

LE POULS DE L'ESPRIT

Magazine scientifique et pédagogique consacré à la santé mentale et neurologique

D

DIRECTEUR DE PUBLICATION

Mahmoud Ahiati

R

RÉDACTEUR EN CHEF

Hassan Harkoun

E

ÉQUIPE JOURNALISTIQUE

Étudiants de l'institut
et professionnels de
santé

S

Santé mentale
des jeunes

Zz

Sommeil et
santé du cerveau

A

Anxiété et
dépression

N

Neuroplasticité
et résilience

F

Rôle de la famille
dans l'accompagnement

SOUS LA SUPERVISION DE

Aïcha Aït Belarbi

Présidente de l'Association
Chams

Dr Hachem Tiyal

Président de la Fédération
nationale pour la santé mentale



DOSSIER DU NUMÉRO

PSYCHOÉDUCATION

PROGRAMME PROFAMILLE



Programme de psychoéducation porté par l'Association Chams Tensift pour la santé mentale, en partenariat avec l'Hôpital universitaire Ibn Nafis du CHU Mohammed VI de Marrakech.

Sous la supervision de la Dre Widad Hikmat, vice-présidente de l'Association Chams, personne de référence et formatrice du programme, avec la participation de médecins et de familles formées.

Établissement superviseur : École privée de production audiovisuelle et des métiers du journalisme



ESPAV - Production audiovisuelle et journalisme



Fédération nationale pour la santé mentale



Association Chams pour la santé mentale

ÉDITORIAL

ÉDITORIAL DU NUMÉRO

La science dans un langage proche de tous

Dans un monde où les connaissances évoluent rapidement, la santé mentale et neurologique reste l'un des domaines qui exigent le plus de compréhension, de rigueur et de communication claire.

Le Pouls de l'Esprit veut être un pont entre la science et le grand public. Nous présentons des informations fiables et accessibles sur le cerveau, les émotions et la santé mentale, avec des outils concrets pour mieux comprendre, prévenir et

Note : le contenu de cette revue est éducatif. Il ne remplace ni une consultation, ni un diagnostic médical spécialisé.

COLONNE DE LA RÉDACTION

Directeur de publication

Mahmoud Ahiati



Rédacteur en chef

Hassan Harkoun



Équipe journalistique

Étudiants de l'institut et professionnels de santé



SOMMAIRE

01 Éditorial du numéro

02 Psychoéducation - Programme Profamille

03 Santé mentale : vue d'ensemble

04 Le cerveau et la neuroplasticité

05 Anxiété et dépression

06 Sommeil et santé du cerveau

07 Santé mentale des jeunes

08 Bien-être numérique

09 Santé mentale au travail

10 Actualités scientifiques : Ben Guerir

11 Parole aux partenaires

12 Dernière page

SOUS LA SUPERVISION DE

Dr Hachem Tiyal
Président de la Fédération nationale pour la
santé mentale

Aïcha Aït Belarbi
Présidente de l'Association Chams

Établissement superviseur : École privée de production audiovisuelle et des métiers du journalisme



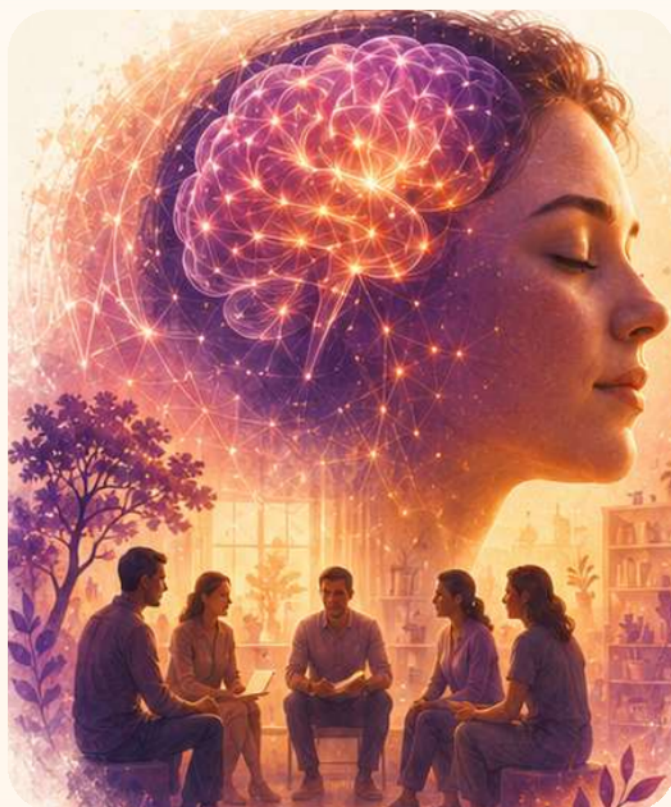
ESPAV - Production audiovisuelle et journalisme



Fédération nationale pour la santé mentale



Association Chams pour la santé mentale



LA PSYCHOÉDUCATION

Comprendre les émotions et les troubles avec des mots simples

La psychoéducation est une démarche d'apprentissage et de partage d'informations fiables sur la santé mentale. Elle aide les personnes concernées et leurs proches à mieux comprendre ce qu'ils vivent, à prendre des décisions éclairées et à agir avec davantage de confiance.

PROGRAMME PROFAMILLE



Un programme structuré qui aide les patients et leurs familles à :

- Comprendre la nature du trouble et ses manifestations ✓
- Connaître les options thérapeutiques et l'importance du suivi ✓
- Repérer les signes précoces de rechute ✓
- Développer des stratégies face au stress et aux difficultés ✓
- Valoriser le rôle de la famille et du soutien social ✓

LA PSYCHOÉDUCATION FAVORISE



CONNAISSANCE

Des informations justes renforcent la confiance et éclairent les décisions.



ACCEPTATION

Comprendre réduit la peur, le déni et le jugement.



COMMUNICATION

Un dialogue plus clair entre la personne, la famille et les soignants.



PRÉVENTION DES RECHUTES

Repérer tôt les signes d'alerte permet d'agir plus vite.



SOUTIEN FAMILIAL

La famille devient un partenaire actif du rétablissement.

Lorsque nous comprenons mieux, nous avons moins peur. La psychoéducation transforme des connaissances théoriques en outils utilisables au quotidien, à la maison, à l'école et au travail. Elle renforce l'autonomie, la qualité de vie et l'alliance avec les professionnels.

« Une information claire est le premier pas vers une bonne santé mentale. »

Établissement superviseur : École privée de production audiovisuelle et des métiers du journalisme



ESPAV - Production audiovisuelle et journalisme



Fédération nationale pour la santé mentale



Association Chams pour la santé mentale

PROGRAMME PROFAMILLE

Un partenariat de psychoéducation à Marrakech

Un programme de formation et de soutien visant à renforcer les connaissances en santé mentale, les compétences des patients, des parents et accompagnants, et la qualité de vie grâce à l'apprentissage mutuel et l'entraide.

PORTAGE ET PARTENARIAT



Le programme est porté par l'Association Chams pour la santé mentale, en partenariat avec l'Hôpital universitaire Ibn Nafis, relevant du CHU Mohammed VI de Marrakech.

Sous la supervision de la Dre Widad Hikmat, vice-présidente de l'Association Chams, personne de référence et formatrice du programme.

Avec la participation de médecins spécialisés et de familles formées au programme.

EN BREF

Le programme Profamille se déploie à Marrakech
Un partenariat durable pour une meilleure santé mentale
Formation, soutien et communication : un rétablissement possible
Familles et médecins réunis dans un parcours d'apprentissage



PROFAMILLE

Familles - soutien - rétablissement

OBJECTIFS DU PROGRAMME

Renforcer la sensibilisation à la santé mentale

Améliorer l'adhésion thérapeutique

Soutenir la communication familiale

Reconnaître les signes de rechute

Développer les compétences du quotidien

PUBLICS CONCERNÉS

Patients

Familles

Accompagnants

Professionnels

AXES DE FORMATION

Comprendre les troubles psychiques

Traitements médicamenteux et psychologiques

Soutien familial

Prévention des rechutes

Communication avec l'équipe soignante

Apprendre ensemble, mieux comprendre et dépasser les difficultés vers un rétablissement porteur de sens.

Établissement superviseur : École privée de production audiovisuelle et des métiers du journalisme



SANTÉ MENTALE : VUE D'ENSEMBLE

Bien plus que l'absence de trouble

La santé mentale permet de faire face aux pressions de la vie, de développer ses capacités, d'apprendre, de travailler et de contribuer à la société.



1 personne sur 8

vit avec un problème de santé mentale au cours de sa vie



970 millions

de personnes dans le monde sont concernées



Qualité de vie

La santé mentale soutient les relations, l'apprentissage et la productivité

QUAND DEMANDER DE L'AIDE ?

Tristesse ou anxiété persistante depuis plus de deux semaines

Perte d'intérêt pour les activités habituelles

Troubles du sommeil ou de l'appétit

Difficultés de concentration et de décision

Retrait social et sentiment d'isolement

Demander de l'aide est un acte de courage et une étape vers le rétablissement.

FACTEURS DE RISQUE

Stress chronique

Antécédents familiaux

Maladie physique chronique

Violence ou maltraitance

Chômage ou difficultés financières

Isolement social

FACTEURS DE PROTECTION

Relations soutenantes

Communication ouverte

Activité physique régulière

Sommeil de qualité

Alimentation équilibrée

Sentiment de sens et objectifs

JEUNES ET SANTÉ MENTALE

الاستماع بدون حكم يمنج الشباب
الشعور بالأمان والفهم.

- Écouter sans juger crée un espace de sécurité.
- L'école et la famille peuvent soutenir l'estime de soi.
- Une intervention précoce améliore les chances de rétablissement.

UN LANGAGE QUI LUTTE CONTRE LA STIGMATISATION

Les mots peuvent soutenir ou blesser. Choisissons le respect.

À DIRE

- ☑ Une personne vivant avec un trouble psychique
- ☑ Courageuse parce qu'elle demande de l'aide
- ☑ Elle traverse une période difficile
- ☑ Elle a besoin de soutien et de compréhension
- ☑ Elle a besoin de temps pour se rétablir

À ÉVITER

- ☑ Fou / folle
- ☑ Faible
- ☑ Simple problème d'humeur
- ☑ Il/elle cherche l'attention
- ☑ Il/elle manque de volonté

Respect et compréhension : les bases d'une société psychologiquement saine.

Établissement superviseur : École privée de production audiovisuelle et des métiers du journalisme



ESPAV - Production audiovisuelle et journalisme



Fédération nationale pour la santé mentale



Association Chams pour la santé mentale

LE CERVEAU ET LA NEUROPLASTICITÉ

Comment le cerveau se transforme-t-il grâce à l'apprentissage et à l'expérience ?

Le cerveau n'est pas figé. Il modifie ses connexions tout au long de la vie en réponse aux expériences, à l'entraînement, aux relations et aux soins. Cette capacité est appelée neuroplasticité.



LOBE FRONTAL

Planification, contrôle des impulsions, décision

LOBE PARIÉTAL

Sensibilité corporelle et attention spatiale

LOBE TEMPORAL

Audition, langage, mémoire

LOBE OCCIPITAL

Traitement des informations visuelles

SYSTÈME LIMBIQUE

Émotions, motivation, souvenirs

CERVELET

Équilibre, coordination et apprentissage moteur



LANGAGE ÉLECTRIQUE ET CHIMIQUE

Les neurones transmettent des signaux électriques, puis libèrent des neurotransmetteurs qui assurent la communication entre les cellules.



NEUROPLASTICITÉ

Le cerveau crée, renforce ou réorganise ses connexions grâce à l'apprentissage, aux soins et à la pratique répétée.



SOMMEIL ET APPRENTISSAGE

Le sommeil consolide la mémoire, régule les émotions et favorise la récupération cognitive.



MOUVEMENT ET ALIMENTATION

L'activité physique et une alimentation équilibrée soutiennent la circulation cérébrale, l'attention et l'humeur.

MYTHE : « NOUS N'UTILISONS QUE 10 % DE NOTRE CERVEAU »

Faux. Les études d'imagerie montrent que les différentes régions du cerveau sont actives à des degrés variables selon les tâches. Le cerveau fonctionne comme un ensemble de réseaux intégrés : l'enjeu n'est pas la proportion utilisée, mais la manière dont ces réseaux coopèrent.

Votre cerveau change : apprendre, dormir, bouger et persévérer sont des clés du changement.

Établissement superviseur : École privée de production audiovisuelle et des métiers du journalisme



ESPAV - Production audiovisuelle et journalisme



Fédération nationale pour la santé mentale



Association Chams pour la santé mentale

ANXIÉTÉ ET DÉPRESSION

Comprendre pour mieux demander de l'aide

DÉPRESSION

Définition courte

La dépression affecte l'humeur, l'énergie, le sommeil et la capacité à accomplir les activités quotidiennes. Elle peut durer plusieurs semaines ou mois.

Signes à surveiller

Tristesse persistante et perte d'intérêt
Fatigue et manque d'énergie
Troubles du sommeil ou de l'appétit
Difficultés de concentration
Culpabilité, dévalorisation ou idées de mort

Ce qui peut aider

Parler à une personne de confiance
Consulter un professionnel
Maintenir une routine simple
Bouger régulièrement
Exprimer les émotions par la parole, l'écriture ou l'art

Quand demander de l'aide ?

Si les symptômes durent plus de deux semaines, perturbent les études, le travail ou les relations, ou s'accompagnent d'idées suicidaires.

ANXIÉTÉ

Définition courte

L'anxiété est une réponse normale au stress. Elle devient problématique lorsqu'elle est intense, persistante et qu'elle entrave la vie quotidienne.

Signes à surveiller

Tension et difficulté à se détendre
Palpitations ou sensation d'oppression
Pensées rapides et difficulté à se concentrer
Anticipation constante du pire
Tremblements, douleurs musculaires et troubles du sommeil

Ce qui peut aider

Respiration lente et relaxation
Organisation du temps
Remise en question des pensées anxieuses
Soutien de la famille ou des amis
Activité physique régulière

Quand demander de l'aide ?

Lorsque l'anxiété provoque des crises répétées, un évitement important ou empêche d'accomplir les tâches du quotidien.

EXERCICE DE RESPIRATION CALME

1. Relâchez les épaules.
2. Inspirez doucement pendant 4 secondes.
3. Expirez lentement pendant 6 secondes.
4. Répétez 5 fois sans forcer.

VERS UNE SOCIÉTÉ SANS STIGMATISATION

L'anxiété et la dépression sont des problèmes de santé, et non un manque de volonté.

Parlez de vos émotions. Écoutez sans juger. Orientez vers un professionnel : il peut devenir un partenaire essentiel du rétablissement.

Établissement superviseur : École privée de production audiovisuelle et des métiers du journalisme



ESPAV - Production audiovisuelle et journalisme



Fédération nationale pour la santé mentale



Association Chams pour la santé mentale



SOMMEIL ET SANTÉ DU CERVEAU

Bien dormir protège la mémoire, l'humeur, l'attention et la santé globale.

01

Régularité

Couchez-vous et levez-vous à des heures proches, y compris le week-end.

02

Lumière et obscurité

Exposez-vous à la lumière du matin et réduisez l'éclairage en soirée.

03

Écrans

Éloignez les écrans au moins 30 à 60 minutes avant le coucher.

04

Caféine

Évitez la caféine et les stimulants en fin de journée.

05

Quand consulter ?

En cas d'insomnie persistante, de ronflements sévères, de pauses respiratoires ou de somnolence dangereuse.

RÈGLE 20-20-20

Toutes les 20 minutes, regardez pendant 20 secondes un objet situé à environ 6 mètres.

À RETENIR

Le sommeil profond consolide les souvenirs, régule les émotions et favorise la récupération du cerveau.



BIEN-ÊTRE NUMÉRIQUE ET SANTÉ MENTALE AU TRAVAIL

Un usage équilibré des écrans réduit le stress et protège la concentration.



PAUSE D'UNE MINUTE

Levez-vous, étirez-vous, respirez et regardez au loin. Une minute peut relancer votre attention.

01

Utiliser les écrans avec intention

Prévoir des moments sans écran et réduire la luminosité le soir.

02

Poser des limites numériques

Définir des horaires de réponse et couper les notifications inutiles.

03

Gérer le stress numérique

Respirer, s'éloigner des contenus anxiogènes et bouger régulièrement.

04

Installer une routine de travail saine

Planifier, faire des pauses courtes, boire de l'eau et terminer la journée avec un objectif réaliste.

Votre attention et votre repos sont des priorités.

Établissement superviseur : École privée de production audiovisuelle et des métiers du journalisme



CRÉATION D'UNE ASSOCIATION SCIENTIFIQUE INTERNATIONALE À BEN GUERIR

Une initiative à la croisée des neurosciences, de la psychiatrie, des biosciences et de l'intelligence artificielle



OBJECTIFS DE L'ASSOCIATION

- Encourager la recherche scientifique multidisciplinaire
- Développer des partenariats nationaux et internationaux
- Organiser des conférences et des ateliers de formation
- Soutenir l'innovation en santé mentale et neurologique

PERSPECTIVES

- Un réseau d'experts et de chercheurs
- Des programmes de formation et d'échanges scientifiques
- Des projets communs entre médecine et intelligence artificielle

La Faculté de médecine de Ben Guerir a accueilli l'annonce de la création d'une association scientifique à dimension internationale. Cette initiative entend bâtir un espace académique et professionnel réunissant les neurosciences, la psychiatrie, les biosciences et l'intelligence artificielle.

L'association ambitionne de renforcer la recherche multidisciplinaire, de favoriser la coopération entre chercheurs, médecins, étudiants et professionnels au Maroc et à l'étranger, et d'accompagner les transformations scientifiques et technologiques dans les domaines de la santé mentale et neurologique.

Elle prévoit également de nouer des partenariats nationaux et internationaux, d'organiser des conférences, des ateliers et des formations, et de soutenir l'innovation dans le diagnostic, le traitement et la santé numérique.

Un avenir où la science reste au service de l'humain, pour une meilleure santé mentale et neurologique.

Établissement superviseur : École privée de production audiovisuelle et des métiers du journalisme



ESPAV - Production audiovisuelle et journalisme



Fédération nationale pour la santé mentale



Association Chams pour la santé mentale



DERNIÈRE PAGE

Ensemble pour une société consciente, équilibrée et solidaire

Nous arrivons au terme du premier numéro du Pouls de l'Esprit. Cette édition a été pensée comme un voyage accessible au cœur de la santé mentale, des neurosciences et de la psychoéducation.

Nous remercions nos lectrices et lecteurs, les contributeurs, les étudiants journalistes et tous les partenaires qui ont soutenu cette initiative. La santé mentale est un droit, une responsabilité partagée et une condition essentielle de la qualité de vie.

Nous vous donnons rendez-vous dans de prochains numéros pour poursuivre cette mission d'information, de prévention et de dialogue.

Merci de faire vivre ce pouls positif.

ÉQUIPE DE LA REVUE

Directeur de publication

Mahmoud Ahiati

Rédacteur en chef

Hassan Harkoun

Équipe journalistique

Étudiants de l'institut et professionnels de santé

Supervision

Aïcha Aït Belarbi

Supervision scientifique

Dr Hachem Tiyal

Établissement superviseur

École privée de production audiovisuelle et des métiers du journalisme

PAROLE AUX PARTENAIRES

Nous croyons à la complémentarité des efforts pour diffuser une culture de la santé mentale, encourager la recherche et construire une société plus attentive et plus inclusive. Nous remercions Le Pouls de l'Esprit d'offrir cet espace de sensibilisation et souhaitons poursuivre cette collaboration dans la durée.

À PROPOS DES PARTENAIRES



ESPAV

Formation académique et technique en audiovisuel, communication et métiers du journalisme.



Fédération nationale pour la santé mentale

Acteur national engagé dans la promotion de la santé mentale et la défense des droits.



Association Chams

Association de référence dans la sensibilisation, l'accompagnement et le soutien psychosocial.

Avertissement : les articles de cette revue sont informatifs et éducatifs. Ils ne remplacent pas une consultation, un diagnostic ni un traitement délivré par un professionnel qualifié.

Merci pour votre confiance. Rendez-vous bientôt dans un nouveau numéro du Pouls de l'Esprit.

www.espav.ma | contact@espav.ma | [@espav.ma](https://www.instagram.com/espav.ma)