



JOURNÉE D'ÉCHANGES RÉGIONALE

Promouvoir **LA SANTÉ MENTALE DES ADOLESCENTS** dans **UNE SOCIÉTÉ EN CRISE**

État des lieux, diagnostic, repérage et pistes d'orientation

Des outils pour parler de santé mentale avec les jeunes

Anne Nombrot,
chargée de la promotion de la santé mentale Psycom et
du secrétariat général du collectif national des SISM

Déclaration de liens d'intérêts



JOURNÉE D'ÉCHANGES RÉGIONALE

Promouvoir **LA SANTÉ
MENTALE DES ADOLESCENTS**
dans **UNE SOCIÉTÉ EN CRISE**

État des lieux, diagnostic, repérage et pistes d'orientation

Je déclare n'avoir **aucun lien d'intérêts**
avec des entreprises fabriquant ou
commercialisant des produits de santé
(médicaments, dispositifs médicaux, matériel
médical, e-santé, marketing médical, etc.)

Art. L4113-13 du Code de la santé publique

Présentation de Psycom



- Organisme **public** et **national**
- Promouvoir une **vision globale de la santé mentale**
- Lever le tabou sur le sujet de la santé mentale
- Proposer une **information fiable**, accessible et indépendante sur la santé mentale, les troubles psychiques, les soins, les traitements, l'accompagnement social, les droits, etc.
- Décrypter la **stigmatisation** liée aux problèmes de santé mentale, et développer des **outils pour agir** contre les discriminations des personnes vivant avec des troubles psychiques.

Nos ressources pour s'informer

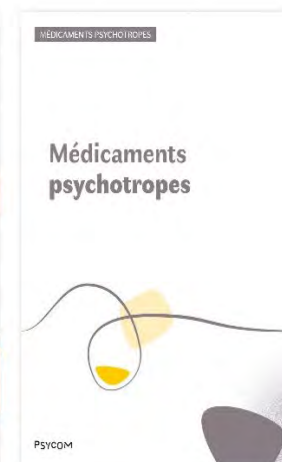
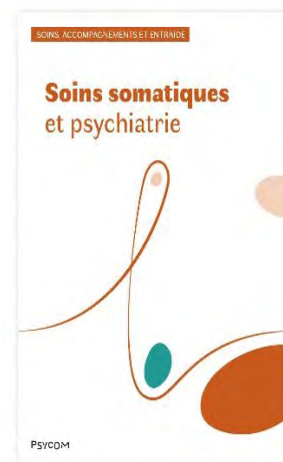
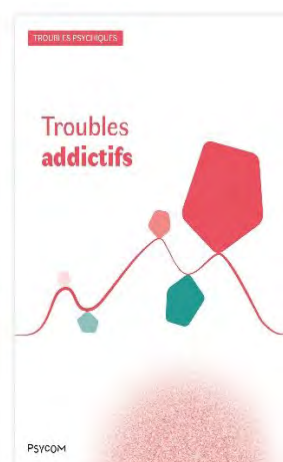


JOURNÉE D'ÉCHANGES RÉGIONALE

Promouvoir **LA SANTÉ MENTALE DES ADOLESCENTS** dans **UNE SOCIÉTÉ EN CRISE**

État des lieux, diagnostic, repérage et pistes d'orientation

Les brochures (32 brochures, 6 collections)



Un site national d'information sur la santé mentale www.psycom.org



À la une cette semaine SUICIDE Que faire quand on a des pensées suicidaires



Comment en parler et trouver de l'aide



Trouver une ligne d'écoute ou un tchat



Je vis avec un trouble psychique



Je m'inquiète pour un proche

VOIR PLUS +

Nos ressources pour comprendre



JOURNÉE D'ÉCHANGES RÉGIONALE

Promouvoir LA SANTÉ

ENTS
CRISE

ntation

PSYCOM

Santé Mentale Info



COMPRENDRE

S'ORIENTER

AGIR

NOUS CONNAÎTRE

ACTUALITÉS

A - A

Rechercher dans le site...



Ce qu'on peut faire pour sa santé mentale

MISE À JOUR : 14/11/2022



PARTAGER

AddThis est désactivé. [Autoriser](#)



Comprendre

La santé mentale

Le rétablissement

Les droits en psychiatrie

La stigmatisation et les discriminations



Aller plus loin

On a toutes et tous une santé mentale

Pour préserver notre santé mentale, nous pouvons nous appuyer sur nos propres ressources, en apprenant à mieux nous connaître. Nous pouvons aussi essayer des techniques à pratiquer seul, dont l'efficacité est

Nos ressources pour agir



JOURNÉE D'ÉCHANGES RÉGIONALE
Promouvoir **LA SANTÉ MENTALE DES ADOLESCENTS**
dans **UNE SOCIÉTÉ EN CRISE**

État des lieux, diagnostic, repérage et pistes d'orientation

PSYCOM 🏠 COMPRENDRE S'ORIENTER **AGIR** NOUS CONNAÎTRE ACTUALITÉS A - A

- La promotion de la santé mentale**
 - Le kit Cosmos mental®
 - La santé mentale dans la Cité
 - Les ateliers de sensibilisation
- L'information**
 - Les brochures
 - Les affiches
 - Les Semaines d'information sur la santé mentale (SISM)
- L'action anti-stigmatisation**
 - Le GPS Anti-Stigma
 - Les fiches actions ▾
 - Les Mythes et réalités
 - L'Arbre aux idées reçues
 - L'Abaque de la folie
- La défense des droits**
 - Le kit Histoires de Droits
 - Le kit mon GPS (Guide prévention et soins)
- L'orientation**
 - L'Arbre des ressources
 - Les Parcours en santé mentale
- La prise de parole en public**
- D'autres sources d'inspiration**

[CE QUE NOUS FAISONS >](#)

La Boussole de la santé mentale®



- **Objectifs :**

- Situer le concept de santé mentale au regard des troubles psychiques, du rétablissement et du bien-être
- Permettre d'envisager les mouvements de la santé mentale et de lutter contre la vision binaire: Malade/ Non malade ou Fou/Normal
- Lutter contre la stigmatisation des troubles psychiques

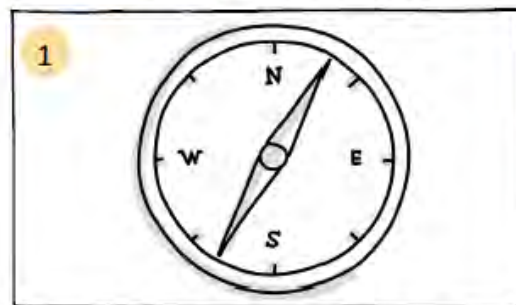
La boussole de la santé mentale®



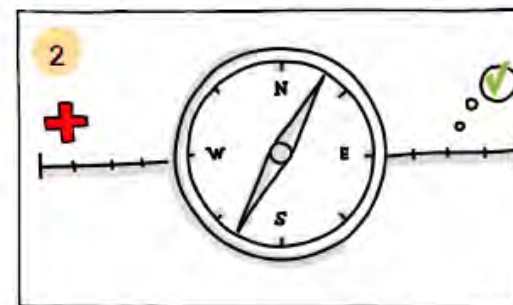
JOURNÉE D'ÉCHANGES RÉGIONALE
Promouvoir **LA SANTÉ MENTALE DES ADOLESCENTS**
dans **UNE SOCIÉTÉ EN CRISE**

État des lieux, diagnostic, repérage et pistes d'orientation

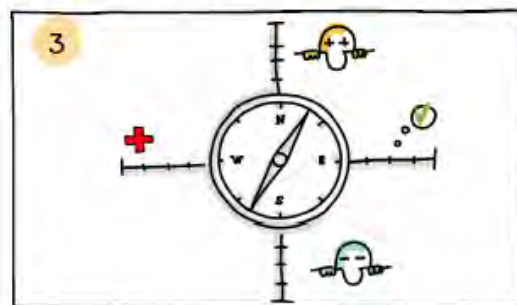
Le Boussole de la santé mentale



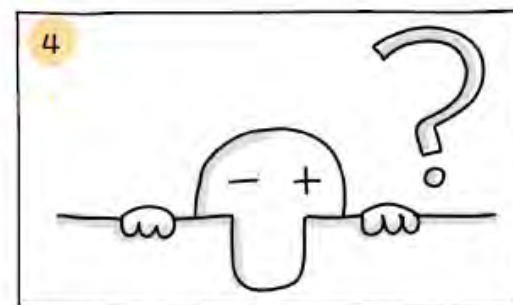
Tous et toutes une boussole en nous. Nous sommes tous et toutes concerné.es. Comme pour les points cardinaux, il y a des axes où l'on peut se situer.



Pendant longtemps, seul l'axe médicale orientait notre boussole. Malade ou pas malade.



Depuis, cela a évolué car nous sommes aussi capables de nous situer par rapport à notre ressenti. Il n'y pas que les psy qui peuvent déterminer l'état de santé mentale de quelqu'un.



Qu'est-ce qui fait bouger la boussole?

Kit pédagogique Cosmos mental®



La santé mentale en 4 minutes



On a toutes et tous une santé mentale

La santé mentale est la recherche permanente d'un équilibre entre toutes les dimensions de notre vie : psychique, physique, sociale, économique, etc.



Les témoignages

Récits de vie, échanges de pratiques, blogs, interviews, etc.
Découvrez des personnes qui parlent de santé mentale

Appropriation du kit d'animation « Cosmos mental »



JOURNÉE D'ÉCHANGES RÉGIONALE

Promouvoir **LA SANTÉ MENTALE DES ADOLESCENTS** dans **UNE SOCIÉTÉ EN CRISE**

État des lieux, diagnostic, repérage et pistes d'orientation

- Les notions clés :
 - L'universalité de la santé mentale
 - La santé mentale est dynamique, en mouvement permanent
 - En raison des influences positives et négatives, individuelles et collectives
 - On peut toujours agir pour favoriser la santé mentale des personnes
 - Pour aider l'autre : la mallette du prendre soin et celle du soin

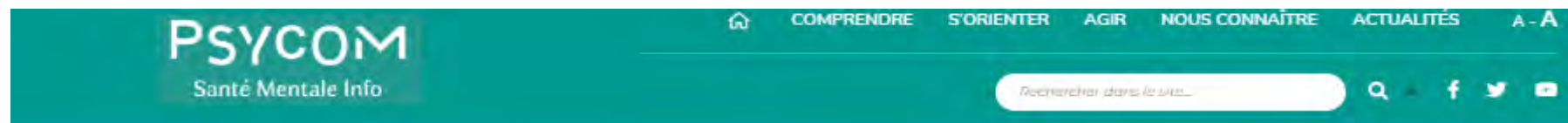
Kit Cosmos mental®



JOURNÉE D'ÉCHANGES RÉGIONALE

Promouvoir **LA SANTÉ MENTALE DES ADOLESCENTS** dans **UNE SOCIÉTÉ EN CRISE**

État des lieux, diagnostic, repérage et pistes d'orientation



Le kit pédagogique

Ce kit pédagogique s'adresse à toutes les personnes qui veulent **mieux comprendre le concept de la santé mentale**, pour elles-mêmes ou pour l'expliquer à d'autres.

Afin d'utiliser le clip Cosmos mental® dans un contexte d'animation de groupe, Psycom a rédigé des orientations pédagogiques, puis a développé, avec l'[ADES du Rhône](#), des supports visuels d'animation.

Le kit peut donc être utilisé pour animer un atelier notamment, dans le but de :

- » Définir le concept de santé mentale
- » Expliquer la diversité des facteurs qui peuvent influencer la santé mentale des personnes
- » Identifier les ressources et les obstacles potentiels pour prendre soin de sa santé mentale
- » Aider à mesurer de thermostat de sa propre santé mentale

Le kit comprend :

- » Le **clip** (vidéo ci-dessus disponible sur la chaîne Youtube [Psycom Officiel](#))
- » Le **mode d'emploi** Cosmos Mental®
- » Les **supports visuels** d'animation : 7 affiches A3 et 14 flèches d'influence

[TÉLÉCHARGER LE MODE D'EMPLOI](#)

[TÉLÉCHARGER LES AFFICHES](#)

[TÉLÉCHARGER LES FLÈCHES](#)

Nos ressources pour agir



JOURNÉE D'ÉCHANGES RÉGIONALE

Promouvoir **LA SANTÉ MENTALE DES ADOLESCENTS** dans **UNE SOCIÉTÉ EN CRISE**

État des lieux, diagnostic, repérage et pistes d'orientation

PSYCOM [COMPRENDRE](#) [S'ORIENTER](#) **AGIR** [NOUS CONNAÎTRE](#) [ACTUALITÉS](#) [A - A](#)

- La promotion de la santé mentale**
 - Le kit Cosmos mental®
 - La santé mentale dans la Cité
 - Les ateliers de sensibilisation
- La défense des droits**
 - Le kit Histoires de Droits
 - Le kit mon GPS (Guide prévention et soins)
- D'autres sources d'inspiration**
- L'information**
 - Les brochures
 - Les affiches
 - Les Semaines d'information sur la santé mentale (SISM)
- L'orientation**
 - L'Arbre des ressources
 - Les Parcours en santé mentale
- L'action anti-stigmatisation**
 - Le GPS Anti-Stigma
 - Les fiches actions ▾
 - Les Mythes et réalités
 - L'Arbre aux idées reçues
 - L'Abaque de la folie
- La prise de parole en public**

[CE QUE NOUS FAISONS >](#)

Mythes et réalités

- Pour contrer les idées reçues
- Plusieurs collections :
 - « Santé mentale et emploi »
 - « Santé mentale et jeune » etc
- Présenté sur des supports variés
- Utilisables dans des contexte d'**animation variés**



MYTHE N° 1

La santé mentale

PSYCOM



« Les problèmes de santé mentale ne me concernent pas »

RÉALITÉ

PSYCOM



1 personne sur 4 est concernée. Tout le monde peut être touché de près ou de loin.

Mythes et réalités

MYTHE N° 7

Santé mentale, parentalité
et enfance



**« La plupart des élèves
se sentent bien à l'école »**

PSYCOM

RÉALITÉ

PSYCOM



**Seulement 30% des élèves de collège
se disent satisfaits de leur vie scolaire.**



JOURNÉE D'ÉCHANGES RÉGIONALE

Promouvoir **LA SANTÉ MENTALE DES ADOLESCENTS** dans **UNE SOCIÉTÉ EN CRISE**

État des lieux, diagnostic, repérage et pistes d'orientation

Semaines d'information sur la santé mentale

● ● ● ●

Semaines d'information sur la santé mentale



JOURNÉE D'ÉCHANGES RÉGIONALE

Promouvoir LA SANTÉ
MENTALE DES ADOLESCENTS
dans UNE SOCIÉTÉ EN CRISE

État des lieux, diagnostic, repérage et pistes d'orientation

Créées en 1990 par l'Association Française de Psychiatrie

- D'informer sur la santé mentale et de lutter contre la stigmatisation
- Construire des projets en partenariat
- Visée nationale

Quand?

- 2 semaines par an
- Changement de date lié à la journée mondiale de la santé mentale (10 octobre)
- Mois d'octobre depuis 2020
- 33e édition du 10 au 23 octobre 2022
- **1 thématique par an : « Pour ma santé mentale, agissons pour notre environnement » (2022)**

Semaines d'information sur la santé mentale



JOURNÉE D'ÉCHANGES RÉGIONALE

Promouvoir **LA SANTÉ MENTALE DES ADOLESCENTS** dans **UNE SOCIÉTÉ EN CRISE**

État des lieux, diagnostic, repérage et pistes d'orientation

Le Collectif national des SISM

24 membres impliqués:

- ADESM
- ADVOCACY France
- AFP
- AMF
- ANMDA
- ANPCME
- ASCODOCPSY
- CCOMS/EPSM Lille-Métropole
- CNASM
- EPE Ile-de-France,
- ESPT
- FNAPSY
- FNA-TCA
- FAS
- FNES
- MGEN
- MUTUALITE FRANÇAISE Ile-de-France,
- PSYCOM
- SANTE MENTALE France
- SFSP

Semaines d'information sur la santé mentale



JOURNÉE D'ÉCHANGES RÉGIONALE

Promouvoir LA SANTÉ
MENTALE DES ADOLESCENTS
dans UNE SOCIÉTÉ EN CRISE

État des lieux, diagnostic, repérage et pistes d'orientation

Les porteurs d'actions

Tous types d'acteurs :

- Professionnels de santé, de l'éducation, du social, citoyens, associations, usagers, familles, élus locaux.
- Toute personne souhaitant s'investir pour la santé mentale

Regroupement d'acteurs:

- **Collectif locaux informel** (ex du Collectif de Nice: CPAM 06, Unafam, Ville de Nice, CHU Pasteur, CHS Sainte-Marie)
- **Les conseils locaux de santé mentale CLSM**

Semaines d'information sur la santé mentale



JOURNÉE D'ÉCHANGES RÉGIONALE

Promouvoir **LA SANTÉ MENTALE** DES ADOLESCENTS dans **UNE SOCIÉTÉ EN CRISE**

État des lieux, diagnostic, repérage et pistes d'orientation

ETHIQUE DES ACTIONS SISM

- Ciblent le **grand public**
- A visée **non lucrative**
- Inscrites dans **la thématique**
- **Répondre aux objectifs des SISM**

AUTONOMIE DES PORTEURS DE PROJET

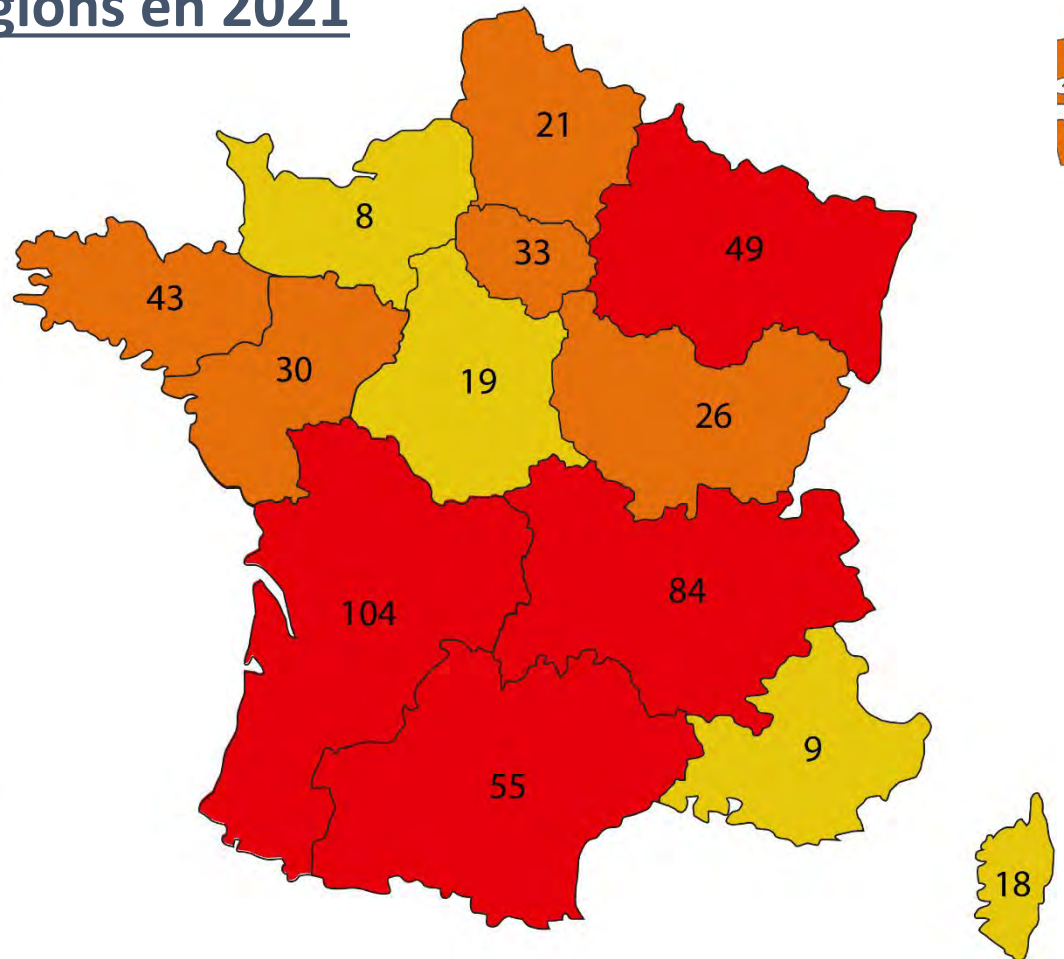
- **Inscription de leurs événements sur le site** internet grâce à un formulaire
- **Réponse au questionnaire d'évaluation** en ligne

Semaines d'information sur la santé mentale



Répartition des actions SISM par régions en 2021

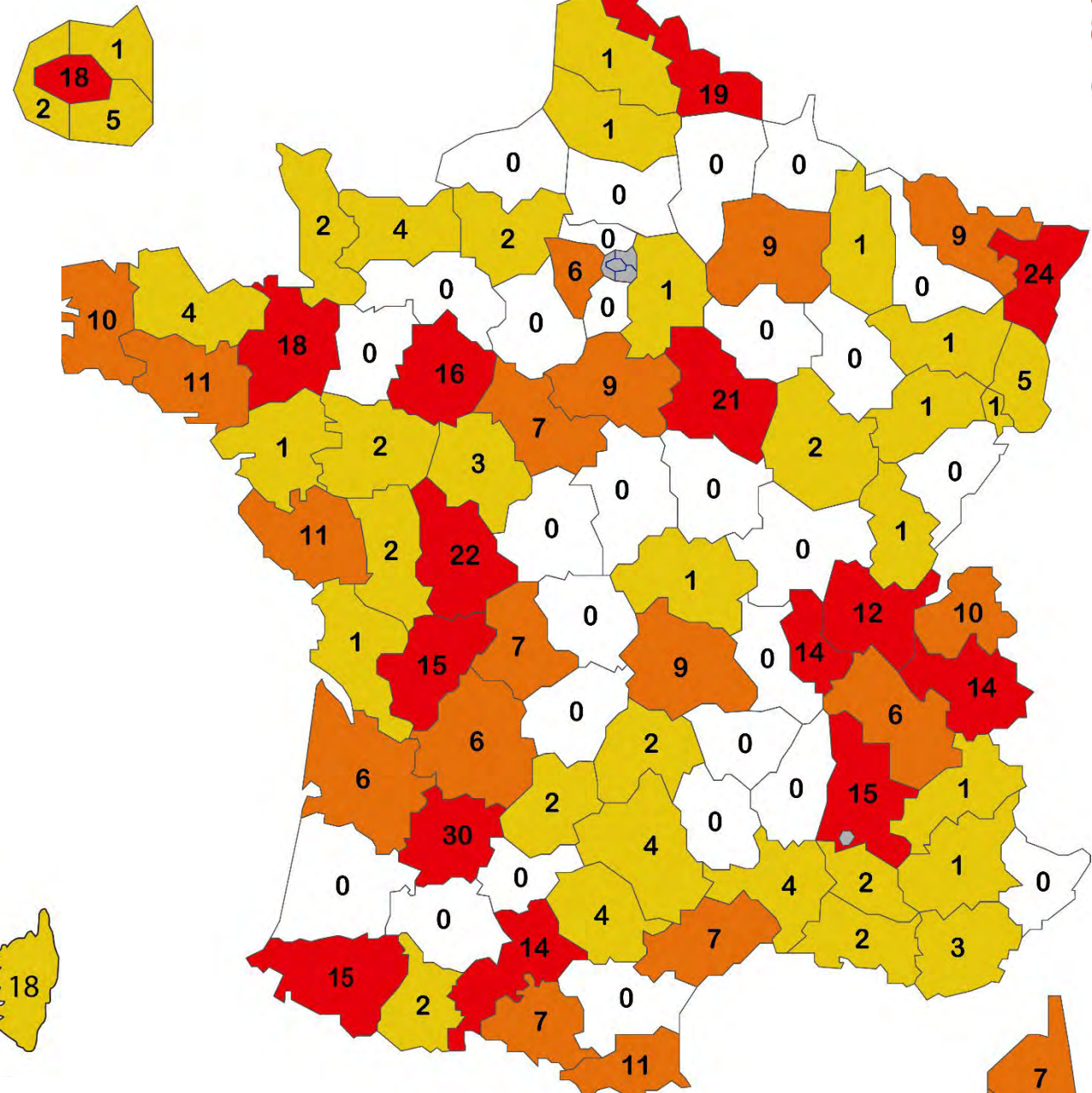
-  GUADELOUPE
-  MARTINIQUE
-  GUYANE FRANÇAISE
-  LA REUNION
-  MAYOTTE
-  NOUVELLE CALÉDONIE
-  SAINT-PIERRE-ET-MIQUELON
-  POLYNÉSIE FRANÇAISE



Répartition des actions SISM par département en 2021



JOURNÉE D'ÉCHANGES RÉGIONALE
Promouvoir LA SANTÉ



Promouvoir **LA SANTÉ MENTALE DES ADOLESCENTS** dans **UNE SOCIÉTÉ EN CRISE**

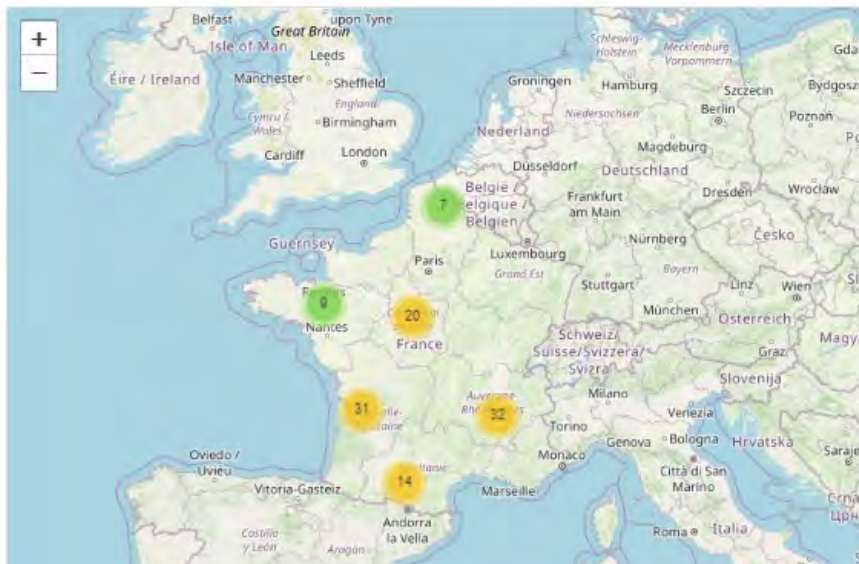
Diagnostic, repérage et pistes d'orientation

10 - 23 OCTOBRE 2022



POUR MA SANTÉ MENTALE,
AGISSONS POUR NOTRE
ENVIRONNEMENT

Carte des événements



Fil d'info

SISM @Sism_Officiel

Selon l'OMS, le changement climatique affecte de nombreux déterminants sociaux, qui eux-même, impactent la...
<https://t.co/pOWyP0jSns>

SISM @Sism_Officiel

Utilisez les bibliographies réalisées par @Ascodoqpsy pour vous permettre de mieux vous emparer de la thématique d...
<https://t.co/hfeOSB4UJ>

SISM @Sism_Officiel

Le communiqué de presse est désormais disponible ! Un outil pour parler des SISM 2022 à la presse et aux journalis...
<https://t.co/lehmbFs69W>

SISM @Sism_Officiel

Nuisances sonores : sirène d'ambulances, klaxons, travaux dans la rue... l'exposition à de tels bruits peut peser sur...
<https://t.co/YKasfeiaB8>



Accueil > Espace organisateurs

Espace organisateurs

Bienvenue dans votre espace

Vous y trouverez toutes les informations utiles relatives aux SISM ainsi que des conseils pratiques pour organiser vos actions.

Suivi de vos événements



Modifier mon
profil



Ajouter un
événement



Rechercher un
événement



Kit
d'organisation



Kit de
communication



Bibliographies



Modifier mes
événements



Évaluation de
mes événements



Carte des
événements



FAQ

Semaines d'information SUR la santé mentale

Argumentaire 2022



JOURNÉE D'ÉCHANGES RÉGIONALE

Promouvoir LA SANTÉ
MENTALE DES ADOLESCENTS
dans UNE SOCIÉTÉ EN CRISE

diagnostic, repérage et pistes d'orientation

Semaines d'information
SUR
la santé mentale

33^e édition des Semaines d'information sur
la santé mentale, du 10 au 23 octobre 2022

« POUR MA SANTÉ MENTALE, AGISSONS POUR NOTRE ENVIRONNEMENT »

La crise sanitaire et les confinements successifs ont révélé à quel point la qualité de notre logement (accès, taille, insalubrité) était un déterminant majeur de notre santé mentale. De plus, les restrictions de sorties liées au Covid-19 ont contribué à fragiliser la santé mentale des Français et des Françaises en les privant de différents lieux ressources. Tout ceci nous rappelle le rôle important de notre environnement physique sur notre équilibre psychique.

La thématique des SISM 2022 cible la dimension physique de notre environnement qui renvoie à (1)(2):

- L'environnement immédiat : logement (accès, maintien, qualité etc.)
- L'environnement plus large : aménagements des communes (infrastructures, qualité du réseau de transport en commun, présence et accès à la nature et la biodiversité)
- L'environnement plus lointain : la planète et la crise écologique actuelle.

La qualité de notre logement influe sur notre bien-être. Par exemple, les difficultés pour accéder à un logement et le conserver (coût, discriminations) peuvent pousser vers la précarité, dégrader la situation sociale, déclencher ou aggraver des souffrances psychiques (3). Les effets de la mauvaise qualité du logement (exiguïté, insalubrité, dangers, sur-occupation, etc.) sur les troubles psychiques et la santé mentale ont été prouvés. Le logement peut devenir vecteur de honte et les besoins primaires du quotidien (manger, dormir, se laver, se sentir en sécurité) difficiles (3). Avoir un chez soi est aussi une étape importante d'un parcours de rétablissement : « l'accès et le maintien dans le logement des personnes en situation de handicap psychique sont essentiels pour assurer la continuité des soins et du suivi, dans et hors de l'hôpital, tout en favorisant l'inclusion sociale et l'autonomie, facteurs de rétablissement » (4).

L'aménagement des communes contribue au bien-être des populations. Par exemple, le réseau de transport conditionne l'accès pour toute la population aux loisirs, aux soins, aux sports etc. De même, la diversité des structures dans une commune ou sur un territoire participe à l'épanouissement des individus, en leur permettant d'accéder aux services dont ils ont besoin. Par ailleurs, la multiplication des espaces de nature contribue au bien-être, car ce sont des ressources pour la détente, l'activité physique et l'interaction sociale (5). Ils aident à réduire le stress et l'anxiété, augmentent les affects positifs (joie, enthousiasme, optimisme) et réduisent les affects négatifs (6). L'accès à la nature et l'organisation des espaces verts contribuent ainsi à « améliorer la qualité des milieux urbains, renforcer la résilience face au changement climatique, (...) améliorant ainsi la santé et le bien-être des citoyens » (5)(7).

Enfin l'environnement physique renvoie à **la planète dans laquelle nous vivons**. En 2021, dans son rapport sur le changement climatique (8), l'OMS indique que « l'évolution du climat a des effets néfastes sur la santé mentale ». Une étude publiée en septembre 2021, interrogeant 10 000 jeunes de 16-25 ans, issus de dix pays différents, décrit que 59% des jeunes déclarent être « très » ou « extrêmement inquiets » du changement climatique et que 45 % affirment que l'anxiété climatique affecte leur vie quotidienne (sommeil, nutrition, études, loisirs) (9). Au-delà des jeunes, les préoccupations écologiques sont intergénérationnelles. Leurs effets sur la santé mentale se manifestent par l'éco-anxiété¹, la solastalgie², du stress post-traumatique ou l'aggravation de maladies déjà présentes (10). Enfin, les changements climatiques, les épisodes de canicule ou de pollution peuvent favoriser l'apparition de troubles dépressifs, la majoration d'épisodes d'anxiété ou de violence (11). Et l'affaiblissement de la santé mentale dû à ces enjeux écologiques limite et réduit la capacité d'agir individuelle pour œuvrer en faveur de la planète.

¹ « Face aux phénomènes climatiques et effondrements en cours, les individus ressentent une forme de stress pré-traumatique appelée éco-anxiété » disponible sur : <http://www.solastalgie.fr/la-solastalgie-c-est-quoi/>

² « La solastalgie renvoie à la douleur de perdre son habitat, son refuge, son lieu de réconfort » disponible sur : <http://www.solastalgie.fr/la-solastalgie-c-est-quoi/>

33^e ÉDITION

Semaines d'information sur la santé mentale

10 - 23 OCTOBRE 2022

**POUR MA SANTÉ MENTALE,
AGISSONS POUR NOTRE
ENVIRONNEMENT**

www.semaines-sante-mentale.fr
 @Sism_Officiel



JOURNÉE D'ÉCHANGES RÉGIONALE

Promouvoir **LA SANTÉ MENTALE DES ADOLESCENTS** dans **UNE SOCIÉTÉ EN CRISE**

État des lieux, diagnostic, repérage et pistes d'orientation

Semaines d'information sur la santé mentale 2022

10 au 23 octobre 2022



Semaines d'information
SUR
la santé mentale

Edition 2022 : Pour ma santé mentale,
agissons pour notre environnement.

CONSEILS MÉTHODOLOGIQUES
POUR L'ORGANISATION D' ACTIONS

Guide rédigé par Anne Nombrot (Psycom)
Chargée du secrétariat général du collectif national des SISM



JOURNÉE D'ÉCHANGES RÉGIONALE

Promouvoir **LA SANTÉ
MENTALE DES ADOLESCENTS**
dans **UNE SOCIÉTÉ EN CRISE**

État des lieux, diagnostic, repérage et pistes d'orientation



Quelques exemples d'actions SISM pour les jeunes

- Ciné-débat :
 - Diffusion film « Ruptures » par le service psychologique du Centre de santé de Le Mans Université»
 - Diffusion film « Natura » dans un lycée à Conflans Sainte Honorine
- Escape game « santé et environnement » : organisé par le GEM et la FRAPS
- Atelier Land art et sortie en nature avec les lycéens et le groupe de l'hôpital de jour, organisé par le Centre de santé mentale et le lycée Sacré cœur, en Saône et Loire
- festival à destination des étudiant.e.s lyonnais.e.s, organisé par le CROUS Lyon – Saint-Etienne proposant des stands d'informations et des jeux



-
- Pour plus d'information sur les SISM :

Sism.contact@gmail.com

- Pour plus d'information sur Psycom et les ateliers pédagogiques:

atelier@psycom.org

Merci de votre attention