



RAPPEL

Réseau des acteurs contre la pauvreté
et la précarité énergétique dans le logement

Les effets des conditions de logement dégradées sur le bien-être psychique

Atelier n°1

- 09/11/23 -



Déroulé

- Qu'est-ce que la santé mentale ?
- Témoignage n°1 :
 - Nicolas PHAN VAN PHI, chargé de mission prévention des expulsions à l'Espace Solidarité Habitat de la Fondation Abbé Pierre
 - Marie-Anne HOURCASTAGNE, psychologue à Soutien Insertion Santé
- Témoignage n°2 :
 - Gwenaëlle PETIT, cheffe de projet santé et habitat au CREAQ
- Atelier participatif « Précarité énergétique et santé mentale »

Qu'est-ce que la santé mentale ?

La santé mentale ne se résume pas à une absence de troubles psychologiques. Elle comprend le **bien-être, l'optimisme, la satisfaction, la confiance en soi, ou encore la capacité relationnelle et la régulation émotionnelle.**

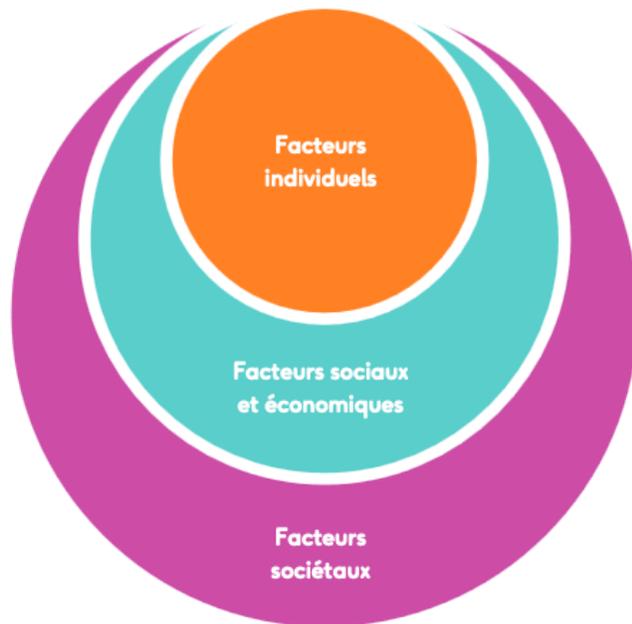
Une santé mentale qui se porte bien c'est :

- Se sentir bien
- Se sentir en maîtrise
- Surmonter les tensions
- Jouer un rôle actif (famille, travail...)

L'OMS définit la santé mentale comme :
« Un état de bien-être dans lequel une personne peut se réaliser, surmonter les tensions normales de la vie, accomplir un travail productif et contribuer à la vie de sa communauté »

Les facteurs qui influencent la santé mentale

La santé mentale est influencée par un certain nombre **de facteurs génétiques et par notre capacité à gérer nos émotions**. Mais elle est aussi influencée par nos conditions de vie. Environ 60% de notre état de santé général est déterminé par **notre environnement socio-économique et le contexte sociétal** dans lequel nous vivons.



FACTEURS BIOLOGIQUES :

- Santé physique
- Facteurs génétiques
- Genre
- Minorités sexuelles
- Minorités ethniques

FACTEURS PSYCHOLOGIQUES :

- Personnalité
- Compétences psychosociales

FACTEURS LIÉS AU PARCOURS DE VIE :

- Enfance
- Expériences négatives dans la petite enfance
- Statut migratoire

PROCHES ET CERCLE SOCIAL :

- Famille
- Soutien social

SITUATION ÉCONOMIQUE :

- Statut socio-économique
- Emploi
- Revenu
- Dettes
- Niveau d'éducation

POLITIQUE SOCIALE ET ÉCONOMIQUE :

- Inégalités sociales
- Services sociaux
- Politiques de l'emploi
- Crèches et écoles
- Autodétermination

ENVIRONNEMENT ET INFRASTRUCTURES :

- Infrastructures
- Exposition à la violence et à la criminalité
- Sécurité et confiance de quartier
- Nature

CULTURE :

- Stigmatisation
- Croyances culturelles

[Lien vidéo](#)



Source : [« Les déterminants de la santé mentale », Minds](#)

Les signes de dégradation de la santé mentale

?

Les signes de dégradation de la santé mentale

- Alimentation : perte de l'appétit ou consommation excessive
- Sommeil : insomnies ou trop de temps passé à dormir
- Irritabilité, humeur changeante
- Mauvaise estime de soi, dépréciation constante
- Difficultés à se concentrer
- Difficultés à trouver de l'intérêt dans ses activités
- Perte de motivation, d'enthousiasme
- Idées noires
- Consommation excessive d'alcool ou de médicaments
- Difficultés à exécuter des tâches quotidiennes
- Sentiment de ne plus pouvoir faire confiance à ses proches

Témoignage

- **Nicolas PHAN VAN PHI**, chargé de mission prévention des expulsions à l'Espace Solidarité Habitat de la Fondation Abbé Pierre
- **Marie-Anne HOURCASTAGNE**, psychologue à Soutien Insertion Santé

Témoignage

Gwenaëlle PETIT, cheffe de projet santé et habitat au CREAQ

Atelier participatif

Consignes

- 5 groupes de 7 personnes max par groupe avec au moins
1 chargé.e de visite par groupe
- 1 situation fictive par groupe

5 situations fictives

PROFIL 1 : étudiant.e

- Etudiante de 22 ans
- Locataire parc privé
- Appartement d'une copropriété des années 70 non isolée
- Radiateurs élec
- A baissé la température de chauffage à 14°C tout l'hiver après avoir reçu des factures très élevées

PROFIL 2 : couple retraités

- Couple de retraités de 80 ans
- Propriétaires
- Maison en pierre insuffisamment isolée en milieu rural
- Chaudière propane + cheminée ancienne
- Ont voulu faire des travaux de rénovation mais n'ont pas pu à cause du reste à charge

PROFIL 3 : mère seule et enfants

- Mère seule avec ses 3 enfants (1 an, 4 ans, et 12 ans)
- Locataire parc privé sans emploi
- Appartement de 40 m2 avec humidité et moisissures
- Radiateurs électriques non programmables et sans t° de consigne
- Préoccupation constante et réglage permanent de la t° de chauffage des radiateurs pour limiter les factures
- Bronchites à répétition chez les enfants

PROFIL 4 : couple en activité

- Couple en emploi mais avec de très petits revenus
- Achat de la maison il y a 3 ans, prêt en cours
- Poêle à bois ancien + radiateurs électriques
- Passoire thermique en très mauvais état, nombreux travaux à prévoir
- Projet d'auto-réhabilitation pour limiter les frais, mais l'ampleur des travaux a été sous-estimée et les travaux avancent très peu

PROFIL 5 : homme seul

- Homme seul de 50 ans
- Sans emploi
- Locataire parc privé (le bailleur est son oncle)
- Maison de village 100m2, froide et humide
- Ancienne chaudière au gaz
- N'arrivant plus à payer ses factures de gaz, utilise un poêle à pétrole

Consignes

- En vous inspirant (ou non) de situations déjà rencontrées dans votre parcours professionnel :
 - Imaginez les liens possibles entre la situation du ménage (habitat, lien avec le bailleur, etc) et sa santé mentale
 - Explorez les conséquences sur l'accompagnement par le professionnel : comment le vit-il, quelles difficultés cela ajoute, comment adapter la posture, quels besoins pour mieux accompagner...?
- Restitution des groupes à **17h10**

**PROFIL 3 :
mère
seule et
enfants**

EXEMPLE

Facteurs d'entrée dans la PE

- Ressources faibles
- Coût énergie
- Humidité

Tensions dans les relations mère-enfants

Dégradation de la relation, après de nombreux appels de la locataire pour réclamer des travaux, le bailleur ne répond plus à ses appels

**SPHÈRE
RELATIONNELLE ET
FAMILIALE**

**RELATION
AU
BAILLEUR**

HABITAT

Manque d'entretien du logement

**SANTÉ
PHYSIQUE**

Signes de dégradation de santé mentale

- Alimentation : perte de l'appétit
- Sommeil : insomnies
- Mauvaise estime de soi, dépréciation constante
- Difficultés à se concentrer (surcharge mentale)

Besoins du ménage pour améliorer sa santé mentale?

Ressentis de la personne

- Démoralisée
- Epuisée
- Anxieuse
- Inquiète
- En colère

Posture du pro à privilégier ?



Professionnel qui accompagne

Besoins du pro ?

Ressentis et difficultés rencontrées par le pro

- se sent démuni
- difficulté à faire passer des messages



Merci de votre attention !



ANIMÉ PAR



AVEC LE SOUTIEN DE

