



**GOUVERNEMENT**

*Liberté  
Égalité  
Fraternité*



4ème édition

# JOURNÉES NATIONALES DES MAISONS SPORT-SANTÉ

6 & 7 juin 2024 – Palais des Congrès, Vichy

## **Conférence 3 – Santé mentale : Explorer le lien crucial entre l'activité physique et le bien-être mental**

**Agnès HELIAS-PEAN, Psychomotricienne DE et Master, coordinatrice de la MSS PEPS, Hôpital Paul GUIRAUD, Villejuif 92**

**Alexis LAVAINÉ, Psychomotricien DE au centre d'activités physiques et sportives de la MSS PEPS, Hôpital Paul GUIRAUD, Villejuif 92**

**Matthieu JUNG, Responsable du Pôle Accompagnement – MSS de Strasbourg 67**

# Activité Physique Adaptée en Santé Mentale

## MSS, comment adapter son dispositif?

Agnès Hélias-Péan, Psychomotricienne et coordinatrice de la Maison Sport Santé « PEPS »  
Alexis Lavaine, Psychomotricien



# La Santé Mentale

*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*

- **Une personne sur huit dans le monde présente un trouble mental.**
- **Les troubles mentaux engendrent une altération majeure de la pensée, de la régulation des émotions ou du comportement.**
- **Il existe de nombreux types de troubles mentaux.**
- **Des options de prévention et de traitement efficaces existent.**

# Intérêts de l'AP en santé mentale

**Sur un plan  
somatique** les  
bienfaits sont les  
mêmes que pour la  
population  
générale

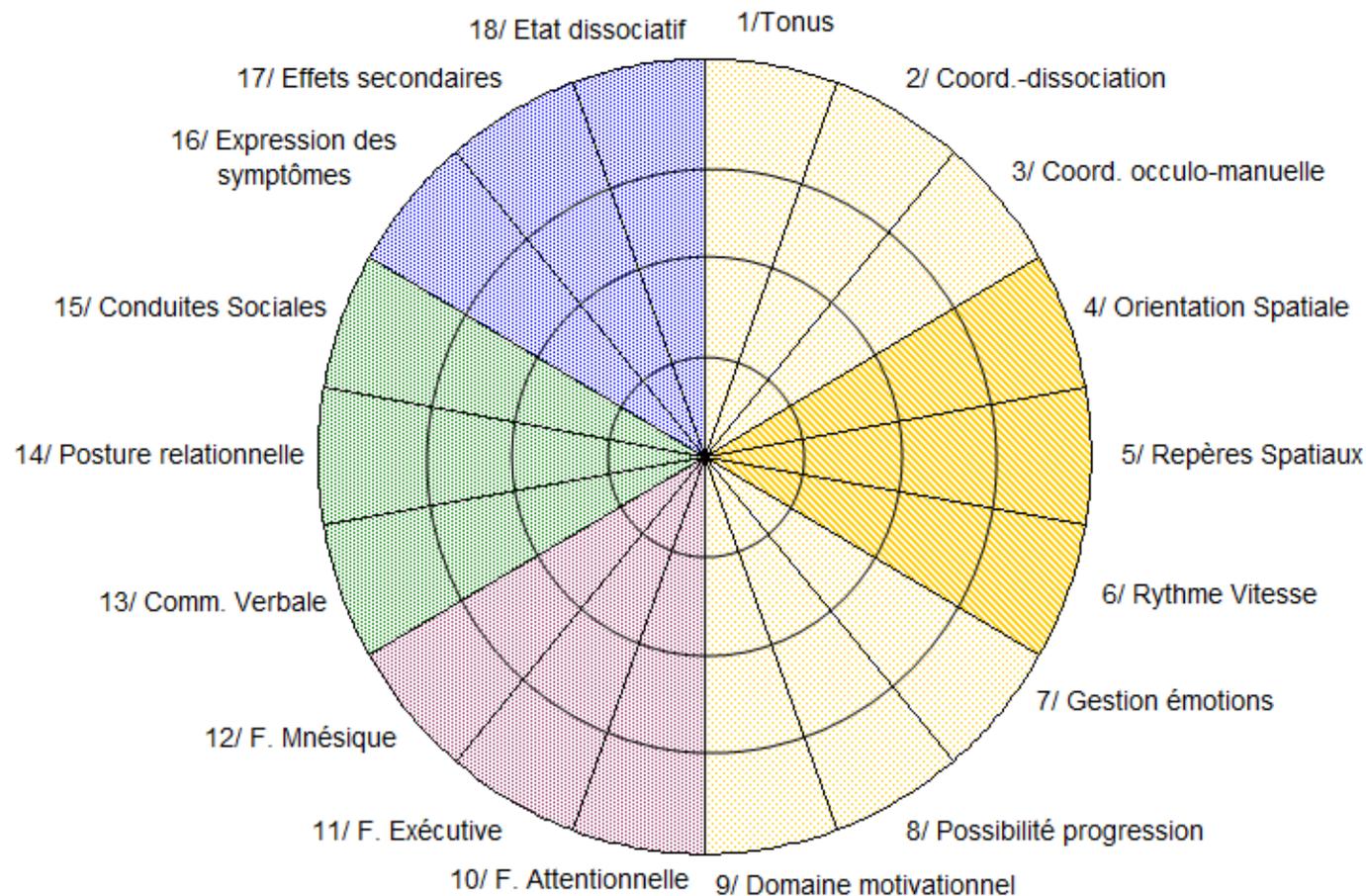
## Sur un plan clinique

- Réduction des symptômes de la schizophrénie
- Diminution de l'anxiété
- Réduction des symptômes dépressifs
- Meilleure régulation de l'humeur
- Meilleure gestion du stress

## Sur un plan social

- Sortir de l'isolement
- S'intégrer dans un groupe de pairs
- Se réinsérer

# Les sphères qui peuvent être touchées par la maladie et les traitements



# Une proposition d'activités physiques adaptées aux patients et à l'institution

Dans les services fermés

Dans l'établissement

sports individuels

sports collectifs

En dehors des murs

10 minutes

45 minutes

1H30

# Planning des Activités

LUNDI		MARDI		MERCREDI		JEUDI		VENDREDI	
9h40-10h00 EVEIL CORPOREL <i>Dora Maar</i>		9h40-10h00 EVEIL CORPOREL <i>Camille Claudel</i>		9h40-10h00 EVEIL CORPOREL <i>Béranger</i>		9h40-10h00 EVEIL CORPOREL <i>Rodin</i>		STAFF DE SERVICE	
10h-12h PATINOIRE <i>Meudon</i>	11h-12h ATELIER PSYCHOMOT <i>Salle du CAPS</i>	10h-12h BASKETBALL <i>Chaville</i>	BILAN MSS	10h30-12h MARCHE <i>Forêt de Meudon</i>	10h30-12h SALLE DE SPORT <i>Salle du CAPS</i>	10h-12h FOOTBALL <i>Clamart stade de la plaine</i>	10h30-11h30 DANSE	10h-12h PISCINE <i>Vélizy</i>	10h30-12h SALLE DE SPORT
14h-16h30 BADMINTON <i>Châtillon</i>		BILAN MSS	14h-16h FLAG RUGBY <i>Clamart stade de la plaine</i>	14h-15h30 EQUITATION	IMPORTANT : Toutes les activités sont soumises à autorisation médicale (psychiatre et médecin généraliste) pour les activités extérieures (en bleu sur le planning), merci de vous présenter avec votre permission de sortie.	14h15-16h RUN AND BIKE <i>Bois de Clamart</i>	14h-15h30 TENNIS	14h-16h TENNIS DE TABLE <i>Montrouge</i>	14h30-15h30 YOGA
16h15-17h30 SALLE DE SPORT <i>Salle du CAPS</i>		16h15-17h30 SALLE DE SPORT <i>Salle du CAPS</i>	16h30-17h15 PETANQUE INTERIEUR <i>Rdv bureau du CAPS</i>			16h15-17h30 SALLE DE SPORT <i>Salle du CAPS</i>	16h30 – 17h15 PETANQUE INTERIEUR <i>Rdv bureau du CAPS</i>	16h15-17h30 REUNION EQUIPE CAPS	

# Objectifs de la MSS Partage Et Pratique Sportive

Ouvrir notre offre  
d'APA aux  
personnes en  
souffrance  
psychique qui ne  
sont pas passées  
par une  
hospitalisation

Créer un réseau  
avec les médecins  
généralistes et  
spécialistes de  
ville du territoire

Créer un maillage  
avec les  
associations  
sportives du  
territoire pour offrir  
un circuit inclusif  
et déstigmatiser la  
maladie mentale

Faire reconnaître  
l'importance de la  
pratique d'AP en  
santé mentale  
Développer la  
recherche et la  
formation

# Témoignage vidéo

Vidéo

# La Formation

## « Premiers Secours en Santé Mentale »

### Un vrai + pour les EAPA !

**Retour d'expérience de la  
Maison Sport Santé de Strasbourg**

Matthieu Jung  
Responsable de pôle G.I.P. MSS Strasbourg

# Éléments de contexte

## Sport-santé et santé mentale : une alliance plutôt récente

- Décret n° 2023-234 du 30/03/23 intégrant toutes les ALD (dont ALD23) et la prescription par tous les médecins
- Crise sanitaire 2020 : impact sur la santé mentale de tous (Santé Publique France) : « *Les travaux réalisés par le biais des enquêtes menées auprès de la population confirment le contrecoup des confinements sur l'accroissement de la prévalence de troubles du sommeil, de symptômes anxieux, de symptômes dépressifs, ainsi que de symptômes persistants associés à un stress post-traumatique* »

- Les scientifiques se mobilisent (University of South Australia publiée par le British Journal of Sports Medicine) : « *Face à des symptômes de dépression, l'activité physique serait même 1,5 fois plus efficace qu'une psychothérapie ou que les médicaments habituellement prescrits* »

## Mais aussi une préoccupation plus ancienne dans l'accompagnement global

- Personnes atteintes par des ALD ou maladies chroniques : impact mental / ou jeunes mamans en dépression post-partum
- 1/3 des Français souffrent de troubles transitoires ou de plus longue durée, non identifiés/déclarés médicalement

# Quelques chiffres à Strasbourg

- **Lancement du critère « santé mentale » : oct 2021**

Recrutement d'un EAPA référent (+ de 80 personnes en file active en 6 mois)

- **Pérennisation via Prescrimouv : oct 2022**

ALD 23 / tous les EAPA de l'équipe en capacité de réaliser les bilans et séances

- **2<sup>ème</sup> pathologie d'inclusion : décembre 2023**

30% d'une F.A. de 1018 patients (après l'obésité) : nécessité de sensibiliser tous les professionnels de la MSS à la santé mentale

- **Un éco-système solide : CLSM / H.U.S. / EPSAN / Je Bouge Pour Mon Moral...**



*Illustration vidéo Nous les européens (22'18 > 26'17)*  
[Suisse | Nous les européens - Saison 5 Mag 07](#)  
 [\(nousleseuropeensftv.eu\)](https://nousleseuropeensftv.eu)



*Marche pour la santé mentale 2021*

# Les PSSM, c'est quoi ?

**Formation originaire d'Australie (2000) qui a été adaptée en France (2018), chartée nationalement.**

➤ Attestation de formation valorisable

**Public visé en 1<sup>ère</sup> intention :**

ambulanciers, infirmiers, pompiers, policiers, enseignants, travailleurs sociaux, agents de sécurité, aidants, amis, proches, citoyens, RH, ...



*« élargir le principe de 1ers secours afin d'intégrer les troubles psychiques, et ce, pour aider la population à fournir un soutien initial mieux adapté à une personne développant un trouble psychique, présentant des signes d'aggravation d'un trouble psychique existant ou en état de crise »*



**très peu de MSS à priori**

## Les PSSM, pourquoi en APA ?

**Premiers secours en santé physique (PSE, PSC...)** : volonté partagée, non questionnée, **OBLIGATOIRE** pour l'encadrement

**PSSM** : cela peut devenir une évidence actuellement mais n'est pas généralisé dans les formations initiales. C'est aussi un engagement citoyen.

**À Strasbourg, dès 2020-2021** : demande interne de pouvoir accueillir cette souffrance psychique. Des collègues demandent des conseils : nécessité d'acquisition de connaissances supplémentaires

**Mise en place de supervisions collectives (2022/2023)** : n'ont pas eu l'effet escompté dans l'approche

**Volonté partagée et accord managérial** : formation « INTRA » faite les 13 et 14 mai 2024

# Les apports et les contenus

- Outil pragmatique et concret pour accompagner un patient **en crise ou non** lors des **séances collectives ou entretiens individuels**
- Acquérir un autre regard sur les **comportements**
- Être en mesure de **qualifier la crise** éventuelle (critères d'alerte et de gravité)
- Comment réagir / **accueillir la parole** du patient (ex. suicide)
- **Déstigmatiser**, déconstruire / rassurer par rapport à la pathologie (un psychiatre est un médecin)
- Classifier les 4 principaux troubles psy / c'est aussi une **sensibilisation**
- Passer le **relais** : nous ne sommes pas des psys !

**A**pprocher, évaluer, assister

**É**couter activement

**R**éconforter, informer

**E**ncourager, orienter

**R**enseigner sur les ressources

Peut se faire sur un temps court ou plus long selon l'état de la personne, son envie

## JOUR 1

### MODULE 1.1

#### **Troubles psychiques**

- Définition et état des lieux
- Interventions

### MODULE 1.2

#### **Premiers Secours en Santé Mentale**

- Pourquoi PSSM ?
- Le plan d'action PSSM

### MODULE 2.1

#### **La dépression**

- Signes et symptômes
- Interventions

### MODULE 2.2

#### **Le plan d'action PSSM pour la dépressior**

- Premiers Secours pour les pensées et les intentions suicidaires
- Premiers Secours pour la dépression

## JOUR 2

### MODULE 3.1

#### **Troubles anxieux**

- Signes et symptômes
- Interventions

### MODULE 3.2

#### **Le plan d'action PSSM pour les troubles anxieux**

- Premiers Secours pour l'attaque de panique
- Premiers Secours après un événement traumatique
- Premiers Secours pour les troubles anxieux

### MODULE 4.1

#### **Troubles psychotiques**

- Signes et symptômes
- Interventions

#### **Le plan d'action PSSM pour les troubles psychotiques**

- Premiers Secours pour la crise psychotique sévère
- Premiers Secours pour les troubles psychotiques

### MODULE 4.2

#### **Trouble lié à l'utilisation de substances**

- Signes et symptômes
- Interventions

#### **Le plan d'action PSSM pour les troubles liés à l'utilisation de substances**

- Premiers Secours pour l'intoxication à la substance
- Premiers Secours pour les conduites agressives
- Premiers Secours pour les urgences médicales
- Premiers Secours pour le trouble lié à l'utilisation de substances

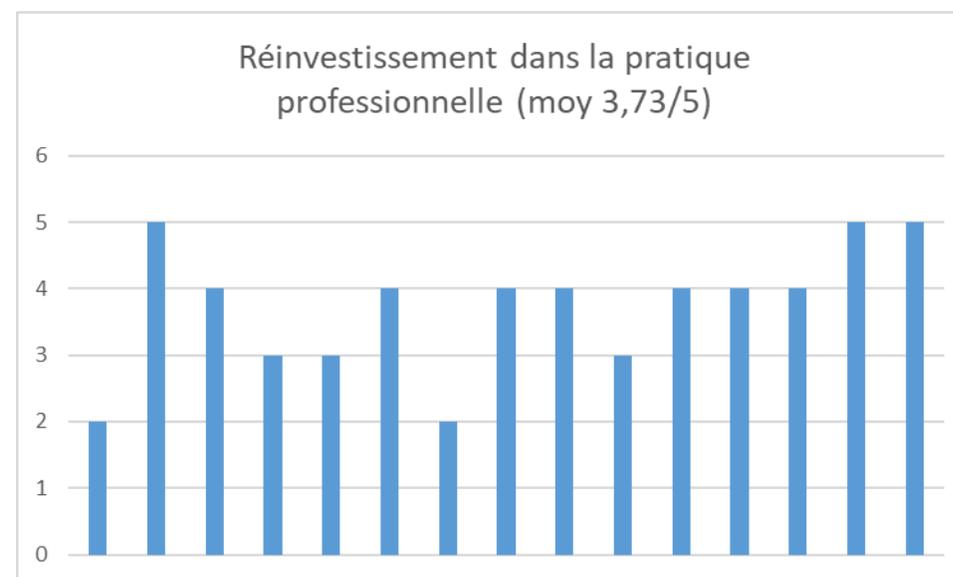
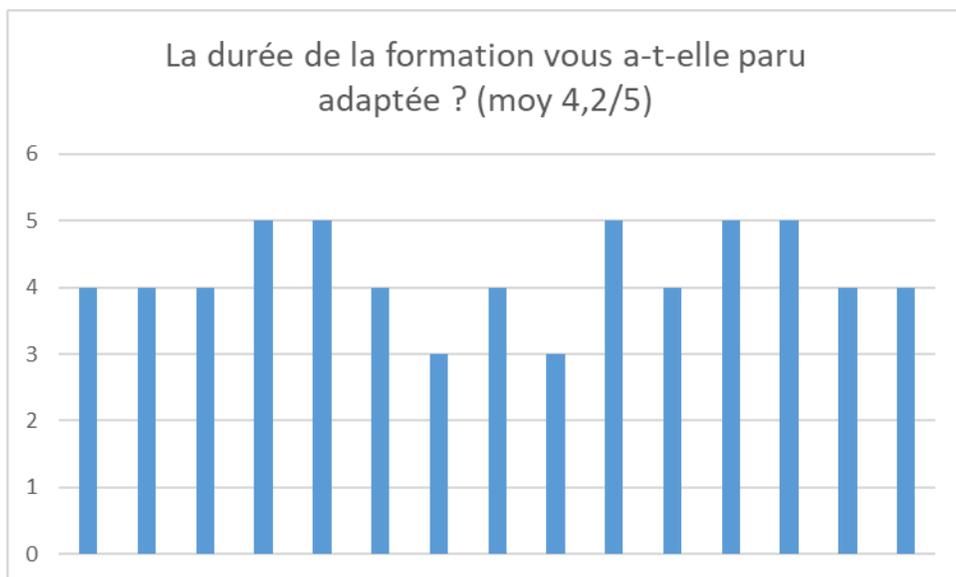
# Programme de formation

Opérée par



# RETEX Strasbourg

**Note globale de satisfaction**  
**4,13 / 5**



## Éléments forts de la formation :

*Vidéos, échanges, jeux de rôle, mises en situation, gestion de la crise, liens forts entre toutes les pathologies, comprendre et découvrir les thématiques*

# Ouverture

- ✓ « *Quand ça sert, ça sert bien !* » / côté pratique
- ✓ **Base de confiance en soi vis-à-vis des patients /** demande d'être solide dans sa vie perso
- ✓ **Peut ressembler à la formation EM /** amener les personnes à trouver des solutions par eux-mêmes
- ✓ **Pas que les EAPA** mais aussi équipe administrative et accueil

+ d'infos : [pssmfrance.fr](http://pssmfrance.fr)

