

# Santé mentale : comment traverser une crise le mieux possible ?

## Contexte et objectif

Les professionnels de la santé mentale et les chercheurs académiques s'intéressent depuis longtemps aux situations de crise en santé mentale. Cette étude donne la parole aux personnes qui ont traversé une crise, afin d'initier un dialogue entre les personnes concernées, les professionnels de la santé mentale et chercheurs, les proches, les acteurs politiques et de l'intervention, et les citoyens, sur la question du « comment traverser une crise le mieux possible ».

## Méthodes de recherche



**Questionnaire**  
82 répondants  
[09/2014-04/2015]



**Focus groups**  
43 participants  
[11-12/2015]



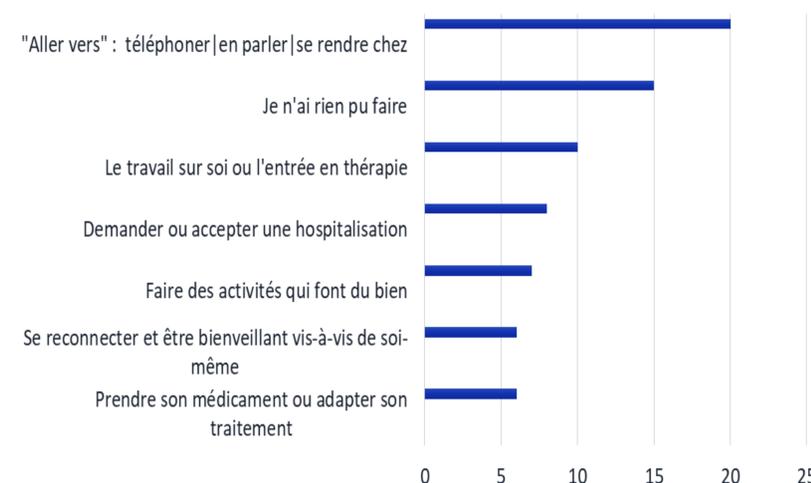
**dialogue**  
**1 journée d'étude et d'ateliers**  
[27.01.2017]

## Les enseignements de l'étude exploratoire

### 1. Comment les personnes décrivent-elles leur crise ?

- ✓ Des symptômes visibles (positifs ou négatifs) ou invisibles
- ✓ Le moment où est survenue la crise
- ✓ L'accompagnement réalisé lors de la crise
- ✓ Le contexte entourant la crise
- ✓ Le diagnostic reçu
- ✓ Leur historique clinique

### 2. Qu'ont-elles pu faire d'elles-mêmes ?



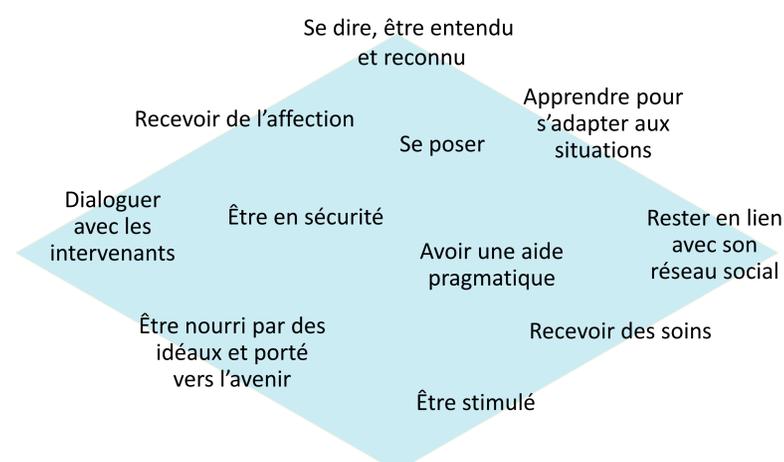
### 3. Qui a pu les aider et comment ?

77 répondants | 189 réponses au questionnaire (Q3)

Les aidants non-professionnels	52 %
Famille	28 %
Ami	9 %
Conjoint	15 %
Les aidants professionnels	27 %
Le psychiatre	12 %
Le psychologue/psychothérapeute	8 %
Le travailleur social	7 %

- 19% d'autres profils d'aidants
- 2% des répondants n'ont été aidés par personne

### 4. Quels sont leurs besoins en situation de crise ?



- À chacun ses besoins : complexes, tout en nuances
- Des besoins pas toujours rencontrés
- Du temps...nécessaire pour connaître les besoins de la personne

Rendez-vous sur [www.cresam.be](http://www.cresam.be) ou [www.psytoyens.be](http://www.psytoyens.be)

Découvrez > comment les participants ont pu traverser leur crise  
> les pistes d'action issues de l'étude  
> des exemples de projets et outils pour l'intervention

Contacts : [j.delbascourt@cresam.be](mailto:j.delbascourt@cresam.be) | [info@psytoyens.be](mailto:info@psytoyens.be)

### 5. Quel serait leur idéal de soins ?

L'idéal de soins ne semble pas viser le retour à une situation antérieure à la crise. L'idéal de soins se décline :

- **dans un lieu** : le domicile, un lieu d'évasion (nature, calme et repos) ou de répit, parfois l'hôpital.
- **avec des accompagnants significatifs** : la famille, les amis, les professionnels, les pairs-aidants et les pairs, une personne proche/de confiance, un animal et parfois aussi être seul. La présence simultanée de plusieurs accompagnants est évoquée **qui apportent** de l'écoute, du soutien affectif, des câlins, de l'amour (importance du toucher) et/ou encouragent la pratique de loisirs et d'activités de détente.

La médication prend une place sur laquelle la personne doit pouvoir s'exprimer et/ou agir via des entretiens individuels avec le prescripteur ou des groupes de parole avec des pairs.

## Que retenir de cette étude ?

- Des symptômes de la crise variés, visibles ou invisibles
- Les proches majoritairement cités comme personnes-ressources
- Des interventions à centrer sur les besoins de la personne et ses ressources (propres ou extérieures)
- Gérer la crise, c'est aussi gérer le temps « hors crise » !
- Concevons les personnes comme étant changées par la crise et non fragilisées par celle-ci

## Que retenir pour l'action ?

**6 leviers** à destination des acteurs politiques, des acteurs institutionnels et de l'intervention, et des citoyens

- Sensibiliser la population
- Tenir compte des proches
- Soigner les lieux d'accueil de la crise
- Former les (futurs) professionnels
- Intégrer l'utilisateur comme partenaire de (ses) soins
- Travailler en réseau

**1 outil** pour concrétiser les leviers identifiés : **la charte des valeurs institutionnelles**