



Comment repérer les problèmes de santé mentale, réagir et comment orienter un agent en souffrance mentale ?

Quels dispositifs ?

INTRODUCTION

Santé mentale au travail : chiffres clés, enjeux dans la fonction publique.

Chiffres clés

- **13 millions** de personnes présentent un trouble psychique chaque année en France, soit près d'1 Français sur 5
- **53% des Français** déclarent avoir connu un épisode de souffrance psychique lors des 12 derniers mois
- **20,8% des 18-24 ans** étaient concernés par la dépression en 2021
- Le suicide est la **première cause de mortalité** chez les **15-35 ans**

Chiffres clés

- **Plus d'un quart des Français** consomment des médicaments pour le mental, notamment anxiolytiques, antidépresseurs ou somnifères.
- **30% des personnes concernées** n'accèdent pas aux soins nécessaires à cause d'un manque d'information ou de ressources.
- **Les dépenses liées à la santé mentale représentent 14% des dépenses totales de santé en Europe** et plus de **23 milliards d'euros/an en France**, constituant le premier poste de dépenses de l'Assurance Maladie

Enjeux dans la fonction publique territoriale

- Lutter contre la stigmatisation
- Renforcer la prévention et le repérage précoce
- Améliorer l'accès aux soins et à l'information
- Soutenir l'accompagnement global

1. REPÉRER LES PROBLÈMES DE SANTÉ MENTALE CHEZ UN AGENT

- **Changements de comportement ou d'attitude :**
 - Tendence à l'isolement, retrait social soudain.
 - Difficultés à accomplir les tâches habituelles, désorganisation, baisses de performances.
 - Arrêt ou refus de médication connue.
 - Modification nette dans l'expression (propos inhabituels, langage incohérent, réponses évasives).

- **Manifestations émotionnelles ou physiques :**
 - Fatigue importante, manque d'énergie, irritabilité.
 - Insomnie ou hypersomnie, perte d'appétit ou au contraire prise alimentaire inhabituelle.
 - Tristesse, anxiété, euphorie inhabituelle.
 - Plaintes somatiques sans cause médicale claire (nausées, étourdissements, douleurs...).
 - Agressivité, humeur labile.

- **Perte d'intérêt et de plaisir :**
 - Désengagement progressif des activités, des projets, négligence de soi ou de son environnement.
- **Symptômes plus spécifiques (mais rares) :**
 - Propos délirants, hallucinations (entendre des voix, idées paranoïdes).
 - Toc, rituels inexpliqués, idées envahissantes.
 - Refus de reconnaître ses difficultés (déni), parfois absence de demande d'aide malgré une souffrance très visible.

Mise en garde !



2. COMMENT RÉAGIR FACE À UN AGENT EN SOUFFRANCE MENTALE ?

Enjeux de la réaction

- **Prévenir l'aggravation, désamorcer le risque immédiat** (ex: passages à l'acte suicidaire, perte d'autonomie).
- **Éviter la stigmatisation** et ouvrir un dialogue bienveillant sans jugement.

Posture à adopter

- **Être à l'écoute :**
 - Proposer un entretien dans un lieu calme et confidentiel.
 - Adopter une attitude d'écoute active : laisser parler, éviter les interruptions et les jugements, reformuler pour vérifier la compréhension.
 - Montrer de l'empathie, rassurer sur la confidentialité de l'échange.
- **Ne pas :**
 - Forcer l'agent à parler s'il refuse, minimiser la souffrance (« ce n'est rien »), dramatiser ou alarmer les collègues.
- **Agir si urgence :**
 - Si propos suicidaires, désorganisation extrême, comportement dangereux : alerter immédiatement les urgences.

3. COMMENT ORIENTER UN AGENT EN SOUFFRANCE MENTALE ?

Rôle des différents interlocuteurs

- **Hiérarchie directe / encadrants de proximité :**
 - S'auto-former à la détection des signaux faibles (par ex : formation « secouriste en santé mentale » recommandée par l'État).
 - Obtenir conseil et accompagnement grâce à la médecine du travail, ressources humaines, assistants de prévention des risques psychosociaux (RPS).

Rôle des différents interlocuteurs

- **Médecine du travail du CDG 84 ou autre Service de santé au travail :**
 - Consultations spécialisées, adaptation de poste, préconisations pour l'accompagnement.
- **Psychologues, assistantes sociales, réseau interne d'écoute :**
 - Soutien psychologique, accompagnement dans les démarches, information sur les dispositifs externes.
- **F3SCT / Services RH / Dispositifs RPS :**
 - Accueil de la parole, analyse de la situation globale, proposition de mesures organisationnelles si nécessaire.
 - Coaching individuel

Dispositifs extérieurs

- **Structures territoriales :**
 - Professionnels et centres médico-psychologiques (CMP), associations spécialisées.
 - Points d'accueil écoute jeunes (Avignon, Carpentras, Pertuis, Valréas).
 - Urgences psychiatriques si danger immédiat.
- **Cellules d'écoute psychologique**
 - numéros verts, ex : « Allo Discrim' ».

La territorialisation et la politique de prévention

- **Projet Territorial de Santé Mentale (PTSM),** structuré par l'ARS avec l'ensemble des acteurs locaux pour garantir la continuité et la facilité d'accès aux soins — chaque collectivité doit s'y référer comme cadre d'action et d'orientation [cf. PTSM de Vaucluse – février 2021].

En cas d'urgence

- **3114, numéro national de prévention du suicide**

« Si vous êtes en détresse et/ou avez des pensées suicidaires, si vous voulez aider une personne en souffrance, vous pouvez contacter le numéro national de prévention du suicide, le 3114.

Le 3114 est accessible 24h/24 et 7j/7, gratuitement, en France entière.

Un professionnel du soin, spécifiquement formé à la prévention du suicide, sera à votre écoute.

Sur ce site, vous trouverez des ressources pour mieux comprendre la crise suicidaire et des conseils pour la surmonter.

Le 3114 est piloté par le Ministère en charge de la santé. »

En cas d'urgence

- **15** SAMU
- **17** Police Secours
- **18** Sapeurs-pompiers
- **112** Appel d'urgence européen
- **114** par SMS pour les personnes malentendantes

En cas d'urgence

- **Urgence psychiatrique et Centre d'accueil permanent – CH Henri Duffaut – Avignon**
 - Adresse : avenue Raoul Follereau 84000 AVIGNON / Téléphone : 04 32 75 31 97
- **Urgence psychiatrique et Centre d'accueil permanent – Pôle santé – Carpentras**
 - Adresse : Rond-Point de l'Amitié 84208 CARPENTRAS / Téléphone : 04 32 85 88 05
- **Urgence psychiatrique et Centre d'accueil permanent – CH Louis Giorgi – Orange**
 - Adresse : Avenue de Lavoisier 84106 ORANGE / Téléphone : 04 90 03 12 05

En cas d'urgence

- **Equipe psychiatrique d'accueil et d'urgences de liaison – CH Apt**
- Adresse : 225 avenue de Marseille 84405 APT

En résumé

- **Agir rapidement** dès les premiers signaux : plus l'intervention est précoce, plus les chances de rétablissement sont élevées.
- **Informier et former les agents** : culture de prévention, détection précoce, formation à « secourisme en santé mentale ».
- **Responsabilité partagée** : employeurs, hiérarchies, RH et services de santé au travail sont tous mobilisés pour la détection, l'accompagnement et l'orientation.
- **S'appuyer sur les dispositifs territoriaux** : connaître les contacts clés locaux (CMP, numéros d'écoute, dispositifs mis en place dans le cadre du PTSM).

Limites

- Il reste difficile de faire la différence, pour un non spécialiste, entre mal-être passager, trouble mental débutant et crise aiguë :
l'accompagnement par des professionnels est impératif.
- Les dispositifs varient selon les territoires : il est crucial de **se référer à l'offre locale actualisée.**

Ressources du CDG 84

- Service de prévention
- Psychologue du travail
- Assistante sociale
- *La Ligne Claire* de la MNT
- Programme Ressource de Relyens –
Accompagnement psychologique et social
individuel

« Un programme d'accompagnement psychologique et social individuel, conçu pour aider les bénéficiaires à surmonter leur mal-être au travail mais aussi leurs difficultés familiales, financières ou sociales pouvant influencer sur leur vie professionnelle

Le programme RESSOURCES s'inscrit dans le cadre d'un programme REPÈRE. Il est mis en œuvre suite à une orientation et proposition du psychologue en charge du pré entretien téléphonique, si le dispositif répond à son besoin. Un accompagnement social à distance est alors mis en place parallèlement à l'accompagnement psychologique, afin d'apporter au bénéficiaire des ressources complémentaires ».



PÔLE
SANTÉ ET SÉCURITÉ AU TRAVAIL



Merci !