

Dossier de presse

La santé mentale

—
Octobre 2024





Sommaire

1

Édito : la santé mentale, un enjeu de santé publique qui nous concerne tous
P.3

2

Prise en soins pluridisciplinaire et expertise médicale
P.6

3

Des technologies de pointe au service du patient
P.10

4

Développer l'hôpital de jour pour une meilleure prise en soin des troubles psychiatriques
P.12

1

Édito : la santé mentale, un enjeu de santé publique qui nous concerne tous

Par Nicolas Mérigot, directeur général Clariane France



La santé mentale est aujourd'hui au cœur des préoccupations de notre société, et pourtant, elle reste largement sous-estimée, minimisée, et entourée de tabous. Plus de 13 millions de Français, soit 1 personne sur 5, sont touchés chaque année par des troubles psychiques, la dépression étant l'un des plus fréquents, affectant 15 à 20 % de la population. Avec la pandémie de Covid-19, ces chiffres n'ont fait qu'augmenter, et les pouvoirs publics ont reconnu l'urgence de la situation en faisant de la santé mentale la Grande Cause Nationale 2025. Mais malgré cette prise de conscience, parler de santé mentale reste un défi, et c'est précisément ce silence qui empêche beaucoup de personnes d'obtenir l'aide dont elles ont besoin.

“
Parler de santé mentale reste un défi.
”

Notre récente étude, réalisée en partenariat avec OpinionWay, révèle à quel point **la santé mentale demeure un sujet difficile à aborder** dans notre société. Bien que 3 Français sur 5 se disent concernés par les troubles dépressifs, que ce soit personnellement ou via un proche, la stigmatisation persiste. 1 Français sur 4 pense encore qu'il suffit de "bonne volonté" pour sortir d'une dépression, tandis que 1 sur 5 considère que la dépression n'est qu'une forme de tristesse. Ces idées reçues freinent le diagnostic et le traitement, et continuent d'**isoler les personnes qui en souffrent**.

Il est préoccupant de constater que 44 % des Français ayant été touchés par la dépression **se sont sentis jugés** par leur famille, et 37 % par leurs amis ou collègues. De plus, plus de la moitié des Français estiment que les établissements de santé mentale sont des lieux de dernier recours, renforçant encore le tabou et l'isolement des personnes en souffrance. Cette perception erronée et la minimisation des troubles empêchent un accès rapide et efficace aux soins.

“
On soigne des personnes, pas des maladies.
”

Pourtant, **il est crucial d'agir, d'informer, et de déstigmatiser la santé mentale**. Chez Inicea, nous avons choisi de nous mobiliser pleinement face à ce défi. Notre approche repose sur la conviction que *“on soigne des personnes, pas des maladies”*. Nous mettons en place des parcours de soins personnalisés, des solutions innovantes et humaines, et nous agissons sur le terrain pour informer, sensibiliser, et faciliter l'accès aux soins.

La santé mentale est un enjeu de société majeur qui concerne chacun d'entre nous. Ensemble, nous devons continuer à briser les tabous, à ouvrir le dialogue, et à construire un futur où chacun pourra accéder à un accompagnement bienveillant et adapté. En unissant nos forces, nous pouvons faire de la santé mentale un sujet de préoccupation partagé et une priorité de santé publique reconnue.

Chiffres clés de l'étude OpinionWay / Inicea

1 personne sur 5

en France est concernée par des problèmes de santé mentale chaque année, soit environ 13 millions de Français.

La dépression

est l'un des troubles les plus répandus, touchant

15 à 20 % de la population.

Plus de 3 Français sur 5

déclarent se sentir concernés par **les troubles dépressifs** (37 % personnellement, 35 % par une personne de leur entourage).

1 Français sur 4

pense qu'il suffit de "bonne volonté" pour sortir d'une dépression.

1 Français sur 5

considère la dépression comme une simple forme de tristesse, ou pense que consulter un psychologue signifie être incapable de gérer ses problèmes.

Plus de 1 Français sur 2

perçoit les établissements de santé mentale comme des lieux de dernier recours.

44 % des Français

sous-estiment l'ampleur de la dépression, pensant qu'elle ne touche qu'une personne sur dix, alors qu'en réalité c'est **1 sur 5**.

44 % des Français

ayant souffert de dépression se sont **sentis jugés** par leur famille, et 37 % par leurs amis ou collègues.

23 % des patients souffrant de dépression

déclarent avoir eu **moins de contacts** avec certains de leurs proches en raison de leur trouble.

Méthodologie de l'étude

Cette étude a été menée auprès d'un échantillon de 1010 personnes, représentatif de la population française âgée de 18 ans et plus. L'échantillon a été constitué selon la méthode des quotas, au regard des critères de sexe, d'âge, de catégorie socioprofessionnelle et de région de résidence. L'échantillon a été interrogé par questionnaire auto-administré en ligne sur système CAWI (Computer Assisted Web Interview) entre le 20 et le 28 août 2024. OpinionWay a réalisé cette enquête en appliquant les procédures et règles de la norme ISO 20252.

Les principaux résultats de l'étude

1

La dépression reste un sujet largement tabou et minimisé dans notre société.

- **71% des Français** déclarent que les troubles dépressifs sont considérés comme tabous par les proches (amis, famille, etc.).
- **À peine ¼ des Français** connaît la prévalence des troubles dépressifs en France. On observe une tendance à la **sous-estimation** du nombre de Français souffrant de troubles dépressifs au cours de leur vie : **44%** déclarent que la dépression concerne 1 personne sur 10, **23%** 1 personne sur 100, et **7%** 1 personne sur 1000.

3

Pour une part non négligeable de Français, le diagnostic n'est pas posé.

- **Plus de 3 Français sur 5** déclarent avoir souffert / souffrir personnellement d'une dépression ou connaître une personne de leur entourage qui souffre / a souffert d'une dépression.
- **13% des sondés** déclarent souffrir d'un trouble dépressif au moment de l'étude, **28%** en avoir souffert dans le passé.
- **18% des personnes** déclarant avoir souffert ou souffrir de troubles dépressifs n'ont pas été diagnostiquées, un pourcentage qui grimpe à 28% chez les moins de 35 ans.

2

Les Français sous-estiment les causes biologiques de la maladie.

Un événement traumatisant (accident, deuil, etc.), **l'isolement social** et **le stress** constituent les trois causes les plus fréquentes des troubles dépressifs selon les Français.

4

Les stéréotypes autour des troubles dépressifs entraînent un jugement voire un rejet des proches, qui peuvent retarder la démarche vers les professionnels de santé.

- **Le sentiment de jugement** par la famille, les amis ou les collègues parmi les personnes concernées par les troubles dépressifs est partagé dans près de **4 cas sur 10** : **44%** se sont sentis jugés par leur famille, **37%** par leurs collègues et **37%** par leurs amis.
- **30%** se sont même sentis rejetés par leur famille, **24%** par leurs amis.

5

Les conséquences de la dépression des patients sont un enjeu majeur de santé publique et sociétal.

Dans le cadre de troubles dépressifs, parmi les personnes concernées :

- **50% ont pris des anti-dépresseurs**, et **13%** ont eu recours à d'autres médicaments. Soit une proportion significative de patients concernés qui n'ont pas (eu) accès à un traitement approprié.
- **Seuls 34% ont vu un médecin généraliste**, **32%** un psychologue, et **32%** un psychiatre.
- **22% ont arrêté de travailler** (démission ou arrêt maladie) ou arrêté leurs études.
- **11% ont commencé à boire** ou augmenté leur consommation d'alcool.

2

Prise en soins pluridisciplinaire et expertise médicale



Chez Inicea, la santé mentale est bien plus qu'un métier : c'est une mission profondément ancrée dans nos valeurs. Nous nous engageons chaque jour à offrir des soins adaptés, en plaçant le mieux-être de nos patients au cœur de notre démarche.



La démarche « patient partenaire »

Chez Inicea, nous nous distinguons par une démarche « patient partenaire », privilégiant la relation soignants-soignés. Nous reconnaissons en effet que chaque patient est unique. C'est pourquoi nous proposons des soins personnalisés, basés sur une écoute active et bienveillante. Nos équipes travaillent main dans la main avec le patient, respectant son libre arbitre et l'accompagnant tout au long de son parcours de soin. Cette approche positive et humaine permet d'améliorer le quotidien de nos patients, en leur offrant un cadre où ils se sentent entendus, respectés, et pleinement impliqués. Notre objectif est de créer une relation de confiance, essentielle pour obtenir une évolution durable et un mieux-être global.

Toujours à la pointe de l'amélioration continue

L'une des grandes forces d'Incea réside dans ses équipes pluridisciplinaires engagées, composées de psychiatres, psychologues, infirmiers spécialisés, et d'autres experts en santé mentale. Ces professionnels collaborent étroitement pour offrir une prise en soins globale, adaptée aux besoins spécifiques de chaque patient.

De plus, nous croyons que la santé mentale nécessite une approche évolutive. En plus de leur expertise clinique, nos équipes s'engagent dans une démarche d'amélioration continue, s'appuyant sur les dernières recherches pour garantir un accompagnement personnalisé de qualité et de pointe. Ils continuent également de se former pour rester à la pointe des avancées thérapeutiques et perfectionner leurs pratiques. Des technologies modernes, comme la réalité virtuelle, sont intégrées à nos traitements pour offrir des solutions novatrices à nos patients. Nos méthodes de psychothérapie et rééducation cognitive sont également constamment revues et optimisées.



Incea, initier et transformer les pratiques

Notre nom, Incea, reflète notre capacité à initier, innover et faire évoluer les pratiques médicales, dans l'intérêt de nos patients. Parce que chaque parcours est unique, nous nous engageons à accompagner chaque individu avec une expertise médicale en constante progression, au service de l'humain.



Thérapies non médicamenteuses : une approche intégrative efficace pour la santé mentale

Chez Inicea, les soins vont bien au-delà des traitements classiques. Nos cliniques et hôpitaux de jour offrent un large panel d'ateliers thérapeutiques, conçus pour accompagner nos patients vers un rétablissement global et durable. Encadrés par des professionnels expérimentés, ces ateliers permettent aux patients de s'impliquer activement dans leur programme de soins, à travers des ateliers qui stimulent à la fois le corps et l'esprit. Chaque programme est individualisé pour répondre aux besoins spécifiques des patients, tout en leur permettant de développer des compétences essentielles à leur réinsertion sociale et professionnelle.

Notre approche holistique s'appuie également sur des soins psychothérapeutiques et des activités variées qui favorisent l'expression des émotions, la gestion du stress, et le bien-être physique et mental. Ces ateliers, véritables temps d'échanges et de partage, sont animés par des équipes pluridisciplinaires alliant expertise et humanité. Ils permettent à nos patients de trouver des solutions adaptées à leur rétablissement, en les plaçant au centre de leur parcours thérapeutique.

Exemples d'ateliers thérapeutiques et activités proposés :

- **Ateliers à médiation artistique :**
musicothérapie, art-thérapie, théâtre
Bénéfices : Stimuler l'expression des émotions et libérer la parole.
- **Ateliers de médiations ergothérapeutiques :**
vannerie, poterie
Bénéfices : Encourager l'exploration des émotions à travers des activités manuelles.
- **Ateliers à médiation psychocorporelle :**
gestion du stress, relaxation, massage, sophrologie, méditation mindfulness, voyage sonore
Bénéfices : Aider à la détente et à la gestion des émotions via l'exploration corporelle.
- **Ateliers de médiations sociales :**
bibliothèque, ateliers débats
Bénéfices : Favoriser les échanges et renforcer les liens sociaux.
- **Activités physiques adaptées :**
boxe-thérapie, Qi Gong, gym posturale, yoga, danse, respiration consciente
Bénéfices : Renforcer le bien-être physique et mental par des exercices adaptés.
- **Activités de stimulation cognitive**
Bénéfices : Retrouver une activité régulière de concentration et de mémorisation sur un mode ludique et convivial.

Nutrition et Sport : deux piliers incontournables du rétablissement en santé mentale

Au centre ambulatoire d'Aubergenville, Inicea propose un atelier combiné « forme et nutrition » pour les patients adultes souffrant de troubles psychiatriques stabilisés. Cet atelier, encadré par une équipe pluridisciplinaire (psychiatre, diététicienne et coach sportif), se déroule sur 16 semaines et alterne entre remise en forme et éducation nutritionnelle. Divisés en groupes genrés (hommes et femmes), les patients bénéficient d'un environnement sécurisant et adapté à leurs besoins spécifiques, favorisant la confiance en soi, la motivation et l'expression libre.

L'objectif ? Réduire les symptômes dépressifs, améliorer la santé physique et sensibiliser à l'importance d'une alimentation équilibrée dans un cadre stimulant. Chaque participant suit 8 séances d'activité physique et 8 séances de psycho-nutrition, avec des résultats attendus sur la resocialisation, la motivation et le bien-être global.



Brain Food : quand l'alimentation booste la santé mentale

Les cliniques de santé mentale du groupe Inicea intègrent les dernières recommandations nutritionnelles pour optimiser le bien-être des patients. De nombreuses études scientifiques démontrent que certains choix alimentaires améliorent l'humeur, la résistance au stress, les capacités cognitives et la gestion des émotions. Cet équilibre nutritionnel favorise également la santé physique, en améliorant le transit, le système immunitaire, la stabilité du poids, et en réduisant les risques de maladies cardiovasculaires (hypertension, infarctus, AVC...).

Désormais, les menus des établissements Inicea sont adaptés pour répondre à ces objectifs de santé mentale et physique, avec des « aliments bienfaiteurs » identifiés par un sigle spécifique. Ce programme fait partie intégrante de l'accompagnement des patients et reflète l'engagement d'Inicea à proposer une approche globale du bien-être mental.



La thérapie de la Vague – Centre ambulatoire de Benesse Marenne

Cette thérapie non médicamenteuse associe les bienfaits de l'océan à des techniques de respiration, de visualisation et de thérapie par le sport. Destinée aux patients souffrant de troubles de l'humeur, d'anxiété, de dépression et même de troubles comportementaux, elle offre une approche immersive unique, sans nécessiter de savoir surfer.

Ce qui la rend innovante ? La thérapie se concentre sur le ressenti corporel en lien avec les éléments naturels. En combinant des séances de surf adaptées, des ateliers créatifs et des exercices de respiration, les patients apprennent à gérer leurs émotions, à expérimenter leurs limites, et à se reconnecter à eux-mêmes. Encadrée par des professionnels de santé, cette méthode a prouvé ses effets : réduction du stress, régulation émotionnelle et apaisement intérieur.

3

Des technologies de pointe au service du patient



Chez Incea, nous mettons les technologies de pointe au cœur de notre approche pour mieux répondre aux besoins de nos patients. Grâce à notre Direction de la Recherche et de l'Innovation en Santé, nous développons des programmes de soins performants, appuyés sur des dispositifs médicaux avancés, et des techniques de neuromodulation de haute précision telles que la rTMS ou la TDCS. Ces méthodes nous permettent d'améliorer continuellement la qualité des soins, tout en proposant des alternatives thérapeutiques non médicamenteuses pour traiter l'ensemble des troubles psychiques. Adaptés à chaque patient, nos protocoles garantissent une prise en charge personnalisée, offrant ainsi un mieux-être durable à ceux qui en ont besoin.

La Thérapie par Exposition à la Réalité Virtuelle (TERV) : une approche thérapeutique immersive

La Thérapie par Exposition à la Réalité Virtuelle (TERV) utilise des environnements immersifs pour traiter des troubles psychologiques. Équipé d'un casque relié à un ordinateur, le patient est plongé dans des situations réalistes, conçues par un thérapeute, pour affronter progressivement ses peurs et blocages. Adaptée des thérapies cognitivo-comportementales (TCC), la TERV permet de travailler sur le "ici et maintenant", en exposant le patient à des stimuli sensoriels ciblés, tout en assurant sa sécurité.

Une thérapie sur-mesure

Grâce à des environnements virtuels ajustables, le thérapeute peut moduler des paramètres comme la taille d'un ascenseur ou la fréquentation d'un lieu public, permettant ainsi une thérapie personnalisée et adaptée à chaque patient. L'aspect immersif et ludique de la TERV facilite l'engagement et la progression du patient sur une durée moyenne de 12 séances.

Aujourd'hui, chez Inicea, la TERV prend de l'ampleur grâce à un partenariat avec C2Care, référence de la réalité virtuelle en santé, formant de plus en plus de praticiens à cette approche thérapeutique immersive.



La stimulation magnétique transcrânienne répétitive pour sortir de la dépression

La stimulation magnétique transcrânienne répétitive (rTMS) est une technique de neuromodulation avancée et non invasive. Elle consiste à positionner une bobine magnétique sur le cuir chevelu afin de générer un champ électromagnétique sur une zone précise du cerveau. Selon la pathologie à traiter et le protocole adapté, le patient bénéficie de 30 à 45 séances au total, quotidiennes puis espacées progressivement sur une période de 2 à 4 mois. Cette méthode vient compléter le traitement médicamenteux en cours lorsque celui-ci est insuffisant.

Le Dr Claire Gindre explique :

« Certaines zones du cerveau sont impliquées dans la dépression, soit parce qu'elles ne fonctionnent pas assez – dans ce cas, on va les stimuler –, soit parce qu'elles fonctionnent trop – dans ce cas, on cherchera à les inhiber. Ce traitement non médicamenteux peut être très efficace en complément des thérapies usuelles (médicaments, psychothérapie...). »

4

Développer l'hôpital de jour pour une meilleure prise en soin des troubles psychiatriques

Face aux enjeux de santé publique liés aux pathologies psychiatriques, Inicea s'engage à répondre aux besoins de prise en soins, notamment dans un contexte où l'hospitalisation reste souvent un dernier recours. Depuis la pandémie de Covid-19, de plus en plus de patients souhaitent rester à domicile, rendant le modèle de l'ambulatoire essentiel. C'est pourquoi Inicea développe des hôpitaux de jour et des centres ambulatoires de référence en centre-ville, favorisant la déstigmatisation des troubles mentaux et permettant un accompagnement personnalisé, adapté à la vie quotidienne de chaque patient.

Ces centres, véritables pôles d'expertise, proposent une prise en charge complète qui favorise la réinsertion familiale, sociale et professionnelle des patients. Certains intègrent également des consultations externes, permettant un suivi régulier et personnalisé. Cette approche holistique garantit un accompagnement de qualité, répondant aux besoins spécifiques des patients tout en s'adaptant à l'évolution de leur parcours de soins.



Deux types d'hôpitaux de jour (HDJ) :

HDJ intégré

Situé au sein d'une clinique, il assure la continuité des soins après une hospitalisation complète ou accueille des patients adressés par des médecins de ville ou les hôpitaux de secteur.

HDJ autonome (centre ambulatoire)

Implanté en milieu urbain, il accueille les patients souffrant de pathologies "émergentes" comme le stress, l'anxiété ou le burn-out. Il s'adresse aux personnes souffrant de troubles mentaux légers à modérés et permet de les maintenir dans leur environnement habituel.





Centres ambulatoires : une approche flexible et adaptée

Les centres ambulatoires d'Inicea offrent une solution de soins adaptée, permettant aux patients de bénéficier d'un suivi régulier dans un cadre quotidien et moins médicalisé. Cette approche favorise une prise en charge plus discrète et efficace, adaptée à l'évolution des patients.

Une prise en charge diversifiée

Les centres ambulatoires prennent en charge une large variété de troubles : de l'anxiété à la dépression, en passant par les troubles addictifs, alimentaires ou le burn-out. Particulièrement adaptés aux troubles légers à modérés, ces structures situées en centre-ville offrent un environnement propice à la réinsertion sociale. Comme le souligne Claire Gindre, « *les soins en hôpitaux de jour permettent d'accueillir les patients précocement et de leur proposer des soins personnalisés dès les premiers symptômes, ce qui permet bien souvent d'éviter le recours à une hospitalisation.* »

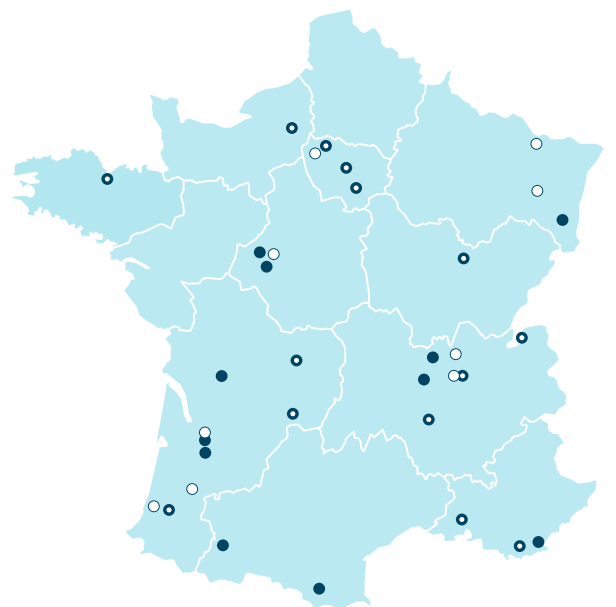
Souplesse et réinsertion au quotidien

Chaque patient bénéficie d'un projet thérapeutique individualisé, élaboré en fonction de ses besoins spécifiques. Ce parcours de soins s'étend sur plusieurs semaines, avec des séances d'une demi-journée ou d'une journée, ajustées à la sévérité des troubles. L'approche ambulatoire permet aux patients de rentrer chez eux après chaque séance, maintenant ainsi le lien avec leur quotidien familial, professionnel ou éducatif, et favorisant une réhabilitation progressive.

L'importance du lien social



En complément des soins médicaux, les groupes de parole et les ateliers thérapeutiques permettent aux patients de recréer des liens sociaux. Cette démarche globale favorise leur retour à la vie active et sociale, renforçant la confiance en soi, le bien-être et l'avancée vers le rétablissement.



Les établissements Santé mentale d'Inicea

- Clinique de Santé Mentale et Addictologie
- Clinique de Santé Mentale et Addictologie avec un Hôpital de Jour
- Centre ambulatoire

Inicea & la santé mentale en chiffres (en 2023)



Plus de 1839 patients

dans les cliniques de santé mentale et addictologie, centres ambulatoires (HDJ et santé mentale)



34 cliniques

de santé mentale

2058 lits
494 places



Activité

Année 2023

18 353 séjours
867 033 journées



Offre ambulatoire

22 hôpitaux de jour

de santé mentale

494 places d'hôpital de jour

38 pathologies prises en charge dans les établissements



23
Dépressions



1
Trouble de l'adaptation



16
Psychoses



13
Troubles bipolaires



1
Trouble
neurodéveloppemental



4
Psycho traumatismes



21
Troubles anxieux



10
Troubles du comportement
alimentaire



3
Psychiatries du
sujet âgé



12
Troubles de la
personnalité



8
Stress professionnel



3
Psychiatries de
l'enfant
et de l'adolescent



22
Addictions





- Clinique de Santé Mentale et Addictologie
- Clinique de Santé Mentale avec hôpital de jour
- Centre ambulatoire de psychiatrie
- Spécialités de nos cliniques
- Psychiatrie générale de l'adulte
- Psychiatrie infanto-juvénile
- Gériopsychiatrie
- Addictologie
- Troubles du Comportement Alimentaire - TCA



inicea.fr
 Suivez-nous

Inicea, les établissements de santé de la communauté Clariane