



MINISTÈRE
DE LA SANTÉ
ET DE LA PRÉVENTION

Liberté
Égalité
Fraternité

Sous le haut patronage de Monsieur François Braun
Ministre de la Santé et de la Prévention

Journée de la
**santé
mentale
positive**
15 mars 2023

Dossier de presse



arh^m
FONDATION
Santé mentale et handicap
Qualité de vie et autonomie

UnisCité



LE MOT

Pr. Rebecca Shankland, Marraine de la 1^{ère} édition

Le concept de « santé mentale positive » fait référence au bien-être et à l'épanouissement des individus. Le terme « santé mentale » renvoie davantage à la symptomatologie, l'ajout de l'adjectif « positive » rend plus saillant l'importance de promouvoir une bonne santé psychologique globale. La « santé mentale positive » inclut donc le bien-être, l'épanouissement, la réalisation de soi et l'engagement social, malgré les aléas de la vie. Elle est ainsi caractérisée par un bien-être psychosocial qui comprend des dimensions telles que l'acceptation de soi, le sentiment d'autonomie, de maîtrise de son environnement et de pouvoir agir sur les situations de manière efficace, l'engagement dans des actions permettant une contribution sociale et un sentiment de réalisation de soi, et enfin, le sentiment d'appartenance sociale.

Il existe aujourd'hui de nombreux outils et des solutions concrètes validés scientifiquement pour permettre d'améliorer la santé mentale. Cette journée est une formidable occasion de promouvoir ces pratiques et d'ouvrir le dialogue sur la santé mentale positive.

Rebecca Shankland

Professeure des universités en psychologie à l'Université Lyon 2 et Membre de l'Institut Universitaire de France, Responsable de l'Observatoire du Bien-être à l'École, Chercheure au laboratoire Développement, individu, processus, handicap, éducation (DIPHE)

Ses domaines de recherche portent sur la promotion de la santé mentale par le biais de l'identification et l'utilisation des ressources personnelles et du développement des compétences psychosociales, en particulier les compétences émotionnelles. Ses travaux portent notamment sur la conception, la mise en œuvre et l'évaluation d'efficacité d'interventions visant à développer les compétences psychosociales.



La santé mentale

UN ENGAGEMENT plus que jamais

NÉCESSAIRE

Selon l'Organisation mondiale de la santé, « S'engager en faveur de la santé mentale, c'est investir dans une vie et un avenir meilleurs pour tous (...). La santé mentale est un droit. Chacun de nous mérite de s'épanouir ».

Nous avons toutes et tous une santé mentale, quels que soient notre âge et notre parcours de vie, que l'on ait un trouble psychique ou pas. En effet, tout comme nous avons une santé physique tout au long de la vie, nous avons également une santé mentale, c'est-à-dire « un état psychologique ou émotionnel (...) , à un moment donné »(2).



La santé est un état de complet bien-être physique, mental et social, et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité.

Constitution de l'Organisation mondiale de la santé (OMS)

- La santé mentale représente bien plus que l'absence de troubles mentaux.
- La santé mentale fait partie intégrante de la santé : il n'y a pas de santé sans santé mentale.
- La santé mentale est déterminée par de nombreux facteurs : socio-économiques, biologiques et environnementaux, dont l'environnement de travail. Les conditions de travail sont en effet un déterminant important de la santé mentale.
- Environ la moitié des troubles mentaux se manifestent avant l'âge de 14 ans.
- Il existe des stratégies et des interventions intersectorielles d'un bon rapport coût/efficacité pour promouvoir, protéger et recouvrer la santé mentale. (3)



Une bonne santé mentale va au-delà de l'absence de trouble mental et représente une ressource dans laquelle les personnes peuvent puiser pour faire face aux stressés de la vie quotidienne. (4).

La santé mentale est un véritable enjeu de santé publique. La crise liée à la Covid-19 a mis en lumière l'importance de ce sujet et le besoin des populations. Néanmoins le modèle médical de la maladie psychiatrique domine continuellement les discours sur la santé mentale et s'illustre régulièrement dans toutes les campagnes de sensibilisation.



Les problèmes de certaines personnes sont finalement inutilement vus sous une lentille médicale, tandis que d'autres qui ne se sentent pas gravement malades n'obtiennent pas l'aide dont elles ont besoin. (5)

Docteur Lucy Foulkes

En février dernier, le Docteur Lucy Foulkes s'alarmait de ces campagnes qui surestiment des causes individuelles endogènes alors que les déterminants sociaux, environnementaux sont la première cause de la souffrance psychique ou encore qui pathologisent à outrance la souffrance psychique. Dépasser cette approche qui aggrave les problèmes est contre-intuitif. Cela demande résolument de nous éloigner des standards actuels pour envisager d'autres chemins pour sensibiliser efficacement le public à la santé mentale.



Quelles sont les pratiques aujourd'hui recommandées pour cultiver une bonne santé mentale ?

Divers comportements, issues d'une vaste revue de littérature sur les facteurs de protection en santé mentale, peuvent être utilisés sur les plans individuel et collectif.

- Vous prenez soin de votre hygiène de vie (alimentation, sommeil, activité physique...).
- Vous pratiquez le self-care physique, psychologique, social et spirituel.
- Vous recherchez du soutien pour améliorer une situation ou répondre à une problématique.
- Vous jouez un rôle actif au sein de votre famille, votre lieu de travail, et/ou votre communauté.



Découvrez une synthèse inédite et passionnante sur les comportements favorisant une bonne santé mentale (4). L'observatoire de Minds a synthétisé récemment la littérature scientifique sur les comportements promoteurs d'une bonne santé mentale, c'est-à-dire les actions et activités que les personnes peuvent adopter afin de favoriser le bien-être et réduire la souffrance psychique. **Nous vous invitons à découvrir cette publication passionnante !**

Une journée de la SANTÉ MENTALE POSITIVE POUR QUOI FAIRE ?

La Fondation ARHM et l'association Unis-Cité initient en 2023 la première Journée nationale de la santé mentale positive **qui aura lieu le 15 mars prochain, sous le haut patronage de Monsieur le Ministre de la Santé et de la Prévention François Braun.**

Cet événement a été lancé au Canada par le Mouvement Santé Mentale Québec et reconnu depuis le 13 mars 2022 comme Journée nationale.

Le contexte lié à la crise sanitaire a ouvert un riche dialogue autour de la question de la santé mentale en mettant l'accent sur la maladie mentale et les troubles psychiques des populations. A l'occasion de cet événement national, la Fondation ARHM et l'association Unis-Cité souhaitent promouvoir davantage la santé mentale positive.

OBJECTIFS

Cette première Journée nationale de la santé mentale positive vise à :



Diminuer la confusion
entre santé mentale et
maladie mentale.



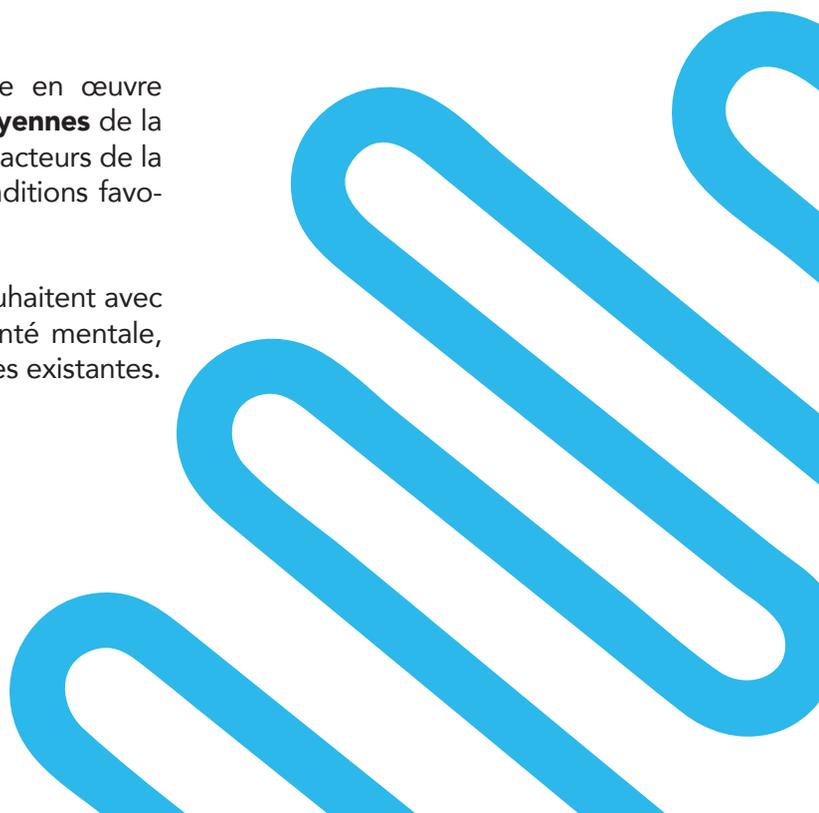
Ouvrir le dialogue
autour de la question
de la santé mentale.



Promouvoir l'engagement citoyen
sur ce thème, une ressource pour la
Santé Mentale.

Cet événement doit être l'occasion de mettre en œuvre partout en France **des actions concrètes et citoyennes** de la santé mentale positive. Il s'agit de convaincre les acteurs de la société de se mobiliser pour développer les conditions favorables à la santé mentale.

La Fondation ARHM et l'association Unis-Cité souhaitent avec cet événement libérer la parole autour de la santé mentale, lever les tabous et valoriser les ressources efficaces existantes.

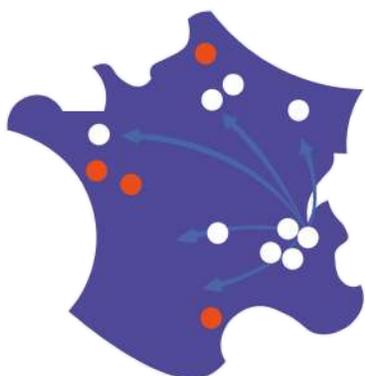


L'engagement de la

SOCIÉTÉ CIVILE

en faveur de la

SANTÉ MENTALE



A l'occasion de la Journée de la santé mentale positive, **plus de 150 jeunes ambassadeurs santé en service civique** et de nombreux partenaires se mobilisent pour réaliser partout en France un geste concret afin de contribuer à la promotion de la santé mentale positive !

L'intervention par les pairs est une approche qui a fait ses preuves et qui fait l'objet aujourd'hui de recommandations internationales dans le domaine de la santé mentale.



Organisation sur les territoires d'action citoyenne de la santé mentale positive en touchant le plus de monde possible. Il peut s'agir d'un débat public sur la santé mentale, une distribution de flyer dans un marché, une gare, des lieux jeunesse, un forum dans un établissement jeunesse.... L'idée est bien de générer du débat, de la discussion, de la curiosité pour promouvoir la santé mentale positive.

Nous proposons un ensemble d'outils pour appuyer les initiatives. Que ce soit pour le travail, pour une intervention auprès d'aînés ou auprès des jeunes, des outils d'animation sont offerts gratuitement sur notre site web. Une autre belle manière d'ouvrir la discussion sur la santé mentale.



Participation au défi de la santé mentale positive en publiant un message en photo ou en vidéo pour valoriser une pratique renforçant le bien être en santé mentale (activité physique, sommeil, gestion des émotions et du stress, contact avec la nature, lien social et engagement...) ou améliorer des conditions de vie qui influencent la santé mentale.

Nous proposons un ensemble d'outils pour appuyer cette communication. Un ensemble de support est offert gratuitement sur notre site web. Une autre belle manière d'ouvrir la discussion sur la santé mentale.





Participer à un événement virtuel gratuit, l'Insta Live le 15 mars

sur @ambassadeurs_santementale de 19h à 20h. Animé par Monsieur Yannick Descharmes, psychologue et des jeunes volontaires, cet événement abordera l'univers des possibles de la santé mentale positive.

Prévu de 19h à 20h et animé par Monsieur Yannick Descharmes, psychologue et des jeunes volontaires, cet événement en direct abordera l'univers des possibles de la santé mentale positive. Pour participer, aucune inscription n'est nécessaire. Il suffit de vous connecter sur la page Instagram d'Ambassadeur santé mentale pour accéder en direct à la présentation. Rien de plus simple!

L'occasion de promouvoir la capacité des personnes et des collectifs à prendre leur vie en main et à améliorer leur santé mentale, en encourageant la résilience individuelle, en créant des environnements de soutien.



L'engagement citoyen des ambassadeurs santé mentale

Ambassadeurs santé mentale est un programme innovant à destination des jeunes les plus vulnérables et répondant à un besoin non satisfait, la santé mentale, par une approche de médiation en santé, le « pair à pair » conjuguée à l'aller vers, ayant montré son efficacité.

S'appuyant sur un dispositif national d'engagement reconnu, le Service Civique, ce projet vise à former et accompagner un collectif de jeunes volontaires sur chaque département, les ambassadeurs santé mentale, afin d'intervenir auprès de jeunes de 16 à 25 ans en situation de fragilité sociale, pour lutter contre la stigmatisation en santé mentale, favoriser le repérage précoce de la souffrance psychique et l'orientation vers les dispositifs promoteurs de santé mentale.

Le Service Civique chez Unis-Cité est une expérience positive pour le moral des jeunes et leurs compétences psychosociales (données sur promotion 2021/22) :

- Ainsi, 82% des jeunes se disent confiants en leur avenir après leurs Service Civique versus 62% avant.
- Les jeunes estiment que leur service civique leur a permis d'accroître leurs capacités : de travailler en équipe (87%), d'adaptation (88%), à s'exprimer devant un groupe (88%), d'autonomie (82%), d'initiatives (81%), de créativité (76%)
- A l'issue de leur Service Civique, 92% jugent mieux identifier leurs compétences et mieux les valoriser, 86% ont découvert des nouveaux secteurs d'activité (impact sur l'orientation), 84% déclarent avoir augmenté leur envie d'agir, de s'engager.

Les acteurs de la **SANTÉ MENTALE** **SE MOBILISENT !**

A l'occasion de cette journée exceptionnelle, des partenaires, acteurs de la santé mentale, se mobilisent ! Ces acteurs proposeront des ressources utiles pour en savoir davantage sur la santé mentale, pour s'informer et sensibiliser chaque personne.



Organisme national d'information sur la santé mentale et de lutte contre la stigmatisation

PSYCOM a pour ambition de faire de la santé mentale l'affaire de toutes et de tous. À cette fin, PSYCOM propose :

- Une information fiable, accessible et indépendante,
- Une boîte à outils pour lever le tabou sur la santé mentale. ».

Plus d'infos : www.psycom.org



Un mouvement national en faveur des personnes souffrant de troubles psychiques

Santé mentale France est une fédération d'organisation adhérents, professionnels de tous horizons et usagers, qui militent pour faciliter l'accès à la santé et à la citoyenneté des personnes vivant avec des troubles psychiques et/ou en situation de handicap psychique.

Plus d'infos : www.santementalefrance.fr



Regardons les troubles psy autrement

PositiveMinders est une organisation de portée internationale, reconnue d'utilité publique, qui a pour mission de lever les barrières à la mise en place de soins précoces et inclusifs pour toutes les maladies psychiques et de rendre accessibles ces soins à toutes les personnes en souffrance dans l'objectif de faciliter leur rétablissement.

Plus d'infos : www.positiveminders.com



Les compétences psychosociales à l'école

ScholaVie agit pour tous les professionnels de l'éducation et de la santé, pour développer leurs compétences psychosociales et celles des jeunes accompagnés au quotidien à l'école. Afin d'améliorer leurs réussites, leur bien-être et le climat scolaire.

Plus d'infos : www.scholavie.fr



En parler peut tout changer

Dites Je Suis Là diffuse au grand public un message simple, clair et validé scientifiquement. D'abord, en sensibilisant au repérage des signes d'alerte du suicide, puis, en mettant à disposition des outils de compréhension pour se questionner sur son potentiel d'aidant, enfin, en proposant six étapes qui peuvent servir de guide dans la manière d'agir pour prévenir le suicide.

Plus d'infos : www.ditesjesuisla.fr

Merci à tous nos

PARTENAIRES !

3114



Bibliographie

SÉLECTIVE

- (1) Organisation mondiale de la santé. Santé mentale : renforcer notre action [Internet]. [cité le 6 février 2023]. Disponible sur: <https://www.who.int/fr/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>
- (2) Psycom – Santé Mentale Info – On a toutes et tous une santé mentale [Internet]. [cité le 6 février 2023]. Disponible sur: <https://www.psycom.org/comprendre/la-sante-mentale/on-a-toutes-et-tous-une-sante-mentale/>
- (3) Santé publique France. Santé mentale. [cité le 6 février 2023]. Disponible sur : <https://www.santepubliquefrance.fr/maladies-et-traumatismes/sante-mentale>
- (4) MINDS. Les comportements promoteurs d'une bonne santé mentale [Internet]. [cité le 6 février 2023]. Disponible sur: <https://minds-ge.ch/wp-content/uploads/2023/01/synthese-2023-web-light.pdf>
- (5) Lucie Foulkes. Sensibilisation à la santé mentale – il est temps de se recentrer. The British Psychological Society [cité le 6 février 2023]. Disponible sur : <https://www.bps.org.uk/psychologist/mental-health-awareness-time-re-focus>

Contact

PRESSE

Contacts presse - Agence We Change

Marjorie Rigouste - marjorie.rigouste@wechange.bz - 06 70 98 11 06

Anthéa Roger - anthea.roger@wechange.bz - 06 19 02 62 13

Contact Fondation ARHM

Arnaud Goulliart - arnaud.goulliart@arhm.fr - 06 31 03 51 67

Contact Unis-Cité

Danya Boukry - dboukry@uniscite.fr - 06 98 25 04 80



Reconnue d'utilité publique, la Fondation ARHM intervient dans les domaines de la santé mentale et du handicap. La complémentarité de ses activités (prévention, recherche, soin et insertion) vise à améliorer le parcours et la qualité de vie des personnes accompagnées. Fondation gestionnaire, elle met en œuvre des dispositifs innovants, en particulier dans le domaine de la prévention et promotion de la santé mentale. Fondation militante, elle s'engage pour la déstigmatisation de la maladie mentale et du handicap, et agit pour l'inclusion dans la Cité.

www.fondationarhm.fr

Twitter @fondationarhm



A propos d'Unis-Cité : L'association Unis-Cité est née de la conviction qu'il devrait faire partie de l'éducation de tous nos jeunes de consacrer une année de leur vie à servir la collectivité tout en faisant l'apprentissage du travail d'équipe dans la mixité sociale. Unis-Cité a inspiré et servi de modèle au lancement du Service Civique des jeunes en 2010. Présente dans plus de 120 territoires en France, Unis-Cité a déjà mobilisé et accompagné plus de 40.000 jeunes dans un Service Civique « collectif », fondé sur la mixité sociale.

www.uniscite.fr

Twitter @uniscite

www.relais-service-civique.fr



www.ambassadeurs-santementale.fr



Ambassadeurs
Santé Mentale