer. Et pour cause, c'est la phase de résistance qui parle à sa place. Autrement dit, la troisième étape du processus empêche à la fois la personne atteinte et l'entourage de réaliser réellement ce qui est en train de se passer.

Durant cette étape clé du processus de dégradation, l'individu a déjà bien entamé sa baisse motivationnelle, la fatigue commence à peser... les ressources en termes de compétences et d'énergie atteignent leurs limites. Pourtant, c'est aussi paradoxalement le moment, où la négation est à son paroxysme. « Négation à la fois du surmenage et de la charge de travail, associée à la diminution de l'estime de soi, l'augmentation de l'anxiété et aux difficultés cognitives (concentration, mémorisation, traitement de l'information...) », poursuit la psychologue. Le déni agit alors comme vernis pour camoufler une réalité qui n'est plus supportable et avouable. « La phase de résistance vient révéler une lutte intérieure entre l'épuisement subi et la volonté inconsciente de s'opposer à cette réalité », décrit Victoria Tchakmazian, rappelant par la même occasion que le déni est d'ailleurs un « mécanisme de défense » au service de la survie du sujet. C'est cette dualité qui perpétue l'épuisement jusqu'à atteindre cet état de stress dépassé. À savoir la quatrième phase, qu'on appelle aussi l'effondrement. Mais quelle réalité veut-on ici combattre pour ne pas sombrer ?

Le déni comme lutte contre soi-même

Lorsque notre inconscient vient nier l'épuisement professionnel qu'il subit, c'est son propre rapporte à l'estime de soi qu'il cherche à éviter. « Si je reconnais que je n'en peux plus, que je suis fatiguée, que je n'arrive pas à remplir mes missions, cela me renvoie une image défailante de moi-même », explique Laurence de Malartic. Et c'est bien par l'impossibilité d'accepter l'image qui m'est renvoyée par mon état que se manifeste le lien de corrélation entre le déni et le burn-out. « Un sentiment de défaite vis-à-vis de soi et des autres qui est insupportable pour de nombreux individus, traduit Victoria Tchakmazian. À un niveau très inconscient bien sûr, mais présent malgré tout. »

Si le rapport aux autres peut entretenir une forme de pression, c'est surtout le rapport à soi-même qui prédomine dans l'analyse du déni. Et c'est ici que le concept de « moi idéal » entre en jeu. « Pour Freud, le moi idéal, c'est une image très valorisée, surdimensionnée de soi que l'on a besoin de présenter aux autres afin de montrer le meilleur de nous-mêmes », explique Victoria Tchakmazian. Alors quand le burn-out aboutit à son lent processus de dégradation, c'est l'estime et l'amour qu'on se porte à soi qui se retrouvent affaiblis. « Les psychanalystes vont d'ailleurs désigner l'abandon de cette image fantasmée par un effondrement de ce moi idéal », ajoute Laurence de Malartic. Étape finale du processus de burn-out dont la conséquence physique se traduit littéralement par le fait de ne plus « pouvoir mettre le pied par terre. »

Écrit par le 22 novembre 2024

Sortir du déni : la nécessité d'une double prise en charge

Si la phase d'effondrement de l'individu est parfois impossible à empêcher au vu de l'épuisement traversé sur une période plus ou moins longue, il peut dans certains cas être évité. Pour tenter de lever le déni à temps, un double accompagnement est nécessaire. « L'entreprise a évidemment un rôle à jouer dans la perception de la réalité de l'organisation du travail pour restaurer un cadre bienveillant, à l'écoute et des conditions de travail acceptables », énonce Victoria Tchakmazian, en s'équipant pour repérer les signaux faibles manifestés par le sujet en risque de burn-out, et en mobilisant l'ensemble des acteurs internes à l'entreprise pour éviter que la situation se dégrade, autant dans le management par des formations sur les risques psychosociaux et une sensibilisation à l'écoute active (technique de réception de parole, NDLR), qu'au niveau des équipes par un apprentissage de co-vigilance, de co-responsabilité et d'attention à l'autre. « Mais on ne peut pas non plus imputer à l'employeur la seule responsabilité du burn-out, et par conséquent n'être que le seul soutien possible », tempore Laurence de Malartic. Notamment en raison de la part du déni qui empêche la visibilité du burn-out et l'articulation « propre à ce syndrome entre le contexte du travail et la personne en question », poursuit la psychologue. Si l'organisation a un rôle à jouer, l'individu se doit aussi d'assurer le sien.

Le salarié doit alors être accompagné par un psychothérapeute pour lever ce mécanisme de défense très ancré qu'est le déni et étayer les troubles associés. Cela nécessite de s'interroger : quel est mon rapport au travail ? Quels sont mes lieux d'investissement autres que le travail ? Comment renouer avec d'autres espaces d'engagement extra-professionnels (personnels, sportifs, culturels, associatifs...) ? « L'objectif est de faire réaliser au sujet que son surinvestissement dépend sans doute d'une croyance personnelle selon laquelle le travail définirait qui l'on est. Autrement dit, réduire la personne à sa fonction professionnelle au détriment de sa globalité en tant que personne à part entière », nous apprend Victoria Tchakmazian. « Ainsi la prise en charge psychothérapeutique permet de déconstruire cette représentation d'une identité majoritairement construite par rapport au métier, pour restaurer l'identité globale de la personne dans son rapport au monde professionnel et personnel », indique Laurence de Malartic. L'accompagnement est long de la même manière que le processus met du temps à se révéler. La guérison est elle aussi progressive et s'inscrit dans le temps.

Vers une interrogation de la culture en toile de fond

Enfin il est difficile de parler de déni dans le burn-out sans évoquer le contexte dans lequel évolue le professionnel dans sa situation de travail et dans la société actuelle. Culture organisationnelle de l'entreprise, qui autorise les individus (ou non) à aller voir les managers, à parler de ces sujets. « Cette démarche dépend de l'autorisation implicite et explicite à aborder les questions de santé mentale au quotidien, sans peur d'être stigmatisé, soulève Laurence de Malartic, en créant des espaces de paroles, de régulation et un environnement de travail adapté. »

Mais ce n'est pas tout, la dimension sociétale est elle aussi à interroger. « Notre société vient renforcer chez l'individu cette reconnaissance par le niveau d'investissement dans sa profession et l'invitation à refuser toute forme de limites », affirme Victoria Tchakmazian. Ainsi, le travail revêt aujourd'hui une importance telle qu'il vient poser la question fondamentale des ressources. De la famille, aux amis, à

Écrit par le 22 novembre 2024

l'école, jusqu'au travail, en passant par les études... Les différents cercles sociaux qui fondent notre rapport au monde, tout notre système semble propice au surinvestissement qui favorise la construction du « moi idéal. » Au détriment de la santé. Or on ne peut pas nier éternellement le principe de limite, dans notre capacité à consommer, à puiser, à supporter... Nulle ressource est illimitée et c'est désormais tout notre écosystème qui s'épuise jusqu'à un point de non-retour. L'urgence est donc à l'économie d'énergie dans sa globalité, à l'écoute de ses capacités réelles et à l'acceptation de ses signaux faibles qui viennent nous alerter. C'est peut-être alors le seuil tolérance vis-à-vis des autres et de soi-même qu'il faudrait commencer par assouplir. À défaut d'être entièrement repensé.

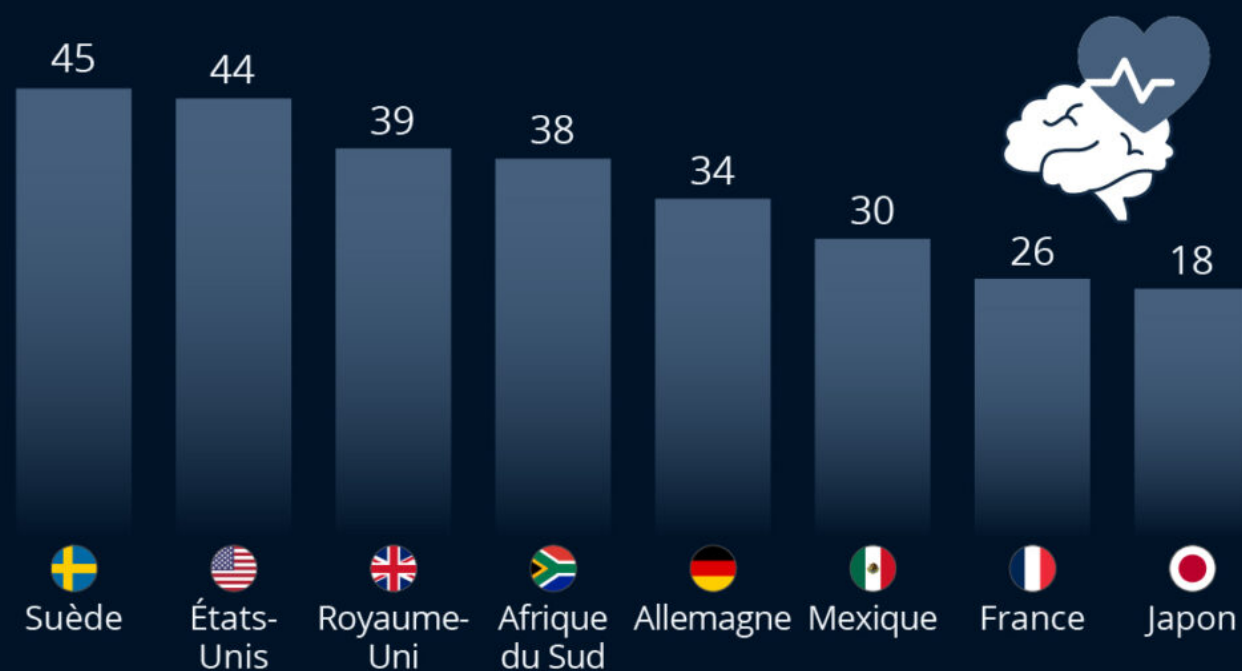
De Elise Assibat pour [AlterNego](#)

La prévalence du stress, de l'anxiété et de la dépression

Ecrit par le 22 novembre 2024

Souffrez-vous de stress, d'anxiété ou de dépression ?

Part des répondants disant avoir souffert de ces problèmes de santé mentale au cours des 12 derniers mois (en %)



Base : entre 1 000 et 10 000 adultes (18 - 64 ans) interrogés par pays entre juillet 2022 et juin 2023.

Source : Statista Consumer Insights



statista 

Le 10 octobre était célébrée la Journée mondiale de la santé mentale, qui a pour but de sensibiliser l'opinion publique aux questions de santé mentale, afin que celles-ci soient mieux comprises et mieux traitées. D'après l'Organisation mondiale de la santé (OMS), une personne sur huit dans le monde a des problèmes de santé mentale, qui sont susceptibles d'impacter la santé physique, le bien-être, les rapports avec autrui et les moyens de subsistance. Les problèmes de santé mentale touchent aussi de plus en plus

Écrit par le 22 novembre 2024

d'adolescents et de jeunes adultes. À cette occasion, Statista s'est penché sur la prévalence du stress, de l'anxiété et de la dépression dans une sélection de pays.

D'après une étude menée dans le cadre des [Consumer Insights](#), plus d'un quart des Français (26 %) disent avoir souffert de stress, d'anxiété ou de dépression lors des douze derniers mois. Si ce chiffre est élevé, il reste moins inquiétant que chez nos voisins allemands, chez qui 36 % disaient avoir été atteints d'au moins un de ces troubles, ou bien que chez nos voisins anglais, chez qui ils étaient 39 %, soit près de deux personnes sur cinq.

Valentine Fourreau pour [Statista](#)

AIST 84 : le burnout des chefs d'entreprise

Écrit par le 22 novembre 2024



Le [Service de prévention et de santé au travail \(AIST\) de Vaucluse](#) organise un événement centré sur le burnout des chefs d'entreprise le jeudi 27 avril. Chef d'entreprise peut parfois être associé au surmenage. Plusieurs causes peuvent mener au burnout comme penser à son entreprise jour et nuit, ne pas compter ses heures, puiser sa motivation dans le stress, ou encore vouloir être toujours à la hauteur, quelles que soient les difficultés, car on est le seul et l'unique responsable des salariés.

L'AIST 84 souhaite faire comprendre que la santé de l'entreprise passe par la santé de son dirigeant. C'est pour cela que le Service de prévention et de santé au travail organise un événement où les entrepreneurs pourront échanger avec [Benjamin Galloux](#), médecin du travail, [Jean-Philippe Matz](#), psychologue du travail, et d'autres chefs d'entreprise sur leurs habitudes de vie, leur relation au travail et à la réussite, leurs croyances, et bien d'autres sujets. L'événement sera suivi d'un cocktail déjeunatoire.

Les [inscriptions se font directement sur le site](#) de l'AIST 84.

Jeudi 27 avril. De 10h30 à 12h. Aist 84. 40 rue François Premier. Avignon.

Écrit par le 22 novembre 2024

V.A.

Codes 84 : deux ateliers pour se sensibiliser au dérèglement climatique

Ecrit par le 22 novembre 2024



Le comité départemental d'éducation pour la santé de Vaucluse ([Codes 84](#)) et [Eco-Lab' Environnement](#) organisent deux ateliers de sensibilisation au dérèglement climatique, les 18 et 19 octobre.

Dans le cadre de la 33^{ème} édition des semaines d'information sur la santé mentale ([SISM](#)), qui a pour

Ecrit par le 22 novembre 2024

thématique « Pour ma santé mentale, agissons pour notre environnement », le comité départemental d'éducation pour la santé de Vaucluse ([Codes 84](#)) s'associe à l'association [Eco-Lab' Environnement](#) pour proposer deux ateliers « [Fresque du climat](#) ». Il s'agit d'atelier ludique, participatif et créatif sur le dérèglement climatique.

Réservés aux professionnels de la santé, du social, de l'éducation, de l'environnement et de l'entreprise, ces ateliers ont pour objectif de sensibiliser aux enjeux du dérèglement climatique et de créer des dynamiques collectives en mettant en place les conditions d'une discussion sereine et positive sur les leviers d'action.

En groupe, il s'agit de reconstituer les liens de cause à effet entre les activités humaines et leurs conséquences climatiques, grâce à une quarantaine de cartes issues des travaux scientifiques du GIEC (groupe d'experts intergouvernemental sur l'évolution du climat) . 450 000 personnes y ont déjà participé.

Si vous souhaitez participer, vous pouvez dès à présent vous inscrire à l'un des deux ateliers en suivant ces liens : [atelier du 18 octobre](#) ; [atelier du 19 octobre](#).

Mardi 18 et mercredi 19 octobre, de 9h à 12h30, 57 avenue Pierre Sépard, Avignon - inscription gratuite et obligatoire [ici](#) pour l'atelier du 18 octobre et [ici](#) pour l'atelier du 19 octobre.

J.R.

Les Semaines d'information sur la santé mentale : l'impact de l'environnement sur la santé

Écrit par le 22 novembre 2024



Du lundi 10 au dimanche 23 octobre auront lieu la 33^e édition des Semaines d'information sur la santé mentale. Elles aborderont le sujet du rôle de l'environnement physique sur l'équilibre psychique. En amont de ces semaines, une journée d'information sur les troubles psychiques aura lieu ce samedi 8 octobre.

Notre environnement a-t-il un impact sur notre santé mentale ? Telle est la question sur laquelle s'articulera les Semaines d'information sur la santé mentale. Trois axes seront abordés : l'environnement immédiat (la qualité du logement, son maintien et son accès), l'environnement plus large (aménagement des communes), et l'environnement plus lointain (la planète et la crise écologique). Tous les événements proposés pendant les Semaines d'information sur la santé mentale sont gratuits.

Les objectifs de ces semaines sont de sensibiliser le public aux questions de santé mentale, d'informer, à partir du thème annuel, sur les différentes approches de la santé mentale, de rassembler acteurs et spectateurs des manifestations, professionnels et usagers de la santé mentale, d'aider au développement des réseaux de solidarité, de réflexion et de soin, mais aussi de faire connaître les lieux, les moyens et les personnes pouvant apporter un soutien ou une information de proximité.

La semaine 1

Ecrit par le 22 novembre 2024

Le **lundi 10 octobre**, une conférence 'De l'éco-anxiété à la réinvention du monde' animée par Docteur Claire Galais à la Salle polyvalente de Montfavet à 18h30. Cette rencontre abordera plusieurs questions : quels sont les émotions et les questionnements qui nous traversent face à des bouleversements inédits ? Comment sortir de la sidération et mobiliser ces émotions dans la construction d'un monde soutenable et solidaire ? Comment transformer l'éco-anxiété en une ressource personnelle et sociétale ?

Le **mardi 11 octobre**, le SAVS-SAMSAH (Services d'Accompagnement à la Vie Sociale ; Service d'Accompagnement Médico-Social pour Adultes Handicapés), ouvrira ses portes au 3 rue de la gloriette à Avignon de 9h à 17h pour présenter son nouveau projet d'établissement, les actions et les outils qui y seront proposés. La Maison des jeunes et de la culture (MJC) d'Apt accueillera une assemblée plénière de 9h30 à 15h30 autour de la thématique 'Se sentir bien, ici dans ce monde-là'. Le SAVS de l'Association de parents d'enfants inadaptés (APEI) d'Orange organisera une journée portes ouvertes de 10h à 16h au 1 Avenue de Champlain. Le Groupe d'entraide mutuelle Grains de café organisera également une journée portes ouvertes de 9h à 17h, Rue Bernard Noël à Vaison-la-Romaine. Le Service d'accueil de jour de la Respélido et Café partagé ouvriront aussi leurs portes de 14h à 16h, Route d'Orange à Uchaux. Le Point accueil Écoute Jeunes et le Centre social Espace Pluriel organiseront un atelier d'échange sur le thème 'Cultivons le bien-être dans le quartier' à 14h au 1 Rue Paul Poncet à Avignon. Le cinéma Utopia, quant à lui, diffusera le film 'Funambules' à 20h, suivi d'échanges avec les associations Isatis, Unafam, Preuve et des professionnels comme la psychanalyste Simone Molina.

Le **mercredi 12 octobre**, il y aura une visite guidée du musée Les Arcades au centre hospitalier de Montfavet pour découvrir l'univers et l'histoire de la psychiatrie de 13h30 à 17h. Le centre hospitalier de Montfavet accueillera également une rencontre avec les pairs aidants de l'association Preuve de 14h à 17h. Le Centre social Espace Pluriel au Club Ado, au 1 Rue Paul Poncet à Avignon, organisera un atelier d'expression autour de la santé mentale sur le thème 'Les bonnes graines sont dans le quartier'. La Maison des adolescents organisera le vernissage de l'exposition 'Mixité dans la Cité' à 18h au 48 Avenue des sources à Avignon.

Le **jeudi 13 octobre**, le Groupe d'entraide mutuelle Grains de café organisera des séances de sophrologie de 13h30 à 17h. La Maison pour tous Monfleury préparera un repas autour duquel sera discuté le sujet de la santé mentale de 12h à 14h30 au 2 Rue Marie Madeleine. Le repas est au prix 8€ et son inscription se fait au 04 90 82 62 07. Le Grand Avignon proposera un forum ouvert sur le thème 'Santé mentale et environnement' 13h30 à 17h dans la salle du château de Saint Chamand à Avignon. Le Point accueil Ecoute Jeunes et le Tipi Ferme urbaine animeront l'atelier 'Mon Environ'Mental' de 14h à 16h au Tipi à Avignon. Le SAVS de l'APEI d'Orange organisera un atelier sur comment vivre chez soi tout en respectant l'environnement de 14h à 16h. La salle du Moulin du Parc Chico Mendès, à Avignon, accueillera des rencontres causantes autour des artistes Lhériveau et Camille Claudel à 18h30.

Le **vendredi 14 octobre**, Laurence Hullot animera la conférence 'Microbiote, environnement et santé mentale : importance des 1000 premiers jours' à 14h30 à l'épicerie cantine Youpi ! des brocolis à Avignon. Une séance de relaxation pleine nature de 45 minutes sera organisée au parc Chico Mendès à Avignon de 15h à 16h. Les places étant limitées, il faut s'inscrire au 04 32 76 03 90. La première semaine s'achèvera sur une conférence 'Troubles psychiques et emploi' de Philippa Motte au bureau des entrées

Écrit par le 22 novembre 2024

du centre hospitalier de Montfavet à 18h.

La semaine 2

Le **lundi 17 octobre**, La Maison des projets du Grand Avignon accueillera un atelier créatif autour du déménagement 'Je construis mon quartier, le quartier me construit' de 10h à 11h30, auquel il faut s'inscrire à l'adresse mail veronique.rosiak@grandavignon.fr. À partir d'une photo tirée de leur vie quotidienne, les personnes seront amenées à s'exprimer sur les notions d'habiter un quartier, de vie quotidienne, de déménagement, des lieux importants du quartier et d'ancrage territorial. Le GEM Partage organisera une journée portes ouvertes de 10h à 18h au 486 Avenue Victor Hugo à Carpentras. Le Codes 84 animera dans ses locaux un atelier Fresque du climat et de la biodiversité de 13h30 à 17h dont l'inscription se fait au 04 90 81 02 41. Les organisations étudiantes Inter'asso et la FAGE organiseront l'événement 'Bouge ton blues : lutter contre le mal-être étudiant' de 11h à 14h sur le Campus Hannah Arendt. Le GEM de Vaison-la-Romaine organisera un groupe de parole sur la santé mentale et l'environnement de 14h à 16h30. Le centre hospitalier de Montfavet ouvrira les portes du Centre de réhabilitation psycho-sociale (CREPS) de 14h à 17h.

Le **mardi 18 octobre**, le Codes 84 accueillera un nouvel atelier Fresque du climat et de la biodiversité dans ses locaux de 9h à 12h30, dont [l'inscription se fait sur internet](#). La Maison des projets du Grand Avignon accueillera un second Atelier créatif autour du déménagement de 10h à 11h30, dont l'inscription se fait par mail à l'adresse veronique.rosiak@grandavignon.fr. Le centre d'addictologie Guillaume Broutet à Avignon accueillera deux tables rondes de 10h à 12h et de 14h à 16h. L'association Isatis ouvrira ses portes avec une exposition sur le thème des Semaines d'information sur la santé mentale de 11h à 16h. Le local avignonnais du Point accueil Écoute Jeunes sera inauguré de 14h à 18h. Enfin, la Maison des adolescents accueillera une discussion autour de l'addiction chez les jeunes de 17h30 à 19h, dont l'inscription se fait au 07 86 29 97 30.

Le **mercredi 19 octobre**, un troisième atelier Fresque du climat et de la biodiversité sera organisé par le Codes 84 de 9h à 12h30. Le centre hospitalier de Montfavet organisera une seconde visite guidée du musée Les Arcades de 13h30 à 17h. L'association La Bourguette, à La Tour d'Aigues, organisera spectacles, cirque et conversations sur la médiation équine de 14h à 17h, dont l'inscription se fait au 04 90 07 41 60. Le GEM Grains de café organisera un karaoké de 14h à 16h30.

Le **jeudi 20 octobre**, le Réseau français sur l'entente de voix (REV) proposera une réflexion sur les impacts de l'environnement à travers des témoignages de 18h à 20h à la salle du Moulin du parc Chico Mendès à Avignon.

Le **vendredi 21 octobre**, Inter'asso et la FAGE organiseront un second événement 'Bouge ton blues : lutter contre le mal-être étudiant' de 11h à 14h, mais cette fois-ci sur le campus Jean-Henri Fabre.

Le **samedi 22 octobre**, Laurence Hullot animera de nouveau sa conférence 'Microbiote, environnement et santé mentale : importance des 1000 premiers jours' à 10h au Tipi à Avignon. Une journée d'échanges sur le thème 'Un environnement humain bénéfique pour tous les publics ébranlés par les troubles psychiques' clôturera les Semaines de l'information sur la santé mentale. Elle aura lieu de 10h à 17h30

Écrit par le 22 novembre 2024

au centre hospitalier de Montfavet. Les inscriptions se font au 06 81 84 67 08.

Des expositions dans le thème

Pour agrémenter ces semaines, plusieurs expositions vont avoir lieu du 10 au 23 octobre. Nassera exposera ses œuvres dans le hall de la Maison départementale des personnes handicapées de Vaucluse à Avignon. L'artiste veut transmettre comment la nature et la peinture lui sont thérapeutiques. Marc Simeliere exposera son travail sur les perturbations humaines telles que les risques psychosociaux, la privation de parole, le repli sur soi, ou encore l'absence de dialogue au Centre social Espace Pluriel à Avignon.

Nadia et Gérard Lhériveau auront une exposition commune à l'ancienne école de Vaugines. La Maison des Adolescents à Avignon accueillera l'exposition 'Mixité dans la Cité' tandis que le restaurant Graines de Piment à Avignon accueillera 'Mémoires en Partage'. Le Mosaïque à Carpentras, quant à lui, laissera la place à l'exposition de Terre de Sienne.

La Journée d'information sur les troubles psychiques

Avant les Semaines d'information sur la santé mentale aura lieu la Journée d'information sur les troubles psychiques, ce samedi 8 octobre. L'occasion pour l'Union nationale des familles et amis de personnes malades et/ou handicapées psychiques de présenter les grandes maladies mentales, le rôle des associations par rapport aux troubles psychiques et les différents types d'aides qu'il est possible d'obtenir.

Cette journée aura lieu à l'hôtel Ibis Sud, à Avignon-Sud (La Cristole), de 9h à 17h. Les inscriptions se font au 06 37 38 76 63 ou par mail à l'adresse evelyne.gdp@gmail.com. Le repas sera offert sur place.

V.A.

Codes84 : « l'arrivée du covid a montré que tout le monde a une charge mentale »

Écrit par le 22 novembre 2024



Alors que le comité départemental d'éducation pour la santé de Vaucluse a inauguré ses nouveaux locaux il y a un mois, rencontre avec [Alain Douiller](#), directeur du [Codes84](#). Syndrome d'alcoolisation fœtale, covid long, projet territorial de santé mentale, éco-anxiété... l'Echo du mardi vous propose un tour d'horizon des missions du Codes84.

Mardi 21 juin, le comité départemental d'éducation pour la santé de Vaucluse ([Codes84](#)) inaugurait ses nouveaux locaux et sa salle Pierre Souteyrand, en hommage à son ancien Président de décembre 1995 à juin 2007. Une semaine plus tard se tenait l'Assemblée générale annuelle. A l'occasion de la trêve estivale, l'Echo du mardi rencontre [Alain Douiller](#), directeur du Codes84, et vous propose un tour d'horizon de leurs principales missions.

« Notre mission la plus récente, c'est un travail que l'on fait sur l'alcoolisation fœtale. Il y a une pathologie qui est peu connue, le SAF : le syndrome d'alcoolisation fœtale. »

Alain Douiller, directeur du Codes84

Ecrit par le 22 novembre 2024

Le SAF est la forme la plus aiguë, et la moins courante, des troubles du spectre de l'alcoolisation fœtale (TSAF). Il est généralement lié à des expositions importantes et/ou fréquentes à l'alcool durant la grossesse. L'exposition prénatale à l'alcool et les troubles physiques, cognitifs et comportementaux qui en résultent sont un problème de santé publique peu connu, peu repéré et peu pris en charge. Dans sa forme complète, le SAF touche 1 grossesse sur 1 000. Concernant les formes moins sévères, elles concernent 1 naissance sur 100.

Implantée en Vaucluse, l'association nationale '[Vivre avec le SAF](#)' a été fondée par la maman d'un enfant touché par le SAF. Après s'être démenée pendant une dizaine d'années pour effectuer un travail d'information et de sensibilisation, l'association a pris contact avec le Codes84. Depuis un an, ils travaillent ensemble à réunir un collectif de partenaire intéressé par le sujet. Le groupe de travail 'Alcool et Grossesse 84' réunit ainsi les professionnels du champ de l'addiction, de la grossesse et de la périnatalité, les associations, les services du Département et de l'Assurance maladie.

Pour approfondir les connaissances sur l'exposition prénatale à l'alcool et pour mieux connaître les modalités de prévention, d'accueil et de suivi en Vaucluse, un colloque est organisé jeudi 6 octobre, de 9h à 17h, à l'amphithéâtre de l'Ecole hôtelière de la CCI de Vaucluse. Cette première journée départementale '[Alcool et grossesse : accueillir ensemble les parents en Vaucluse](#)' a pour objectif de mobiliser tous les acteurs du département autour de la question du SAF.

Programme complet à retrouver [ici](#) - inscription gratuite mais obligatoire [ici](#).

Un colloque consacré à la question de l'alcool au féminin et sa prévention sera organisé le jeudi 6 octobre, de 9h à 17h © DR

« Il y a des gens qui sont dans une détresse »

Récemment, le Codes84 a également mis place des [groupes de parole](#) pour ceux souffrant de covid long. « Les conséquences sont souvent immédiates, explique Alain Douiller. Les cas de covid long, les gens qui ont une invalidité, et le mot n'est pas trop fort, une invalidité à la suite de leur covid, ils sont nombreux ». Les personnes atteintes par un covid long sont parfois dans des états de fatigue tels qu'elles ne peuvent pas reprendre leur travail six mois, un an, après avoir été testé.

« On a organisé un groupe de parole, de soutien, animé par une psychologue Codes et on a proposé des groupes thématiques sur des sujets un peu particuliers touchant au covid long : la fatigue, la respiration, la mémoire ». Beaucoup de personnes ont répondu présent à ces rendez-vous, « On a organisé ça en visioconférence et on a eu énormément de monde de la France entière, pas que du département ».

Alain Douiller poursuit, « Il y a des gens qui sont dans une détresse, bouger pour aller faire des courses, c'est le seul exercice qu'ils peuvent faire dans la semaine. Le covid long touche malheureusement beaucoup de monde et on ne sait pas le soigner. Comment on vit avec ? Comment on essaie de dépasser ça ? ». Ces conséquences au long cours personne ne les imaginaient, tout comme les conséquences sur la santé mentale.

Le projet territorial de santé mentale

Écrit par le 22 novembre 2024

Depuis trois ans, le Codes84 mène le projet territorial de santé mentale (PTSM) confié par l'agence régionale de santé. L'objectif : programmer des axes de travail spécifique au Vaucluse sur les questions de santé mentale. La mission avait commencé par un état des lieux pour dresser les perspectives de travail du département, puis le covid est arrivé.

« L'arrivée du covid a montré que tout le monde a une santé mentale. On s'est beaucoup alarmé pour les étudiants et les jeunes il y a quelque temps. Les difficultés sont en train d'exploser, les services de psychiatrie de santé mentale du département et d'ailleurs sont débordés par les tentatives de suicide ».

Avec l'arrivée du covid et de ses conséquences (confinement, isolement, télétravail), le PTSM a pris tout son sens. Au mois de février dernier, un colloque sur les questions de stigmatisation et sur la réhabilitation psychosociale a été organisé. « C'est l'esprit du PTSM de Vaucluse », décrit Alain Douiller.

Le PTSM de Vaucluse se veut être une approche large qui ne prend pas seulement en compte la question de la pathologie et de la médication. « La réhabilitation psychosociale ne nie pas cette réalité-là, mais essaie de prendre un peu tout ce qu'il y a autour : la famille, le travail, le logement. C'est une dimension importante du PTSM de Vaucluse : élargir les questions de santé mentale au-delà de la psychiatrie et du soin psychique et hospitalisé ».

Courant novembre, un colloque sur la santé mentale des jeunes sera organisé par le Codes84.

Écrit par le 22 novembre 2024



Courant novembre, un colloque sur la santé mentale des jeunes sera organisé par le Codes84 © freepik - fr.freepik.com

Eco-anxiété, une conférence organisée en octobre

Le Codes84 essaie de mobiliser les élus, en particulier ceux chargés de la santé, sur les problèmes climatiques et leurs conséquences sur la santé. « C'est un axe de travail qu'on développe depuis quelques années ». Pour ce faire, ils étudient les conséquences des décisions politiques sur la santé, problème, « il y a tellement de choses qu'on soulève de l'anxiété supplémentaire ».

Deux semaines d'informations sur la santé mentale et l'environnement auront lieu du 10 au 22 octobre. L'objectif est de mesurer l'impact des problèmes environnementaux et climatiques sur la santé mentale. C'est ce qu'on appelle 'l'éco-anxiété', c'est-à-dire la façon dont les questions de climat et de dérèglement climatique ont des conséquences sur le psychisme et la santé mentale.

Les jeunes sont les plus touchés par l'éco-anxiété, car plus sensibles, attentifs, investis par les questions de climat. Ce sont les jeunes qui se projettent le plus dans l'avenir, qui se rendent compte que chaque été est de plus en plus difficile, que les problèmes commencent à être palpables et que les conséquences dramatiques sont à venir.

Ecrit par le 22 novembre 2024

Pour évoquer le sujet de l'éco-anxiété, une conférence sera donnée, le 10 octobre, par un médecin de la région nantaise, qui a fait sa thèse sur l'éco-anxiété. Cette conférence servira d'ouverture aux deux semaines de conférence qui suivront.

Au programme : ratatouille et cabriole

Les problèmes de sous-nutrition, qui peuvent être liés à des difficultés économiques et/ou des problèmes psychiques, augmentent dans notre [région](#), tout comme ceux de surpoids dû à une surconsommation alimentaire et/ou une sous-activité physique. Ce manque d'activité physique est lié à la [nature de plus en plus sédentaire de nos modes de vie](#).

Au cours des dix dernières années, Alain Douiller a observé un changement dans les discours sur la santé physique. « Au début, on parlait beaucoup de l'équilibre nutritionnel, avec les approches diététiques classiques : ne pas manger trop gras, trop sucré, trop salé. Puis de plus en plus, le message s'est centré, se centre sur le sport, sur l'activité physique. La nutrition ce n'est pas seulement ce qu'on consomme, c'est aussi ce qu'on dépense ».

Pour former les jeunes et notamment les enfants, le Codes84 dispense des programmes sur l'alimentation et l'éducation nutritionnelle dans les écoles, de la maternelle au lycée. Parmi les programmes, '[ratatouille et cabriole](#)' s'ancre dans les écoles maternelles sur trois ans. Basé sur la connaissance des aliments (ratatouille) et l'importance du bien bouger (cabriole), le programme est dispensé dans 50 classes de maternelle du département et dans 40 classes de primaire. Pour renforcer ce travail sur la nutrition, le Codes84 cherche à recruter un ou une chargé(e) de mission, qui devra, notamment, développer une formation sur la nutrition et l'activité physique des personnes âgées.

Ecrit par le 22 novembre 2024



Pour former les jeunes et notamment les enfants, le Codes84 dispense des programmes sur l'alimentation et l'éducation nutritionnelle dans les écoles, de la maternelle au lycée. Parmi les programmes, '[ratatouille et cabriole](#)' s'ancre dans les écoles maternelles sur trois ans © freepik - fr.freepik.com

Un français sur deux considère ne pas avoir une bonne santé mentale en entreprise



La pandémie du Covid-19 a représenté un défi de taille pour de nombreuses entreprises, pour maintenir leurs opérations tout en préservant le bien-être de leurs employés.

Une étude* réalisée par la plateforme [Capterra](#) dresse l'état des lieux de la santé mentale des Français en entreprise.

Comment la santé mentale des employés a-t-elle évolué depuis le début de la pandémie et quelles catégories de salariés sont les plus impactées ? Quels sont les paramètres qui peuvent provoquer leur inquiétude ? Leur lieu de travail leur permet-il d'accéder aux ressources nécessaires pour préserver leur

Écrit par le 22 novembre 2024

bien-être psychologique ? Autant de questions auxquelles **l'étude** réalisée par **Capterra**, plateforme créée en 1999 afin de permettre aux entreprises de trouver les logiciels adaptés à leurs besoins.

La santé mentale en entreprise en baisse depuis le début de la pandémie

Si la crise sanitaire a pu occuper l'esprit de la population, cette problématique s'est également avérée centrale dans l'organisation des entreprises et la gestion de leurs employés. Le Covid-19 a imposé de nombreux défis pour maintenir l'équilibre psychologique de certains employés au sein de leur entreprise.

Alors que les périodes de confinement se sont achevées, quel est l'état d'esprit des employés français ?

S'ils étaient près de 77% des répondants à considérer leur santé mentale comme bonne à excellente avant la pandémie, ils n'étaient que 49% à en penser de même au cours de l'année 2020. Quand il est question de la situation actuelle, 53% des employés déclarent que leur santé mentale est bonne ou excellente à ce jour. Au contraire, on observe un nombre plus grand d'employés décrivant leur santé mentale comme mauvaise à très mauvaise : ils étaient 4% à partager cet état d'esprit avant la pandémie, contre 15% en 2020, et 16% en février 2022.

Leur niveau de stress aussi a augmenté : ils sont 56% à connaître un niveau de stress équivalent, 19% s'avérant même plus stressés à ce jour que l'année passée. Une amélioration notable est cependant observée pour une partie des salariés interrogés, 25% déclarant noter une amélioration de leur niveau de stress au cours de l'année écoulée. Lorsqu'il est question de la répartition des employés en fonction de leur sexe, il s'avère que les employées féminines sont celles connaissant un niveau de stress plus élevé : elles sont ainsi 21% à se sentir plus stressées que l'année passée, contre 12% des hommes.

Quels facteurs de stress affectent le plus les employés ?

Parmi les facteurs mentionnés par les employés, trois principaux points se détachent :

- l'augmentation de leur charge de travail (36%)
- le manque de soutien de la part de leur manager (23%)
- les inquiétudes sanitaires liées à une possible infection par le virus de la Covid-19 sur leur lieu de travail (22%).

Dans quelle mesure les employés se sentent-ils à l'aise pour évoquer leur santé mentale ?

Sur l'ensemble des employés interrogés lors de cette étude, une majorité de 41% des sondés se déclarent être assez à très à l'aise pour faire part de leurs problématiques quant à leur santé mentale auprès de leur entreprise, contre 27% partageant le sentiment contraire. En effet, selon notre étude, ils sont près de 23% à ne pas avoir parlé de leurs problèmes en raison d'une absence de sollicitation de la part de leur manager. 13% ne se sont pas sentis suffisamment en confiance pour partager ce type d'informations auprès de leur direction.

Les Français se sentent soutenus par leur entreprise

Dans le cas où leur santé mentale se détériorerait, les employés interrogés sont près de 51% à vouloir partager leur situation auprès d'une personne au sein de l'entreprise. Ils pourraient se tourner vers des personnes ressources comme un manager et un collaborateur à parts égales (22%), suivies par un

Écrit par le 22 novembre 2024

représentant des ressources humaines (7%). Ils restent toutefois 38% à conserver une certaine réserve sur le sujet, et à préférer faire appel à des ressources externes à l'entreprise.

En tout, 12 % ont indiqué avoir parlé ouvertement de leurs difficultés à leur direction. Lorsqu'on a demandé à ce groupe ce que leur employeur avait fait à la suite de cette communication ouverte, les trois premières réponses ont été une écoute active de la part de la direction (44%), une invitation à prendre du temps libre (30%) et une délégation ou une réduction des tâches assignées (26%).

Lorsqu'il est question d'évaluer l'utilité de la solution proposée par leur direction, 75% des employés concernés indiquent avoir bénéficié d'une réponse adaptée : 34% mentionnent une réaction jugée comme très utile, tandis que 41% la juge comme assez utile.

La pandémie a donc eu des conséquences importantes sur la santé mentale des employés, les affectant sur le plan émotionnel, ceci ayant aussi un impact dans l'organisation et la productivité de l'entreprise. C'est pourquoi, en mettant en place une politique de bien-être mental, les entreprises peuvent répondre présentes aux côtés des employés qui nécessitent plus que jamais du soutien de la part de leur employeur.

** Etude menée auprès des Français sur l'état des lieux de leur santé mentale en entreprise. Une enquête réalisée auprès de 994 salariés français employés à temps plein ou à temps partiel, et n'ayant pas changé d'entreprise depuis janvier 2020. Personnes Âgées de plus de 18 ans et de moins de 65 ans, employés à temps plein ou à temps partiel, ayant travaillé dans la même entreprise depuis janvier 2020, travaillant dans une entreprise de 2 à 250 employés, n'exerçant pas de fonctions de directeur/propriétaire et n'exerçant pas en tant que stagiaire.*