



Informations



Cette fiche présente le déroulé d'une animation type réalisée dans le cadre du programme La santé mentale dans mon quartier, piloté et déployé en collaboration avec les Conseils locaux de santé mentale. Elle est conçue avec un fil conducteur permettant d'aborder tous les sujets en lien avec les objectifs du programme. Libre à chaque personne de se l'approprier, en respectant toutefois quelques points de vigilance.

Points de vigilance



- L'animation d'une séance de sensibilisation sur la santé mentale **nécessite des compétences et connaissances** sur les techniques d'animation de prévention, les postures de l'animateur de prévention, la gestion d'une dynamique de groupe, la gestion d'émotions... La santé mentale est un sujet complexe, sensible, qui peut parfois amener à des sujets de discussion difficiles (suicide, violences, addictions...). L'animateur doit être suffisamment formé et préparé à ce type de méthode et au sujet ;
- Dans la mesure où le sujet des ressources locales est abordé, une bonne connaissance des ressources en santé mentale du territoire est requise ;
- Les sujets sont abordés dans un ordre respectant une **logique pédagogique**, il est essentiel de le respecter afin de faciliter la compréhension du sujet et ainsi remplir pleinement les objectifs de la séance ;
- Les **timings sont donnés à titre indicatif** : en fonction de la dynamique de groupe et du niveau de connaissance, ils peuvent être adaptés ;
- Les messages clés indiqués sont les messages essentiels à transmettre pour atteindre les objectifs fixés. Ils ne sont pas exhaustifs, et peuvent être complétés en fonction des échanges ;
- Les **méthodes d'animation citées sont non exhaustives** et sont au libre choix de l'animateur en fonction de ses compétences propres, de la dynamique du groupe, de l'objectif visé ;

Ressources utiles

Pour se former aux techniques d'animation dans le domaine de la prévention santé :

- Les centres régionaux en prévention et promotion de la santé (Promotion santé <https://www.federation-promotion-sante.org/membres>, CRES PACA, CRIPS IDF)
- Les comités départementaux d'éducation pour la santé (CODES)

Pour s'informer et se former sur la santé mentale

- Psycom
- Santé mentale France
- Les centres ressources régionaux sur le handicap psychique (CreHpsy, Ceapsy)
- Nightline (Santé mentale des jeunes et des étudiants)
- 3114 (Prévention du suicide)
- Les observatoires régionaux sur la santé (ORS)

Infos clés :

- **Durée : 3h**
- **Nombre de participants : 10 minimum – 20 maximum**
- **Pédagogie : interactive, participative, ludique**
- **Support : Paperboard, tableau, PC**



Introduction



45 min

Contenu

- Présentation du contexte et des objectifs de l'animation
- Présentation de l'animateur
- Tour de table des participants et recueil de leurs attentes
- Pose du cadre de l'animation (règles définies collectivement pour que la séance se passe bien)

Outils / méthodes

- Présentation orale, présentation diapositives, bâton de parole, brainstorming...
En grand groupe

Objectifs

- Favoriser la compréhension du projet
- Susciter l'intérêt
- Mettre en place un environnement favorable aux échanges

Messages clés

- La santé mentale est un sujet qui nous concerne tous car nous avons tous une santé mentale
- Il peut être difficile de parler de santé mentale
- Cette animation pose des bases, c'est un 1er niveau. Pour aller plus loin, il faut se former.
- Il est important de sentir à l'aise dans le groupe et dans l'espace d'animation
- Ce n'est pas le lieu pour parler de situations personnelles difficiles. Si vous ne vous sentez pas bien, venez nous voir à la fin de la séance.



La santé mentale, mais qu'est ce que c'est ?



45 min

Séquence 1

 **Durée : 20 min**

Contenu

- Animation d'un jeu sur les représentations de la santé mentale
- **Consigne :** pour vous, qu'est ce que la santé mentale


Outils / méthodes

- Brainstorming oral, post-it, abach de Reignier, photo langage, objet langage...
- En grand groupe ou en petits groupes

Objectifs

- Faire émerger les représentations sur la santé mentale
- Montrer la diversité des représentations

Séquence 2

 **Durée :** 15 min

Contenu

- Echanges sur les thèmes ressortis pendant le jeu
- Explications sur la définition de la santé mentale (Modèle du continuum - voir La Boussole du Psycom)
- Explications sur la stigmatisation en santé mentale

Outils / méthodes

- Présentation orale, facilitation graphique, vidéos...
- En grand groupe

Objectifs

- Favoriser la compréhension d'une vision globale de la santé mentale
- Sensibiliser sur l'impact de la stigmatisation en santé mentale

Séquence 3

 **Durée :** 10 min

Contenu

- Animation d'un jeu sur les déterminants de la santé mentale

Outils / méthodes

- Brainstorming oral, post it, abach de Reignier, photo langage, objet langage, vidéos...

En grand groupe ou en petits groupes

Objectifs

- Faire identifier les facteurs qui influencent positivement ou négativement la santé mentale

Messages clés

- La santé mentale ne se définit pas uniquement par la présence ou l'absence de troubles psychiques, il s'agit d'un équilibre entre plusieurs composantes
- On peut avoir une mauvaise santé mentale sans avoir de troubles psychiques
- On peut avoir une bonne santé mentale tout en ayant des troubles psychiques
- Il existe une grande variété de troubles psychiques
- Seul un médecin peut poser un diagnostic de trouble psychique
- L'approche par le continuum permet d'avoir une vision moins stigmatisante de la santé mentale
- La stigmatisation impacte la santé mentale d'une personne
- La stigmatisation des personnes concernées par un trouble psychique est souvent plus difficile à vivre que le trouble en lui-même

Messages clés

- Il existe trois grandes catégories de déterminants : individuels, socio-économique, sociétaux
- Les déterminants socio-économiques et sociétaux impactent davantage la santé mentale que les déterminants individuels
- Identifier les déterminants les plus impactant pour chaque personne permet de trouver les méthodes pour agir
- Il n'y a jamais qu'un seul déterminant qui agit sur la santé mentale
- En fonction de son profil ou de son champ de compétences, on peut agir sur les déterminants : en tant que professionnel, en tant qu' élu local, en tant que citoyen, en tant que parent, en tant que voisin...
- Il y a des personnes qui sont concernées par des inégalités sociales et - territoriales de santé : elles vivent dans des territoires et ont des conditions de vie qui impactent plus la santé mentale et ont moins accès à des ressources que d'autres
- Il est nécessaire d'agir pour réduire les inégalités sociales et territoriales de santé



Pause



15 min



À la découverte des ressources

30 min

Contenu

- Animation d'un jeu sur :
 - Les ressources individuelles pour prendre soin de soi (en se basant sur les compétences psychosociales)
 - Les ressources individuelles pour aider (posture d'écoute, posture non stigmatisante, posture pour gérer une situation de crise...)
 - Les ressources extérieures locales et généralistes (ressources existantes dans le quartier, dans la ville, ressources nationales – lignes d'écoute, site internet...)

Outils / méthodes

- Brainstorming oral, post it, abach de Reignier, photo langage, objet langage, vidéos, fiche ressource...

En grand groupe ou en petits groupes

Objectifs

- Faire identifier les différents besoins en santé mentale (écoute, solidarité, soins, entraide, accompagnement, faire une activité, travailler, avoir un logement décent, avoir des droits respectés...)
- Présenter la diversité des ressources en santé mentale
- Faire identifier les ressources facilement accessibles

Messages clés

- On a toujours besoin de plusieurs ressources en même temps
- Chaque personne mobilise différemment les ressources en fonction de ses capacités, de son mode de vie, de sa personnalité, de son contexte de vie – Une même ressource peut être très utile à l'une et inapplicable pour l'autre. Les besoins des personnes ne suivent pas forcément les logiques institutionnelles
- L'utilisation de certaines ressources nécessite un accompagnement par un expert
- Les ressources en santé mentale ne concernent pas que le soin
- Il existe de nombreuses ressources à l'échelle d'un quartier
- Il est nécessaire de valoriser les ressources existantes
- Certaines ressources nécessitent de la formation pour les personnes qui souhaitent les utiliser



Le CLSM, la force du réseau : Pourquoi agir ensemble ?

10 min

Contenu :

- Présentation du CLSM, de ses objectifs, de ses activités (dans le cas où le CLSM existe)
- Echanges conclusifs sur l'importance de prendre en considération la santé mentale, de lutter contre la stigmatisation, et d'agir ensemble et de façon décloisonnée

Outils / méthodes

- Présentation orale, diapositives

Objectifs

- Faire comprendre l'intérêt du CLSM
- Susciter l'envie d'adhérer au CLSM
- Susciter des perspectives de continuer à travailler la thématique au sein du quartier
- Susciter une dynamique collective dans le quartier

Messages clés :

- Les CLSM sont des outils ouverts à tous les acteurs
- Les CLSM agissent sur de nombreux sujets : prévention, déterminants de la santé, stigmatisation, respect des droits, parcours de soin
- La santé mentale est aujourd'hui un enjeu de santé publique
- La santé mentale est à la fois une responsabilité individuelle mais aussi collective
- L'action collective, de façon décloisonnée, permet de prendre en compte tous les enjeux, toutes les compétences, pour une approche globale plus efficace
- Tout le monde peut agir à son niveau sur la santé mentale : en ayant une posture non stigmatisante, en mettant en place une politique favorable à la santé mentale, en se formant pour mieux accompagner les personnes en souffrance, en étant attentif à soi...
- De nombreuses actions peuvent être mis en place dans un quartier pour agir sur la santé mentale : un forum sur l'emploi, des fresques dans les lieux de vie, un jardin partagé, de l'écoute psychologique dans les centres sociaux...