

LA SANTÉ MENTALE

1 – Définition de la santé mentale- De quoi parle-t-on ?

Selon l'OMS, la santé mentale est un état de bien-être qui permet à chacun de réaliser son potentiel, de faire face aux difficultés normales de la vie, de travailler avec succès et de manière productive, et d'être en mesure d'apporter une contribution à la communauté.

La santé mentale est un état de bien-être, indispensable pour se sentir en bonne santé. Elle ne se définit pas seulement par l'absence de trouble mental ou psychologique.

- La santé mentale représente **bien plus que l'absence de troubles mentaux**,
- La santé mentale est déterminée par de nombreux facteurs : **socio-économiques, biologiques et environnementaux**,
- Les **conditions de travail** sont un déterminant important de la santé mentale.

Comme le fait d'être en bonne santé physique, **être en bonne santé mentale** permet de se sentir bien dans sa peau, de s'épanouir, d'agir, de s'intégrer dans une communauté familiale, amicale, scolaire, professionnelle et de participer à la vie socio-économique.

Santé mentale et santé physique sont indissociables l'une de l'autre et sont d'ailleurs souvent imbriquées, l'une influençant l'autre et inversement.

« **Il n'y a pas de santé sans santé mentale** », c'est l'Organisation mondiale de la santé (OMS) qui le dit.

La santé mentale n'est pas un état figé, elle est une recherche permanente d'un état d'équilibre psychique, propre à chaque personne, selon ses conditions de vie et les événements qu'elle vit ou qu'elle a vécus.

Une personne peut ne souffrir d'aucune maladie psychique sans pour autant se sentir en bonne santé mentale. À l'inverse, une personne peut bénéficier d'un bien-être mental satisfaisant tout en ayant un trouble psychique bien traité.

Maintenir une bonne santé mentale est aussi l'une des meilleures façons de se préparer à traverser les moments plus difficiles de la vie, sur le plan personnel ou professionnel.

Dans ses articles l'OMS indiquent que les problèmes de santé mentale sont devenus l'une des principales causes d'absentéisme au travail et de retraite anticipée. La récession économique actuelle et ses effets sur le marché du travail vont probablement aggraver les problèmes d'emploi et de qualité de la vie chez les personnes atteintes de troubles mentaux et leur famille

Comment évaluer son bien-être mental ?

Vous éprouvez un sentiment de bien-être mental si :

- vous parvenez à exprimer vos talents et qualités ;
- vous vous sentez capable de réaliser vos projets et de gérer votre vie ;
- vous supportez les tensions normales de la vie et les tracas du quotidien ;
- vous jouez un rôle actif au sein de votre famille, de vos amis, de votre communauté et dans votre travail.

La santé mentale fluctue en permanence parce qu'elle dépend de nombreux facteurs. Sur certains de ces facteurs il est possible d'agir.

UNION NATIONALE DES SYNDICATS AUTONOMES

Ministère de l'Agriculture et de la Souveraineté Alimentaire

78, rue de Varenne - 75349 PARIS 07 SP

☎ 01.49.55.43.05 ou 07.64.57.88.7



<https://www.unsa-agriculture.fr>



UNSA AAF



UNSA AAF

2 - Quels sont les facteurs en jeu dans la santé mentale ?

2-1- Le milieu de vie

Le lieu de résidence ou d'hébergement, la qualité du logement et l'environnement sont plus ou moins propices à une bonne santé mentale. Ainsi, qu'il s'agisse de l'environnement proche ou d'un environnement étendu à la population d'un pays ou même du monde, toutes les menaces environnementales (hébergement précaire, récession économique, flambée épidémique comme celle due au Covid-19, déplacements) sont des agressions pour la santé mentale.

2-2 - Les facteurs socio-économiques

Les ressources financières et le travail ont un rôle dans la santé psychique. Ainsi la pauvreté et le pouvoir d'achat sont des facteurs défavorables.

Les conditions de travail, les facteurs psychosociaux (stress, possibilité de prendre des décisions liées à ses tâches, liens avec les collègues, reconnaissance de l'expertise et des compétences, etc.), ainsi que l'environnement du travail, le parcours professionnel, influent sur le **bien-être psychique**.

Quel que soit le secteur d'activité dans lequel l'agent travaille, une personne peut ressentir une souffrance psychique en lien avec son activité professionnelle.

Les symptômes liés aux risques psycho-sociaux sont multiples : troubles de la concentration, du sommeil, irritabilité, palpitations, nervosité, fatigue importante, baisse de moral, stress, dépression, épuisement (burn out), etc.

2-3 - L'histoire personnelle et relationnelle

Les événements (heureux ou malheureux) présents ou vécus dans le passé influent sur le psychisme. Certains événements douloureux qui surviennent pendant les périodes critiques du développement, notamment au cours de la petite enfance, sont particulièrement nocifs pour le psychisme. Par exemple, des pratiques éducatives sévères, des châtiments et violences corporels et le harcèlement compromettent la santé mentale de l'enfant, puis de l'adulte.

Un environnement relationnel bien structuré en famille, entre amis, dans une communauté, avec des collègues de travail est un facteur protecteur.

L'usage de substances psychoactives est un facteur de déséquilibre psychique.

2-4 - Les facteurs biologiques et génétiques

Les facteurs biologiques et notamment génétiques (hérédité) expliquent la fréquence de certains troubles psychiques (autisme par exemple).

2-5 - L'état de santé

➤ Sommeil de mauvaise qualité

Des difficultés à trouver le sommeil, des réveils nocturnes, un sommeil de mauvaise qualité, des insomnies donnent l'impression d'un sommeil non récupérateur et retentissent sur la qualité de la journée qui suit :

- baisse de moral, fatigue;
- somnolence dans la journée ;
- anxiété, nervosité ;
- difficultés de concentration et de mémorisation.

Si le sommeil a des répercussions sur l'état psychique, inversement des troubles psychologiques altèrent la qualité du sommeil.

➤ **Maladie physique et troubles psychologiques : quels liens ?**

Une maladie physique, surtout lorsqu'elle est chronique, peut altérer la santé mentale (dépression, anxiété, etc.). Inversement, des troubles psychiques peuvent aggraver l'évolution d'une maladie chronique. Ils peuvent également se traduire par des symptômes physiques dont le retentissement sur la qualité de vie est important :

- le syndrome de l'intestin irritable ;
- la fibromyalgie ;
- les céphalées de tension ;
- les douleurs thoraciques non expliquées ;
- le syndrome de fatigue chronique, etc.

3 - Quels sont les différents troubles ?

Une baisse de moral et la souffrance psychologique

Moments de stress, de tristesse, de dépréciation, de découragement, etc. : chacun connaît ces sentiments par moments, mais le plus souvent, ils sont temporaires et le bien-être psychologique s'installe à nouveau. Ces fluctuations de l'humeur et du « moral » sont normales.

Lorsque la souffrance psychologique devient importante et durable, la santé mentale est altérée.

La détresse psychologique réactionnelle

Elle est induite par les situations éprouvantes et difficultés existentielles (deuil, échec relationnel, professionnel...) et elle n'est pas forcément révélatrice d'un trouble mental.

Lorsqu'elle est temporaire et fait suite à un événement stressant, cette **détresse psychologique** est considérée comme une réaction adaptative normale. En revanche, lorsqu'elle devient intense et perdure, elle peut constituer l'indicateur d'un trouble psychique.

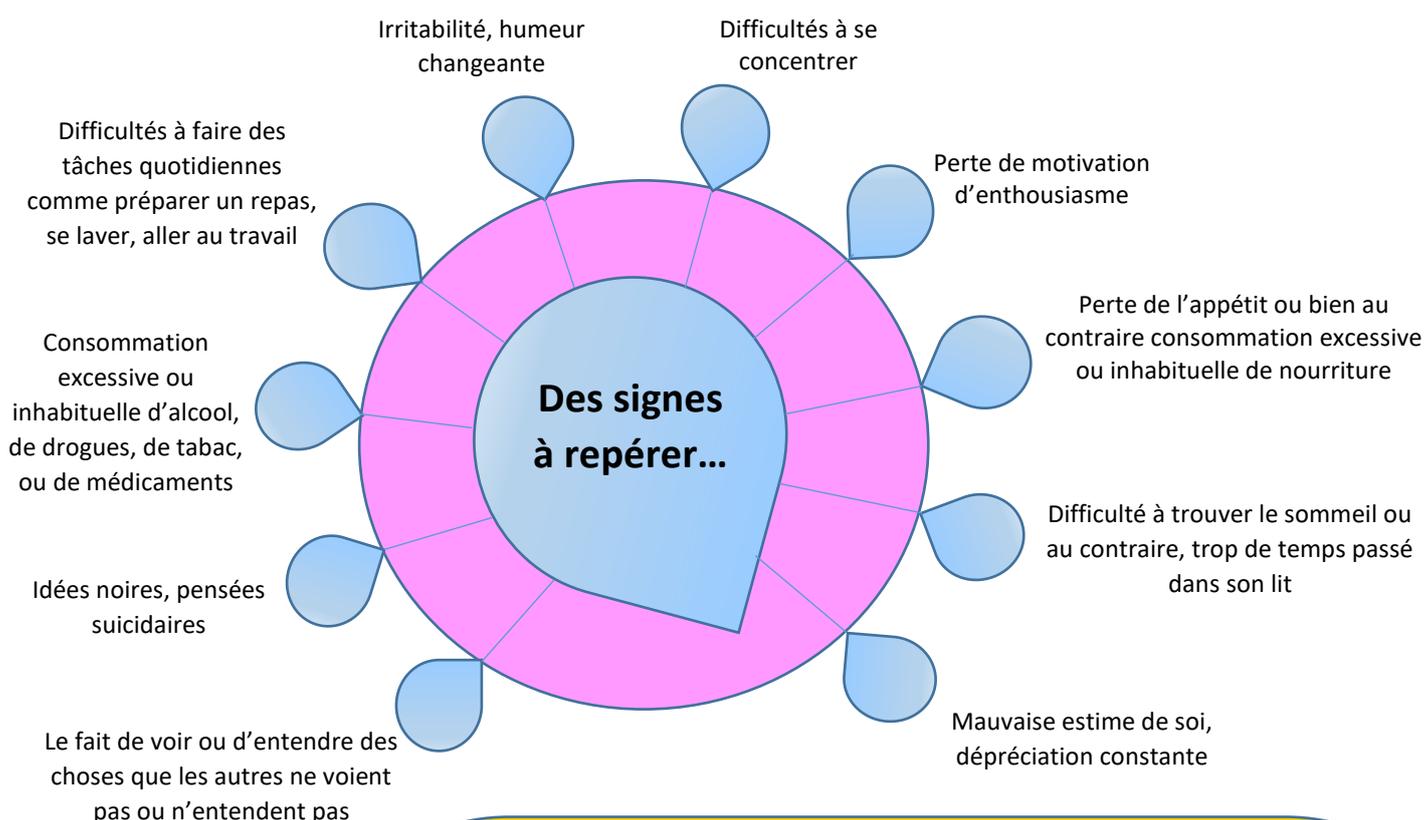
Les personnes en détresse psychologique nécessitent d'être accompagnées médicalement et psychologiquement jusqu'à la guérison. Mal repérée ou mal accompagnée, la détresse psychologique peut faire basculer la personne dans une maladie, vers un comportement auto-agressif (tentative de suicide) ou peut entraîner multiplier les difficultés sociales.

L'UNSA-AAF, vous propose 2 fiches l'une identifiant les signes auquel vous devez porter une attention particulière et l'autre vous permettant d'identifier des contacts utiles.

Prendre soins de sa santé mentale

Des signes auxquels prêter attention

Certains changements peuvent indiquer un problème de santé mentale. Savoir lesquels permettent de réagir si besoins



Si on remarque **plusieurs de ses signes**, s'ils sont **inhabituels** chez vous et qu'ils **durent dans le temps**, vous pouvez trouver une personne de confiance avec qui en parler. Par exemple, un proche ou votre médecin généraliste. Avec le temps, nous pouvons **repérer les signes** qui reviennent chaque fois que nous sommes en difficulté et chercher ce qui peut nous **aider à nous sentir mieux**.

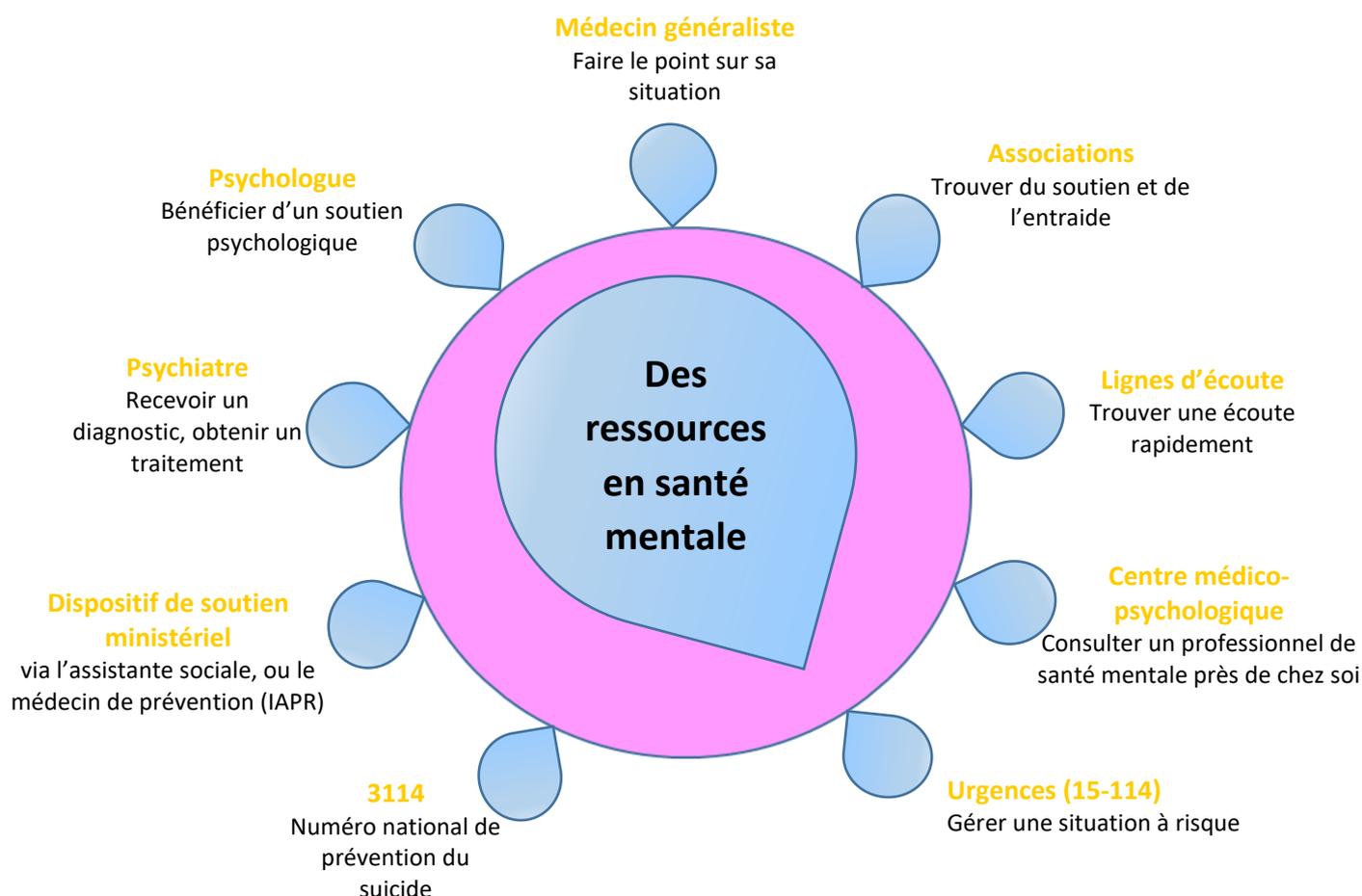
Prendre soins de sa santé mentale

Avoir le bon réflexe : vers qui se tourner ?

DIFFÉRENTS BESOINS

DIFFÉRENTES RESSOURCES

Il n'y a pas de santé sans santé mentale nous rappelle l'OMS. Mais comment en prendre soin ?



Lorsque l'on vit un moment difficile, on peut essayer de mobiliser des ressources proches, pas de réponse unique.