

SANTE
MENTALE

SE DOCUMENTER EN CHAMPAGNE-ARDENNE

Le réseau documentaire a repéré pour vous...

DANS CE NUMÉRO :

COMMENT DEFINIR LA SANTE
MENTALE?

DEFINITION 1

POLITIQUE
DE SANTE 2

FORMATIONS,
COLLOQUES OU
SEMINAIRES 2

OUVRAGES DE
REFERENCES 3

OUTILS 5

DEPLIANTS,
BROCHURES,
GUIDES 6

REVUES 7

SITES 8

INTERNET

LIGNES
D'ECOUTE 8

Contact :

cres.cha@wanadco.fr

La santé mentale ne consiste pas seulement en une absence de troubles mentaux

La dimension positive de la santé mentale est soulignée dans la définition de la santé telle qu'elle figure dans la Constitution de l'OMS et qui dit que : "La santé est un état de complet bien-être physique, mental et social, et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité." Les 191 Etats Membres de l'OMS ont approuvé cette ambitieuse définition.

Aussi, l'OMS définit la santé mentale comme suit :

- Il s'agit d'un état de bien-être dans lequel la personne peut se réaliser, surmonter les tensions normales de la vie, accomplir un travail productif et fructueux et contribuer à la vie de sa communauté.

- La promotion de la santé mentale est une expression qui recouvre tout un éventail de stratégies visant à améliorer la santé mentale. L'une d'entre elles consiste à encourager les ressources et compétences individuelles ainsi que l'environnement socio-économique.

- Les ressources destinées aux soins de santé mentale servent généralement à financer des traitements et des soins spécialisés pour les malades mentaux, ainsi que, dans une moindre mesure,

des traitements communautaires et des services de réadaptation. Moins de ressources encore sont consacrées à la promotion de la santé mentale.

La promotion de la santé mentale requiert une action pluri-sectorielle, associant plusieurs secteurs publics tels que ceux de la santé, de l'industrie et de l'emploi, de l'éducation, de l'environnement, des transports et des services sociaux et communautaires, ainsi que des organisations non gouvernementales ou communautaires telles que des groupes d'appui sanitaire, des églises, des clubs et d'autres organismes.

L'Organisation mondiale de la santé mentale propose également une définition qui nous permet de bien saisir les différentes composantes de la santé mentale :

Une personne en bonne santé mentale est une personne capable de s'adapter aux diverses situations de la vie, faites de frustrations et de joies, de moments difficiles à traverser ou de problèmes à résoudre. Une personne en bonne santé mentale est donc quelqu'un qui se sent suffisamment en confiance pour s'adapter à une situation à laquelle elle ne peut rien changer ou pour travailler à la modifier si c'est possible. Cette personne vit son quotidien

libre des peurs ou des blessures anciennes qui pourraient contaminer son présent et perturber sa vision du monde. De plus, quelqu'un en bonne santé mentale est capable d'éprouver du plaisir dans ses relations avec les autres. Bref, posséder une bonne santé mentale, c'est parvenir à établir un équilibre entre tous les aspects de sa vie: physique, psychologique, spirituel, social et économique. Ce n'est pas quelque chose de statique, c'est plutôt quelque chose qui fluctue sur un continuum, comme la santé physique.

POLITIQUE DE SANTE PUBLIQUE

Présentation du Plan « Psychiatrie et santé mentale 2005-2008 »

Le Plan psychiatrie et santé mentale a été élaboré à partir d'un état des lieux et de multiples concertations avec des équipes locales et des représentants institutionnels de la psychiatrie.

Il propose 5 axes de travail pour la période 2005-2008 Une prise en charge décloisonnée avec la réalisation de supports d'information et prévention auprès du grand public, le renforcement et le développement des structures d'accueil et de soin et, un meilleur accompagnementLe renforcement des droits des malades et de leurs proches ainsi que l'amélioration de l'exercice des professionnels en santé mentaleLe développement de la qualité et de la recherche par la favorisation de bonnes pratiques, l'amélioration de l'information en psychiatrie et la promotion de la recherche et de l'épidémiologieLa mise

en œuvre de programmes spécifiques autour de la dépression et le suicide avec des actions auprès de publics cibles.La mise en œuvre du plan national avec un suivi national et régional et son évaluation

[In http://www.sante.gouv.fr/html/dossiers/sante_mentale/plan_2005-2008.pdf](http://www.sante.gouv.fr/html/dossiers/sante_mentale/plan_2005-2008.pdf)

Présentation du Plan Régional de Santé Publique 2006-2008 « Développement du repérage des souffrances psychiques »

Le plan régional de santé publique, arrêté par le préfet, concourt à la réalisation des principaux objectifs nationaux dans une mise en cohérence avec l'observation de la santé dans la région et en te-

nant comptes des problématiques régionales spécifiques. Il est élaboré sur la base d'un diagnostic partagé, en cohérence, avec les objectifs, plans, et programmes nationaux et les programmes et actions régionaux. Il décrit les relations avec les collectivités et autres partenaires, les populations et territoires prioritaires en fonction de thématiques spécifiques retenues.

En ce qui concerne la santé mentale les orientations de travail pour 2006-2008 sont l'amélioration de la prévention, l'accueil, le repérage et l'orientation des personnes en souffrance psychique.

[In http://www.sante-champagne-ardenne.fr/IMG/pdf/Orientations_PRSP_Novembre_2006.pdf](http://www.sante-champagne-ardenne.fr/IMG/pdf/Orientations_PRSP_Novembre_2006.pdf)

FORMATIONS, COLLOQUES OU SEMINAIRES

Exil et santé mentale

Les 16-17 et 18 juin 2008

Formation organisée par Migration Santé

Face à la souffrance psychologique des patients issus d'autres sphères géographiques, les professionnels des secteurs social et médical se trouvent démunis et confrontés à une série de questionnements concernant à la fois la genèse de ces troubles et le choix de réponse autant thérapeutique que communicationnelles les plus adaptées à la situation.

<http://www.migrations-sante.org>

Santé mentale et psychiatrie : le défi de la liberté – Regard sur des logiques contradictoires

Du 29 septembre 2008 au 1^{er} octobre 2008 à Marseille

Organisé par la Fédération d'Aide à la santé mentale Croix-Marine (Paris)

Faire mieux connaître les dispositifs légaux et réglementaires en vigueur en matière de handicap psychique

Prendre en compte les conséquences des évolutions actuelles de la psychiatrie publique

Interroger le paradoxe d'un accroissement des libertés de patient au regard de la réalité d'une plus grande précarité de leur situation réelle et d'un recul de leurs modalités de prise en charge

Valoriser les groupes d'Entraide Mutuelle comme outil d'entraide et de création de lien social

Participer à l'information des travailleurs sociaux et médico-sociaux en matière de prise en charge du handicap psychique

Définir les attentes des travailleurs sociaux et médico-sociaux en matière de prise en charge du handicap psychique, proposer des pistes de travail commun

Proposer des solutions partenariales pour résoudre ce paradoxe dans l'esprit des textes

http://www.serpsy.org/colloques_congres/annonces_07/PROGRAMME%20MARSEILLE%202008.pdf

OUVRAGES DE REFERENCES

ORGANISATION MONDIALE DE LA SANTE

Ouvrage de référence sur la santé mentale, les droits de l'homme sur la législation – Non à l'exclusion, oui aux soins

Genève (Suisse) : OMS ; 2005 ; 196 p.

Cet ouvrage a pour but d'aider les pays à rédiger, adopter et mettre en œuvre une législation qui place les politiques et les plans dans le contexte des normes et des bonnes pratiques des droits de l'homme internationalement acceptés, sans pour autant prescrire un modèle législatif particulier mais, en mettant plutôt en lumière les questions et les principes essentiels à incorporer dans la législation.

Les chapitres de cet ouvrage contiennent de nombreux exemples d'expériences et des pratiques diverses ainsi que des extraits de lois et d'autres documents de natures législatifs de différents pays.

COMMISSION EUROPEENNE ; DIRECTION GENERALE SANTE ET PROTECTION DES CONSOMMATEURS

Livre vert – Améliorer la santé mentale de la population : vers une stratégie sur la santé mentale pour l'Union Européenne

Bruxelles : Communauté Européenne ; 2005 ; 25 p.

Ce livre vert est une première réponse de la Commission Européenne à une invitation de l'OMS à contribuer en collaboration à l'application d'un plan d'action sur la santé mentale. Il propose à cet effet d'élaborer une stratégie communautaire sur la santé mentale qui apporterait la plus-value suivante : elle offrirait des structures d'échange et de coopération entre États membres, aiderait à renforcer la cohérence des actions engagées au niveau national et communautaire dans les secteurs liés ou non à la santé et permettrait aux parties prenantes de tous les horizons d'intervenir dans la recherche de solutions.

Il vise également à associer les institutions européennes, les pouvoirs publics, les professions de la santé, les parties prenantes d'autres secteurs, la société civile - y compris les associations de patients et les milieux de la recherche à un

débat sur l'importance de la santé mentale pour l'Union européenne ainsi que sur la nécessité d'une stratégie communautaire à cet égard et sur les priorités éventuelles de celle-ci.

ORGANISATION MONDIALE DE LA SANTE

Politiques et plans relatifs à la santé mentale des enfants et des adolescents : guide des politiques et des services de santé mentale

Genève (Suisse) : OMS ; 2005 ; 99 p.

Ce module fait parti des directives de l'OMS pour l'élaboration de la politique et l'organisation des services en matière de santé mentale et, fournit de informations pratiques en vue d'aider les pays à améliorer la santé mentale de leur population.

Il montre la nécessité de promouvoir l'épanouissement de tous les enfants et adolescents qu'ils soient atteints ou non de troubles mentaux.

ORGANISATION MONDIALE DE LA SANTE ; BUREAU REGIONAL DE L'EUROPE

Santé mentale : relever les défis, trouver des solutions

Copenhague : OMS ; 2006 ; 175 p.



Des représentants des États membres de la Région européenne de l'OMS se sont réunis lors de la Conférence ministérielle européenne sur la santé mentale, à Helsinki en janvier 2005, pour examiner l'une des principales menaces qui pèsent sur le bien-être des Européens : l'épidémie de détresse psychosociale et de problèmes de santé mentale. Ils ont agi pour que la santé mentale ne soit plus entourée de stigmatisation et de discrimination, mais se trouve au cœur de la santé publique. En adoptant la Déclaration et le Plan d'action sur la santé mentale pour l'Europe, ils ont défini la politique de santé mentale pour les cinq à dix prochaines années.

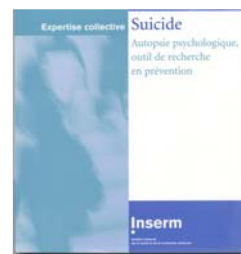
Les États membres doivent maintenant donner suite aux principes énoncés dans la Déclaration et atteindre les buts mentionnés dans les douze domaines d'activités du Plan d'action. Cette publication contribue à la réalisation de cette tâche : elle décrit la situation actuelle dans la Région, présente les textes de la Déclaration et du Plan d'action, examine brièvement les domaines d'activités (en présentant des exemples d'initiatives déjà en cours dans chacun d'entre eux) et décrit les plans mis au point par l'OMS pour aider les États membres à améliorer la santé mentale dans la Région européenne.

Les engagements inscrits dans la Déclaration et le Plan d'action reposent sur des informations et des bases factuelles provenant de l'ensemble de la Région européenne de l'OMS. Ensemble, ils forment un fondement solide et motivant sur lequel les gouvernements, les décideurs et les organisations non gouvernementales, avec le concours de l'OMS, peuvent trouver des solutions pour améliorer la qualité de la vie de tous les citoyens.

INSTITUT NATIONAL DE LA SANTE ET DE LA RECHERCHE MEDICALE

Suicide – Autopsie psychologique, outil de recherche en prévention

Paris : éd. INSERM ; 2005 ; 1999



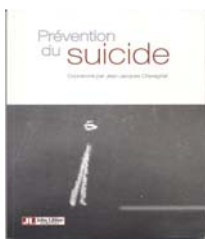
Ce document présente les travaux du groupe d'experts réunis par l'Inserm dans le cadre de la procédure d'expertise collective, pour répondre aux questions posées par la Direction générale de la santé (DGS) concernant l'intérêt de la démarche d'autopsie psychologique dans la prévention du suicide. Il s'appuie sur les données scientifiques disponibles en date du premier semestre 2004. Environ 350 articles et documents ont constitué la base documentaire de cette expertise.

Le Centre d'expertise collective de l'Inserm a assuré la coordination de cette expertise collective avec le Département animation et partenariat scientifique (Daps) pour l'instruction du dossier et avec le service de documentation du Département de l'information scientifique et de la communication (Disc) pour la recherche bibliographique

CHAVAGNAT J.J. / Coordinateur

Prévention du Suicide

Montrouge : éd. John Libbey Eurotext ; 2005 ; 200 p.



Cet ouvrage écrit par des psychiatres français, belges, suisses et québécois, rend compte de l'évolution des idées sur le suicide et l'état actuel des recherches. Il aborde les périodes clés de la vie psychique (adolescence, vieillissement) et sociale (mal-être au travail).

Il fait également le point sur les programmes de prévention : peut-on prévenir un passage à l'acte suicidaire, ou, à défaut, le prendre en charge pour l'éviter ?

ORGANISATION MONDIALE DE LA SANTE ; BUREAU REGIONAL DE L'EUROPE

Plan d'action sur la santé mentale pour l'Europe : relever les défis, trouver des solutions.

Copenhague : OMS ; 2005 ; 13 p.



Les 52 Etats membres de la Région Européenne de l'OMS ont adopté le 14 janvier 2005, la Déclaration et le Plan d'action sur la santé mentale pour l'Europe, à l'occasion de la Conférence Ministérielle européenne de l'OMS sur la santé mentale organisée à Helsinki, qui avait pour problématique : comment parvenir à une meilleure « bien-être mental » pour tous ? En introduction, le

plan d'action affirme que « la santé mentale et le bien-être mental sont des conditions fondamentales à la qualité de la vie, confèrent un sens à notre existence et nous permettent d'être des citoyens à la fois créatifs et actifs. (...) Par la promotion de la santé mentale, on peut améliorer la qualité de vie et le bien-être mental de l'ensemble de la population, notamment des personnes atteintes de problèmes de santé mentale et leur entourage. L'élaboration et la mise en œuvre de plans efficaces de promotion de la santé permettront de parvenir à un meilleur bien-être mental pour tous ».

Or, dans l'ensemble de la région européenne de l'OMS, les pathologies et les décès liés aux troubles mentaux sont en augmentation.

Pour répondre à ces phénomènes, le plan formule plus d'une centaine d'actions que les Etats signataires s'engagent à développer entre 2005 et 2010.

L'un des axes majeurs tient à la lutte contre la stigmatisation et la discrimination.

Les participants ont également insisté sur la nécessité de garantir l'accès à des soins de santé primaires de qualité aux personnes atteintes de problèmes de santé mentale, et ont notamment recommandé, la mise en place des services de proximité spécialisés, accessibles 24 heures sur 24, sept jours sur sept.

COMITE FRANÇAIS D'EDUCATION POUR LA SANTE / commanditaire

Prévention primaire du suicide des jeunes : recommandations pour les actions régionales et locales

Vanves : Ed. CFES [coll. Guides d'action] ; 2001 ; 122 p.



Ce guide est le résultat d'un groupe de travail réunissant des professionnels menant au niveau local des actions de prévention du suicide. Destiné aux éducateurs de santé, il a pour objectif de favoriser l'initiative d'actions de prévention du suicide auprès des jeunes, en proposant des conseils quant à la définition des méthodes, démarches et outils à pro-

mouvoir dans ce domaine. Un premier temps est consacré à un état des lieux : définitions du phénomène suicidaire, des facteurs de risque et facteurs de protection, données concernant le taux de suicide, tentatives de suicide et idées suicidaires en France et dans les autres pays industrialisés. Un deuxième temps s'intéresse au cadre conceptuel de la prévention du suicide. Deux approches sont distinguées, l'une centrée sur le suicide (modèle psychopathologique) et l'autre envisageant la tentative de suicide comme la manifestation d'une crise (modèle psychodynamique). Un troisième temps est consacré à une série de recommandations pour la mise en œuvre d'actions : recommandations générales, comme la prise en compte de la dimension émotionnelle ou encore le développement d'une interaction entre jeunes et adultes. Trois catégories d'actions font l'objet de recommandations plus spécifiques : actions en direction des jeunes, des professionnels, des parents. Pour chacune, les axes d'actions privilégiés et les objectifs sont expliqués. Plusieurs exemples d'actions déjà réalisées complètent l'ensemble.

OUTILS

Les outils présentés ci-dessous sont disponibles en prêt dans le réseau des Comités d'Education pour la santé de Champagne-Ardenne

ECHE P. ; ALECIAN P.

Adolescence en souffrance

Draguignan : Anthéa [coll. Parole donnée] ; 1999 ; 45 mn

Cette vidéo est un échange entre Patrick Eche, psychiatre, psychanalyste, président de l'Association Réseau Adolescence Ile de France, et Patrick Alecian, psychiatre, chargé de mission de la Direction de la Protection Judiciaire



de la Jeunesse.

L'adolescence est une phase processuelle qui émerge de l'enfance et de l'histoire familiale. La souffrance est un processus qui génère des enjeux troublant le sujet en devenir, ses liens familiaux et sa capacité à construire des liens sociaux. Les institutions ont leurs processus qui, pour cet âge se manifestent trop souvent par la désynchronisation entre l'attente de l'adolescent et les enjeux qu'elles peuvent mobiliser. Les éléments de discontinuité psychique propres à cette phase et les éléments de discontinuité historiques et sociaux, s'ils confluent, constituent alors le risque majeur. Les institutions doivent en faire la prévention en aidant leurs équipes avant l'apparition de l'aggravation.

FEMMES PREVOYANTES SOCIALISTES ; UNION NATIONALE DES MUTUALISTES SOCIALISTES

Bingo plein la tête

Bruxelles (Belgique) : Femmes Prévoyantes Socialistes ; 2001

Ce jeu permet d'aborder la **dimension psychique de la santé** avec différents groupes. Il offre un prétexte à aborder le



champ très vaste de la santé mentale en vue de :

mettre des mots sur le bien-être et le mal-être psychique

- relativiser la « folie » en tentant de la dédramatiser et de la déstigmatiser

- Permettre l'expression des représentations « psy » et des expériences vécues par les participants.

- Mettre en lumière des stéréotypes et idées toutes faites, tant au niveau individuel que dans l'environnement au sens large

- Informer sur les médicaments psychotropes

- Se familiariser avec certains concepts du vocabulaire « psy ».

Contenu :

- un guide pédagogique de l'animateur
- 3 plateaux de jeu (1 par équipe + 1 pour le Yaka) + annexes
- 42 cartes conseils
- 12 photos

UNION NATIONALE DES MUTUALISTES SOCIALISTES ; ASBL QUESTION SANTE

Parcours D-Stress

Bruxelles : ASBL ; 2002

Jeu de table permettant d'initier un dialogue à partir de situations concrètes évocatrices de stress. Son objectif est de sensibiliser à la problématique du stress. Il doit ouvrir à la discussion sur les causes et les conséquences du stress, éclairer la manière dont chacun y fait face et trouve des solutions.

Les joueurs doivent faire face selon les cases où ils vont tomber, à des situations agréables ou désagréables qui influencent leur stress, s'adapter à leur



environnement en réussissant des défis, témoigner de leurs connaissances relatives au stress, diversifier leurs possibilités de détente et expérimenter le changement de point de vue.

Contenu :

- une règle du jeu
- un plan du jeu
- un guide de l'animateur « le stress ... nécessaire mais pas fatal »
- 6 pions de couleur
- 244 cartes : 100 « énergie », 54 « défi », 22 « info », 24 « détente », 44 « situations »
- 6 tableaux de progression avec rappel des différentes règles au verso
- un dé

GONNET Gabriel

Un DVD pour parler de la tentative de suicide auprès des jeunes

La cathode ; 2004 [coll. Un film pour en parler] ; 91 mn

Ce DVD se découpe en trois parties distinctes :

- Un documentaire fiction de prévention pour les adolescents : « **C'est dur de trouver les mots** » - 1994 ; 26 mn. Fiction qui permet d'aborder le thème de la tentative de suicide auprès des jeunes : un constat de la souffrance irréductible et de l'absence de communication avec les autres qui précèdent la tentative de suicide. Son objectif est de montrer qu'une parole est possible autour de cette douleur extrême, souvent vécue honteusement. Le film doit être diffusé en présence d'un adulte et, si possible, suivi d'un débat avec un thérapeute.

- Un documentaire témoignages à destination des professionnels dans le cadre de la formation : « **Ce rayon de soleil** » - 1997 ; 45 mn. Des jeunes témoignent autour ce qui les a mené au bord de la tentative de suicide. Il permet d'avancer autour de la compréhension de ce phénomène difficile à cerner. Les témoignages sont commen-

tés par un psychiatre du centre Abadie à Bordeaux qui a été associé pour leur recueil.

- Une interview à destination des professionnels pour animer une séance de formation : **«Parler avec l'adolescent de la tentative de suicide»** - 2004 ; 20 mn Interview du Docteur Xavier Pommereau, psychiatre et chef de service au centre Abadie à Bordeaux et auteur de plusieurs livres autour de l'adolescence

DEPLIANTS, BROCHURES, GUIDES

MACIF PREVENTION ;
UNION NATIONALE DE PREVENTION
DU SUICIDE

Envie de vie, le guide

Paris : Macif prévention ; 2007 ; 16 p.



Ce livret, à la fois pédagogique et positif, a pour but d'informer le grand public sur les situations à risque et les bonnes attitudes à adopter face à une personne dépressive :

identifier les comportements et signes d'alerte chez l'adolescent, l'adulte ou la personne âgée (tristesse, isolement, distribution d'objets personnels, consommation excessive de tabac ou d'alcool),

savoir mettre en place les facteurs de protection (rôle de la famille, des amis, de la parole, investissement dans le travail, reconnaissance de la souffrance)

adopter le bon comportement : que dire et que faire lorsque l'on est confronté à une personne dépressive ? A qui se confier quand on est soi-même en dépression ? Qui contacter en cas de besoin après la mort d'un proche.

Téléchargeable sur le site de la Macif :
<http://www.macif.fr/>

ASSUREURS PREVENTION SANTE

Prévenir... les méfaits du Stress

Paris : APS ; 2006



Ce document est destiné à un large public qui se dit stressé. Il permet de prévenir au mieux les méfaits du stress lié à son environnement y compris professionnel. Il rappelle également les risques que cela peut entraîner sur la santé et, dresse une liste de professionnels qui peuvent être contacté.

Disponible dans le réseau des Comités d'Education pour la santé de Champagne-Ardenne ou sur le site de la Fédération Française des Sociétés d'Assurances :

<http://www.ffsa.fr/>

ASSUREURS PREVENTION SANTE

Prévenir... le suicide chez les adolescents

Paris : APS ; 2005



Ce document est destiné aux parents, enseignants, éducateurs ... en lien avec les adolescents.

Il permet de mieux comprendre ce que signifie une tentative de suicide, de repérer

les adolescents fragiles et de réagir. Il dresse une liste de professionnels à contacter en cas de tentative de suicide ou de suspicion de risques suicidaire avec des numéros d'écoutes.

Disponible dans le réseau des Comités d'Education pour la santé de Champagne-Ardenne ou sur le site de la Fédération Française des Sociétés d'Assurances :

<http://www.ffsa.fr/>

INSTITUT D'EDUCATION MEDICALE ET DE PREVENTION

Le stress : comprendre ses manifestations pour l'appriivoiser et le gérer



Villeurbanne : Novacité [coll. Ma santé, les essentiels] ; 2002 ; 12 p. ; 3 €

Qu'est ce que le bon stress, le mauvais stress ? Quelles sont les pathologies qui en découlent ? Ce guide délivre les notions clés pour comprendre la nature et les manifestations d'un mal aux origines multiples, touchant toutes les catégories de personnes. Il vous apporte les solutions pour apprivoiser et gérer ce « mal du siècle »

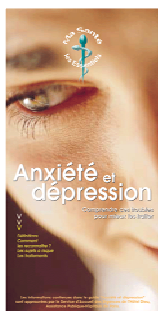
Pour commander :

<http://www.masante-lesessentiels.com/>

INSTITUT D'EDUCATION MEDICALE ET DE PREVENTION

Anxiété et dépression : comment les traiter ? Comment les dépister ?

Villeurbanne : Novacité [coll. Ma santé, les essentiels] ; 2002 ; 12 p. ; 3 €



On estime que dans les pays industrialisés, 1 personne sur 8 fera une dépression au cours de sa vie. L'anxiété et la dépression sont des maladies qui se manifestent souvent simultanément. Elles peuvent retentir douloureusement sur la vie professionnelle, sociale et personnelle. D'où l'importance d'apprendre à les reconnaître pour faciliter une prise en charge précoce.

Pour commander :

<http://www.masante-lesessentiels.com/>

UNION REGIONALE DES CAISSES D'ASSURANCE MALADIE DE LORRAINE ET DE CHAMPAGNE-ARDENNE

Changeons notre regard sur la dépression

Châlons-en-Champagne : URCAM Champagne-Ardenne ; 2006



Ce dépliant vise à informer le grand public de ce qu'est la dépression.

Il insiste sur le fait que la dépression est une vraie maladie et qu'il ne faut pas la négliger et permet d'aider au dépistage de par des exemples de signes possibles de reconnaissance et, d'orienter les personnes souffrant d'une dépression vers des professionnels de santé.

des professionnels de santé.

Disponible sur le site de l'URCAM de Champagne-Ardenne :

<http://www.champagne-ardenne.assurance-maladie.fr/champagne-ardenne.0.html>

REVUES

Les revues présentées ci-dessous sont accessibles dans le réseau des Comités d'Education pour la santé de Champagne-Ardenne

Revue Santé mentale

Paris : Ed. Acte Presse ; 53 €/ an



C'est un mensuel d'information et de formation à destination des équipes soignantes en psychiatrie et plus largement à tous ceux qui se sentent concernés par la santé mentale.

Pratiques en santé mentale

Paris : Croix marine ; 41 €/ an

C'est une revue trimestrielle pratique de psychologie de la vie sociale et d'hygiène mentale à destination des professionnels du secteur médical et paramédical.

Soins psychiatrie

Issy les Moulineaux : éd. Elsevier Masson SAS; 66 €



La revue Soins Psychiatrie s'adresse à tous les acteurs du soin en santé mentale, soignants et partenaires sociaux quel que soit leur lieu d'exercice : hospitalisation

traditionnelle, secteur, foyer, HAD, domicile... tissant ainsi un vaste réseau entre tous les lieux de soins et de santé mentale.

Ayant comme pôle fédérateur le patient reconnu comme individu à part entière avec toute son histoire et son entourage, la revue réunit dans chaque numéro les écrits de professionnels aux compétences variées. Les textes sont sélectionnés par un Comité de rédaction appuyé par des conseillers.

Le journal des psychologues

Paris : Le journal des psychologues ; 52 €/ an



C'est un mensuel d'information, de formation, de réflexion, de débats à destination des professionnels de la psychologie – psychologues praticiens, universitaires, étudiants, praticiens-

chercheurs – ainsi qu'à tous les professionnels concernés dans leur pratique par la dimension psychologique. C'est une de formation par la confrontation des pratiques, les éclairages théoriques et les nouveaux axes de recherche qu'il propose. Il accompagne le psychologue dans son cheminement professionnel.

SITES INTERNET

<http://www.stopdepression.fr>

Site réalisé par les URCAM de Lorraine et Champagne-Ardenne destiné au grand public et aux professionnels de ces deux régions.

Il permet de s'informer sur ce qu'est la dépression, ses traitements, les conseils pouvant aider les proches souffrant de dépression et les associations.

Il propose également sous forme vidéo de visionner les conférences qui ont eu lieu sur Nancy et Reims en lien avec la dépression. Enfin, les professionnels de santé pourront y trouver différents résultats d'études, outils, et ressources documentaires.

<http://www.cnasm.prd.fr/>

Site du Centre National de Documentation Audiovisuelle en Santé Mentale.

Ce site présente un catalogue de productions audiovisuelles que l'on peut commander ayant pour thème la santé mentale.

<http://sfpsy.org/>

Site de la Société Française de psychologie, destiné aussi bien aux professionnels de la santé qu'à un grand public.

<http://www.aaop.fr/>

Site de l'Association d'Aide à l'Orientation Psychologique qui a pour objet d'aider l'enfant, l'adolescent et l'adulte en état de

souffrance ou de conflits psychologiques pour le conseil, l'information et l'orientation vers les différents professionnels de la santé mentale.

<http://www.infosuicide.org>

Site de Recherche et Rencontres, structure d'accompagnement et de soins dont la vocation est la lutte contre l'isolement et la prévention du suicide

<http://www.lfsm.org>

Site de la Ligue Française pour la Santé Mentale dont les missions sont la prévention des troubles psychiques, la recherche, les actions de terrain et la formation.

Ce site présente diverses études, recherches, colloques, formations et documentations en lien à la santé mentale.

<http://serpsy.org>

Soins, Etudes et Recherches en Psychiatrie. Ce site est principalement consacré à la psychiatrie. Il se veut être un espace de réflexion et d'échange sur la relation soignant/soigné.

<http://www.cesames.org>

Centre de Recherche, psychotropes, santé mentale, société. Ce site propose de nombreuses informations (textes, colloques...) sur différentes maladies et problèmes de société qui sont qualifiés aujourd'hui de « souffrance psychique » (l'autisme, les urgences psychiatriques, les consommations de drogues, les usages d'antidépres-

seurs et d'anxiolytiques, la dépression...).

<http://psydoc-fr.broca.inserm.fr>

Site de la Fédération Française de Psychiatrie. Il propose de nombreuses données sur la psychiatrie et la santé mentale (colloques, conférences, documentation...).

<http://www.santementale.be/accueil/home.asp>

Site Belge dédié à la santé mentale, la psychologie, la logopédie, la psychiatrie et l'aide sociale, créé et géré par des psychologues universitaires.

<http://www.acsm.ca>

Site de l'Association Canadienne pour la Santé Mentale et qui veut promouvoir la santé mentale de tous et favoriser la résilience et le rétablissement des personnes atteintes de maladie mentale. Site riche en informations diverses sur la santé mentale à différents âges et situations de la vie (enfance, adolescence ; vieillesse, famille, stress, travail...) et sur les différentes maladies mentales.

LIGNES D'ÉCOUTE

Suicide écoute : 01 45 39 40 00

- <http://www.suicide.ecoute.fr/>

Ligne nationale d'écoute :

0825 120 364 (0,15 €/mn)

SOS Suicide Phénix Reims :

03 26 07 35 35

<http://www.sos-suicide-phenix.org/> (site de la fédération nationale)

SOS Amitié

- <http://www.sos-amitie.com/> (site de la fédération nationale)

Charleville Mézières : 03 24 59 24 24

Reims : 03 26 05 12 12

Troyes : 03 25 73 62 00

Fil santé jeune : 0800 235 236 (gratuit)

- <http://www.filsantejeune.com/>

La porte ouverte : 0800 21 21 45

- <http://www.apmci.com>

Croix rouge écoute : 0800 858 858 - <http://www.croix-rouge.fr>

Phare : 0810 810 987 (prix d'un appel local) - <http://www.phare.org>

SOS dépression : 01 40 47 95 95

- <http://sos.depression.free.fr>