

Santé mentale : Repérer les étudiant·e·s en difficulté et savoir où les adresser

8e Journée d'innovation pédagogique

HES-SO

6 juin 2024

Dre Béatrice Gay, cheffe de clinique

Dr François Candaux, médecin associé

Consultation psychothérapeutique
pour étudiants

Service de psychiatrie générale , DP-CHUV



Plan

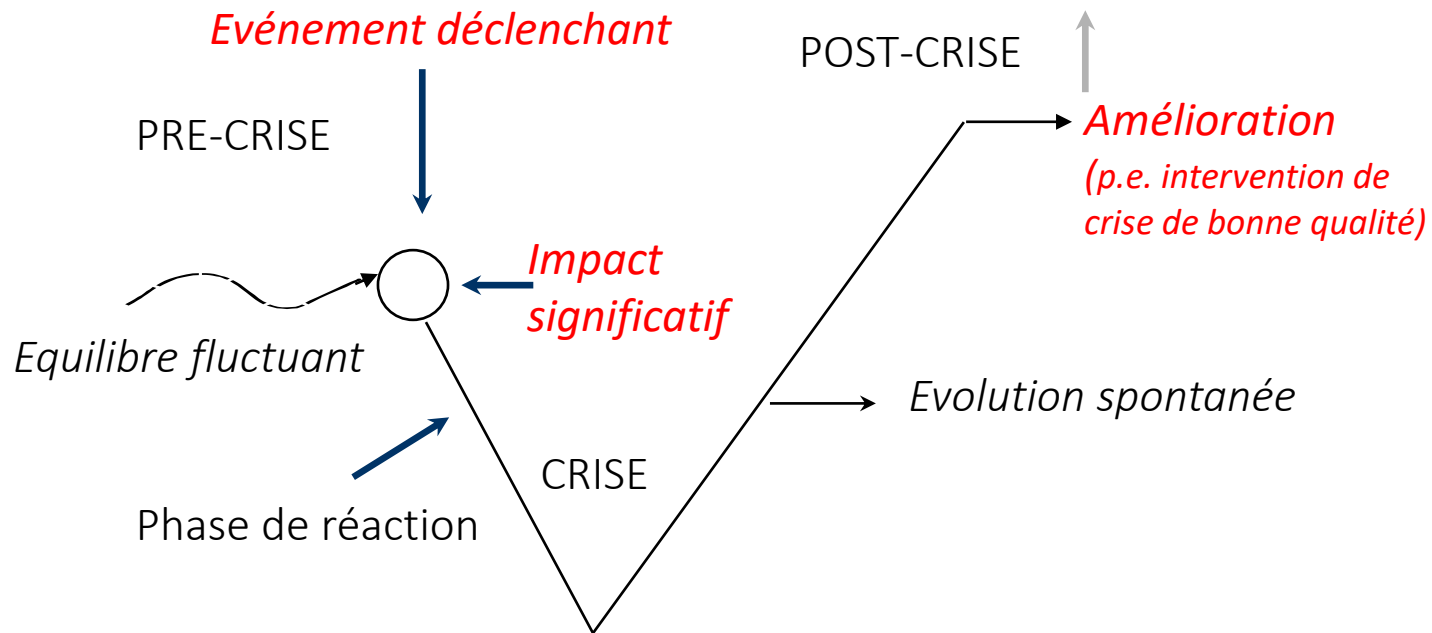
- Théorie - santé mentale
- Vignette
- Jeux de rôle
- Théorie – signaux de détresse
- Théorie – réseau de soins

Santé mentale (OMS)

« Etat de bien-être dans lequel une personne peut se réaliser, surmonter les tensions normales de la vie, accomplir un travail productif et contribuer à la vie de sa communauté »

"La santé mentale est plus que l'absence de troubles mentaux"

Processus de crise



Adapté de de Coulon, 1999 et 2021

Facteurs de crise potentiels

Phase de vie,
changements multiples,
choix (nouvel
environnement)

Adaptation à un nouvel
environnement

Solitude (émotionnelle
et/ou sociale)

Degré d'indépendance
limité

Précarité

Charge de travail, effort
constant

Stress constant,
échéances

Mobilité

Crise
environnementale,
contexte géopolitique

Trouble mental (OMS)

«Un trouble mental se caractérise par une altération majeure, sur le plan clinique, de l'état cognitif, de la régulation des émotions ou du comportement d'un individu. Il s'accompagne généralement d'un sentiment de détresse ou de déficiences fonctionnelles dans des domaines importants.»

"En 2019, une personne sur huit dans le monde – soit 970 millions de personnes – présentait un trouble mental"

www.who.int/fr

Age of onset of mental disorders

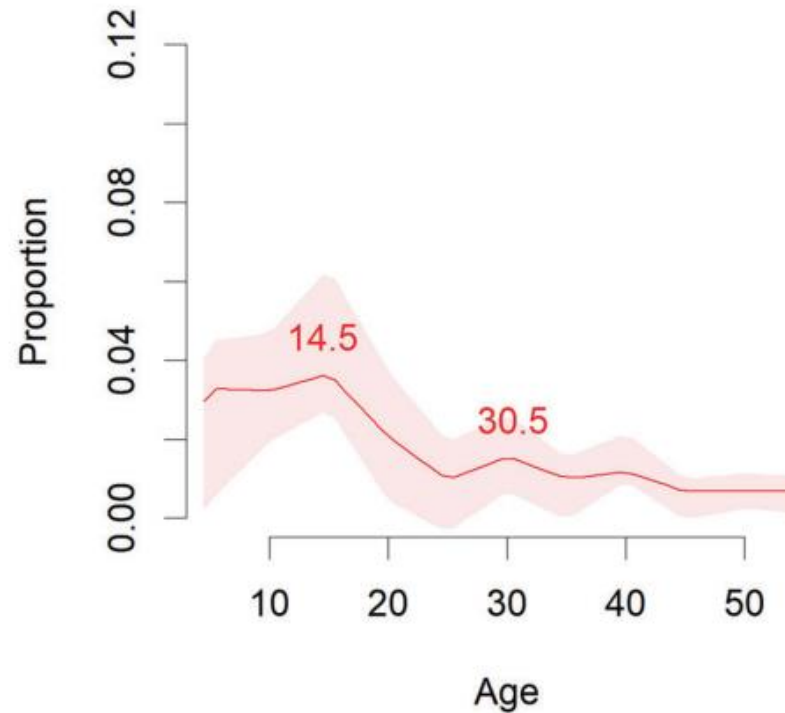


Fig. 2 Meta-analytic distribution of age of onset for any mental disorders. Meta-analytic epidemiological proportion (y-axis) and peak age at onset (red line) for any mental disorders in the general population, with 95% CIs (pink shadows).

Solmi et al., 2021

Pourquoi une consultation pour étudiants ?

- 75% des troubles se manifestent avant l'âge de 25 ans
- La durée des troubles non traités a un impact sur l'état de santé futur et sur la capacité à fonctionner
- Les traitements sont efficaces
- Les obstacles à la consultation sont nombreux (absence de perception du besoin de se soigner, méconnaissance de l'offre de soins, scepticisme quant à l'efficacité des traitements, difficultés économiques)
- Faciliter l'accès aux soins est une priorité
- Les jeunes se confient avant tout à leur entourage direct et non à des professionnels de la santé

Quand s'inquiéter ?

Atteinte cognitive

Les troubles psychiques et/ou les traitements utilisés pour les soigner peuvent avoir un impact sur les fonctions cognitives

- Troubles spécifiques (DYS-, TDAH, TSA)
- Trans diagnostics :
 - Attention
 - Mémoire
 - Fonction exécutives

Signes de détresse psychologique

- Physiques
- Cognitifs
- Emotionnels
- Comportementaux

➤ Intensité?

➤ Nombre?

➤ Changement?

➤ Impact sur le **fonctionnement**?

Signes physiques

- fatigue, nervosité
- douleurs (dos, tête, etc.)
- sensation de lourdeur dans la poitrine ou l'estomac
- accélération des battements du cœur
- tensions musculaires
- troubles du sommeil

Signes cognitifs

- difficultés de concentration
- distraction, oublis
- difficultés à s'organiser
- difficultés à prendre des décisions
- pessimisme
- méfiance

Signes émotionnels

- anxiété
- tristesse
- irritabilité
- colère
- euphorie

Signes comportementaux

- isolement, retrait
- absentéisme, désinvestissement
- attitudes rigides
- passivité
- agressivité
- sautes d'humeur
- abus (alcool, drogues, médicaments)

Attitudes à privilégier

- Reconnaître la souffrance
- Renoncer à vouloir tout comprendre
- Prendre toute menace de suicide au sérieux
- Ne pas rester seul dans la situation, se faire aider
- Parler ouvertement du réseau d'aide, encourager à prendre contact

Attitudes à éviter

- Mettre en doute les propos de la personne en difficulté
- Comparer sa situation à une autre
- Lui faire la morale, la juger
- Positiver à tout prix
- Se laisser enfermer dans le secret
- Porter seul la responsabilité de l'accompagnement

Consultation, hors urgence

1. Pour tous les étudiants des écoles suivantes:

- HES-SO Master : consult.psy-hessomaster@chuv.ch
- HETSL : consult.psy-hetsl@chuv.ch
- HEMU : consult.psy-hemu@chuv.ch
- HEIG-VD : consult.psy-heigvd@chuv.ch

2. Pour le canton de Vaud, divisé en 4 secteurs

- Unité d'accueil et d'interventions brèves (Consultation jeunes en formation)
- Service de psychiatrie de l'adulte nord ouest - CHUV
- Fondation de Nant, Secteur psychiatrique de l'Est Vaudois

En cas d'urgence

Numéro vaudois pour la détresse psychologique
(centrale téléphonique des médecins de garde)

0848 133 133

Rappel des numéros d'urgence:

117 (police) ou **144** (urgences santé)

En cas d'urgence – autres cantons

Urgences et détresse psychologique

- Valais **0800 012 210**
- Neuchâtel **0848 134 134**
- Fribourg **026 306 30 00**
- Genève **022 372 81 20**
- Jura **0800 300 033**
- Berne **031 326 20 00**

Liens utiles

- [Santé mentale - VD.CH](#)
- [www.santepsy.ch](#)
- [www.stopsuicide.ch](#)
- [Smaart \(apple store et google play\)](#)
- [www.addictionsuisse.ch](#)
- [www.chuv.ch/fr/sommeil/cirs-home/patients-et-familles/bien-dormir/lhygiene-du-sommeil](#)
- [https://cmha.ca/mental-health](#)
- [Doing What Matters in Times of Stress \(who.int\)](#)