

Dossier de presse

La santé mentale

—
Octobre 2025





Sommaire

Édito

Santé mentale : Grande Cause Nationale pour un accompagnement durable [P.3](#)

1

Étude OpinionWay par Clariane en 2024 [P.4](#)

2

Prise en soin pluridisciplinaire et expertise médicale [P.5](#)

3

Des technologies de pointe au service du patient [P.8](#)

4

Développer l'hôpital de jour pour une meilleure prise en soin des troubles psychiatriques [P.10](#)

Vue d'ensemble de l'activité santé mentale d'Inicea en 2024



34 établissements de santé mentale :

- 24 cliniques dont certaines ont un hôpital de jour (HDJ) adossé
- 10 centres ambulatoires (CA) autonomes



Plus de 8 700 personnes accompagnées en établissements de santé mentale Inicea

Édito

Santé mentale : Grande Cause Nationale pour un accompagnement durable

Par Pierre Maitrot,
directeur général d'Inicea France



En France, une personne sur cinq vit avec un trouble psychique.

Face à ce constat, la décision de faire de la **santé mentale la Grande Cause Nationale 2025** est l'occasion collective d'ouvrir le dialogue et de construire des solutions durables pour tous.

Inicea, en tant qu'acteur de référence en santé mentale en France, a pour mission d'informer, d'accompagner, de soigner, mais aussi de changer les regards sur les troubles psychiques à travers l'activité de ses 34 cliniques et hôpitaux de jour en santé mentale.

Prendre soin, c'est aussi repenser l'accompagnement. En complément des traitements médicamenteux, **l'approche Positive Care** développée par Clariane met un accent sur la relation patient soignant et applique à grande échelle les interventions non médicamenteuses (INM).

Parce que la santé mentale est l'affaire de tous, nous continuerons, avec nos équipes et nos partenaires, à œuvrer pour **prendre soin de l'humanité de chacun dans les moments de fragilité.**

“

*Prendre soin,
c'est aussi repenser
l'accompagnement.*

”

Pathologies prises en charge dans les établissements de santé mentale Inicea



Dépressions



Troubles bipolaires



Troubles anxieux



Troubles de la
personnalité



Addictions



Trouble de l'adaptation



Trouble
neurodéveloppemental



Troubles du comportement
alimentaire



Stress professionnel



Psychoses



Psycho traumatismes



Psychiatries du
sujet âgé



Psychiatries de
l'enfant
et de l'adolescent

Étude OpinionWay par Clariane en 2024

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.

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

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

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.

3

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

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.

5

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

2

Prise en soin pluridisciplinaire et expertise médicale

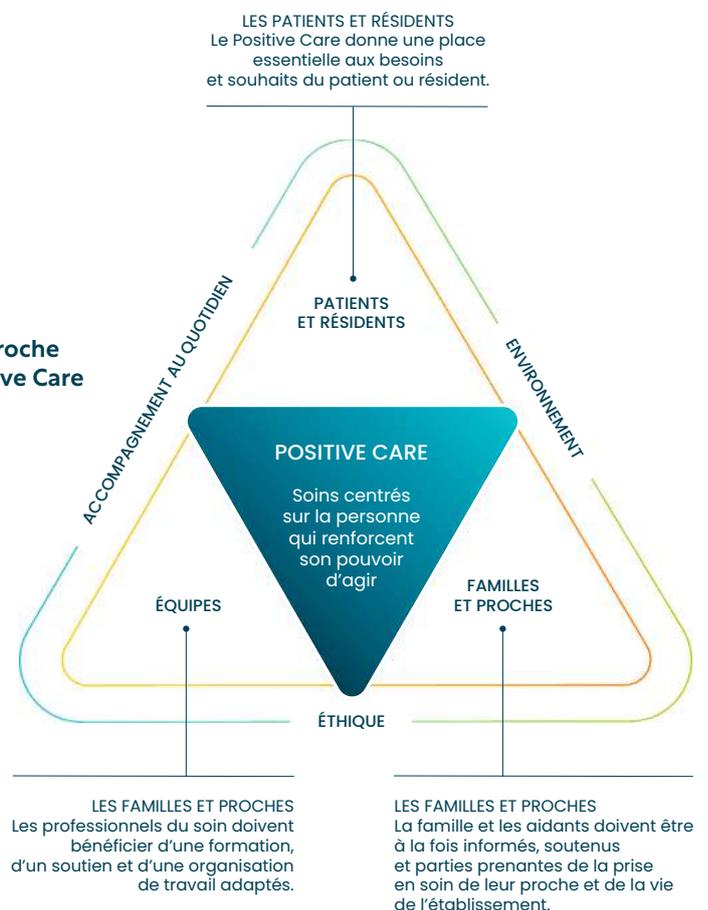


Chez Inicea, la santé mentale est bien plus qu'un métier : c'est une mission profondément ancrée dans nos valeurs. Nous nous engageons chaque jour à offrir des soins adaptés, en plaçant le mieux-être de nos patients au cœur de notre démarche.

L'approche Positive Care

Chez Inicea, nous nous distinguons par une démarche « patient partenaire », privilégiant la relation soignants soignés. Cette approche positive et humaine créée par Clariane permet d'améliorer le quotidien des patients, en leur proposant des soins personnalisés dans un cadre où ils se sentent entendus, respectés et pleinement impliqués. L'objectif est de créer une relation de confiance, essentielle pour obtenir une évolution durable et un mieux-être global des patients et des soignants.

L'approche Positive Care



Toujours à la pointe de l'amélioration continue

L'une des grandes forces d'Inicea 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.

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 d'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 de pleine conscience, 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.

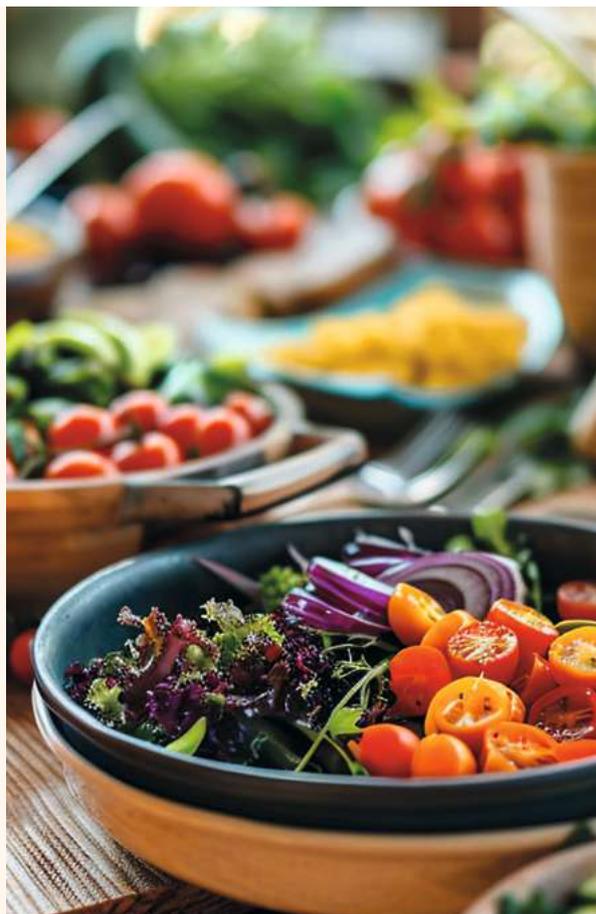
Atelier thérapeutique de course à pied - Centre ambulatoire d'Aubergenville (78)

Sous forme de séances hebdomadaires d'1h15 pendant 4 mois, cet atelier thérapeutique de course à pied développé par le centre ambulatoire d'Aubergenville vise à améliorer l'estime de soi, la condition physique et à réduire l'anxiété chez les patients, sous la supervision de professionnels (éducateur sportif, diététicienne, infirmière). L'aboutissement est la participation au Cross de Chapet d'une distance de 6,6 km. Cet événement sportif local permet aux patients de mettre en pratique leurs acquis et d'attirer l'attention du grand public sur les bienfaits de l'activité physique pour la santé mentale.

Brain Food : quand l'alimentation booste la santé mentale

Les cliniques de santé mentale 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 spécialisés en santé mentale sont adaptés pour répondre à ces objectifs psychique et physique, avec des « aliments bienfaiteurs » de type régime méditerranéen, 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 et la thérapie de la grimpe – Centre ambulatoire de Benesse Maremne (40)

Ces thérapies non médicamenteuses associent les bienfaits de l'océan et de l'escalade à des techniques de respiration, de visualisation et de thérapie par le sport. Destinées aux patients souffrant de troubles de l'humeur, d'anxiété, de dépression et même de troubles comportementaux, elles offrent une approche immersive unique, sans nécessiter de savoir surfer ou escalader.

Ce qui les rend innovantes ? La thérapie se concentre sur le ressenti corporel en lien avec les éléments naturels et l'entraide. En combinant des séances de surf et d'escalade 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. Encadrées par des professionnels de santé, ces méthodes ont prouvé leurs effets : réduction du stress, régulation émotionnelle, confiance en soi 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 soin 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 soin 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 soin plus discrète et efficace, adaptée à l'évolution des patients.

Une prise en soin 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.* »

Le programme Rebonds pour se reconstruire face au burn-out

Destiné à prévenir ou accompagner l'épuisement professionnel des personnes en souffrance liée au travail ou en burn-out stabilisé, le programme Rebonds se déroule en ambulatoire sur dix semaines, avec quinze séances de trois heures en petit groupe. Animé par une équipe pluridisciplinaire (psychologue, coach, psychiatre), il combine trois volets : redécision (co-développement et analyse des schémas de pensée), éveil de soi (gestion du stress, des émotions, équilibre vie pro/perso) et sophrologie (relaxation, recentrage). L'objectif est d'aider chaque participant à prendre du recul, retrouver du bien-être et définir sa « mission personnelle » pour réorienter sa vie professionnelle en accord avec ses valeurs. Ce programme est appliqué dans trois établissements Inicea : la clinique Pays de Seine à Bois-le-Roi (77), le centre ambulatoire de Lyon (69) et la clinique du Val Josselin à Yffiniac (22).

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.

La technologie Eos Care pour un suivi durable des troubles liés à l'alcool

Afin d'améliorer la continuité des soins en réduisant les risques de rechute, les professionnels de santé

peuvent assurer un télésuivi personnalisé, recueillir des données cliniques quotidiennes et proposer des téléconsultations ou des modules interactifs de soutien aux patients en utilisant l'application Eos Care, qui combine un outil mobile pour les patients et une interface web pour les professionnels. Après une phase pilote à la clinique Inicea - Le Haut Lignon située au Chambon-sur-Lignon (43), la solution s'étend progressivement aux autres établissements de santé mentale du réseau Inicea. C'est déjà le cas des cliniques Inicea - Val Pyrène située à Font-Romeu (66) et Inicea - Les Bruyères située à Létra (69). Ce projet s'inscrit dans une démarche de recherche et d'innovation, avec la perspective d'élargir la solution à d'autres formes d'addictions et à des pathologies associées.

L'importance du lien social

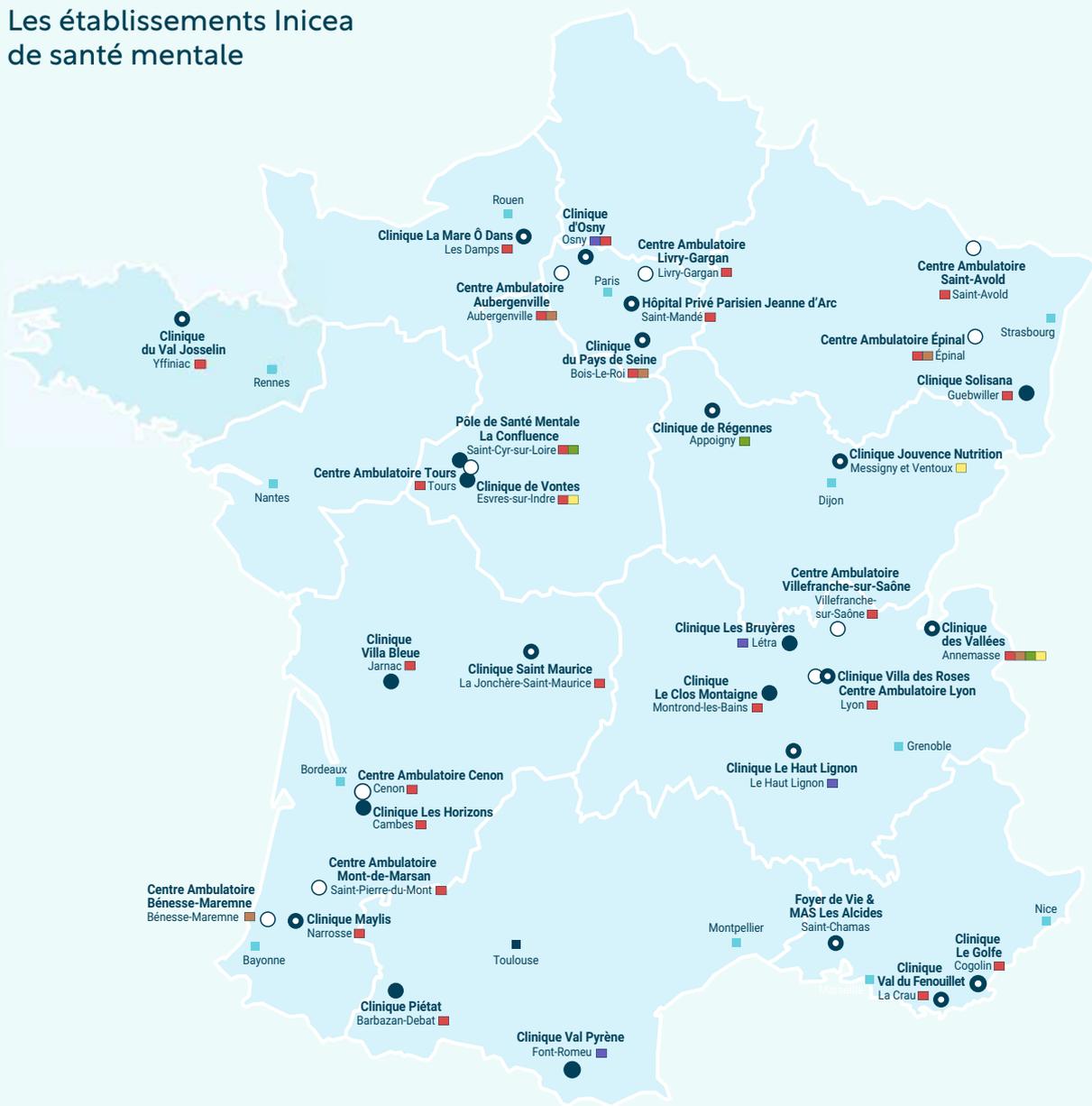
En complément des soins médicaux, les groupes de parole et les ateliers thérapeutiques permettent aux patients de recréer des liens sociaux. Cette démarche globale favorise leur retour à la vie active et sociale, renforçant la confiance en soi, le bien-être et l'avancée vers le rétablissement.

Un atelier thérapeutique spécifique pour retrouver la confiance en soi et l'équilibre émotionnel

Pratiquées par des établissements de santé mentale Inicea dans toute la France, les thérapies cognitives et comportementales (TCC), permettent aux patients confrontés à l'anxiété, au stress, au burn-out, à la dépression ou à des difficultés de confiance en soi de bénéficier d'une prise en soin structurée et personnalisée, avec deux groupes de parole thématiques et un suivi individuel.

Le groupe de gestion du stress alterne en dix séances apports théoriques, exercices pratiques et apprentissage de techniques de relaxation. Il aide les participants à identifier leurs schémas de pensée, à développer des pensées alternatives et à renforcer leurs capacités de résolution de problèmes. Le groupe d'affirmation de soi aborde en douze séances la confiance en soi, la gestion des conflits, la prise de parole en public ou encore la formulation de critiques. Chaque rencontre associe des repères théoriques à des mises en situation concrètes pour favoriser l'intégration des outils. En complément, des entretiens individuels avec la psychologue de l'établissement peuvent être proposés afin d'adapter les objectifs aux besoins spécifiques de chaque patient et de consolider les acquis du travail en groupe.

Les établissements Inicea de santé mentale



- 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