



**ACADÉMIE
DE LYON**

Liberté
Égalité
Fraternité

FLASH INFO Santé

Juin 2024

La santé mentale

Service de
médecine de
prévention en
faveur des
personnels

Définition

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 ». Ce n'est pas seulement l'absence de maladie ou d'infirmité.

La santé mentale contribue à une bonne santé globale. La santé mentale n'est pas figée, c'est un état d'équilibre qui évolue en fonction de différents facteurs et circonstances extérieures, comme par exemple :

- L'environnement familial
- Les conditions de travail
- La reconnaissance des autres
- La santé physique
- La capacité à gérer son stress
- L'accès aux soins
- L'estime de soi
- Le statut socio-économique

Pour une bonne santé mentale :

Etre attentif à soi

- Lutter contre l'isolement
- Parler de son mal-être à ses proches
- En parler au travail
- En parler à son médecin
- Savoir s'arrêter



Et aux autres

- Offrir un espace d'écoute
- Pratiquer « l'aller vers » :
 - ✓ Comment vas-tu ?
 - ✓ J'ai l'impression que tu es fatigué, énervé...
 - ✓ Je trouve que tu es triste, stressé...

Repérer les signes de souffrance

Etre attentif aux changements de comportement : isolement, agressivité, désorganisation, absentéisme, addiction, passage à l'acte...

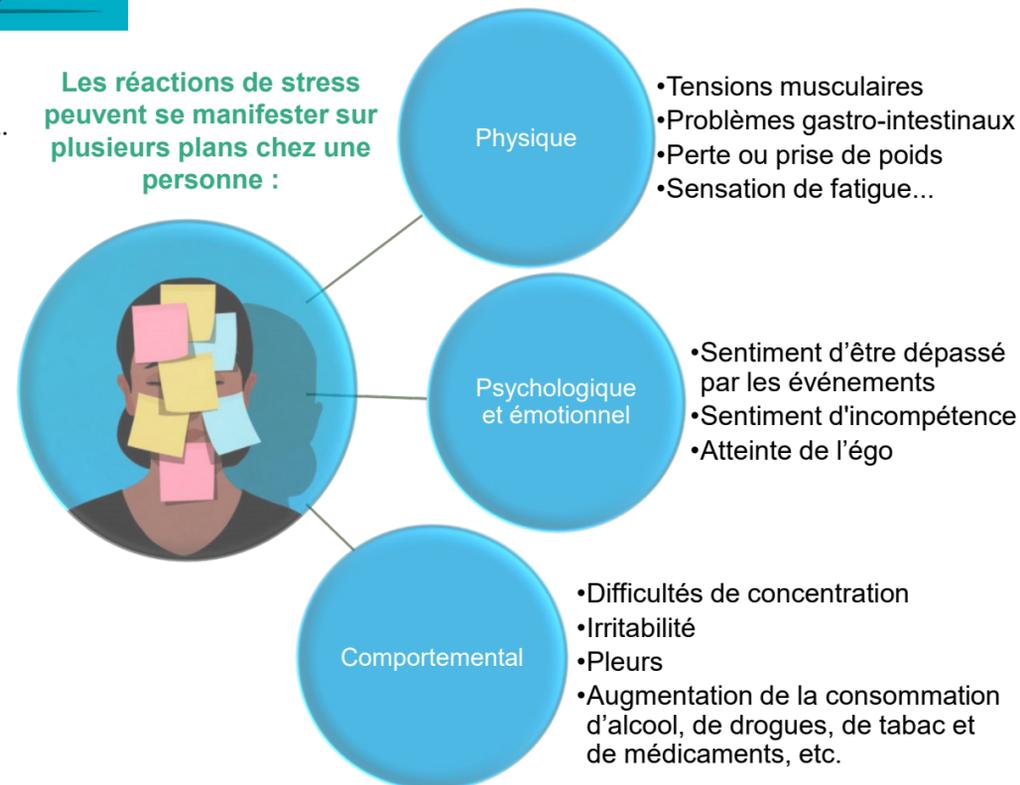
Le stress

C'est une réponse physiologique normale à une situation anormale/nouvelle. Il nous permet de nous adapter aux multiples événements vécus comme positifs ou négatifs.

Le stress apparaît et disparaît de lui-même, selon que l'on est en présence ou non de facteurs de stress (par exemple, si vous êtes stressé au travail, mais que ce stress s'atténue le soir ou la fin de semaine, on peut penser que des facteurs de stress sont liés à votre travail). Il nous permet de survivre, de mobiliser nos ressources, il est indispensable à la vie.

Le stress peut aussi être pathologique et aller jusqu'au **stress dépassé** : fuite panique, état de sidération (blocage de la pensée) ou agitation extrême et désordonnée

Les réactions de stress peuvent se manifester sur plusieurs plans chez une personne :



Quelques conseils pour combattre son propre stress au travail

- Retirer des stresseurs inutiles : aménager son environnement de travail (éclairage, posture...), éliminer les distractions, chasser les idées parasites
- Atténuer les réactions de stress : discuter avec des amis, relaxation, discours interne positif
- Adopter un mode de vie anti-stress : avoir des habitudes saines, apprendre à développer de bonnes aptitudes de communication et à voir le côté positif

Quelles ressources internes et externes ?

Ressources internes de l'Education nationale

- Service de Médecine de Prévention,
- Psychologues du travail,
- Réseau PAS MGEN 0 805 500 005

Ressources externes

- 31 14 Numéro national de prévention du suicide, accessible 24h/24 et 7j/7, pour les personnes concernées ou leur entourage
- Mise en place de soins psychiques (médecin traitant psychologue et/ou psychiatre +/- prise en charge médicamenteuse)