

# Votre Lettre d'Info Santé Prévention

*L'AFRET, le CLIC & ISIS vous informent...*

Lettre d'information N°6

Juin 2024

AFRET



## Focus

Les Premiers Secours en Santé Mentale

&

Le Groupement d'Entraide Mutuelle d'Issoire



[Plus d'info sur le site GEM DES DÔMES](#)

[Plus d'info sur le site PSSM](#)

Numéro GEM ISSOIRE

04 73 55 05 97

## PODCAST : C'est de la folle !

Présentation du PSSM & Témoignage de Nelly du GEM d'Issoire. *Cliquer sur l'image ci-dessous pour écouter le podcast.* 3':27"

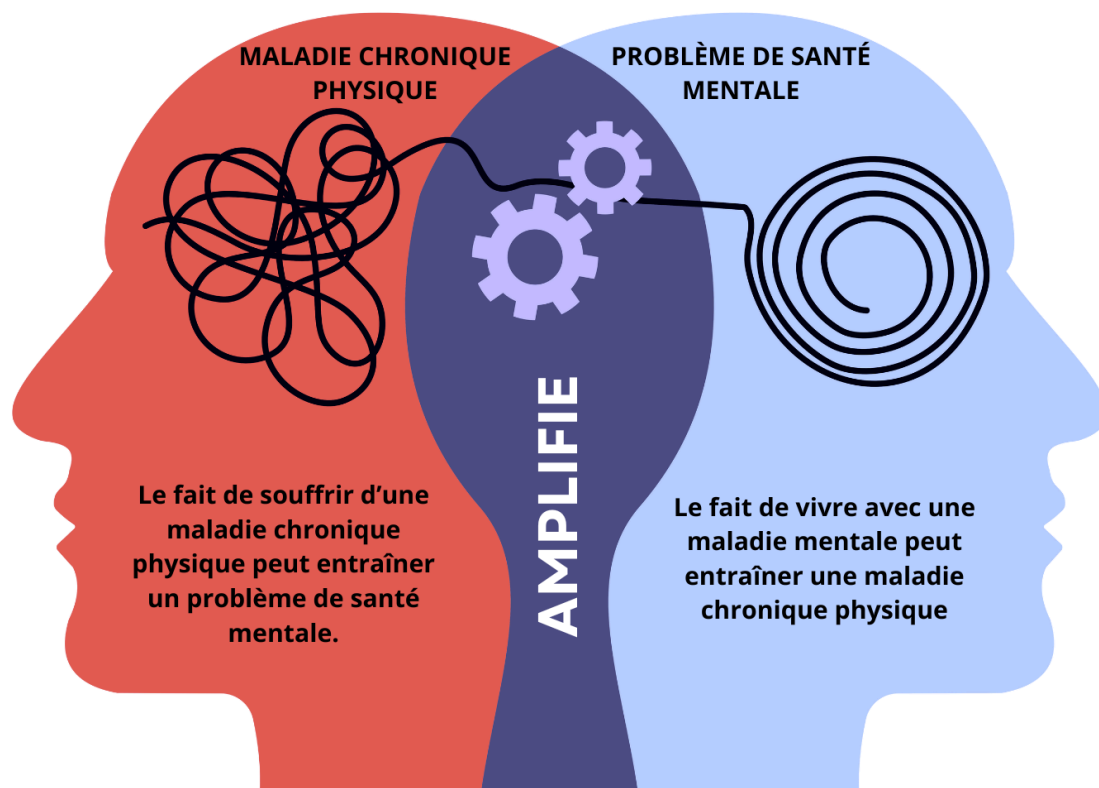


---

## L'AFRET & LA SANTÉ MENTALE



Selon Santé publique France, entre 2017 et 2021, les troubles dépressifs sont en hausse et sont passés de 9 à 13% de la population générale



Les patients atteints de maladies chroniques ont plus de risques de dégrader leur santé mentale. L'inverse est exact : les patients fragiles psychologiquement ont plus de risques de déclarer une maladie chronique. En effet, une maladie chronique peut entraîner : charge mentale, souffrance, peur, repli sur soi...

Au delà des programmes d'ETP et du programme d'accompagnement à la santé, l'AFRET a pour objectif d'aider les personnes à développer leurs compétences psychosociales.

### Les compétences développées :

- Comprendre la maladie
- Mettre en place des activités physiques adaptées
- Récréer du lien social
- Trouver du soutien
- Agir sur la maladie
- Améliorer la gestion du stress
- Améliorer la confiance en soi

L'objectif de développer ces ressources est de :

- Faire face aux problématiques et adapter son comportement en fonction (compétences cognitives)
- Trouver du soutien, développer des relations constructives (compétences sociales)
- Gérer son stress et ses émotions (compétences émotionnelles)

## Comment mettre en place cette communication :

### Questionner et parler des sujets rarement abordés

Le premier contact avec les patients est un bilan éducatif qui au delà de répertorier le parcours médical, nous permet d'aborder des sujets sensibles comme la maltraitance, la sexualité, le vécu, la gestion du stress, la précarité...

### Un soutien entre pairs

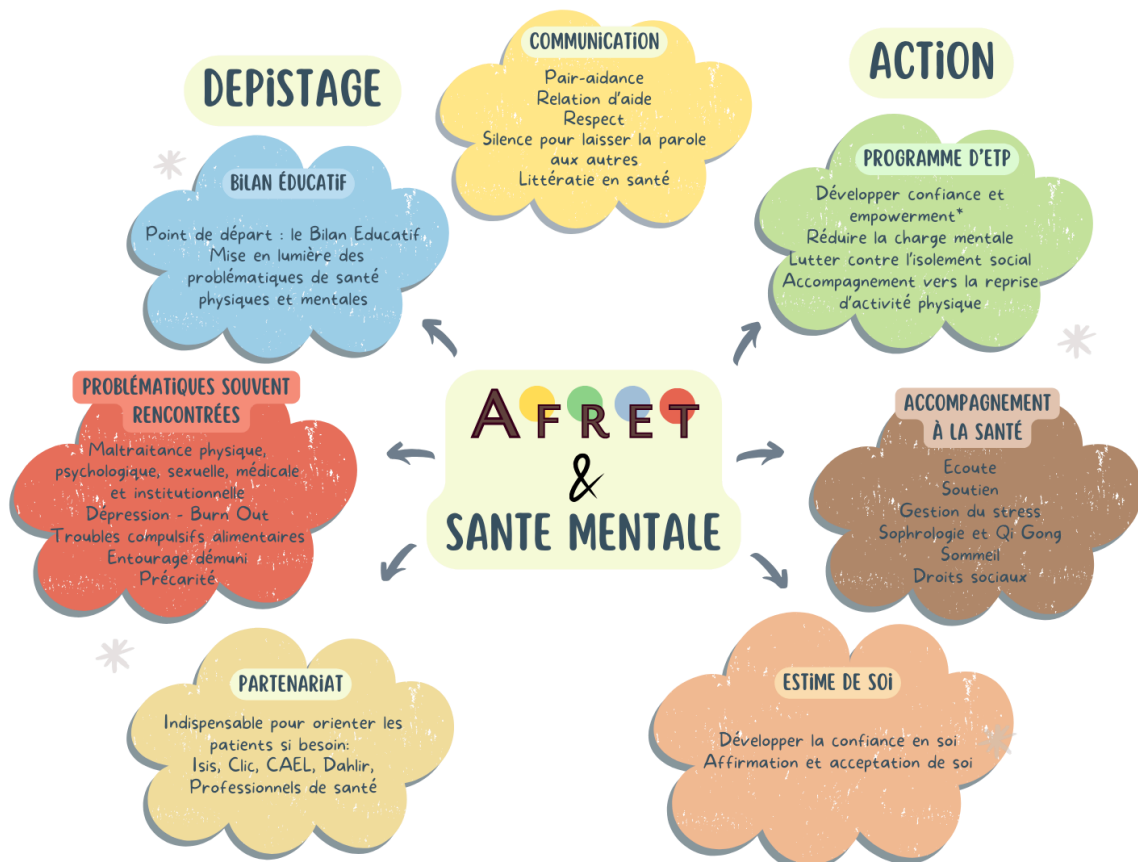
Les ateliers sont animés par un duo patient partenaire/professionnel de santé.

Les patients partenaires, du fait du vécu de la maladie, développent une relation d'entraide privilégiée.

### Lutter contre les inégalités sociales

Faciliter l'accessibilité à la prévention à la santé pour le public en situation de précarité. L'AFRET, par sa gratuité, facilite l'accès à ces activités

- La sophrologie
- Reprise d'une activité physique
- Participation aux différents programmes



\*ou autonomisation : Conscience critique permettant d'acquérir un pouvoir d'agir personnel

## SANTÉ MENTALE ET PROFESSIONNELS DU MAINTIEN DE L'AUTONOMIE DE LA PERSONNE

Dans le domaine de l'autonomie, les professionnels sont quotidiennement confrontés à des défis exigeants et émotionnellement intenses. Qu'il s'agisse d'aides à domicile, de soignants, ou d'intervenants spécialisés, leur bien-être mental est souvent mis à rude épreuve. Prendre soin de la santé mentale de ces professionnels est non seulement crucial pour leur propre épanouissement, mais aussi essentiel pour garantir une prise en charge de qualité aux personnes qu'ils accompagnent.

L'Espace Ressources pour les Métiers de l'Autonomie (ERMA) d'Issoire, en partenariat avec le Conseil départemental, la CNSA propose des initiatives pour améliorer le bien-être et les conditions de travail de ces professionnels.

### Spectacle Participatif « A L'AIDE A DOMICILE »

Jeudi 27 juin 2024 : 15h - 18h  
Halle aux grains, place de la Halle,  
63500 ISSOIRE

Plongez dans le quotidien des retraités et de leurs aides à domicile grâce à la troupe "Ficelle et compagnie". Ce spectacle interactif permet de comprendre les défis rencontrés par les intervenants et d'explorer des solutions pour prévenir les risques professionnels, améliorer les conditions de travail, et garantir une prise en charge de qualité à domicile.

### THÉÂTRE PARTICIPATIF "À L'AIDE À DOMICILE !"

JEUDI 27 JUIN 2024 DE 15 H À 18 H À ISSOIRE

La troupe de théâtre clermontoise « **Ficelle et compagnie** » vous embarque dans l'intimité de retraités et de leur aide à domicile à travers des saynètes captivantes. Observez les défis et les situations complexes vécus au quotidien.

**C'est vous qui proposez les solutions !** Ensemble, explorons des réponses innovantes pour prévenir les risques professionnels à domicile et améliorer la qualité d'intervention.

**Cet événement est ouvert à tous :** salarié de l'aide à domicile, bénéficiaire d'un service d'aide à domicile, proche aidant, professionnel ou partenaire intervenant dans le cadre du maintien à domicile.

Rejoignez-nous pour une après-midi ludique et instructive ! Ensemble, contribuons à **créer des environnements de travail plus sûrs et plus sains.**



#### ÉVÈNEMENT GRATUIT INSCRIPTION OBLIGATOIRE

Information et inscription auprès du CLIC Issoire Bassin Montagne :

- 06 12 15 60 99
- [erma.issoire@coordination-issoire.fr](mailto:erma.issoire@coordination-issoire.fr)

en précisant le nom et le prénom de chaque participant.

#### INFORMATIONS PRATIQUES

Lieu : **Halle aux grains**  
Place de la Halle  
63500 ISSOIRE

Accueil dès 14 h 30  
Début de la représentation : 15 h  
Collation offerte à l'issue de la représentation



Action financée par la Conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie du Puy-de-Dôme (grâce aux concours de la CNSA), par la Carsat Auvergne et par le Conseil départemental du Puy-de-Dôme.

### Café des Pros : Rencontres & Échanges



Des rencontres thématiques de 2h sont organisées pour échanger sur les pratiques professionnelles et découvrir des outils pour améliorer le quotidien des intervenants dans le secteur de l'autonomie.

#### 2 lieux :

- **Issoire** : CLIC Issoire Bassin Montagne, 11 rue Espagnon
- **Besse** : EHPAD La Couze Pavin, 11 rue de la Résistance

### Calendriers des Rencontres

- **Communication et travail en équipe** : Comment optimiser la transmission écrite pour un travail d'équipe respectueux et efficient ?
  - **Issoire** : Vendredi 13 septembre à 14h
  - **Besse** : Jeudi 26 septembre à 17h30
- **Relations avec les familles** : La posture professionnelle en question
  - **Issoire** : Vendredi 11 octobre à 14h
- **La Bientraitance, parlons-en !** Les 5 principes à intégrer dans nos actions au quotidien ?
  - **Besse** : Jeudi 10 octobre à 17h30
- **Ces petits riens qui font du bien** : Comment prendre soin de soi au quotidien ?
  - **Issoire** : Jeudi 21 novembre à 14h
- **Quelle place pour mes émotions** : Lorsque j'accompagne une personne en fin de vie ?
  - **Besse** : Jeudi 7 novembre à 17h30

## Formations modulaires mutualisées sur le territoire



L'ERMA travaille également sur la mise à jour et le développement de formations, en faisant de la prévention des risques professionnels une priorité. Une formation intitulée « Prévenir les risques professionnels des intervenants du secteur du domicile » est en cours de création en partenariat avec le GRETA Auvergne et l'Espace Autonomie 63.

Pour toute information et inscription aux diverses actions de l'ERMA, contactez Aline REBERGUE à [erma.issuire@coordination-issuire.fr](mailto:erma.issuire@coordination-issuire.fr) ou au **06 12 15 60 99**.

---

## LA SANTÉ MENTALE, MAIS QU'ENTENDS-T-ON PAR CE TERME ?



Les préjugés sur la santé mentale sont encore très ancrés, souvent uniquement associés à la maladie et à l'aspect psychiatrique. La notion de santé mentale est bien plus large. Elle fait référence à l'état émotionnel, psychologique et au bien-être. Elle est influencée de façon positive ou négative par les expériences de la vie, l'environnement social, professionnel, relationnel... **Avoir une bonne santé mentale c'est faire appel à nos ressources pour faire face aux difficultés quotidiennes. L'association ISIS à travers ses différentes interventions de prévention, vise à favoriser le maintien d'une bonne santé mentale pour tous.** En effet, la prévention du harcèlement, des violences, ou encore des conduites à risques permet d'apporter un certain nombre de ressources favorables au bien-être et de libérer la parole afin de permettre à chacun de s'exprimer. De plus les deux salariées sont formées aux Premiers Secours en Santé Mentale. Ce qui permet de **repérer, d'apporter du soutien et d'orienter** vers des professionnels compétents, **les personnes concernées.** La directrice de l'association, Mme Cadieux, est également formatrice en Premiers Secours en Santé Mentale (PSSM).

### **Nos actions en santé mentale**

**Favoriser une bonne santé mentale et intervenir auprès de jeunes en milieu scolaire :**  
L'adolescence est une période pouvant être vécue difficilement. En effet, des questions à propos de son identité, son genre, sa sexualité ou de son avenir apparaissent. Tous ces questionnements sont susceptibles d'engendrer de l'anxiété et/ou une baisse de moral, et donc de réduire le sentiment de bien-être. L'association ISIS est sollicitée par des établissements scolaires pour intervenir auprès des jeunes en souffrance psychique. Ces temps leur permettent de s'exprimer librement sur leurs états émotionnels et de participer au développement de leurs compétences psycho sociales, en vue d'améliorer leur santé mentale.



### **Semaine d'Information en Santé Mentale :**

Chaque année ISIS participe à ce projet partenarial sur le territoire d'Issoire. Cette semaine permet de travailler sur la déstigmatisation de la santé mentale au travers d'actions de sensibilisation pour le grand public. Les actions mises en œuvre, permettent aux professionnels, de mieux connaître l'ensemble des ressources existantes sur notre territoire, de mieux se connaître et ainsi d'améliorer l'accompagnement et l'orientation des personnes..



### **Contrat Local de Santé Mentale :**

Isis participe aux différentes réunions mises en place pour développer des actions en faveur de l'amélioration de la santé mentale des populations.



SITE INTERNET

SITE INTERNET

SITE INTERNET

**Association pour la  
Recherche et la Formation  
en Éducation Thérapeutique**

16, Route de Saint Germain  
63500 ISSOIRE  
07 82 12 02 42  
[afret.issuire@gmail.com](mailto:afret.issuire@gmail.com)

**Centre Local d'Information  
et de Coordination  
Gérontologique d'Issoire**

11, Rue d'Espagnon  
63500 ISSOIRE  
04 73 89 67 38  
[secretariat@coordination-issuire.fr](mailto:secretariat@coordination-issuire.fr)

**Association Issoire Santé  
Insertion Social**

HLM La Safournière  
BAT 5 APPT 512  
63500 ISSOIRE  
04 73 89 17 13  
[contact@isis63.fr](mailto:contact@isis63.fr)

Cet email a été envoyé à {{contact.EMAIL}}  
Vous l'avez reçu car vous êtes inscrit à notre newsletter.

[Se désinscrire](#)

