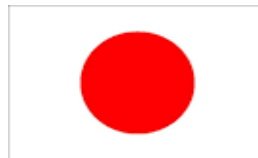


République Centrafricaine 2016

Cours de formation du Programme d'action
Comblers les lacunes en santé mentale (mhGAP) à
l'intention des travailleurs communautaires



Qu'est-ce que la santé mentale ?

Présentez-vous (nom, profession, position actuelle, et expérience en santé mentale)

Que signifie *santé mentale* dans votre communauté ?

Que signifie *maladie mentale* dans votre communauté ?

Que comptez-vous acquérir/apprendre de la formation d'aujourd'hui ?

Objectifs spécifiques

1. Comprendre le rôle important des travailleurs communautaires en matière de soins de santé mentale
2. Comprendre la santé mentale et les troubles mentaux, et la manière d'aider les personnes souffrant de troubles mentaux
3. Pouvoir détecter les troubles mentaux chez les individus
4. Être en mesure d'établir un lien avec les ressources formelles et informelles en ce qui concerne les questions de santé mentales
5. Être capable de proposer un suivi et un soutien psychosocial liés à l'aide aux personnes souffrant de troubles mentaux
6. Être à même de plaider dans la communauté pour l'amélioration des soins de santé mentale
7. Pouvoir trouver les moyens d'entretenir votre propre bien-être

Programme

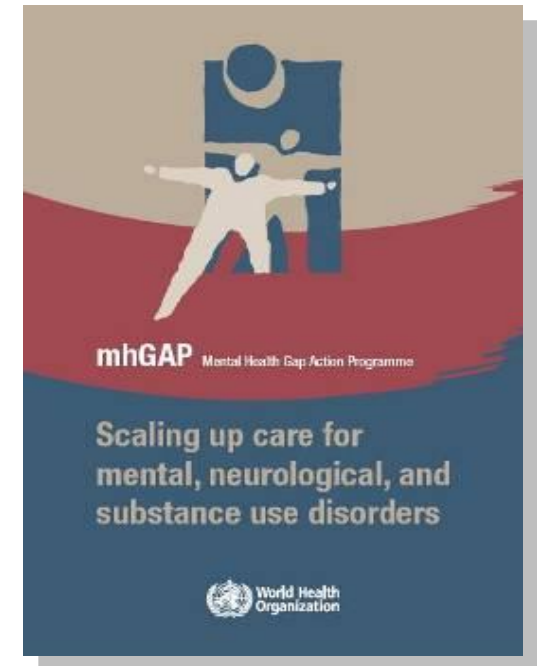
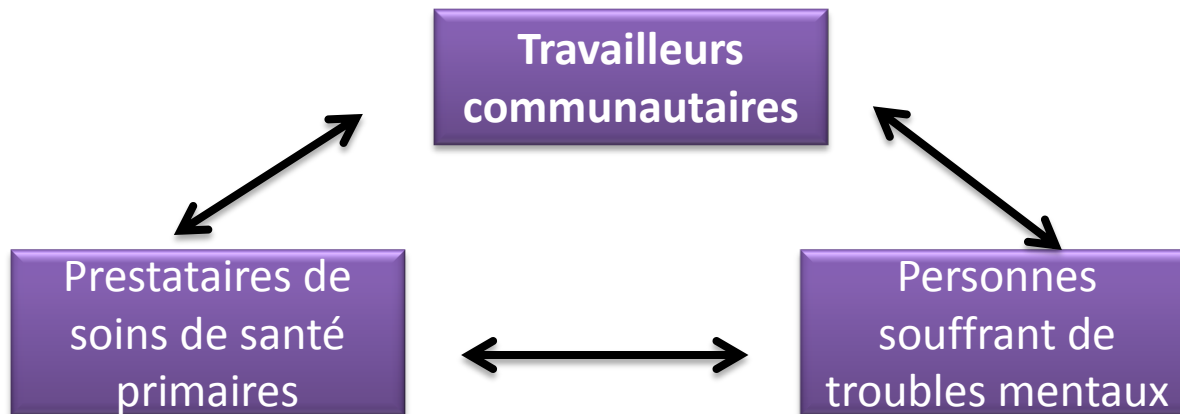
Horaire	Contenu	Nom des animateurs
	Inscription	
	Introduction Objectifs spécifiques et Rôle du travailleur communautaire (TC)	
	Section Un : Principes généraux des soins	
	Section Deux : Détecter les problèmes de santé mentale et les troubles mentaux	
	Section Trois : Référence aux prestataires de soins de santé primaires	
	Pause	
	Section Quatre : Suivi et soutien	
	Section Cinq : Établissement de liens aux ressources	
	Section Six : Plaidoyer	
	Section Sept : Autosoins	
	Conclusion, Observations finales	

Qu'est-ce que la santé mentale ?

- La santé mentale est un **état de bien-être** dans lequel la personne peut vivre pleinement, gérer le stress, et est capable de bien travailler et contribuer à la vie de la communauté.
- La santé mentale est une partie essentielle de la santé.
- Il n'y a pas de santé sans la santé mentale.

Le programme d'action Comblant les lacunes en santé mentale (mhGAP)

- Le mhGAP est un programme visant à élargir l'accès aux soins que nécessitent les troubles **mentaux, neurologiques, et liés à la toxicomanie (MNS)**
- Les prestataires de soins de santé primaires de votre zone reçoivent une formation en mhGAP pour évaluer et prendre en charge les personnes souffrant de troubles MNS



Rôle du travailleur communautaire

- Dans votre communauté, quel rôle jouez-vous ?

Activité

- Dessiner sur une feuille de papier une personne représentant un travailleur communautaire.
- Autour du travailleur communautaire, énumérer les connaissances, les compétences, et les valeurs dont un travailleur communautaire a besoin pour remplir efficacement son rôle.
- Comment appliquer les connaissances, les compétences et les valeurs en travaillant avec les personnes ayant des problèmes de santé mentale.



Rôle du travailleur communautaire

- L'amélioration des soins de santé mentale implique deux niveaux de travail des travailleurs communautaires :
 - Niveau des patients, de leurs familles et des personnes soignantes
 - Niveau des communautés
- Aux deux niveaux, les travailleurs communautaires jouent un rôle **actif** dans l'identification et l'implication des personnes qui souffriraient de trouble mental

Rôle du travailleur communautaire

Situations où les travailleurs communautaires peuvent jouer un rôle actif :

1. Recherche des membres de la communauté qui peuvent avoir besoin de soins de santé mentale. (ex. Une personne qui agit de façon étrange, qui ne se lave pas ou ne mange pas, qui fait des crises)
2. Aller vers les personnes qui peuvent avoir besoin d'un soutien supplémentaire dans les situations qui les rendent **plus vulnérables** à un trouble :
 - Maladie grave (ex. VIH, cancer)
 - Situations extrêmement stressantes (par exemple catastrophes, guerre, mauvais traitements ou violence sexuelle)
 - Femmes ayant récemment accouché (risque plus élevé de dépression)

Les principales actions du travailleur communautaire

- 1. Suivre les principes généraux des soins**
2. Détecter les troubles mentaux
3. Référer aux prestataires de soins de santé primaires
4. Suivre et soutenir
5. Lier aux ressources
6. Plaider
7. Autosoins

Principes généraux des soins

- **Attitude**
 - Faire preuve de respect
 - Être conscient de ses jugements
 - Être sincère
 - Respecter la vie privée et la confidentialité des personnes
- **Écoute et observation**
 - Écouter attentivement
 - Faire attention à la communication non-verbale
- **Communication**
 - Montrer une certaine compréhension du sentiment et des pensées de la personne
 - Utiliser un langage simple et clair
 - Résumer ce que dit la personne

Établir la communication et la confiance

- Saluer la personne chaleureusement et avec respect
- Se présenter par son nom et ses fonctions
- Prendre du temps pour la rencontre (surtout la 1ère rencontre)
- Afficher de l'intérêt
- Être honnête – tenir les promesses

Aider la personne à se sentir rassurée

- Utiliser un ton doux et calme
- Garder le contact visuel si c'est approprié sur le plan culturel
- Rappeler à la personne qu'on est là pour aider
- Encourager la personne à se concentrer sur sa respiration et à respirer lentement

Activité : Utiliser de bonnes techniques de communication

1. Se mettre à deux. Une personne est « A » et l'autre personne est « B »
2. « A » expose un problème et « B » écoute attentivement pendant 2 minutes
3. Exposer maintenant de nouveau le problème mais cette fois « B » montre peu d'intérêt et est distrait
4. Changer maintenant les rôles. « B » exposera un problème à « A » et répéter les deux étapes 2 et 3



Après...

- Qu'est-ce qui vous a fait avoir le sentiment que la personne écoutait et quelle sensation cela vous a-t-il fait ?
- Comment vous êtes-vous senti lorsque la personne ne vous écoutait pas ?

Confidentialité et vie privée

- **Préserver la confidentialité et la vie privée**
 - Ne jamais faire des commérages au sujet de ses clients
 - Demander à son client si elle/il voudrait vous parler en privé, pas devant les autres
 - Ne jamais partager avec d'autres personnes les informations que le client fournit, à moins d'avoir obtenu sa permission.

Activité : perceptions des troubles mentaux

- Prendre quelques minutes pour écrire les idées que la plupart des personnes de la communauté pourraient avoir d'une personne qui présente un problème mental, neurologique ou lié à la toxicomanie.
- Être honnête et écrire autant d'idées qu'on peut.



VRAI ou FAUX ?

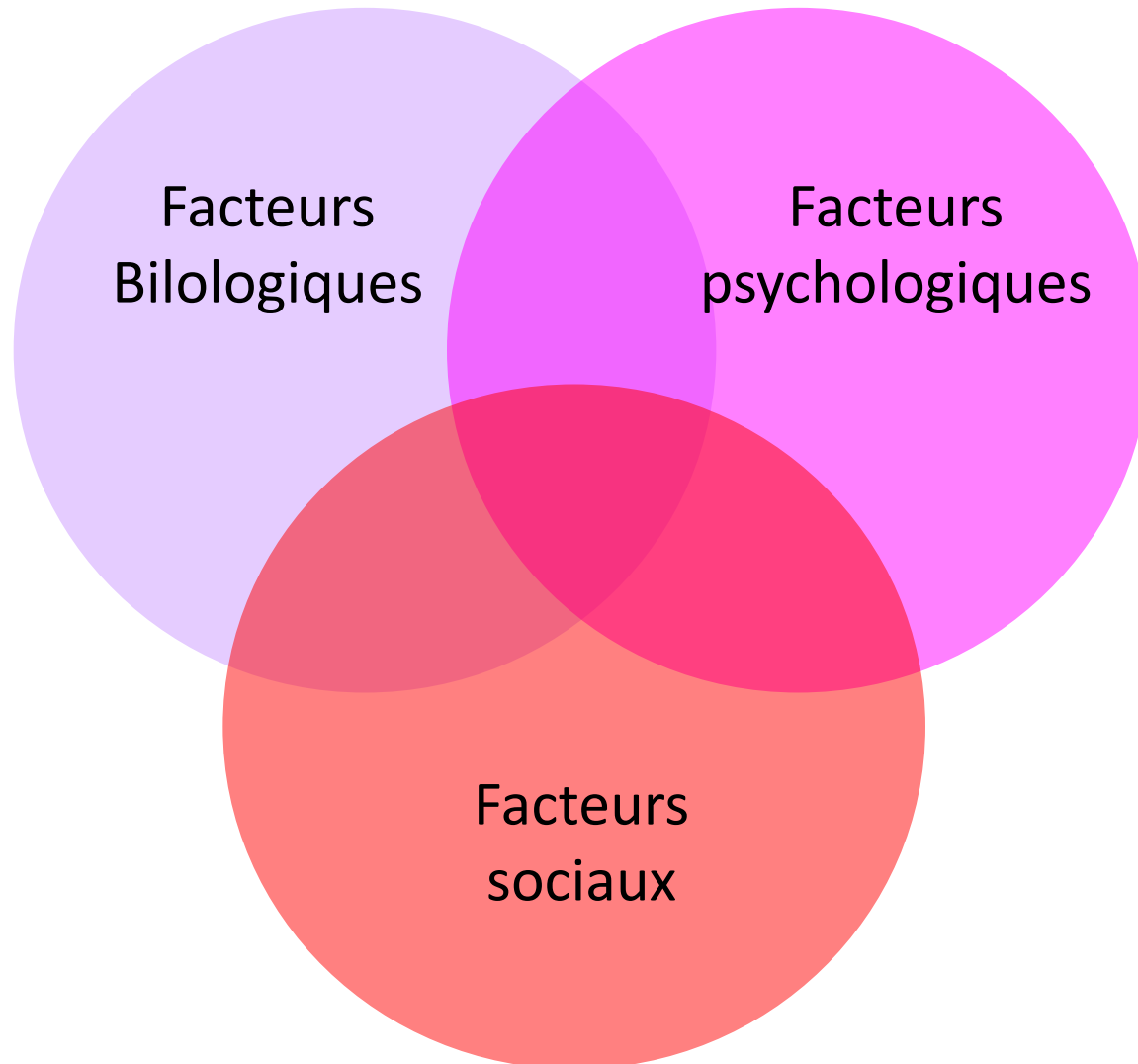
- Les troubles mentaux peuvent être transmis par contact direct.
 - **FAUX**
- La plupart des personnes souffrant de troubles mentaux sont dangereuses.
 - **FAUX**
- Les troubles mentaux sont provoqués par la sorcellerie, les possessions, ou les mauvais esprits.
 - **FAUX**
- Les troubles mentaux sont fréquents et peuvent affecter les personnes de tous âges et de toutes les couches sociales.
 - **VRAI**
- Les personnes qui souffrent de troubles mentaux sont à blâmer pour leur état.
 - **FAUX**
- Les personnes atteintes de troubles mentaux peuvent avoir une vie satisfaisante, raisonnable.
 - **VRAI**
- Les gens peuvent guérir de maladies mentales.
 - **VRAI**



Que sont les troubles mentaux ?

- Les troubles mentaux sont un large éventail de problèmes, ayant différentes manifestations.
- Ils sont une combinaison de pensées, d'émotions, de comportements, et de relations anormaux avec les autres.
- Les troubles mentaux peuvent affecter n'importe qui, et c'est fréquent. Environ 1 personne sur 4 connaîtra une certaine forme de problème mental au cours de sa vie.
- Ils affectent les personnes de tous âges.
- Les troubles mentaux peuvent être traités.

Facteurs déterminants de la santé mentale

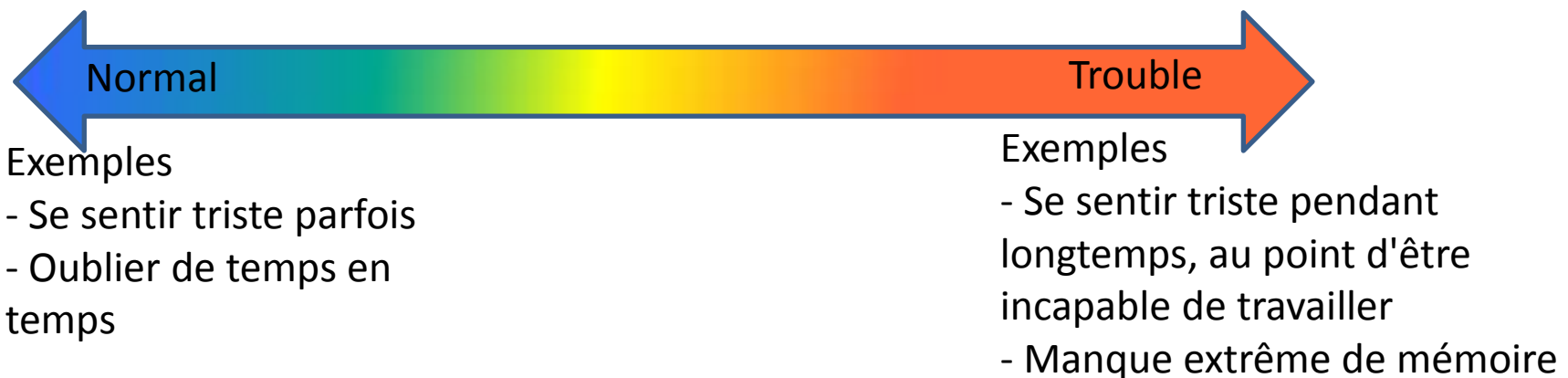


Troubles/Maladie mentale

- Problèmes d'humeur et de tristesse
- Comportements et pensées inhabituels
- Problèmes d'alcool et de drogue
- Stress aigu
- Etat de stress post traumatique
- Mouvements convulsifs ou crises
- Perte grave de mémoire et confusion
- Automutilation et suicide

Quand sait-on qu'une personne souffre d'un trouble mental ?

- Tout le monde connaît la tristesse, les soucis ou la confusion.
- Les troubles mentaux sont **différents** de ce genre d'angoisse, beaucoup de personnes connaissent
- Les personnes atteintes de troubles mentaux rencontrent ces problèmes pendant longtemps, et ceci **affecte leur capacité quotidienne de fonctionnement.**
- Une personne peut connaître un ou plusieurs troubles mentaux en même temps (ex. Problèmes de tristesse et d'alcool)



Examiner ceci/Prendre une minute...

- Tout le monde aura probablement un membre de famille ou un ami souffrant d'un trouble mental.
- Connaissez-vous des personnes dont vous pensez qu'elles souffriraient de trouble mental ?
- Comment vont-ils ? Comment les personnes qui entourent la personne agissent-elles ?

Qu'est-ce que la stigmatisation ?

Donnez des exemples de stigmatisation et de discrimination que vous rencontrez dans votre communauté ?

Par exemple :

Un père au sujet de sa fille souffrant de trouble mental :

« Les filles comme elle sont destinées aux travaux ménagers, l'amener à un dispensaire est une perte de temps »

Une femme qui souffre de trouble mental :

« Je ne peux pas aller consulter un médecin. Si quelqu'un me voyait je ne me marierai jamais. »



Qu'es-ce que la stigmatisation ?

- La stigmatisation est « ... une marque d'infamie, de déshonneur ou de désapprobation, qui font que l'individu est évité et rejeté par les autres. » (OMS)
- Beaucoup de sujets souffrant de troubles mentaux sont perçus par la communauté comme faibles, inhumains, dangereux ou inférieurs à cause de leurs symptômes.
- La stigmatisation fait que les personnes souffrant de troubles mentaux se sentent plus mal.
- En raison de la stigmatisation, ces personnes sont exclues ou s'excluent elles-mêmes.

Droits de la personne

- Les personnes souffrant de troubles mentaux ont les mêmes droits que toutes les autres personnes.
- Elles ont le droit d'être traitées avec dignité et respect.
- Elles ont le droit d'autoriser ou de refuser le traitement, la référence et le suivi.
- Beaucoup de personnes vivant avec des troubles mentaux souffrent en silence, ont peur d'être découvertes, et ne cherchent pas l'aide dont elles ont besoin.
- Les travailleurs communautaires jouent un rôle important en encourageant les sujets à chercher de l'aide, en protégeant leurs droits et en réduisant la stigmatisation dans la communauté.

Les principales actions des travailleurs communautaires

1. Suivre les principes généraux des soins
- 2. Détecter les troubles mentaux**
3. Référer aux prestataires de soins de santé primaires
4. Suivre et soutenir
5. Établir un lien avec les ressources
6. Plaider
7. Autosoins

Problèmes d'humeur et de tristesse

Difficultés courantes

- Basse énergie, sensation de fatigue, problèmes d'appétit et de sommeil
- Sentiment persistant de tristesse, d'irritabilité ou d'angoisse extrême
- Manque d'envie de faire les activités que l'on aimait faire
- Maux et douleurs corporels
- **Difficultés à faire les travaux habituels, les activités scolaires, domestiques, ou sociales**

Étude de cas

Sara, une dame de 42 ans se plaint d'un manque de forces, bien qu'elle dorme assez.

Elle semble faible et se plaint également de maux de tête et de douleurs dans le dos.

Elle vous dit qu'elle a du mal à sortir du lit, et qu'elle n'a pas d'appétit.

Elle n'a pas de forces pour faire ce qu'elle aimait faire d'habitude, comme, discuter avec ses amis.

Elle vous dit qu'elle « ne voit pas l'intérêt de vivre. » Il y a plus d'un an, le frère de Sara est mort.

Toutefois, au cours des 2 mois passés, Sara se sentait de mal en pis.

Étude de cas

Quels sont les signes qui indiquent que Sara a des problèmes d'humeur et de tristesse ?

- Aucune énergie
- Problèmes de sommeil
- Manque d'appétit
- Douleurs physiques non expliquées
- Manque d'intérêt pour les activités
- Désespoir

Étude de cas

- Comment aider Sara ?

Activité : Jeu de rôle programmé

Techniques pratiques pour le travailleur communautaire :

1. Utiliser les techniques apprises des principes généraux des soins : se présenter, faire preuve de respect, respecter la vie privée de Sara
2. Écouter attentivement et faire preuve de compréhension
3. Utiliser un langage simple et clair



Comportements et pensée étranges

Difficultés courantes

- Entendre ou voir des choses qui n'y sont pas (hallucinations)
- Comportements peu communs ou bizarres (monologuer, ne pas pouvoir comprendre ce que l'on essaye de dire, apparence étrange, habillement bizarre, se négliger)
- Fausse croyance ou mauvaises interprétations de la réalité (pensées désordonnées)
- Incapacité à travailler, d'aller à l'école, ou d'avoir une vie sociale à cause de ces problèmes

Étude de cas

La mère de Dembe, un garçon de 17 ans est inquiète pour son fils parce qu'il se comporte de façon bizarre.

Il était une personne très gentille et sociale, mais elle a remarqué qu'il passe de plus en plus de temps seul, loin de sa famille et de ses amis.

Dembe regardait souvent fixement dans l'air, et semble parler à quelqu'un, quand personne n'est dans la salle.

Lorsqu'on lui parle, il dit qu'il entend la voix d'un homme qui lui dit que ses voisins l'espionnent. Il semble effrayé.

Étude de cas

Quels sont les signes que Dembe montre qui pourraient correspondre à un trouble psychotique ?

- Entendre des voix
- Monologuer lorsque personne d'autre n'est présente (comportement étrange)
- Devenir plus réservé (comportement étrange)
- Croyances fausses que ses voisins l'espionnent (pensée désordonnée)

Répondre avec efficacité

En discutant avec un sujet qui connaît des comportements et des pensées bizarres :

Techniques pratiques pour le travailleur communautaire :

- Utiliser les techniques apprises de « Aider les sujets à se sentir rassuré »
- Rester calme. Parler doucement et lentement.
- Si le sujet a peur à cause de l'audition ou la vision de choses qui n'y sont pas, reconnaître que ce doit être effrayant (ex. Je ne peux pas entendre les voix, mais je crois que vous les entendez, et que ce doit être très effrayant pour vous).
- Dites au sujet que d'autres personnes entendent des voix aussi, et qu'il peut faire des choses pour aller mieux.

Problèmes d'alcool et de drogue

Difficultés courantes

- Consommation d'alcool et/ou de drogues qui mène à des problèmes dans les travaux habituels, les activités scolaires, domestiques ou sociales
- Présence de problèmes liés à l'alcool et aux drogues tels que : vomissement, tremblement, trouble de l'élocution, marques, négligence de soi
- Utilisation des médicaments prescrits pour autrui ou tentative de prendre des médicaments prescrits non pour raison médicale

Étude de cas

Après la mort de son épouse, Pierre a commencé à boire énormément.

Il errait dans son quartier ivre, et causait souvent une scène avant de s'endormir dans la rue.

Les voisins ont remarqué que ces exemples se sont multipliés au cours des derniers mois, quoiqu'ils l'aient exhorté à cesser de boire.

Pierre a arrêté d'aller travailler et passe la plupart de ses journées à dormir ou à boire.

Étude de cas

Quels sont les signes que présente Pierre indiquant des problèmes d'alcool ? 

- Être incapable de travailler à cause de l'excès d'alcool
- Présenter des problèmes liés à l'excès d'alcool, tels que faire une scène, dormir toute la journée
- Ivrognerie persistante

Symptômes significatifs de stress aigu

- Peuvent inclure:
 - Une large gamme de plaintes physiques et psychologiques non spécifiques et non médicalement expliquées
 - Des réactions liées à un événement potentiellement traumatique dans le dernier mois
 - Des difficultés considérables dans le fonctionnement quotidien
 - Des symptômes qui ne répondent pas aux critères des autres conditions visées dans mhGAP

Stress

La personne ayant potentiellement un stress aigu présente les symptômes suivants et histoire:

- Tu a vu ta famille se faire tuer il y a 5 mois
- Tu es triste, tu te sens nerveux la plupart du temps
- Tu as perdu l'appétit, a peu d'énergie et a des problèmes de sommeil.
- Tu as des maux de tête et des douleurs d'estomac par moment
- Tu penses beaucoup à ta famille et au fait que tu n'as pas pu respecter les coutumes traditionnelles et cela te metstrès en colère
- Tu te sens sur tes gardes en permanence
- Tu trouves dure de parler des évènements qui se sont passés
- Par moment, tu ressents que tu dois respirer très vite comme si tu n'avais pas suffisamment d'air

Etat de stress post-traumatique

- Ensemble caractéristique de symptômes:
 - Reviviscence de l'événement traumatique
 - Évitement de certains comportements / situations
 - Sens élevé de menace actuelle (hypervigilance)
- **Persiste plus d'un mois après l'événement potentiellement traumatique**
- Impact significatif et négatif sur le fonctionnement quotidien

Etude de cas

La personne ayant potentiellement un stress aigu présente les symptômes suivants et histoire:

- Tu a vu ta famille se faire tuer il y a 5 mois
- Tu es triste, tu te sens nerveux la plupart du temps
- Tu as perdu l'appétit, a peu d'énergie et a des problèmes de sommeil.
- Tu as des maux de tête et des douleurs d'estomac par moment
- Tu penses beaucoup à ta famille et au fait que tu n'as pas pu respecter les coutumes traditionnelles et cela te mets très en colère
- Tu te sens sur tes gardes en permanence
- Tu trouves dure de parler des évènements qui se sont passés
- Par moment, tu ressens que tu dois respirer très vite comme si tu n'avais pas suffisamment d'air

Mouvements convulsifs ou crises

Difficultés courantes

- Le corps entier de la personne ou une partie de son corps peut trembler
- La personne peut tomber à terre et peut perdre connaissance
- Le sujet peut être raide ou rigide
- Il peut y avoir parfois incontinence urinaire ou fécale.
- Après la convulsion, le sujet peut se sentir fatigué, somnolent, confus, et peut signaler des maux de tête, des douleurs musculaires et la faiblesse.

Étude de cas

Brenda, une dame de 18 ans se plaint qu'elle a eu plusieurs incidents lorsqu'elle s'était évanouie et s'était réveillée somnolente et confuse.

Bien qu'elle ne s'en rappelle pas, durant son malaise, sa famille a observé un mouvement convulsif de son corps.

Elle vous dit également que la dernière fois que cela s'était passé elle n'a pas pu contenir son urine.

Mouvements convulsifs ou crises

Quels signes de Brenda pourraient indiquer des mouvements convulsifs ou des crises ?

- Signale une perte de connaissance
- Incontinence urinaire
- S'est réveillée somnolente et confuse

Automutilation et suicide

Difficultés courantes

- Pensées, plans ou actes fréquents d'automutilation ou de suicide
- Historique des pensées, plans, ou actes d'automutilation ou de suicide
- Signes d'automutilation : coupures et blessures, signes d'empoisonnement, perte de connaissance
- Angoisse grave : désespoir, violence, agitation extrême, isolement social

Étude de cas

Vous rendez visite à une jeune femme nommée Nada chez elle parce que sa sœur est inquiète pour elle.

Lorsque vous lui rendez visite elle ressemble à une personne qui n'a pas mangé ou ne s'est pas lavée pendant plusieurs jours, et elle semble tourmentée.

Elle vous dit que son mari l'a quittée il y a quelques mois, et qu'elle n'a plus de raison de vivre.

Elle a des traces de coupures aux poignets et au bras, qu'elle a essayé de dissimuler avec ses vêtements.

Étude de cas

Quels signes Nada montre qui pourraient indiquer des comportements suicidaires ?

- Signes d'automutilation (coupures aux bras et aux poignets)
- Angoisse
- Elle dit qu'elle n'a aucune raison de vivre

Automutilation et suicide

- * S'enquérir de l'automutilation ne provoque PAS des actes d'automutilation
- * S'enquérir du suicide ne donnera pas au sujet l'idée de commettre le suicide
- Demander à la personne si elle a des pensées de suicide. Si oui, demander si elle a un plan de suicide. Utiliser les bonnes techniques de communication.
- Lorsqu'on pense que la personne risque de se faire du mal ou autre :
 1. Demander immédiatement l'aide de son superviseur ou du personnel de soins de santé primaires
 2. Ne pas laisser la personne seule
 3. Enlever les moyens d'automutilation à titre d'intervention
 4. Utiliser les techniques apprises dans « aider les sujets à se sentir rassuré »

Étude de cas

Comment parler à Nada ?

Comment l'interroger au sujet du suicide et de l'automutilation ?

➤ Jeu de rôle

Utiliser les informations du dépliant pour jouer le rôle de Nada et celui du travailleur communautaire.

Techniques pratiques au travailleur communautaire :

- Écouter sans porter de jugement
- Parler avec un ton doux et calme et garder le contact visuel si cela convient
- Montrer une certaine compréhension du sentiment et des pensées de Nada tout en résumant ce qu'elle dit
- Utiliser un langage simple et clair

Les actions principales du travailleur communautaire

1. Suivre les principes généraux des soins
2. Détecter les troubles mentaux
- 3. Référer aux prestataires de soins de santé primaires**
4. Suivi et soutien
5. Établir un lien avec les ressources
6. Plaider
7. Autosoins

Référence

- Si vous soupçonnez qu'une personne présente des signes de trouble mental :
 - Parlez-lui
 - Posez des questions et utilisez les bonnes techniques de communication
 - Faites-lui savoir que les troubles mentaux peuvent affecter n'importe qui et les traitements peuvent aider
 - Proposez des informations concernant des services ou l'assistance
- **Chercher de l'aide immédiatement** si la personne risque de se faire du mal ou au autres.

Ce qu'il faut lorsqu'on est incertain

- Identifier un superviseur ou un agent de soins de santé primaires à qui vous pouvez poser des questions sur les troubles mentaux.

À qui référer

- Les prestataires de soins de santé primaires qui sont formés en mhGAP peuvent :
 - Évaluer et prendre en charge les troubles mentaux
 - Proposer des interventions psychosociales
 - Proposer des interventions pharmacologiques (médicaments)
 - Voir le patient régulièrement

Discussion

- Dans votre communauté, pouvez-vous identifier des prestataires de soins de santé primaires qui ont été formés en mhGAP ?
- Dans votre communauté, à quels types de professionnels pourriez-vous référer ceux qui pourraient avoir un trouble mental ?



Activité : Savoir quand référer

- Scénario un :

Le mari de Mélanie est mort récemment dans un accident de voiture. Les deux dernières semaines, elle n'a pas pu sortir du lit et elle pleure la plupart des jours. Elle mange à peine et a cessé de prendre soin d'elle-même.

- Faut-il référer Mélanie à un prestataire de soins de santé primaires ? Pourquoi ou pourquoi pas ?

Activité : Savoir quand référer

- Scénario deux :

Un fermier âgé de 35 ans vous dit qu'il est certain qu'il a des pouvoirs spéciaux qui lui permettent de lire les pensées des autres. Vous remarquez qu'il se promène dans le quartier en huant les autres parce qu'il croit qu'ils pensent lui faire du mal. Les voisins vous disent qu'il est « fou, » et sa famille refuse de lui parler.

- Faut-il référer le fermier à un travailleur de soins de santé primaires ? Pourquoi ou pourquoi pas ?

Activité : Savoir quand référer

- Scénario Trois :

Une journée très chaude. C'est le milieu de l'après-midi et vous êtes au milieu d'une réunion communautaire. Au cours de la réunion, un des hommes âgés tombe lentement à terre. Vous remarquez qu'il transpire par sa chemise et qu'il a perdu connaissance pendant une minute. Après s'être assuré qu'il a une bonne ventilation, qu'il respire, et qu'il a un bon pouls, vous lui posez quelques questions sur sa journée. Il dit qu'il n'a encore rien mangé ni bu.

- Faut-il référer le fermier à un professionnel de soins de santé primaires ? Pourquoi ou pourquoi pas ?

Activité : Savoir quand référer

- Scénario quatre :

Joy, une adolescente vient vous voir. Elle paraît très malade et elle vomit et tremble. Elle vous dit qu'elle a bu une grande quantité de pesticide après avoir découvert qu'elle est enceinte. Elle ne veut pas être la honte de sa famille, et elle a peur que ses parents la punissent s'ils le savent.

- Faut-il référer la jeune dame à une formation sanitaire ? Pourquoi ou pourquoi pas ?

Référence

- Scénario cinq :

Jenny est une fille de 8 ans que le maître a décrite comme « quelqu'un qui apprend lentement » Le maître vous dit qu'elle comprend le matériel de cours dès que vous lui expliquez un à un, mais elle a des difficultés à suivre les cours. lorsque vous parlez à Jenny, elle semble tranquille et timide. Vous remarquez que parfois elle vous demande de répéter ce que vous venez juste de dire, comme si elle a des difficultés à vous écouter.

- Faut-il référer Jenny à un prestataire de soins de santé primaires ? Pourquoi ou pourquoi pas?

Référence

Comment référer ?

La référence a lieu suivant différentes méthodes. Voici quelques exemples :

- On peut téléphoner ou accompagner le sujet à un dispensaire ou à un hôpital général de soins de santé primaires.
- On peut adresser une lettre ou un courriel au prestataire de soins de santé primaires pour expliquer la situation du patient.
- **Avant de contacter le prestataire de soins de santé primaires, il faut s'assurer d'obtenir la permission du sujet.**
- Encourager la famille de la personne d'accompagner le sujet, si c'est approprié.

Référence

Que dit-on au prestataire de soins de santé primaires

- Une remarque générale du sujet. Ex. « Sara a signalé qu'elle n'a aucune force et se sentait triste pendant deux mois. »
- Toutes informations pertinentes qui pourraient influencer la santé mentale du sujet. Ex. Situation familiale, conflit matrimonial, mauvais traitements, etc..
- Faire savoir au prestataire de soins de santé primaires qu'on est disposé à soutenir et suivre le patient.

Dès qu'on réfère

- Le prestataire de soins de santé primaires peut proposer diverses interventions qui peuvent être efficaces.
- Interventions courantes par les prestataires de soins de santé primaires :
 - Médication
 - Fournir des données de base au sujet de la santé mentale
 - Aider la personne à sortir du stress dans sa vie
 - Aider la personne à rétablir ses relations avec les autres personnes
 - Programme d'activités physiques structurées
 - Proposer un suivi régulier
- Les personnes souffrant de troubles mentaux peuvent mener une vie digne et pleine de sens.
- Les travailleurs communautaires jouent un rôle essentiel en matière de soutien pour que les interventions puissent être plus efficaces.

Les principales actions du travailleur communautaire

1. Suivre les principes généraux des soins
2. Détecter les troubles mentaux
3. Référer aux prestataires de soins de santé primaires
- 4. Suivi et soutien**
5. Établir un lien avec les ressources
6. Plaider
7. Autosoins

Rôle des agents de santé communautaire

Les travailleurs communautaires peuvent proposer un soutien au patient, à sa famille et aux soignants

Soutien pratique

- Proposer des données de base au sujet de la santé mentale
- Aider les personnes à se rendre à un dispensaire
- Aider autour de la maison

Soutien affectif

- Écouter sans porter de jugement, en montrant la confiance et de l'intérêt
- Encourager les gens à chercher de l'aide, se conformer au traitement, et à vivre une vie saine

Soutien pratique : Informations sur la santé mentale

Les travailleurs communautaires peuvent fournir des informations au sujet de la santé mentale aux patients, à leurs familles, et aux soignants. Ce sont :

- Les troubles mentaux sont provoqués par beaucoup de différents facteurs, y compris, les facteurs biologiques (génétique, déséquilibre chimique dans le cerveau), et environnementaux (stress, traumatisme).
- Les troubles mentaux ne sont pas contagieux.
- Les troubles mentaux ne sont pas liés à la sorcellerie ou aux possessions.
- Les personnes souffrant de troubles mentaux peuvent mener une vie digne et pleine de sens.
- Beaucoup de troubles mentaux viennent et disparaissent, ainsi les symptômes d'une personne peuvent revenir après qu'elle se soit sentie bien pendant un moment.
- Vivre une vie saine peut aider les personnes souffrant de troubles mentaux à aller mieux et rester bien.
- Les gens peuvent guérir des maladies mentales.

Soutien pratique : Lors de la référence

- La personne a-t-elle connaissance du lieu où obtenir des informations sur la santé mentale ?
- La personne a-t-elle connaissance du lieu où obtenir de l'aide ?
- La personne a-t-elle connaissance de la manière de prendre un rendez-vous ou arriver au dispensaire de soins de santé primaires ou au centre hospitalier ?
- A-t-elle un moyen d'y arriver ?
- La personne connaît-elle les coûts liés à une référence ?
- Une personne est-elle disponible pour s'occuper des enfants du sujet pendant qu'il est absent/ses enfants peuvent-ils l'accompagner ?
- La personne bénéficie-t-elle de l'aide de ses voisins ?

Soutien pratique : En recevant un traitement

Si la personne est sous médicaments

- Lui faire savoir qu'il faudrait quelques semaines pour voir un changement
- Lui rappeler qu'il est important de prendre les médicaments régulièrement
- Il peut y avoir des effets secondaires des médicaments
- Si une femme est enceinte ou voudrait tomber enceinte, veiller à ce qu'elle en parle à son médecin
- Lui dire de ne pas cesser brusquement de prendre le médicaments

Effets secondaires des médicaments

Effets secondaires bénins :

- Mal de tête
- Vertige
- Vision floue
- Transpiration
- Douleurs d'estomac
- Bouche sèche

Effets secondaires graves :

- Crise épileptique ou attaque
- Palpitations
- Difficultés à respirer
- Difficultés à marcher ou à parler
- Confusion ou incapacité à rester éveillé
- Toute maladie grave

Lorsqu'on remarque des effets secondaires graves ou on a des questions sur les effets secondaires, il faut se référer immédiatement à un médecin ou à un infirmier.

Soutien pratique : Recevoir un traitement

- Si les sujets suivent une psychothérapie ou fréquentent des groupes de soutien :
 - Demandez s'ils participent à leurs séances régulièrement
 - Voyez s'ils ont besoin d'un soutien pratique tel que, besoin de transport pour aller à leur séance de thérapie
 - Encouragez-les à participer aux séances régulièrement et qu'il faudra du temps avant qu'ils n'aillent mieux

Soutien affectif

- Écouter sans porter de jugement sur le sujet, sa famille, et ses soignants.
- L'encourager à chercher l'aide et le soutien des prestataires de soins de santé primaires, des familles, des amis, et de sa communauté.
- Le rassurer que vous êtes là pour aider et qu'il n'est pas seul.
- Lui faire savoir qu'il a un trouble qui peut être traité, et ceci ne le rend pas faible ou ne fait pas de lui une mauvaise personne.
- L'encourager à vivre une vie saine en :
 - Mangeant mieux
 - Dormant assez
 - Travaillant régulièrement
 - Évitant la drogue et l'alcool
 - socialisant

Les besoins de la famille et du soignant

- Les soignants des personnes souffrant de troubles mentaux peuvent être des membres de famille, adultes comme enfants.
- **De quel genre de soutien les soignants ont-ils besoin ?**

Soutenir les familles et les soignants

Soutenir les familles et les soignants

- Les familles des personnes souffrant de troubles mentaux ont souvent besoin de soutien pour prendre en charge gérer leur propre stress.
- Si la famille n'est d'aucun soutien pour la personne, voir comment on peut l'aider.
- Leur fournir des informations exactes sur la santé mentale.
- Les encourager à s'occuper de leur propre bien-être.
- Les encourager et les aider à trouver des sources locales de soutien à long terme au sein de la communauté, par exemple les voisins, les parents
- Dire à la famille que ce n'est pas de sa faute si un des leurs souffre d'un trouble mental.

Visites à domicile

- Les travailleurs communautaires peuvent apporter du soutien affectif et pratique à travers des visites à domicile
- Avantages des visites à domicile
 - Parler à la personne où elle se sent à l'aise
 - Apporter du soutien à la personne, à sa famille, et aux soignants
 - **Discuter** avec la famille et les aider à gérer leur propre stress, et leur fournir des informations sur les troubles mentaux.
 - Suivre l'évolution



Visites à domicile

- Les éléments qu'il faut considérer au cours d'une visite à domicile :
 - Le sujet va-t-il mieux ou plus mal ?
 - Y a-t-il eu des effets secondaires des médicaments ?
 - Le sujet prend-il les médicaments régulièrement et à posologie correcte ?
 - Le sujet fréquente-t-il régulièrement des groupes de psychothérapie ou de soutien ?
 - Le sujet est-il isolé ou a-t-il le soutien de la famille et de la communauté ?
 - Autres questions ?
 - Proposer un soutien et des ressources au besoin

Liste de contrôle des visites à domicile

Considérations supplémentaires :

- La visite à domicile doit se faire **au moins chaque mois** pour les personnes qui souffrent de troubles mentaux
- Il serait utile de créer un **plan de visite à domicile.**
- Il serait utile de créer un programme mensuel pour planifier les visites à domicile

Jeu de rôle de suivi

- Former des groupes de 3.
- Retrouver le **cas de Sara**, la dame de 42 ans qui a des problèmes d'humeur et de tristesse.
- En tant que travailleur communautaire, comment apporter le soutien affectif et le soutien pratique à Sara et à sa famille ?

Jeu de rôle

- Le participant 1 jouera le rôle de Sara
- Le participant 2 jouera le rôle de Tumelo, le mari de Sara
- Le participant 3 jouera le rôle du travailleur communautaire
- Utiliser les informations sur le dépliant pour exécuter les rôles.
- Comment apporter le soutien affectif et le soutien pratique ?



Fin de l'assistance

- Rester en contact régulier avec le médecin du sujet.
- Si le médecin dit que le patient va bien, et n'a pas besoin d'être suivi par un travailleur communautaire, discuter avec le patient au sujet de l'arrêt de l'assistance.
- Voyez si le sujet est à l'aise en n'étant pas en contact régulier avec vous.
- Si vous avez établi un lien entre le patient et d'autres services, veillez à ce qu'il sache accéder à ces services.

Les actions principales du travailleur communautaire

1. Suivre les principes généraux des soins
2. Détecter les troubles mentaux
3. Référer aux prestataires de soins de santé primaires
4. Suivi et soutien
- 5. Lier aux ressources**
6. Plaider
7. Autosoins

Schéma de la communauté

- Les travailleurs communautaires aident les sujets à identifier et à accéder aux ressources de leur communauté.

Partie 1

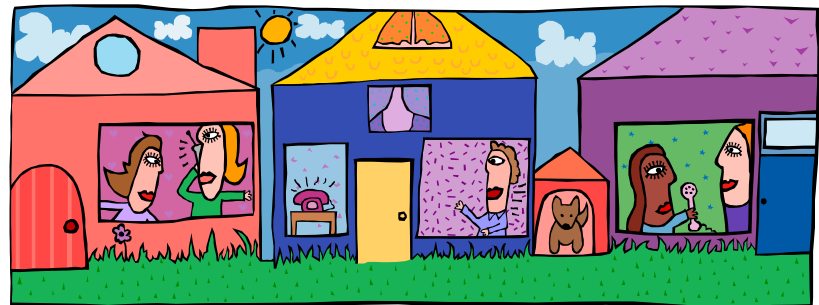
- Dessiner une personne qui représente un sujet souffrant de trouble mental. Autour de lui écrire les différents types de besoins qu'il peut avoir (ex. Besoins physiques, sociaux, spirituels, psychologiques)



Schéma de la communauté

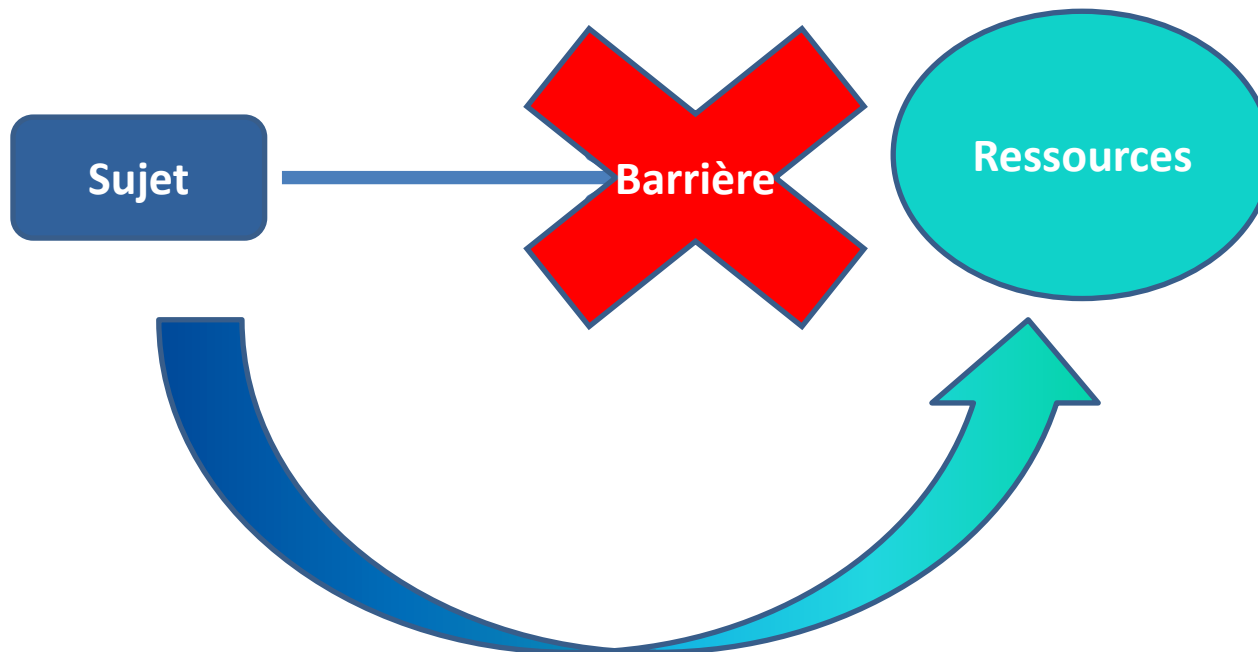
Partie 2

- Penser aux endroits, aux groupes ou aux personnes de la communauté qui pourraient aider à répondre à ces besoins.
- Dessiner tous les endroits, groupes ou toutes les personnes sur une feuille de papier.



Établir des liens efficaces

- Considérer comment rendre le lien efficace :
 - L'objectif de la liaison est que la personne obtienne un soutien et un service par le lien.



Les actions principales du travailleur communautaire

1. Suivre les principes généraux des soins
2. Détecter des troubles mentaux
3. Référer aux prestataires de soins de santé primaires
4. Suivi et soutien
5. Établir un lien aux ressources
- 6. Plaider**
7. Autosoins

Goutte d'encre

- Imaginez un grand bocal en verre contenant de l'eau. Que se produit-il lorsque vous mettez une goutte d'encre dans l'eau ?
- La petite goutte de l'encre change la couleur de toute l'eau du bocal.
- Comment, selon vous, ceci se rapporte-t-il au rôle des travailleurs communautaires en matière de soins de santé mentale et dans vos communautés ?
- En tant que travailleur communautaire, vous avez un rôle considérable qui peut avoir un grand impact dans la communauté.



Plaidoyer et promotion de l'inclusion

- Les stratégies pour favoriser l'inclusion des personnes souffrant de troubles mentaux, leurs familles, et de leurs soignants dans la communauté sont :
 - Ne pas parler des personnes souffrant de troubles mentaux de façon négative, et dissuader les autres de le faire.
 - Parler ouvertement des troubles mentaux et fournir des informations exactes au sujet des troubles mentaux aux membres de la communauté
 - Travailler avec les responsables de la communauté et les chefs religieux, le personnel administratif local, les enseignants, le système de justice pénale, et les guérisseurs traditionnels
 - Aider les personnes souffrant de troubles mentaux à partager leurs histoires

Plaider dans la communauté

- Établir une liste : Que pouvez-vous faire pour plaider en faveur des besoins liés à la santé mentale dans votre communauté ?
- Sur la liste établie, identifier les **trois principales activités** les plus probables à faire et qui susciteraient le plus de changement.
- Sur la liste établie, quelles activités peuvent inclure les personnes vivant avec une maladie mentale dans le plaidoyer en faveur des besoins liés à la santé mentale dans votre communauté ?



Promouvoir l'inclusion

- Quel est le rapport avec les guérisseurs traditionnels ou les approches religieuses ?
- Quel est le rapport avec les enseignants ?



Promouvoir l'inclusion

- Les travailleurs communautaires jouent un rôle essentiel dans l'intégration des sujets qui sont retournés dans la communauté venant des hôpitaux de santé mentale.

Discussion

- Quels sont moyens par lesquels on peut aider à la réinsertion des sujets dans la communauté ?



Étude de cas : Brian

- Étude de cas : Brian
- Discussion :
 - Au début de l'histoire, qu'est-ce qui a rendu la vie difficile à Brian ?
 - Qu'est-ce qui a aidé Brian à surmonter ces difficultés ?
 - Comment ces éléments ont-ils amélioré la qualité de vie de Brian ?
 - Quelles sortes de difficultés Brian a-t-il encore ?
 - Comment un travailleur communautaire pourrait-il aider Brian à surmonter ces difficultés ?



Les principales actions du travailleur Communautaire

1. Suivre les principes généraux des soins
2. Détecter les troubles mentaux
3. Référer aux prestataires de soins de santé primaires
4. Suivi et soutien
5. Établir un lien avec les ressources
6. Plaider
- 7. Autosoins**

Autosoins

- En tant que travailleur communautaire, vous pouvez éprouver des difficultés et avoir des responsabilités stressantes.
- **Le maintien de votre propre bien-être est non seulement important pour vous et votre famille, mais il vous permettra de travailler pendant longtemps en tant que travailleur communautaire.**
- Pouvez-vous penser à de bonnes habitudes de travail ?

Bonnes habitudes de travail

- Prendre acte même des petits moyens par lesquels on a aidé les autres.
- Être gentil avec soi-même. Se rappeler qu'on n'est pas chargé de résoudre tous les problèmes des personnes.
- Accepter ce qu'on fait de bien, ce qui n'a pas bien marché, et les limites de ce qu'on pourrait faire dans les circonstances.
- Demander la supervision de son superviseur ou des prestataires de soins de santé primaires.
- Essayer de respecter des horaires de travail raisonnables et de faire des pauses.
- Chercher l'appui d'autres travailleurs communautaires, et constituer des groupes de soutien ensemble. Se présenter au contrôle avec eux, et les amener à s'y présenter avec soi.

Bonnes habitudes de travail

- Prendre le temps de manger, se reposer et se détendre, même pendant de courts moments.
- Essayer de manger bien et de s'exercer.
- Essayer de réduire sa consommation d'alcool, de caféine et de nicotine.
- Parler avec les amis et les personnes de confiance pour leur appui.
- Prendre le temps de faire ce qu'on aime (par exemple, le sport, écouter la musique, regarder des vidéos).
- Donner des exemples de situations de travail stressant qu'on a connues. Comment cette expérience vous a-t-elle affecté ? À quels signes de stress peut-on penser ?

Signes de stress

- Quelques signes qui pourraient indiquer que son bien-être est affecté :
 - Difficulté à dormir ou à se concentrer
 - Irritabilité ou impatience
 - Sensation des maux ou douleurs
 - Consommation accrue d'alcool ou d'autres substances
 - Difficulté à se détendre ou à se distraire

Résumé et évaluation

- Quels sont les trois éléments importants qu'on a appris ?
- Quelles sont les deux actions spécifiques qu'on posera en tant que travailleur communautaire pour améliorer les moyens d'aide aux personnes souffrant de troubles mentaux ?
- Quelle question a-t-on encore au sujet des troubles mentaux ?
- Qu'est-ce qui a été plus utile au sujet de la formation ?
- Comment la formation pourrait-elle être améliorée ?



Messages clés

- Les travailleurs communautaires jouent un rôle essentiel en matière d'identification, de référence, de soutien, et de suivi des sujets vivant avec des troubles mentaux.
- Les travailleurs communautaires peuvent apporter un soutien pratique et affectif aux sujets souffrant de troubles mentaux, leurs familles, et leurs soignants.
- Les sujets souffrant de troubles mentaux ont les mêmes droits que toute autre personne, et ils doivent être traités avec respect.
- Les travailleurs communautaires peuvent réduire la stigmatisation et la discrimination dans leurs communautés par le plaidoyer.
- En tant que travailleur communautaire, il est important de prendre soin de son propre bien-être pour pouvoir travailler de manière productive.