

GUIDE DE BONNES PRATIQUES POUR FRANCHIR LES (PREMIERS) PAS VERS UNE MEILLEURE SANTÉ MENTALE

Pour
les personnes
concernées par
un trouble psychique

Pour
le monde
du sport

Pour
les professionnels
de santé



Dansons
comme des
FOUS !

En s'appuyant sur le Thème des SISM* 2024

« EN MOUVEMENT POUR NOTRE SANTÉ MENTALE »

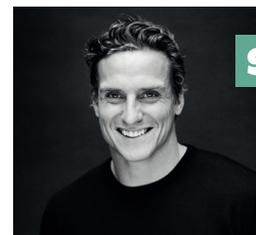
Ce guide se veut être un outil destiné à apporter une aide complémentaire aux personnes présentant des troubles psychiques, mais aussi être un appui pour les clubs/salles de sports et un levier de réflexion pour les professionnels de santé. Il décrit un certain nombre de conseils concernant les bienfaits de l'activité physique et/ou sportive à l'appui des 10 ans d'existence de l'association « Dansons comme des Fous ! ».

Nous avons eu la chance de pouvoir croiser notre regard avec Sylvain VENTRE, qui nous a d'ailleurs fait le plaisir d'introduire le début de notre guide. Nous sommes sensibles à son travail mais aussi à l'idée de franchir les premiers pas vers une meilleure connaissance des bienfaits de l'activité physique et agir pour améliorer notre santé mentale.

SOMMAIRE

Édito	p.3
Préambule	p.4
Définition	p.8
Choses à savoir	p.10
Zoom sur... la place de la prévention	p.11
Les 7 bonnes pratiques à destination des personnes concernées par un trouble psychique	p.12
Les 7 bonnes pratiques à destination du monde du sport	p.15
Les 7 recommandations à destination des professionnels de santé	p.18
Pour aller plus loin	p.22
Mot de la fin	p.25
Bibliographie	p.26

ÉDITO



SYLVAIN VENTRE

Ancien handballeur professionnel de l'Usam Nîmes ayant écrit et co-produit le documentaire « **STRoNG, aussi forts que fragiles** » dans lequel il délivre le message suivant...



La santé mentale et le sport sont des sujets qui me tiennent profondément à cœur, ayant moi-même traversé une dépression après ma carrière de sportif de haut niveau.

Cette maladie invisible, qui affecte une personne sur cinq, peut surgir de manière insidieuse. En écrivant le documentaire « STRoNG : aussi forts que fragiles », à travers les témoignages de grands sportifs de divers horizons, j'ai voulu montrer que personne n'est à l'abri, mais surtout qu'il est possible de s'en sortir.

«STRoNG» est un documentaire positif, porteur d'espoir sur la dépression dans le sport, ce sport qui peut nous plonger dans l'abîme, mais qui peut aussi, et surtout, nous aider à guérir et à nous reconstruire. Retrouver le goût de vivre, guérir et se soigner passent par le mouvement et l'écoute de soi à travers une activité physique.

Aujourd'hui encore, le sport reste un pilier essentiel de ma vie.

Le documentaire « StrOng aussi forts que fragiles » est disponible sur Amazon Prime.



PREAMBULE

2014

« **Dansons comme des FOUS !** »
QUI SOMMES-NOUS ?

Dansons
comme des
FOUS !

- **Une association loi 1901 depuis 2018**
DCF!* a fait ses premiers pas en 2014 via des événements sportifs et de santé mentale sous la forme de village sportif dans la ville de Lille.

2018

- **Un équilibre pas si simple à réunir entre 3 mondes :**
le monde du sport, le monde de la psychiatrie
et le monde de la santé mentale.

- **Un double objectif :**

1. L'inclusion et la déstigmatisation
2. L'activité physique et sportive comme outil thérapeutique pour prendre soin de la santé mentale de toutes et tous, tant en prévention primaire que secondaire et tertiaire.

2024

10
ans

Dansons
comme des
FOUS !

PARIS
2024



DCF! fête ses 10 ans d'existence.

- Il y avait ce besoin quasi urgent de laisser une trace et de transmettre ce qui a pu être observé, échangé, découvert...
- Et ainsi de capitaliser sur ces 10 ans d'expertise.

Année des Jeux Olympiques, sur tout le territoire français.

- Tremplin aux échanges sur le sport, l'activité physique, et ses liens/bénéfices pour la santé.
- Les SISM* sur le thème « en mouvement pour notre santé mentale ».

LE POUVOIR CRÉATIF QUI NOUS A ANIMÉ :
NOUS AVONS TOUJOURS CRU À L'INTELLIGENCE COLLECTIVE

Nous avons dès janvier 2024 réalisé :

- **2 questionnaires** pour avoir des retours tant des personnes concernées que des clubs sportifs/salles de sports.
- **Tous les mois des réunions en visio avec les partenaires** rencontrés depuis 10 ans, mais aussi avec des personnes concernées, des professionnels du monde de sport et aussi les CLSM* de la Région.



CE QUI EN A DÉCOULÉ :
**LA CRÉATION DE CE GUIDE
DE BONNES PRATIQUES**

À destination :

- **Des personnes concernées de près ou de loin par un trouble psychique**, des patients suivis en psychiatrie qui souhaiteraient débuter ou reprendre une activité physique et sportive.
- **Des structures sportives** afin de les sensibiliser sur le fait qu'elles sont aussi concernées par :
 - > la prise en compte de la santé mentale de ses adhérents
 - > l'accueil bienveillant
 - > leur grand rôle à jouer dans l'aide à l'inclusion des personnes présentant un handicap psychique
- **Des professionnels de santé et du sport** qui pourraient à minima transmettre ce guide aux personnes qu'ils accompagnent et pourquoi pas inclure l'APS* comme outil thérapeutique à part entière.

PERSPECTIVES :
VERS LA CRÉATION D'UN LABEL

Notre doux rêve serait éventuellement de pouvoir monter un projet de labellisation qui permettrait aux clubs, associations sportives de bénéficier d'un label. Et ainsi, faciliter le premier pas pour les personnes concernées vers ces structures labellisées.



RÉSULTATS DES QUESTIONNAIRES

ZOOM SUR LES RÉPONSES

DES PERSONNES CONCERNÉES PAR UN TROUBLE PSYCHIQUE

Il s'agit d'une enquête rapide menée à la suite de la première rencontre en visio, envoi du questionnaire et clôture entre fin janvier et mi-février 2024. La diffusion a été assurée dans nos réseaux (GEM*, MDU*, CoFoR*, les espaces de réunion du PTSM AL*).

Nous avons recueilli 25 réponses.

1- Avez vous déjà pensé à faire du sport ?



2- Avez vous rencontré des freins à mener à bien votre souhait ?



MANQUE
DE MOTIVATION

PROBLÈMES
FINANCIERS

DIFFICULTÉS
À SE LANCER SEUL

PEUR
(du regard de l'autre, de l'échec, de ne pas être accepté, de la performance)

MANQUE
D'AUTONOMIE

PROBLÈMES DE
SANTÉ PHYSIQUE
(cœur, obésité)

3- Vous êtes vous inscrit dans un club sportif ?



"La danse m'a beaucoup aidé"

"Très bonne expérience dans un groupe de 5 personnes"



"Il m'a fallu m'adapter à l'activité plutôt que l'activité ne s'adapte à moi"



"Je suis resté devant la porte de la salle de sport"

"Il me faudrait un sport qui ne me renvoie pas le fait que c'est trop tard."

"Il me faudrait un sport qui me soit léger et amusant"

ZOOM SUR LES RÉPONSES

DES CLUBS DE SPORTS

Sur le même modèle, envoi du questionnaire et clôture entre février et avril 2024. La diffusion a été assurée dans nos réseaux avec l'appui de la ville de Lille (clubs/associations sportives).

Le questionnaire a fait l'objet de plusieurs relances. Nous avons recueilli une dizaine de réponses.

Le nombre peu élevé de réponses nous a incité, dans la suite du guide, à donner plus d'explications, à fournir des définitions, afin de sensibiliser et de transmettre un message de prévention auprès des clubs et salles de sport.

1- Votre club sportif a-t-il déjà accueilli des personnes en situation de handicap psychique (syndrome dépressif, troubles bipolaires, psychoses...)?



2- Quels freins principaux identifieriez-vous concernant l'accueil de personnes en situation de handicap psychique ?

"Manque d'accompagnant et de bénévoles pour encadrer"

"La méconnaissance et donc la crainte"

"Manque de connaissance de la part des encadrants"

"La nécessité d'avoir des contenus technico-pédagogiques dédiés."

"Impossible d'accueillir une personne en situation de handicap mental car aucun accompagnant formé pour le faire"

3- Que connaissez-vous de la santé mentale ?

"Par des expériences personnelles"

"Qu'elle est fragile, qu'elle peut se dégrader à tout moment et pour chacun de nous."

"Pas d'expérience conventionnelle"



DÉFINITIONS



SANTÉ MENTALE⁽¹⁾ :

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 ». La santé mentale fait partie intégrante de la santé : il n'y a pas de santé sans santé mentale.

Les trois dimensions de la santé mentale :

- **La santé mentale positive** qui recouvre le bien-être, l'épanouissement personnel, les ressources psychologiques et les capacités d'agir de l'individu dans ses rôles sociaux.
- **La détresse psychologique réactionnelle** (induite par les situations éprouvantes et difficultés existentielles (deuil, échec relationnel, scolaire...), qui n'est pas forcément révélatrice d'un trouble mental.
- **Les troubles psychiatriques** de durée variable, plus ou moins sévères et/ou handicapants.

HANDICAP MENTAL DIFFÉRENT D'HANDICAP PSYCHIQUE⁽³⁾ :

Le **handicap mental** est décrit par la CIM-10* et la DSM IV-TR* comme une altération du développement, débutant avant 18 ans, avec un retard mental associé à une atteinte des fonctions cognitives, du langage, de la motricité et des capacités sociales - la personne en situation de handicap mental éprouve des difficultés plus ou moins importantes de réflexion, de conceptualisation, de communication et de décision.

Le **handicap psychique** est, quant à lui, la conséquence d'un trouble psychique. Le handicap psychique n'affecte pas directement les capacités intellectuelles mais plutôt leur mise en œuvre.

TROUBLES PSYCHIQUES, PSYCHIATRIQUES⁽²⁾ :

On parle de **troubles psychiques** lorsque **l'état de bien-être est perturbé**. L'individu est alors dans l'incapacité de s'adapter aux situations difficiles voire douloureuses et de maintenir son équilibre psychique.

Ils se réfèrent à des classifications diagnostiques renvoyant à des critères, à des actions thérapeutiques ciblées, qui relèvent d'une prise en charge médicale.

Il peut s'agir d'anxiété, phobies, TOC*, troubles bipolaires, troubles des conduites alimentaires, trouble de la personnalité borderline, troubles addictifs, troubles dépressifs, troubles schizophréniques, trouble de stress post traumatique...

L'ACTIVITÉ PHYSIQUE N'EST PAS QUE LA PRATIQUE SPORTIVE⁽⁴⁾ :

L'activité physique est l'ensemble des mouvements du corps produit par les muscles, entraînant une dépense d'énergie supérieure à celle qui est dépensée au repos. Elle inclut donc en plus des activités sportives, les activités physiques et exercices quotidiens.

Les activités physiques quotidiennes :

- **les déplacements actifs** : marcher, faire du vélo, monter et descendre par les escaliers
- **les activités domestiques** : faire le ménage, bricoler, jardiner
- **les activités professionnelles** (travail physique par exemple) ou scolaire.

L'EXERCICE PHYSIQUE :

L'exercice physique est une **activité physique planifiée et répétitive** : par exemple, courir ou faire de la marche. Il peut être souvent réalisé sans infrastructures lourdes et sans équipements spécifiques et ne répond pas à des règles de jeu.

L'ACTIVITÉ SPORTIVE OU LE SPORT :

Le **sport** est une **activité physique dans laquelle le participant adhère à des règles**. Le sport est pratiqué le plus souvent dans des infrastructures (club, gymnase, piscine, etc.) et selon des niveaux très différents : sports de loisirs ou de compétition, sport à l'école, sport individuel ou collectif...



*La CIM-10 « Classification Internationale des Maladies » éditée par l'OMS.

*Le DSM IV-TR, « Manuel Diagnostique et Statistique des troubles mentaux, 4^{ème} édition- Texte révisé ».

*OMS Organisation Mondiale de la Santé *TOC Trouble Obsessionnel Compulsif

SAVIEZ-VOUS QUE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE EST AUSSI AU SERVICE DE VOTRE SANTÉ MENTALE ?

Les troubles psychiques concerneraient **1 Français sur 5** et **15% des 15-20 ans** auraient besoin de suivi ou de soins psychologiques⁽⁵⁾

L'activité sportive est un précieux allié, aussi efficace voire plus, dans la réduction de certains symptômes⁽⁶⁾.

CHOSSES À SAVOIR

Toute activité qui met en mouvement compte⁽⁷⁾

Les déplacements (à pied, en roller et à vélo), au travail, sous forme de sport ou de loisir, ou en faisant des tâches ménagères et quotidiennes.

L'activité physique est un levier de prévention pour prendre soin de la santé mentale de tous (cf page "suivante")

Tant en prévention primaire, secondaire et tertiaire.

Le sport comme outil de lien social et d'inclusion⁽¹⁰⁾

Le sport, de par son rôle social, ses règles connues de tous et son côté fédérateur, est un vrai outil d'inclusion, mais aussi un réel outil de déstigmatisation en psychiatrie.

L'activité physique comme booster de notre sommeil et de notre hygiène de vie⁽⁸⁾

La réalisation d'une pratique physique d'intensité modérée favorise le sommeil en engendrant la fatigue et en accélérant la phase d'endormissement et permet d'éviter les troubles du sommeil et les réveils nocturnes.

L'importance de la motivation et de son impact lorsque l'on souffre d'un trouble psychique⁽⁹⁾

La motivation doit s'entretenir pour tous car pas toujours simple de rester motivé. Il a été démontré que la motivation est d'autant plus difficile à avoir et maintenir en situation de handicap psychique.



ZOOM SUR... LA PLACE DE LA PRÉVENTION

L'activité physique est un levier de prévention pour prendre soin de la santé mentale de tous :

EN PRÉVENTION PRIMAIRE ^(11, 12)

C'est-à-dire pour la population générale :

Une activité physique et/ou sportive permet l'entretien de la santé mentale en prévenant la survenue de troubles psychiques tels que l'anxiété et la dépression. Elle améliore la confiance en soi et l'estime de soi. On note également une influence positive sur l'humeur et autres variables psychologiques. Enfin le sport est reconnu comme un antidote du stress et de par son aspect fédérateur il favorise l'inclusion.

EN PRÉVENTION SECONDAIRE ^(13, 14)

C'est-à-dire jouant sur les symptômes des troubles psychiques des personnes concernées.

La pratique d'une activité physique présente un intérêt thérapeutique pour les personnes souffrant de troubles psychiques en réduisant l'intensité des symptômes, en contribuant au rétablissement ou à la stabilisation de la maladie, en aidant à réduire le risque de rechute. Le but est également de diminuer la prise de psychotropes.

EN PRÉVENTION TER-TIAIRE ⁽¹⁵⁻¹⁹⁾

C'est-à-dire en jouant sur les pathologies associées des personnes concernées, notamment cardiovasculaires.

La population présentant des troubles psychiques a une incidence accrue de mortalité et de pathologies associées. Le taux de mortalité standardisé des personnes atteintes de troubles psychiatriques est quatre à six fois supérieur à celui de la population générale.

De plus des études indiquent que certaines médications utilisées en psychiatrie peuvent induire des effets secondaires sur la santé physique et pourraient influencer la qualité de vie en majorant la sédentarité. L'intérêt de donner sa place à l'APS paraît donc indéniable.



LES 7 BONNES PRATIQUES A DESTINATION DES PERSONNES CONCERNÉES PAR UN TROUBLE PSYCHIQUE

Dans l'idée d'aider toutes personnes qui souhaiteraient débuter ou reprendre une activité physique et sportive.

1 PRENDRE LE TEMPS DE SAVOIR QUELLE ACTIVITÉ NOUS CORRESPOND LE MIEUX

- Activités physiques du quotidien ou aller vers une salle de sport ou club
- Sport collectif ou sport individuel
- Salle de sport ou club/association sportive
- Compétition ou session loisir

2 NOUS ASSURER QUE NOUS NOUS-SENTONS BIEN DANS L'ACTIVITÉ ENTREPRISE

- Oser demander une plus longue période d'essai
- Penser à une possibilité de tutorat ou parrainage d'une personne déjà inscrite dans la structure
- Participer aux événements de vie du club



3

ÊTRE À L'ÉCOUTE DE NOTRE MOTIVATION

- Être accompagné
- Choisir un lieu facile d'accès
- S'aider d'une application mobile



4 PRENDRE SOIN DE SOI POUR UNE ACTIVITÉ QUI DURE

- Importance d'aller voir son médecin traitant pour sa santé physique et mentale
- Importance de ne pas oublier les alliés et les professionnels pour notre santé mentale

5

PRENDRE CONNAISSANCE DES AIDES FINANCIÈRES POSSIBLES



6 EN PÉRIODE OÙ L'ON VA MOINS BIEN

Que l'on soit chez soi ou en hospitalisation, il peut toujours être possible de rester un peu actif. Cela contribuera à notre rétablissement.

7 SURTOUT SE FAIRE PLAISIR !

POURQUOI CES 7 PRÉCONISATIONS ?

Explications & conseils

1

PRENDRE LE TEMPS DE SAVOIR QUELLE ACTIVITÉ NOUS CORRESPOND LE MIEUX

Il y a quelque chose de très personnel dans le choix de l'activité que nous allons réaliser.

Il faut donc s'autoriser à prendre le temps de savoir ce qui nous convient le mieux, en fonction :

- de ce que nous avons déjà fait auparavant comme activité.
- du sport qui nous plaît à regarder ou à supporter
- de nos expériences passées tant positives que négatives.

Il faut avant tout que cela nous fasse plaisir et nous donne envie sans pression de nous mettre en mouvement. On peut donc réfléchir si l'on s'oriente plus vers :

- **Activités physiques du quotidien ou aller vers une salle de sport ou club**
- **Un sport collectif ou individuel**
- **Une salle de sport ou club/association sportive**
- **Vers la compétition ou session de loisir**

2

NOUS ASSURER QUE NOUS NOUS SENTONS BIEN DANS L'ACTIVITÉ ENTREPRISE

- **Oser demander une plus longue période d'essai** : demander au besoin la possibilité, sous d'éventuelles conditions financières, d'avoir plus d'une séance d'essai avant de s'inscrire, le plus souvent, pour une année complète. Il ne faut donc pas hésiter à savoir si des conditions existent dans la structure que l'on sollicite

- **Penser à une possibilité de tutorat ou parrainage avec une personne déjà inscrite dans la structure** : peut-être que la structure sportive met un système de tutorat ou parrainage qui peut permettre tout au moins au début de l'inscription de s'intégrer plus facilement

- **Participer aux événements de vie du club** : portes ouvertes, assemblée générale, auberge espagnole...

3

ÊTRE À L'ÉCOUTE DE NOTRE MOTIVATION

Rester motivé est un vrai challenge pour tout le monde. Les moments de baisse de motivation arrivent à tout le monde. La motivation est d'autant plus entravée lorsque nous sommes atteints d'un trouble psychique (manque de confiance, repli, isolement, symptômes négatifs...). Il faut donc prendre le temps de mettre toutes les chances de notre côté pour que cette motivation soit renforcée par une notion de plaisir.

- **Tenter de ne pas s'y inscrire seul⁽²⁰⁾** :

Faire du sport en groupe est un facteur protecteur de réussite d'inscription dans le temps. Pour cela, on peut :

- s'inscrire avec un ami, un voisin, un parent
- un service d'aide à la vie sociale type SAVS
- un pair aidant
- un parrain/marraine ou un tuteur au sein du club.

- **Choisir un lieu facile d'accès (entre domicile et travail/activité)**

Avoir un lieu pour faire son activité proche de chez soi ou de son travail est un plus non négligeable à prendre en compte dans notre choix.

- **S'aider d'une application mobile**

Certaines applications existantes permettent de comptabiliser notre temps en mouvement, notre nombre de pas, de kilomètres fait à vélo... Pour certains d'entre nous, cela est un réel atout supplémentaire, pour rendre compte au fur et à mesure de nos progrès. Il peut influencer positivement notre motivation.

Bon à savoir : il a été démontré que seule l'activité physique liée à des « motivations dites intrinsèques, c'est-à-dire par intérêt et pour le plaisir que l'individu y trouve (s'amuser, désir de relever un défi, se détendre) » était associée à des indicateurs positifs de santé mentale⁽²¹⁾.

POURQUOI CES 7 PRÉCONISATIONS ?

Explications & conseils

4

PRENDRE SOIN DE SOI POUR UNE ACTIVITÉ QUI DURE

Pour réaliser au long cours une activité physique et sportive, il faut être bien tant dans notre corps que dans notre tête. Il ne faut donc pas nous oublier ! Prendre soin de nous passe par un suivi régulier de notre santé physique et psychique et pour cela nous avons des alliés.

• **Santé physique :** Le médecin traitant peut donc être un partenaire utile pour accompagner notre santé physique et au besoin nous orienter vers des spécialistes pour prendre soin de notre diabète, de notre hypercholestérolémie, de notre surpoids, de nos problèmes dentaires voire d'une pathologie maligne....

• **Santé psychique :** Si notre trouble psychique est déséquilibré et qu'il y a trop de symptômes négatifs comme le repli, l'isolement, la dépression, la dépréciation...cela impacte notre motivation et notre possibilité de réaliser une activité physique. Il ne faut donc pas négliger la disponibilité des partenaires de soins en psychiatrie et santé mentale (CMP*, psychiatre, médecin traitant, GEM, le 3114...).

5

PRENDRE CONNAISSANCE DES AIDES FINANCIÈRES POSSIBLES

Lors de tous nos échanges, **les problématiques financières ont été un frein fréquemment énoncé dans l'accès à une activité.** Il existe des aides éventuelles.

Voici quelques liens et idées utiles :

• **Le Pass'sport du gouvernement d'un montant de 50 €** (sous conditions notamment avoir entre 6 et 30 ans) Rendez-vous sur www.pass.sports.gouv.fr

• Pensez aussi à **solliciter votre commune**

• Pensez à **solliciter votre employeur et/ou votre comité d'entreprise**

6

EN PÉRIODE OÙ L'ON VA MOINS BIEN

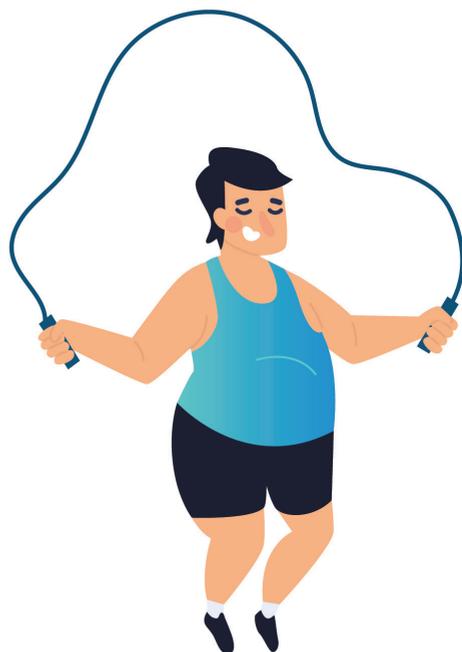
Que l'on soit chez soi ou en hospitalisation, il est toujours possible de rester un peu actif. Cela contribuera notamment à notre rétablissement.

Faire de l'activité physique et être en mouvement peut avoir un impact positif sur notre moral, l'estime de nous-même, mais aussi sur notre sommeil.

Si nous sommes hospitalisés et si notre état de santé le permet, avec les autorisations médicales, il reste judicieux de maintenir une activité physique. On peut aller marcher, avoir accès à la salle de sport si elle existe, aller à notre entraînement ou à la salle...

7

SURTOUT SE FAIRE PLAISIR



LES 7 BONNES PRATIQUES A DESTINATION DU MONDE DU SPORT

Dans l'idée de prendre en compte la question de la santé mentale de tous leurs adhérents et de faciliter l'inclusion des personnes concernées par un trouble psychique.

1

LE QUESTIONNAIRE D'INSCRIPTION : OSEZ POSER QUELQUES QUESTIONS

Proposer de remplir un questionnaire incluant les éléments administratifs nécessaires ainsi que des questions sur la santé mentale et les besoins potentiels du futur adhérent.

2

PRENDRE SOIN DE L'ACCOMPAGNEMENT LORS DE L'INSCRIPTION ET LES DÉBUTS DANS LE CLUB/SALLE DE SPORT

- Accompagnement lors de la/les séance(s) d'essai(s),
- Évocation de la partie financière

4

PROPOSER DES SÉANCES DE LOISIRS EN PLUS DES SÉANCES DÉDIÉES AUX COMPÉTITIONS

Réaliser des sessions juste pour du "sport plaisir"

6

ET SI LA PERSONNE VOUS SEMBLE ALLER MOINS BIEN

N'hésitez pas à prendre du temps, "être dans le soucis de l'autre"

7

POUR ALLER PLUS LOIN, POURQUOI NE PAS SE FORMER ?

Former ses équipes aux Premiers Secours en Santé Mentale (PSSM)

3

PROPOSER SI POSSIBLE UNE FORME DE TUTORAT OU DE PARRAINAGE

L'existence de binôme peut aider l'adhérent à avoir des repères rassurants lui permettant de pratiquer une activité sportive sur le long-terme



5

ÊTRE SOUCIEUX DU BON LIEN SOCIAL :

Favoriser des temps d'échanges, de partage et de rencontres via des événements sportifs qui regroupent et qui fédèrent

POURQUOI CES 7 PRÉCONISATIONS ?

Explications & conseils

1

LE QUESTIONNAIRE D'INSCRIPTION : OSEZ POSER QUELQUES QUESTIONS

A chaque inscription et pour tous vos adhérents, que ce soit la première ou que ce soit un renouvellement, proposer de remplir un questionnaire.

Par exemple ce questionnaire pourrait ressembler à cela (à souligner que ces questions peuvent rester facultatives) :

- Avez-vous besoin de plusieurs séances d'essais ?
- Avez-vous besoin éventuellement d'un accompagnement par un tuteur, un parrain ?
- Avez-vous besoin d'explications autour du financement ?
- Si vous ne venez pas après plusieurs entraînements/séances, peut-on vous recontacter par un message personnalisé pour prendre de vos nouvelles ?
- En cas de besoin qui pouvons-nous contacter ?
- Encart libre : « vous pouvez nous parler de vous... »



2

PRENDRE SOIN DE L'ACCOMPAGNEMENT LORS DE L'INSCRIPTION ET LES DÉBUTS DANS LE CLUB/SALLE DE SPORT

Accompagnement de l'adhérent lors de l'inscription et les débuts dans le club/salle de sport

- Si la personne est en demande et dans la mesure du possible, proposer plusieurs séances d'essai et faire un point avec la personne au terme de celles-ci.
- Expliquer l'engagement financier et les aides possibles.
- En cas d'arrêt maladie de l'adhérent, existe-t-il des modalités de suspensions provisoire de l'abonnement ?

3

PROPOSER SI POSSIBLE UNE FORME DE TUTORAT OU DE PARRAINAGE

L'accompagnement, le soutien et être en lien avec des personnes du club semblent être primordiaux pour les potentiels adhérents.

Il semble donc intéressant de pouvoir penser un accompagnement avec des personnes volontaires et disponibles dans le club.

Que pourrait-on attendre du tutorat ?

Il s'agirait d'identifier une ou plusieurs personnes au sein du club, de la salle de sport ou de l'équipe, pour accompagner la personne concernée. Cela permettrait de faciliter son intégration, de la soutenir lors des baisses de motivation, de l'encourager, et de créer des liens avec les autres membres du groupe ou de l'équipe, si nécessaire.

POURQUOI CES 7 PRÉCONISATIONS ?

Explications & conseils

4

PROPOSER DES SÉANCES DE LOISIRS EN PLUS DES SÉANCES DÉDIÉES AUX COMPÉTITIONS

L'importance de **prendre du plaisir** est primordial pour s'engager au long cours et **maintenir une motivation positive** pour la réalisation d'une activité physique. De plus, la compétition surtout lorsque l'on est adulte peut être un frein et une source accrue de stress.

Ainsi, n'avoir que pour objectif d'être en mouvement, de partager du temps avec les co-équipiers ou autres adhérents peut avoir un impact plus que positif et juste suffisant.

5

ÊTRE SOUCIEUX DU BON LIEN SOCIAL

Favoriser des temps d'échanges, de partage et de rencontres via des événements sportifs qui regroupent, qui fédèrent et aussi des temps conviviaux en dehors des terrains.

6

ET SI LA PERSONNE VOUS SEMBLE ALLER MOINS BIEN

« Avoir une attention plutôt que d'être dans l'évitement » :

- N'hésitez pas à prendre du temps
- Avoir une petite attention bienveillante
- Poser une petite question peut suffire et finalement

Et avec son consentement comme évoqué dans le questionnaire d'inscription, appeler un proche au besoin.

7

POUR ALLER PLUS LOIN, POURQUOI NE PAS SE FORMER ?

Si vous souhaitez aller plus loin, il existe des formations :

• Formation en PSSM

Le programme de PSSM permet de former des secouristes capables de mieux repérer les troubles en santé mentale, d'adopter un comportement adapté, d'informer sur les ressources disponibles, d'encourager à aller vers les professionnels adéquats et, en cas de crise, d'agir pour relayer au service le plus adapté.

<https://www.pssmfrance.fr/>

• La FFSA Fédération Française de Sport Adapté propose des formations

<https://www.sports.gouv.fr/decouvrez-les-maisons-sport-sante-les-plus-proches-de-chez-vous-389>



LES 7 RECOMMANDATIONS A DESTINATION DES PROFESSIONNELS DE SANTÉ

Dans l'idée a minima de pouvoir parler de l'Activité Physique et Sportive aux personnes accompagnées et éventuellement de l'inclure comme outil thérapeutique à part entière dans les pratiques professionnelles

1 ASSURER UN SUIVI DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉALISÉE

En parler, c'est bien, mais assurer un suivi de l'activité physique réalisée, c'est encore mieux !

2 EN PARLER A TOUTES LES PERSONNES ACCOMPAGNÉES ET PAS SIMPLEMENT AUX PERSONNES DÉJÀ SPORTIVES

Importance de transmettre l'information des bienfaits de l'APS à l'ensemble des personnes accompagnées et surtout ne pas se limiter aux personnes déjà sportives.

4 ET SI L'APS FAISAIT PARTIE INTÉGRANTE DE L'ARSENAL THÉRAPEUTIQUE DANS LA PRISE EN SOINS DES PERSONNES SUIVIES EN PSYCHIATRIE ?

comme en cardiologie, en oncologie



5

IMPORTANCE DES ACTIVITÉS THÉRAPEUTIQUES ET DES LIENS AVEC LES STRUCTURES SPORTIVES EXTÉRIEURES

- Création de partenariats avec les clubs sportifs de proximité
- Facilitation des conventionnements



3

PARLER DE LA PLACE DE L'APS LORS DES ÉTUDES DES PROFESSIONNELS DE SANTÉ

Les bienfaits de l'activité physique sur la santé mentale ne sont plus à démontrer.

Alors pourquoi ne pas penser un module de formation sur ce sujet lors des études des professionnels de santé.

6 VERS DES NOUVELLES RESSOURCES

- La place des enseignants en APA*
- La prescription du sport sur ordonnance
- Les Maisons sport santé

7 PRESCRIRE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ET/OU SPORTIVE SOUS L'ANGLE DU PLAISIR

Pourquoi ces 7 recommandations ?

Explications & conseils

1

ASSURER UN SUIVI DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉALISÉE

En parler aux personnes accompagnées c'est bien, assurer un suivi c'est mieux !

- Il peut être possible d'intégrer dans les entretiens cliniques quelques questions autour de l'APS lors des premières rencontres avec la personne que l'on accompagne.
- Ensuite, il semble précieux de questionner régulièrement, lors de rencontres de suivi, si la personne accompagnée poursuit son activité et éventuellement échanger sur les difficultés potentielles qu'elle rencontre pour poursuivre cette activité.
- Une importance est à accorder aux critères de motivation, au plaisir et au fait d'adapter à chaque personne l'orientation vers une activité physique qui lui convient.^(22,23)

3

PARLER DE LA PLACE DE L'APS LORS DES ÉTUDES DES PROFESSIONNELS DE SANTÉ

A l'heure actuelle, peu de place est donnée dans les études des futurs psychiatres, des infirmiers, des aides soignants sur **l'importance et la place que peut prendre l'APS dans la prise en soin des patients et personnes accompagnées.**⁽²²⁾

Alors pourquoi ne pas penser un module de formation sur ce sujet auprès de l'ensemble des étudiants futurs professionnels de soins ? Et pourquoi ne pas s'associer à d'autres formations données dans les facultés de sports ?

2

EN PARLER A TOUTES LES PERSONNES ACCOMPAGNÉES ET PAS SIMPLEMENT AUX PERSONNES DÉJÀ SPORTIVES

D'après nos échanges avec des professionnels de la santé, il est plus facile d'aborder la question de l'activité physique lors des entretiens avec les personnes accompagnées ou patients ayant déjà une appétence pour le sport. En revanche, cette démarche est moins aisée avec ceux qui se disent « moins ou pas sportifs ».^(22,23)

Il semble intéressant de **généraliser le sujet de l'APS auprès de tous, afin que toutes les personnes suivies aient la même information sur les bienfaits de l'APS.**

4

ET SI L'APS FAISAIT PARTIE INTÉGRANTE DE L'ARSENAL THÉRAPEUTIQUE DANS LA PRISE EN SOINS DES PERSONNES SUIVIES EN PSYCHIATRIE ?

Comme en cardiologie, en oncologie, l'activité physique et sportive tient une place de choix dans le suivi et l'arsenal thérapeutique des patients.

Il semblerait tout à fait envisageable de le penser pour la discipline psychiatrique. Cela aurait **un bénéfice tant sur la santé physique des patients, que sur la diminution des prescriptions de traitement** notamment psychotropes et bien-sûr **sur la santé mentale et la réduction des symptômes** des personnes suivies.^(22,23)

Pourquoi ces 7 recommandations ?

Explications & conseils

5

IMPORTANCE DES ACTIVITÉS THÉRAPEUTIQUES ET DES LIENS AVEC LES STRUCTURES SPORTIVES EXTÉRIEURES

Dans l'histoire des prises en charge en psychiatrie, **les activités thérapeutiques ont tenu et tiennent toujours une place importante.**

Il ne faut donc pas négliger leur valeur. Il semble essentiel de favoriser les conventions avec les associations sportives, clubs, salles de sport de proximité. En effet,

cela peut s'avérer être un réel atout pour les personnes suivies, à la fois pour leur inclusion et la découverte des bénéfices d'une APS, en bénéficiant d'un accompagnement par les équipes de soins.

Ainsi, des ateliers marche, yoga, escalade, piscine, basket, danse ont une réelle place à tenir auprès des personnes accompagnées.

6

VERS DES NOUVELLES RESSOURCES

• La place des Enseignant en Activité Physique Adaptée (EAPA)⁽²³⁾

L'APA (Activité Physique Adaptée) fait le lien entre l'APS et le handicap maladie chronique. En effet, elle se définit comme étant tout mouvement, activité physique et sportive essentiellement basé sur les aptitudes et les motivations des personnes ayant des besoins spécifiques qui les empêchent de pratiquer dans des conditions ordinaires. Il paraît important de réfléchir à des articulations entre soignants et professionnels APA.

<https://sante.gouv.fr/metiers-et-concours/les-metiers-de-la-sante/le-repertoire-des-metiers-de-la-sante-et-de-l-autonomie-fonction-publique/soins/sousfamille/conseil-aux-personnes-et-education-physique-34/metier/enseignant-en-activite-physique-adaptee-eapa>

• La prescription du sport sur ordonnance

« Les médecins ont la possibilité de prescrire une APA pour certains patients : les personnes atteintes d'une affection de longue durée (ALD), d'une maladie chronique, ou ayant des facteurs de risque, ou en perte d'autonomie, lorsqu'elles ne peuvent pas pratiquer de manière autonome et ont besoin d'un

programme personnalisé dans un cadre sécurisé. Le programme d'APA est défini après un bilan et comprend des exercices adaptés à l'état de santé de la personne. L'activité physique adaptée n'est pas prise en charge par l'Assurance maladie mais il existe des dispositifs permettant des financements par certaines ARS, des mutuelles ou des collectivités. »

Recommandations HAS 2022 :

Consultation et prescription médicale d'activité physique à des fins de santé chez l'adulte.

https://www.has-sante.fr/jcms/c_2876862/fr/consultation-et-prescription-medicale-d-activite-physique-a-des-fins-de-sante

• Les Maisons Sport Santé (MSS)

Les MSS ont pour mission d'accueillir, informer et orienter le public qu'elles reçoivent vers les offres d'APS ou d'APA de proximité.

<https://www.sports.gouv.fr/decouvrez-les-maisons-sport-sante-les-plus-proches-de-chez-vous-389>

Pourquoi ces 7 recommandations ?

Explications & conseils

7

PRESCRIRE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ET/OU SPORTIVE SOUS L'ANGLE DU PLAISIR

En tant que soignant, dans notre accompagnement, il semble précieux de pouvoir souligner auprès des personnes suivies l'importance du plaisir que l'APS apporte et de ne pas l'aborder sous forme de contraintes, d'efforts ou d'objectifs à atteindre à tout prix.



POUR ALLER PLUS LOIN...

POUR CONTINUER L'AVENTURE ET SI VOUS VOULEZ
NOUS CONTACTER OU AVOIR DES NOUVELLES
DANS LES SUITES DE NOTRE PROJET...



VOUS POUVEZ NOUS ÉCRIRE :

Association
Dansons comme des fous !

5 rue d'Antin - 59000 LILLE

dansonscommelesfous59@gmail.com

Dansons
comme des
FOUS !



AVOIR DES INFORMATIONS :

> CONCERNANT L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ET LA SANTÉ MENTALE :

- **Le Handiguide**
<https://www.sports.gouv.fr/le-handiguide-des-sports-830>
- **Le site [sante.gouv.fr](https://www.sante.gouv.fr)** : l'article «Activité physique et sportive : bouger pour une bonne santé mentale»
- **Recommandations HAS 2022 :**
 - **Dépression : L'activité physique pour votre santé.**
https://www.has-sante.fr/upload/docs/application/pdf/2022-11/ap_fiche_depression.pdf
 - **Troubles schizophréniques : L'activité physique pour votre santé**
https://www.has-sante.fr/upload/docs/application/pdf/2022-11/ap_fiche_schizophrenie.pdf
 - **L'activité physique : votre meilleure alliée santé**
https://www.has-sante.fr/upload/docs/application/pdf/2022-11/ap_fiche_generique.pdf

> CONCERNANT LES RESSOURCES EN SANTÉ MENTALE ET PSYCHIATRIE :

- **Psycom**, une ressource publique nationale, pour que la santé mentale devienne l'affaire de toutes et de tous.
<https://www.psycom.org/>
- **Le Crehpsy Hauts-de-France** (Centre de Ressources sur le handicap psychique) a pour objectif l'amélioration du parcours et de la qualité de vie des personnes en situation de handicap psychique.
<https://www.crehpsy-hdf.fr/>
- Et pour les familles **UNAFAM** : schizophrénies, troubles bipolaires, dépression, Troubles anxieux... Derrière ces mots, il y a les maux des 3 millions de personnes vivant avec des troubles psychiques sévères et ceux des 5 millions de proches aidants. Face à la maladie d'un proche, vous n'êtes pas seuls. <https://www.unafam.org/>
- Créée en 2007, **F2RSM Psy**, Fédération régionale de recherche en psychiatrie et santé mentale Hauts-de-France, est un groupement d'établissements adhérents publics, privés et privés d'intérêt collectif. La F2RSM Psy, a pour objectif de promouvoir la recherche en psychiatrie et santé mentale dans la Région des Hauts-de-France. <https://www.f2rsmpsy.fr/>

SE FORMER :

Le programme de Premiers Secours en Santé Mentale (PSSM) permet de former des secouristes capables de mieux repérer les troubles en santé mentale, d'adopter un comportement adapté, d'informer sur les ressources disponibles, d'encourager à aller vers les professionnels adéquats et, en cas de crise, d'agir pour relayer au service le plus adapté. Il s'inspire de la formation aux premiers secours physiques, mais intègre une logique d'urgence différente : un secouriste en santé mentale devra souvent intervenir à plusieurs reprises pour écouter, rassurer et accompagner la personne concernée vers le soin.

Dans un contexte sociétal de minimisation et de stigmatisation des troubles psychiques, se former aux premiers secours en santé mentale s'inscrit dans une démarche citoyenne. Nous pouvons tous agir à notre niveau !

- <https://www.pssmfrance.fr/>
- <https://www.psycom.org/agir/laction-anti-stigmatisation/fiches-actions/formation/>
- <https://www.crehpsy-hdf.fr/formation.html>
- <https://www.unafam.org/formations-pour-les-proches-aidants>

S'ORIENTER :

- **Votre médecin généraliste** est votre premier allié. Si vous le pouvez, exprimez lui ce qui vous préoccupe intérieurement et il saura vous orienter.
- 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. <https://3114.fr/>
- **En situation d'urgence, vous pouvez composer le 15** ou vous rendre aux urgences générales les plus proches. Des permanences de psychiatres et psychologues y sont assurées.
- Hors situation d'urgence, vous pouvez **contacter votre Centre Médico-Psychologique (CMP)** de secteur. Pour les personnes résidant dans la région Hauts-de-France, vous trouverez les coordonnées à l'adresse suivante : <https://www.f2rsmpsy.fr/annuaire-des-CMP>

POUR ALLER PLUS LOIN...

ILS EN PARLENT...

LES SPORTIFS DE HAUT NIVEAU :

- **Documentaire STRoNG**, aussi forts que fragiles par Sylvain VENTRE et Bertrand BRIARD : <https://www.youtube.com/watch?v=nWquexCvvt4>
- **Teddy Riner** : Teddy Riner sur la santé mentale <https://www.youtube.com/watch?v=oo4ONveXbh0>
- **JO de Paris 2024** : La santé mentale des athlètes n'est plus dans l'ombre de leurs performances. https://www.huffingtonpost.fr/life/article/jo-de-paris-2024-la-sante-mentale-des-athletes-n-est-plus-dans-l-ombre-de-leurs-performances_237945.html
- **Camille lacourt** France TV «J'avais l'impression d'être un vase vide», l'ancien nageur Camille Lacourt se confie. <https://www.youtube.com/watch?v=p9ZD7IKryoM>
- **Michel Phelps** se confie sur sa dépression. <https://brut.media/fr/videos/sport/jo/la-nageur-michael-phelps-se-confie-sur-sa-depression>
- **Le joueur NBA Kevin Love** nous parle du tabou sur la santé mentale. <https://www.facebook.com/brutofficial/videos/1694967604210494/>
- **Naomi Osaka** « It's ok not to be ok » <https://time.com/6077128/naomi-osaka-essay-tokyo-olympics/>



Le monde de LA SANTÉ :

- **Sur le site des premiers secours en santé mentale** : dossier spécial santé mentale et sport du 05.08.2024 <https://www.pssmfrance.fr/dossier-special-sport-et-sante-mentale/>
- **Livre Activité physique en santé mentale** - Catherine Bellamy Fayollet, Laurence Kern, Catherine Thevenon.
- **FHF Fédération Hospitalière de France** <https://www.fhf.fr/actualites/communiqués-de-presse/24-propositions-pour-faire-de-2024-lannee-du-sport-sante>
- **Article Dr Arnaud LEROY**, Le sport est-il bon pour la santé mentale ?, paru dans la lettre du psychiatre, en juin 2024

MOT DE LA FIN

DIRE OU NE PAS DIRE ?

Les positions se complètent et ne sont pas incompatibles.
VOUS ÊTES LIBRE DE PARLER OU NON DE VOTRE TROUBLE DE SANTÉ MENTALE.

Dire ou ne pas dire, c'est le choix de chacun.
Différents témoignages peuvent soutenir le fait d'en parler au club pour bénéficier d'une attention particulière et bienveillante, comme d'autres témoignages soutiennent plutôt l'idée qu'il est préférable de taire sa différence.

Je pense que tant que les mécanismes psychologiques des maladies mentales ne seront pas connus, il y aura de la stigmatisation (puisque les gens ont peur de l'inconnu) et tant que la société stigmatisera les personnes ayant une pathologie mentale, on aura tendance à la cacher à la société.

Le mieux que l'on puisse faire est de dire ou non les choses suivant que la personne en face de nous a un état d'esprit ouvert ou ... pas.

J'ai repoussé pendant des années mon inscription en salle. Peur d'être observée, moquée, me sentir mal...

Je me suis faite confiance et j'y suis allée avec une amie. Quelques minutes de vélo et me voilà déjà essoufflée. J'en ai ri... et cela fait maintenant 4 ans que j'y retourne. Souvent seule, sans objectifs, c'est l'occasion pour moi d'écouter de la musique, un podcast...

Quand ça va moins bien, je n'y vais pas. Je ne me mets pas la pression car je sais que je vais y retourner.

J'ai pu reconnecter mon corps à mon cerveau. Sentir son corps vivre, bouger. La détente d'après séance. Quel incroyable allié. Il est un formidable indicateur de notre état de santé psychique et physique.
J'ai renoué avec lui. Je suis fière de moi.

Je vais dans plusieurs clubs et jamais je ne me suis sentie mal à l'aise ou observée. J'y croise des personnes de tout âge, dans des situations différentes.

Si parfois j'angoisse, je vais dans les vestiaires. Nous ne sommes pas seuls mais nous pouvons aussi vouloir l'être.



BIBLIOGRAPHIE



1. Santé mentale [Internet]. [cité 25 mai 2024]. Disponible sur : <https://www.santepubliquefrance.fr/maladies-et-traumatismes/sante-mentale>
2. Les troubles psychiques [Internet]. [cité 10 juin 2024]. Disponible sur: <https://www.psycom.org/comprendre/la-sante-mentale/les-troubles-psy/>
3. Handicap mental ou handicap psychique [Internet]. [cité 06 Juillet 2024]. Disponible sur: <https://cms2.psyamas.fr/?q=node/74#:~:text=Le%20handicap%20psychique%2C%20en%20n.pas%20n%C3%A9cessairement%20de%20handicap%20psychique.b>
4. L'exercice physique recommandé au quotidien et la lutte contre la sédentarité [Internet] [cité 25 mai 2024]. Disponible sur : <https://www.ameli.fr/assure/sante/themes/activite-physique-sante/exercice-physique-recommande-quotidien>
5. Santé mentale et psychiatrie. Synthèse du bilan de la feuille de route – état d'avancement du 3 mars 2023 [pdf]. https://sante.gouv.fr/IMG/pdf/dp_sante_mentale_et_psychiatrie_-_3_mars_2023.pdf
6. British Journal of Sports Médecine, <https://bjsm.bmj.com/content/57/18/1203>
7. Lignes directrices de l'OMS sur l'activité physique et la sédentarité : en un coup d'oeil [Internet]. [cité 28 mars 2023]. Disponible sur: <https://www.who.int/fr/publications-detail/9789240014886> cité par SISM argumentaire
8. l'activité physique et sportive : un atout pour notre santé mentale [Internet]. [cité 28 mars 2023]. Disponible sur: <https://www.ameli.fr/lille-douai/assure/sante/themes/activite-physique-sante/sport-et-activite-physique-un-atout-pour-le-bien-etre>
9. Firth, S. et al Motivating factors and barriers towards exercise in severe mental illness : a systematic review and metaanalysis. Psychological Medicine (2016), 46, 2869–2881
10. Bailleul L. L'activité physique et sportive est-elle un outil de déstigmatisation? Le sport comme promotion de la santé en psychiatrie. [Mémoire de D.E.S. de Psychiatrie]. [soutenu à Amiens]: Université de Lille 2; 2015.
11. Institut Canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie. <http://cflri.ca/fr>.
12. Carrière A-M. Les bienfaits psychologiques de l'activité physique. psychologie [Internet]. juillet 2003 [cité 25 mai 2024];15. Disponible sur : <https://bel.uqtr.ca/id/eprint/3966/1/Fiche1.pdf>
13. Tordeurs D, Janne P, Appart A, Zdanowicz N, Reynaert C. Efficacité de l'exercice physique en psychiatrie : une voie thérapeutique ? L'Encéphale. oct. 2011;37(5):345-52. 28.
14. De Matos MG, Calmeiro L, Da Fonseca D. Effet de l'activité physique sur l'anxiété et la dépression. Presse Médicale. mai 2009;38(5):734-9.
15. Simard A. Effet des troubles métaboliques sur la qualité de vie des personnes atteintes de problèmes de santé mentale. Le partenaire. 2011;19(4):9–12.
16. Chafetz RNL, White RNMC, Collins-Bride RNG, Nickens J. The Poor General Health of the Severely Mentally Ill: Impact of Schizophrenic Diagnosis. Community Ment Health J. 1 avr 2005;41(2):169-84.
17. Charrel C-L, Plancke L, Genin M, Defromont L, Ducrocq F, Vaiva G, et al. Mortality of people suffering from mental illness: a study of a cohort of patients hospitalised in psychiatry in the north of France. Soc Psychiatry Psychiatr Epidemiol. févr 2015;50(2):269-77.
18. Meloni D, Miccinesi G, Bencini A, Conte M, Crocetti E, Zappa M, et al. Mortality Among Discharged Psychiatric Patients in Florence, Italy. Psychiatr Serv. 1 oct 2006;57(10):1474-81.
19. Dixon LB, Kreyenbuhl JA, Dickerson FB, Donner TW, Brown CH, Wolheiter K, et al. A comparison of Type 2 diabetes outcomes among persons with and without severe mental illnesses. Psychiatr Serv. 2004;55(8):892-900.
20. SISM + canadien Bouger pour être en bonne santé mentale.pdf [Internet]. [cité 28 mars 2023]. Disponible sur: https://www.inspq.qc.ca/pdf/publications/2037_bouger_sante_mentale.pdf
21. Bouger pour être en bonne santé mentale.pdf [Internet]. [cité 28 mars 2023]. Disponible sur: https://www.inspq.qc.ca/pdf/publications/2037_bouger_sante_mentale.pdf
22. Bailleul L. L'activité physique et sportive valence thérapeutique au sein de la discipline psychiatrique et pédopsychiatrie. Etat des lieux sur les recommandations actuelles, étude auprès des psychiatres/pédopsychiatres de la région Hauts-de-France, étude auprès des patients d'un service de psychiatrie de l'enfant et de l'adolescent [Mémoire de D.E.S.C. de Pédopsychiatrie]. [Amiens]: Université de Lille; 2017.
23. Debacq P-M. Mise en pratique de l'activité physique et sportive en psychiatrie et pédopsychiatrie dans la région des Hauts-de-France. Une étude qualitative pour questionner la place de l'activité physique et sportive dans la pratique professionnelle des psychiatres et pédopsychiatres. Mémoire de D.E.S. de Psychiatrie]. [soutenu à Amiens]: Université de Lille 2; 2018.



REMERCIEMENTS

> COMPOSITION DU COMITÉ DE RÉDACTION :

Lucie BAILLEUL, Pédopsychiatre, Présidente de l'association DCF ! · **Marina LAZZARI**, Coordinatrice PTSM de l'arrondissement de Lille, Membre de l'association DCF ! · **Nathalie MOSTAERT**, Coordinatrice de la Maison des Usagers en Santé Mentale de la MGEN, Trésorière de l'association DCF ! · **Marine MERLEVEDE**, Secrétaire de l'association DCF ! · **Severine LAMBIN**, Coordinatrice CLSM sur les communautés d'agglomération Lens, Liévin, Hénin, Carvin · **Sarah MELIN**, Coordinatrice du CLSM du Val de Marque · **Louise LALOUX**, CLSM Comité urbaine d'Arras · **Azzedine RIHANE**, Association Ensemble Autrement, Membre de l'association DCF ! · **Daniel BERNABE-DELMAIRE**, psychologue et formateur · **Anthony LUCHART**, Personne concernée, étudiant CoFoR · **Marie Josée FROIDEVAL**, Personne concernée, membre de l'association DCF ! · **Vincent BIANCHI**, Personne concernée, membre de l'association DCF ! · **Clémence DEBIT**, Personne concernée, étudiant CoFoR · **Saida SADKI**, Coordinatrice CLSM Lille · **Manon HOUDRY** Association Ensemble Autrement · **Marianne MARAVILLA**, Association Ensemble Autrement · **Nora ROTH**, Tiers lieu les Partageurs, Association Ensemble Autrement.

> COMPOSITION DU COMITÉ DE RELECTURE :

Pierre THOMAS, Professeur des universités-praticien hospitalier (PU-PH) de psychiatrie, actuel chef du Pôle de psychiatrie, médecine légale et médecine pénitentiaire au CHU de Lille · **Dr Catherine THEVENON-GIGNAC**, Psychiatre · **Judith GRISELHOUVRE**, Médiatrice de Santé Pair EPSM LM · **Nathalie DEJARDIN**, intervenante pair chez OpenCommunities Consulting · **Lionel EUSTACHE**, Chargé de mission, CREHPSY · **Hinde TIZAGHTI**, référente thématique régionale nutrition, Direction de la stratégie et des territoires ARS HdF · **Marielle WATHELET**, médecin Cheffe de projet régional de santé mentale, ARS HdF · **Audrey ALVES LESAGE**, Psychologue, CREHPSY · **Remi DEGREVE**, Chargé de mission au service santé et CLSM de Lille · **Florian CAZIER**, Enseignant en Activité Physique Adaptée et Diététicien-Nutritionniste · **Dr Sophie DELILLE**, psychiatre, Membre de l'association DCF ! · **Laurence TROUILLER**, UNAFAM HdF · **Eve DUHAMEL**, Membre de l'association DCF ! · **Etienne LISSÉ**, retraité, parent aidant UNAFAM et Membre de l'association DCF ! · **Cristina MASTRANGELO**, Médiatrice de Santé Pair EPSM LM.

RETROUVEZ LE GUIDE COMPLET
EN FORMAT PDF CI-DESSOUS

Scannez ce QR code



REMERCIEMENTS AUX MEMBRES ENGAGÉS DE DCF !

Dansons
comme des
FOUS !

Avec la participation
financière :



Partenaires :

