



Parler de santé mentale, c'est déjà en prendre soin

Vous trouverez dans ce document de synthèse des informations sur le [Centre Hospitalier du Rouvray](#) (CHR), la santé mentale et les troubles psychiatriques, bonne lecture !

I. Le Centre Hospitalier du Rouvray et la santé mentale

Le **CHR est un établissement public de santé** spécialisé dans la prise en charge des patients atteints de pathologies mentales sur le territoire de la Métropole Rouen Normandie, Elbeuf, Pays de Caux et Pays de Bray.

L'établissement possède la 2ème file active des établissements psychiatriques avec près de 25 000 patients adultes par an, près de 150 Praticiens Hospitaliers et internes et 1 500 soignants.

La **santé mentale** a été désignée Grande Cause Nationale en 2025. En effet, elle représente un enjeu de santé publique majeur puisqu'un Français sur quatre sera confronté à un trouble mental au cours de sa vie. Au cœur des actions proposées : lever les tabous, améliorer l'accès aux soins, à l'information et renforcer la prévention.

Dans la démarche d'amélioration des soins, sont questionnés, en psychiatrie de l'adulte, la réorganisation des soins, notamment par pathologies/filières de soins et les modalités de prises en charge en intra hospitalier et en extrahospitalier.

L'objectif est d'aller vers une personnalisation des soins et une psychiatrie de précision.

Ce projet a pour objectif d'interroger plus largement et de façon plus systématique la population sur des projets en santé mentale autour de :

1. L'évolution du système de soins : distinguer des filières de soins par pathologies ? privilégier des soins ambulatoires ? réorganiser les soins en intra hospitalier ?
2. Les axes de prévention : dépistage des maladies mentales et orientation dans les soins ? Il convient également de mettre en lumière et valoriser tout ce qui est fait en matière de prévention.

II. La santé mentale

La santé mentale ne se résume pas à l'absence de maladie. C'est un état de bien-être dans lequel une personne peut réaliser son potentiel, faire face au stress normal de la vie, travailler de manière productive et contribuer à la vie de sa communauté. Cela inclut la capacité à ressentir, penser, apprendre, créer, aimer et se relever après les difficultés.

Le soutien peut venir de différentes sources : amis, famille, groupes de parole, associations, professionnels de santé mentale (psychologues, psychiatres, infirmiers psy...), mais aussi des lieux d'accueil comme les centres médico-psychologiques (CMP). Demander de l'aide est un signe de force, pas de faiblesse. Il existe aussi des numéros d'écoute gratuits et anonymes.

Prendre soin de sa santé mentale englobe un tas d'activités selon les personnes : s'accorder du repos, marcher dans la nature, écrire, pratiquer un loisir, méditer, parler à quelqu'un de confiance, exprimer ses émotions... Il n'existe pas de recette universelle, mais des gestes quotidiens peuvent renforcer l'équilibre intérieur. Et chacun peut explorer ce qui lui fait du bien.

Tout le monde peut être concerné, à tout âge. Une personne sur cinq est touchée chaque année par un trouble de santé mentale. Stress, anxiété, dépression, burn-out, troubles du comportement... Ces réalités font partie de la vie humaine. Parler de santé mentale, c'est lutter contre les idées reçues et briser les tabous.

Se sentir écouté(e), compris(e) et respecté(e) est essentiel dans toute relation de soin. L'écoute bienveillante améliore la qualité des soins et le rétablissement. Donner son avis permet d'identifier ce qui fonctionne bien ou non dans les pratiques actuelles, et d'agir collectivement pour améliorer l'accueil, la relation et l'accompagnement.

III. Les troubles psychiques

C'est quoi un trouble psychique ?

Un trouble psychique (ou trouble psychiatrique ou trouble mental), est un ensemble de troubles psychologiques, d'origines différentes, entraînant des difficultés, des souffrances et des troubles du comportement.

Ce n'est ni une faiblesse ni un manque de volonté. Ce sont de vraies maladies, dues à des facteurs biologiques, psychologiques ou sociaux.

Il existe des traitements efficaces : thérapies, médicaments, techniques de neuromodulation

Les principaux troubles :

- **Troubles de l'humeur** : dépression qui peut s'inscrire ou non dans le cadre d'un trouble bipolaire (= variations marquées de l'humeur)
- **Troubles anxieux** : phobies, crises d'angoisses répétées, anxiété généralisée, état de stress post-traumatique...
- **Troubles psychotiques** : schizophrénie (productions délirantes, difficultés relationnelles, difficultés d'organisation...), paranoïa
- **Troubles de la personnalité** (personnalité borderline, antisociale...) : relations aux autres difficiles, impulsivité, comportements rigides
- **Troubles neurodéveloppementaux** : autisme, TDAH (difficultés sociales, d'attention...)
- **Addictions** : alcool, drogues... (perte de contrôle, besoin compulsif...)
- **Troubles du comportement alimentaire** (anorexie, boulimie...)

Vers qui se tourner ? Qui sont les "psys" ?

- **Psychiatre** : médecin spécialiste, peut prescrire des médicaments (n'est pas obligatoirement formé en thérapie).
- **Psychologue** : spécialiste du fonctionnement mental, propose des thérapies (pas de médicaments).
- **Psychothérapeute** : propose des thérapies (formation encadrée, reconnue par l'État, contrairement à « psychopraticien » non encadré par l'Etat).
- **Psychanalyste** : formé à la thérapie psychanalytique (travail sur l'inconscient).

D'autres pros qui peuvent intervenir dans le parcours de soins :

- **Médecin généraliste** : souvent le premier à joindre quand on est confronté à un mal être.
- **Infirmier psychiatrique / de CMP (Centre Médico Psychologique)** : suivi et accompagnement dépendant de l'hôpital psychiatrique.
- **Assistante sociale** : aide administrative, sociale, financière.
- **Art-thérapeute, psychomotricien, diététicien, éducateur spécialisé, etc.** : selon les besoins. Peuvent exercer à l'hôpital ou en libéral.
- **Pair-aidant** : personne ayant fait l'expérience de la maladie mentale, qui s'est rétablie et partage son expérience du rétablissement.