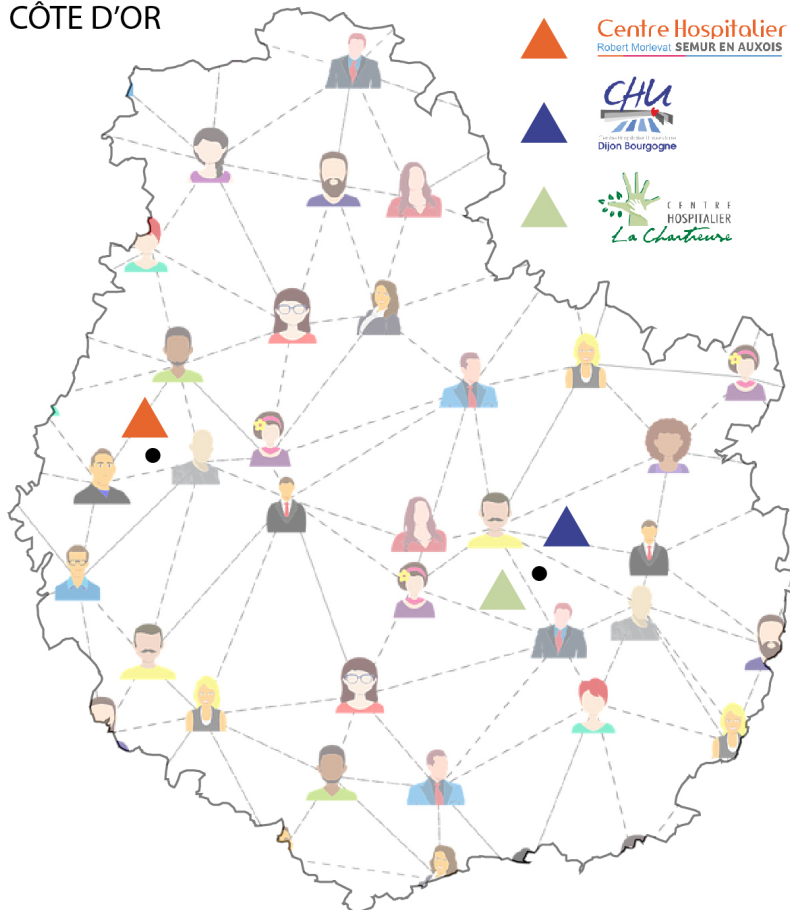


# SANTÉ MENTALE EN CÔTE D'OR

Le bulletin d'information des acteurs du Projet Territorial de Santé Mentale

CÔTE D'OR



## EDITO

**PAR SOPHIE BOISSELET  
ANIMATRICE SANTE MENTALE POUR LE  
PTSM21**

Pour cette deuxième édition de l'année, nous vous invitons à découvrir l'association Burn Out Dijon qui porte plusieurs actions afin d'éviter l'épuisement professionnel et accompagner les personnes qui le vivent.

Ensuite, une belle avancée pour la santé mentale réalisée par le Contrat Local de Santé du Pays Seine & Tilles qui a fait de cette thématique un axe fort de son second contrat.

Et pour finir, un retour sur le "Congrès Réhab", événement qui a rassemblé plus de 300 personnes autour de la thématique du rétablissement avec l'intervention de pair-aidants.

Bonne lecture !

## DANS CE BULLETIN D'INFORMATION

L'association Burn out  
Dijon - n°2

La santé mentale,  
nouvel axe fort du  
second Contrat Local de  
Santé du Pays Seine-et-  
Tilles - n°4

Retour sur le Congrès de  
réhabilitation  
psychosociale du 16 mai  
dernier - n°6

# PRÉSENTATION DE L'ASSOCIATION BURN OUT DIJON

PAR PASCALE REPELLIN, PRÉSIDENTE DE L'ASSOCIATION



Créée et animée par des personnes ayant vécu un burn-out, l'association Burn Out Dijon est basée sur le principe de la pair-aidance (entraide entre personnes ayant traversé des situations similaires). Elle intervient à la fois en prévention et en accompagnement de l'épuisement professionnel dans ses différentes formes : burn-out, bore-out, perte de sens...

L'association propose des services et activités à vocation non thérapeutique qui viennent en complément à la prise en charge médicale et psychologique. Elle accueille les personnes encore en emploi (prévention), celles qui sont en arrêt de travail (accompagnement), jusqu'à la reprise professionnelle et même au-delà (consolidation), les risques de rechute étant élevés (30 à 50% selon les études).

Au regard de cette analyse, l'Agence Régionale de Santé soutient **la nécessité d'une équipe mobile départementale intersectorielle**, intervenant auprès des **enfants et adolescents de 3 à 18 ans** confiés à un dispositif de l'Aide Sociale à l'Enfance (foyers, assistants familiaux et Placement A Domicile (PAD)) ainsi que les professionnels qui les accompagnent.



En 2022, l'association a proposé des groupes de paroles, des activités pour se ressourcer, des temps d'informations et des ateliers de développement personnel. Elle a accueilli 60 bénéficiaires - principalement en provenance de Côte-d'Or mais aussi d'autres départements - et a comptabilisé plus de 230 participations. Elle est également intervenue lors de conférences de sensibilisation.

En 2023, l'association étend ses services pour mieux répondre aux besoins de ses adhérents en proposant des outils pour préparer la reprise. Un partenariat se met en place avec l'association Bourgogne Collaborative Network qui accompagne les demandeurs d'emploi pour refaire leur CV et s'entraîner aux entretiens d'embauche. Une initiation à la communication non violente a été ajoutée en complément de l'atelier sur le thème « Apprendre à dire non ».

Dans le cadre du contrat local de santé de la Ville de Dijon, des actions sont également en cours de construction pour contribuer à un meilleur repérage des signes avant-coureurs, mais aussi à la déstigmatisation des personnes touchées.

## Le burn-out, syndrome d'épuisement professionnel :

Il existe de multiples définitions du burn-out mais elles convergent sur un point : le burn-out se traduit par un état d'épuisement professionnel à la fois émotionnel, physique et psychique qui résulte d'un investissement prolongé dans des situations de travail exigeantes sur le plan émotionnel.

Apparu dans les années 1970 pour décrire l'épuisement au travail de professionnels de l'aide et du soin, le terme de burn-out est depuis 2019 **défini par l'Organisation Mondiale de la Santé comme « un syndrome (...) résultant d'un stress chronique au travail qui n'a pas été géré avec succès » et qui se caractérise par trois éléments « un sentiment d'épuisement », « du cynisme ou des sentiments négatifs liés à son travail » et « une efficacité professionnelle réduite ».**

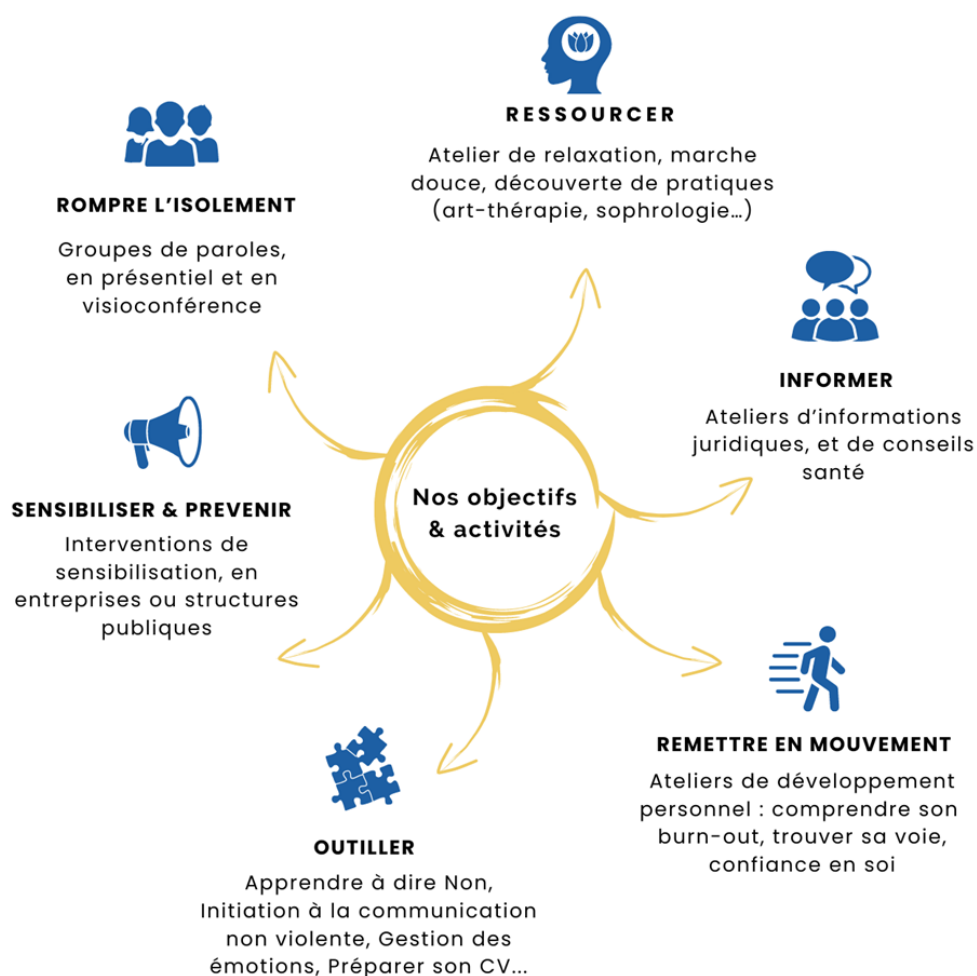
# PRÉSENTATION DE L'ASSOCIATION BURN OUT DIJON

PAR PASCALE REPELLIN, PRÉSIDENTE DE L'ASSOCIATION



Les valeurs de Burn Out Dijon sont l'entraide, l'accès à tous et le partenariat. Les adhérents bénéficient ainsi de tarifs associatifs adaptés à la baisse de revenus lors de l'arrêt de travail et d'interventions d'autres associations ou professionnels (juriste, appui à la reprise, naturopathe, sophrologue, art-thérapeute...).

L'action de l'association est soutenue financièrement par l'Etat, la CARSAT BFC et le Conseil départemental de la Côte-d'Or. Son développement est accompagné techniquement par le Pôle d'Economie Solidaire de Côte-d'Or.



## CONTACT



Mail :  
[burnoutdijon@orange.fr](mailto:burnoutdijon@orange.fr)

Téléphone :  
06 45 23 98 70

→  
→  
→  
Découvrir  
leur Site

# LA SANTÉ MENTALE, NOUVEL AXE FORT DU SECOND CONTRAT LOCAL DE SANTÉ DU PAYS SEINE-ET-TILLES EN BOURGOGNE

PAR ALINE PERNELLE, CHARGÉE DE MISSION DU CONTRAT LOCAL DE SANTÉ



Le Pays Seine-et-Tilles en Bourgogne a fait le choix, pour son deuxième contrat local de santé, de développer un axe fort sur la santé mentale. L'évaluation du premier Contrat Local de Santé, le contexte actuel et les concertations menées, ont montré que les questions de santé mentale devaient avoir une place particulière dans ce nouveau CLS qui marque l'engagement du Pays Seine-et-Tilles et de leurs partenaires sur cette thématique.

Le vendredi 28 avril 2023, à Saint-Seine-L'Abbaye, 70 personnes se sont réunies pour la signature de ce second Contrat Local de Santé. En effet, le Pays, l'ARS Bourgogne-Franche-Comté, le Conseil départemental de la Côte-d'Or et leurs partenaires s'engagent dans une nouvelle stratégie locale de santé en vigueur jusqu'en 2027.

## Le Contrat Local de Santé en quelques chiffres :

Ce deuxième Contrat Local de Santé, a pour ambition, à la fois de consolider les actions développées au cours de la période 2018-2022 et de déployer des actions innovantes dans des domaines au cœur de l'actualité, comme la santé au travail ou la santé mentale.

Cela se traduit par *10 actions concrètes à destination des habitants et 3 à destination des professionnels de santé.*



# LA SANTÉ MENTALE, NOUVEL AXE FORT DU SECOND CONTRAT LOCAL DE SANTÉ DU PAYS SEINE-ET-TILLES EN BOURGOGNE

PAR ALINE PERNELLE, CHARGÉE DE MISSION DU CONTRAT LOCAL DE SANTÉ



## Le Pays en quelques chiffres

66 communes  
3 Communautés de communes  
26 000 habitants

### Le Contrat Local de Santé en pratique :

Dès la signature du Contrat, l'axe consacré à la santé mentale se traduit en actions opérationnelles telles que :

- un accompagnement ayant pour objectif de faciliter les échanges entre les professionnels de la psychiatrie avec les professionnels libéraux du territoire. Dans un premier temps et afin de permettre à chacun de pouvoir exposer ses besoins et attentes, une réunion d'échanges sera proposée au second semestre 2023 ;
- des formations PSSM (premiers secours en santé mentale) seront proposées sur le territoire, dès 2024. Afin de préparer leur mise en place, l'animatrice du Contrat Local de Santé se forme en 2023 aux PSSM (formation de secouriste et de formateur) ;
- la mise en place d'une action de sensibilisation à la santé mentale à destination du grand public, Focus sur le déploiement du volet santé mentale (Présentation de Sophie).

Les autres axes du Contrat sont également développés, via les actions suivantes :

- l'accompagnement des acteurs à la rédaction d'un projet de maison de santé pluriprofessionnelle ;
- le CLS accompagne également le déploiement d'actions sport-santé. Dans les prochaines années, un plan complet d'éducation nutritionnelle pour les enfants (classes du goût, sensibilisation des professionnels de la petite enfance aux questions nutritionnelles...) sera déployé ;
- le développement d'actions de sensibilisation aux maladies vectorielles et à la pollution lumineuse.

## CONTACT

Mail :  
[apernelle@pays-seine-et-tilles.fr](mailto:apernelle@pays-seine-et-tilles.fr)

Téléphone :  
06 45 23 98 70

# 1ER CONGRÈS DE RÉHABILITATION PSYCHOSOCIALE À DIJON

PAR ELSA MAITROT, CHARGÉE DE COMMUNICATION,  
CENTRE HOSPITALIER LA CHARTREUSE



Dr Valentine MORIN, psychiatre et Dr Juliette MARTIN, psychiatre, CH La Chartreuse

Pilote du Centre référent de réhabilitation psychosociale de Bourgogne (C2RB), le CH La Chartreuse a organisé, en collaboration avec le CHU Dijon Bourgogne, le **1er congrès de « réhabilitation psychosociale » à Dijon** le mardi 16 mai 2023.

Celui-ci a rassemblé **plus de 300 personnes** (professionnels et usagers) autour de la notion de « rétablissement ».

## Qu'est-ce que le rétablissement ?

Comment accompagner les personnes souffrant de troubles psychiques à se rétablir ?

Quels outils employer pour aider les patients à vivre leur vie comme ils le souhaitent ?

Comment faciliter une réinsertion dans la société ?

Ce sont à ces questions essentielles que les invités ont répondu lors de ce Congrès. Des professionnels, auteurs et personnalités oeuvrant pour une déstigmatisation des troubles de la santé mentale étaient également présents.

*La réhabilitation psychosociale, c'est proposer une prise en charge personnalisée et humaine, s'éloigner d'un certain paternalisme pour redonner le pouvoir à l'usager.*

**Dr Juliette MARTIN** – Psychiatre Cheffe du Pôle Réhabilitation – CH La Chartreuse

## Un suivi personnalisé qui s'appuie sur le « case management »

Pour chaque personne, un suivi personnalisé est établi à la suite d'un bilan neuropsychologique destiné à évaluer les compétences en neurocognition et en cognition sociale. Ces tests permettent de cibler des compétences sociales à travailler et d'organiser les soins autour de ce qui ressort comme une fragilité et/ou une gêne.

En respectant et en encourageant l'autonomie des bénéficiaires, les professionnels accompagnent les personnes en s'appuyant sur le concept de « Case Management » qui répond à la nécessité d'une approche globale de la personne soignée.



# 1ER CONGRÈS DE RÉHABILITATION PSYCHOSOCIALE À DIJON

PAR ELSA MAITROT, CHARGÉE DE COMMUNICATION,  
CENTRE HOSPITALIER LA CHARTREUSE



La philosophie du Case Management vise à favoriser **un accompagnement progressif** de la personne vers le rétablissement, **dans son milieu de vie ordinaire, en collaboration avec ses proches** et son entourage immédiat. L'objectif est de favoriser l'engagement de la personne concernée, d'avoir une vue d'ensemble de ses besoins en santé, d'instaurer un suivi actif adapté aux besoins et de faciliter la continuité des soins, en lien avec l'ensemble des professionnels.

Ce **modèle de soins « au cas par cas »** permet de soutenir les personnes dans des démarches variées telles que l'aménagement de leur scolarité, leur réinsertion professionnelle ou encore la prise de rendez-vous médicaux et l'observance des traitements.

*La définition du rétablissement étant propre à chacun, l'objectif est de surpasser les obstacles qui se dressent entre l'utilisateur et son projet.*

**Dr Valentine MORIN-BERNARD** – Psychiatre – CH La Chartreuse

## Pourquoi un Congrès ?

En organisant un Congrès d'une telle ampleur, le CH La Chartreuse joue son rôle de centre référent de réhabilitation psychosociale de Bourgogne. L'établissement souhaite réunir l'ensemble des acteurs de la grande région intéressés par ce domaine pour développer ces prises en charge comme des soins courants et poursuivre l'amélioration de la réhabilitation, pour les usagers comme pour leurs proches. Le CH La Chartreuse a l'ambition de proposer régulièrement des rendez-vous de ce type aux professionnels impliqués dans le champ de la réhabilitation psychosociale.

## Lever les tabous sur les troubles psychiques : 3 actions mises en avant lors du Congrès

Les stéréotypes sur les personnes souffrant de troubles psychiques sont nombreux et peuvent engendrer des comportements discriminatoires (rejet, exclusion) ayant des conséquences dramatiques pour les personnes et les familles de personnes présentant ces troubles psychiques : sentiment de honte, repli, retard à la demande d'aide, etc. Dans le cadre du Congrès, le CH La Chartreuse donne la parole aux usagers, aux associations et aux structures oeuvrant à lever les tabous sur les troubles psychiques.

- [La Maison Perchée](#)
- [Facette Festival](#)
- [Les Maux Bleus](#)



Louis VOLLE, Pair-aidant, CH Le VINATIER Lyon, Paula Nunes, Pair-aidante, CH La Chartreuse