

Promouvoir la santé mentale à Genève

“Pas que dans la tête”

*Plénière du 26 juin 2023 - Plateforme du Réseau
Seniors Genève*



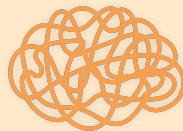


image générée par une
IA

*“ La vision de **minds** est celle d’un monde dans lequel chaque personne jouit de la meilleure santé mentale possible ...
Dans une société qui lui en donne les moyens ... ”*



Promouvoir la santé mentale,
c'est possible ?

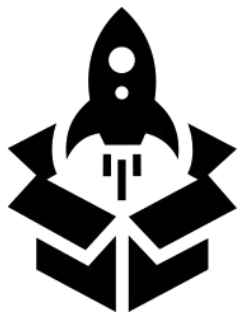


La promotion de la santé mentale concerne la société dans son ensemble ... et pas uniquement l'individu



- L'accès aux connaissances et aux compétences en santé mentale
- L'accès aux ressources d'aide
- Les conditions de travail et de management
- Les facteurs socio-économiques
- La cohésion et l'inclusion sociale ...

**Nous ne sommes pas seul-es responsables de
notre santé mentale ... MAIS il est aussi
possible d'agir sur ...**



- Notre capacité à identifier, comprendre et utiliser nos émotions
- Notre capacité à adopter des comportements bénéfiques, pour nous et nos proches

Promouvoir, prévenir, soigner ... est-ce que c'est la même chose ?



- La prévention : diminuer les risques, éviter la souffrance
- La promotion : encourager tout ce qui favorise le bien-être, informer, lutter contre la stigmatisation ...
- Le soin : intervient lorsque les personnes ont été fragilisées, qu'elles n'ont pu, ni être protégées, ni bénéficier d'un environnement favorable à leur santé mentale

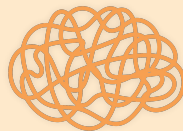


image générée par une
IA

*Promouvoir la santé mentale, c'est
favoriser tout ce qui permet de rester
en **bonne santé mentale**,
diminuer les risques d'être touché·e
par la souffrance psychologique,
favoriser tout ce qui permet d'être
équipé·e pour y faire face.*

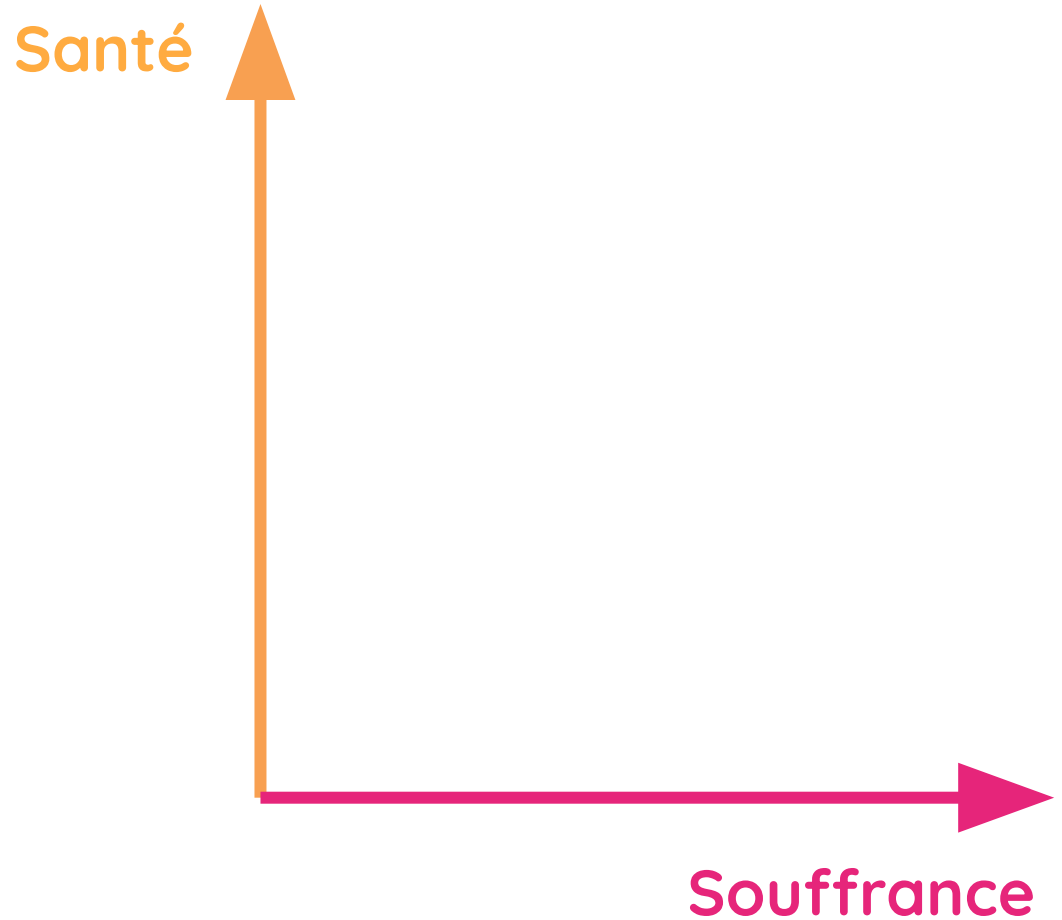


Santé mentale versus souffrance psychique, vraiment ?



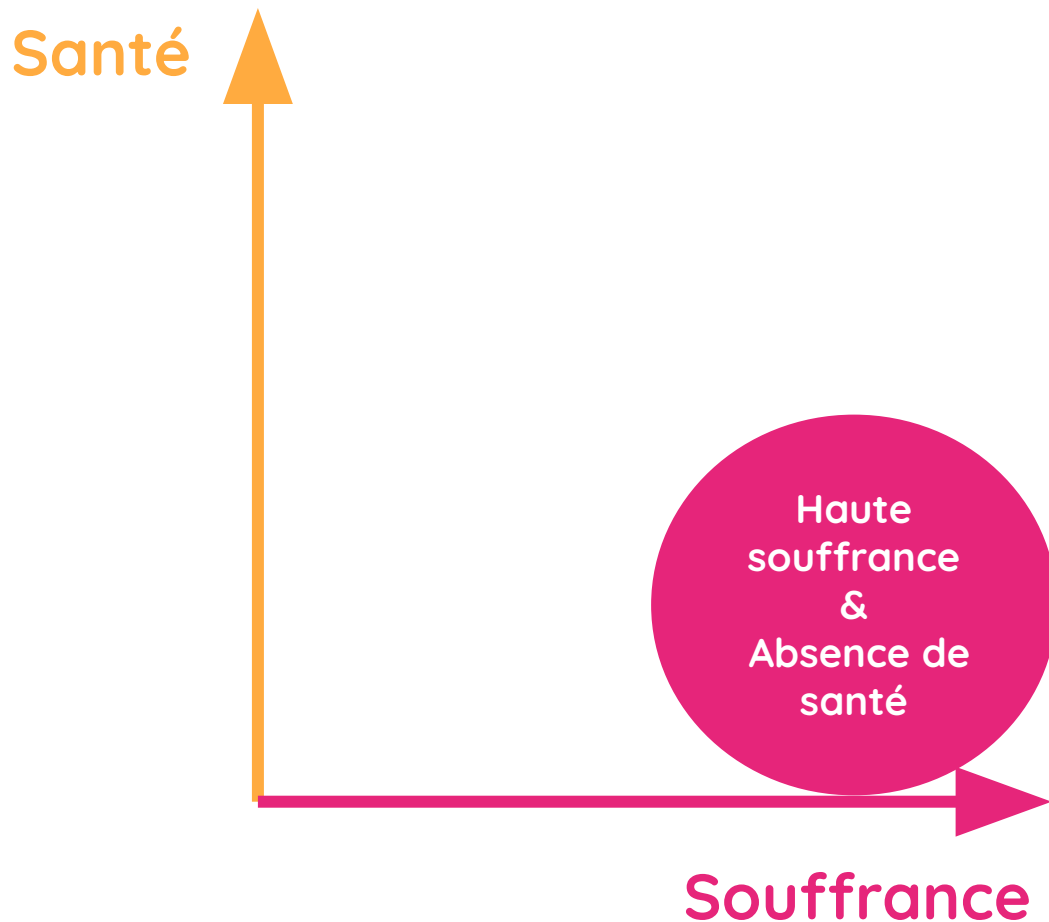
Le modèle bi-dimensionnel de la santé mentale

(Keyes, 2005 ; 2007)



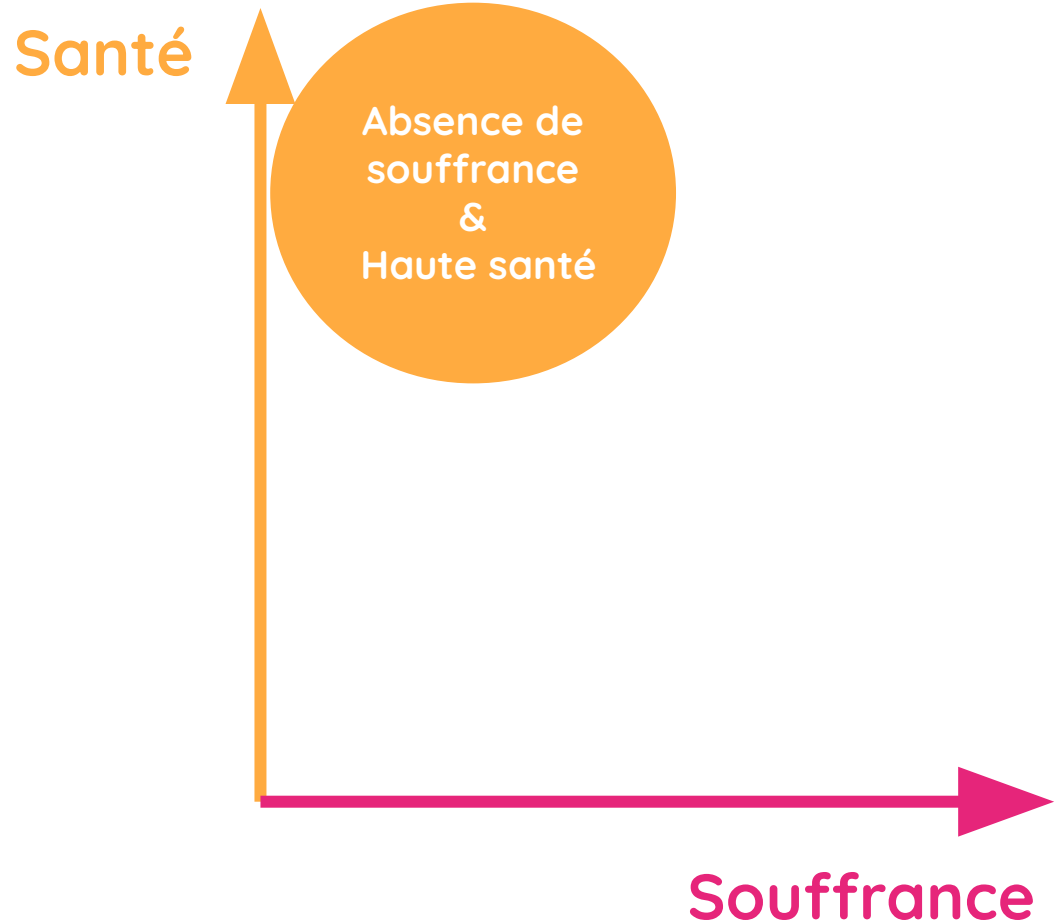
Le modèle bi-dimensionnel de la santé mentale

(Keyes, 2005 ; 2007)



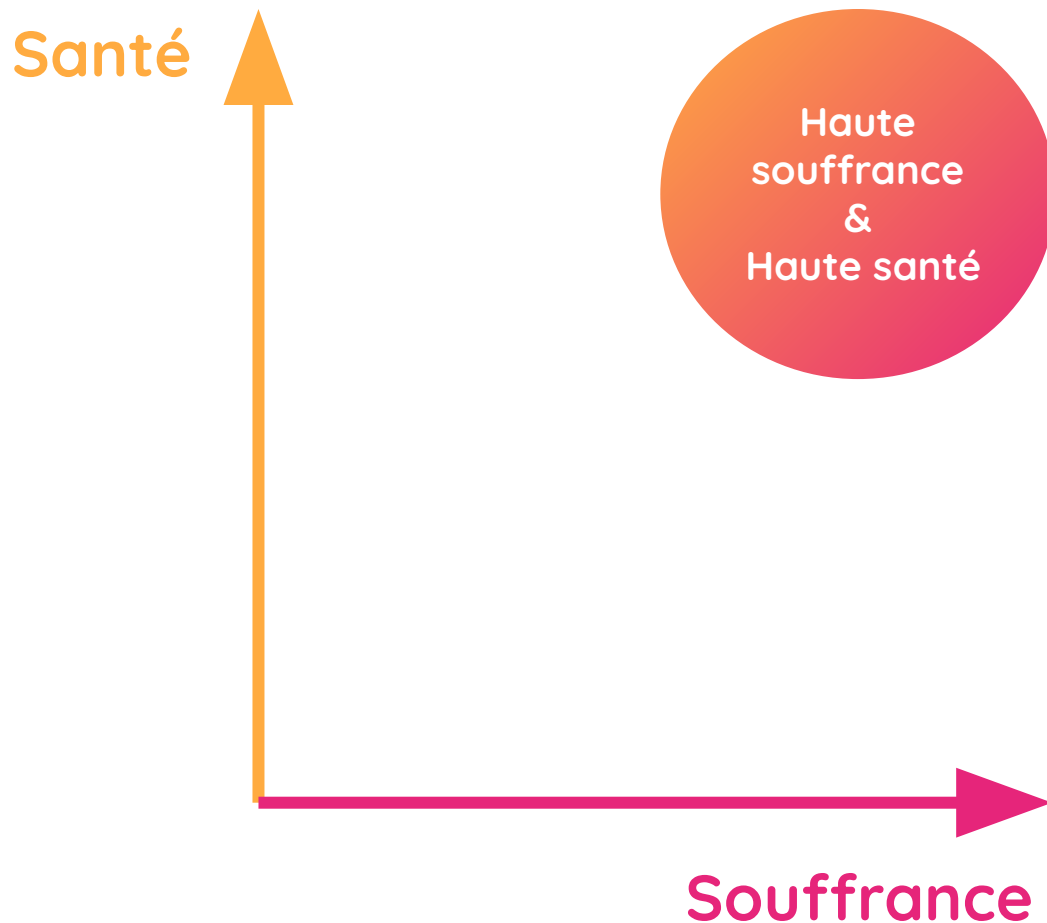
Le modèle bi-dimensionnel de la santé mentale

(Keyes, 2005 ; 2007)



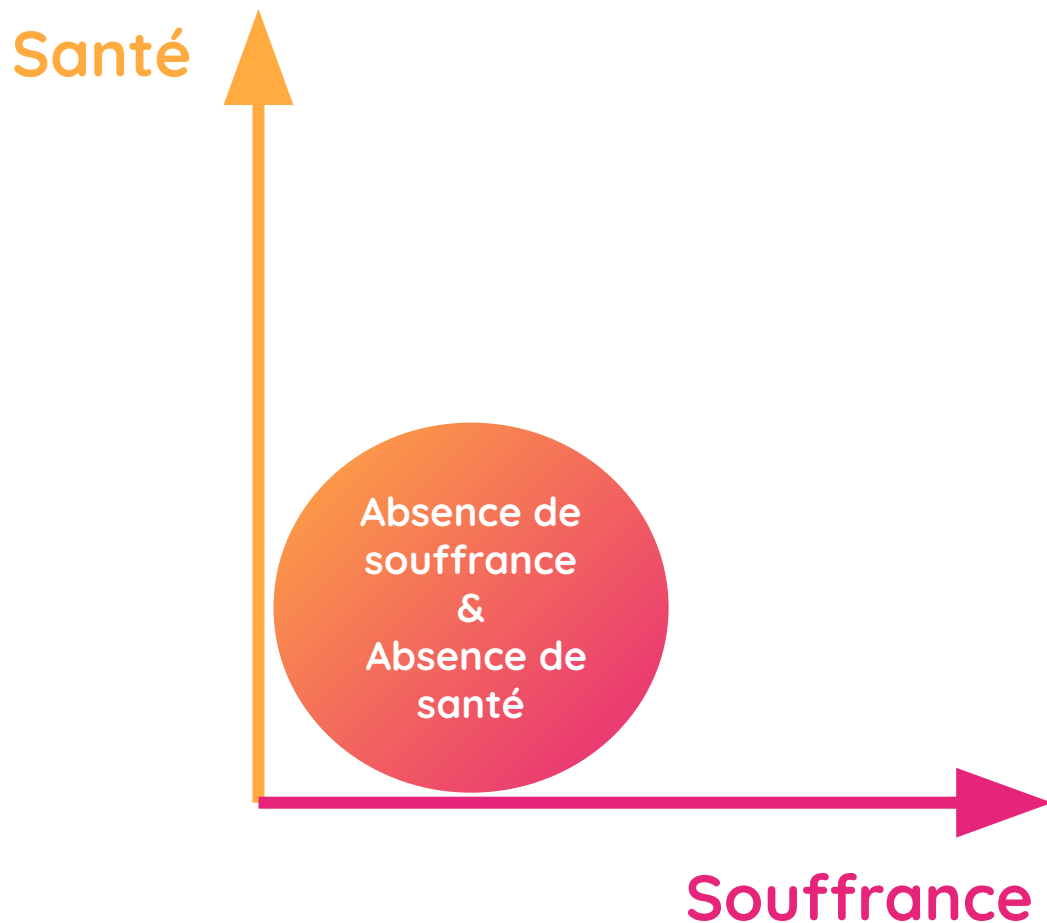
Le modèle bi-dimensionnel de la santé mentale

(Keyes, 2005 ; 2007)



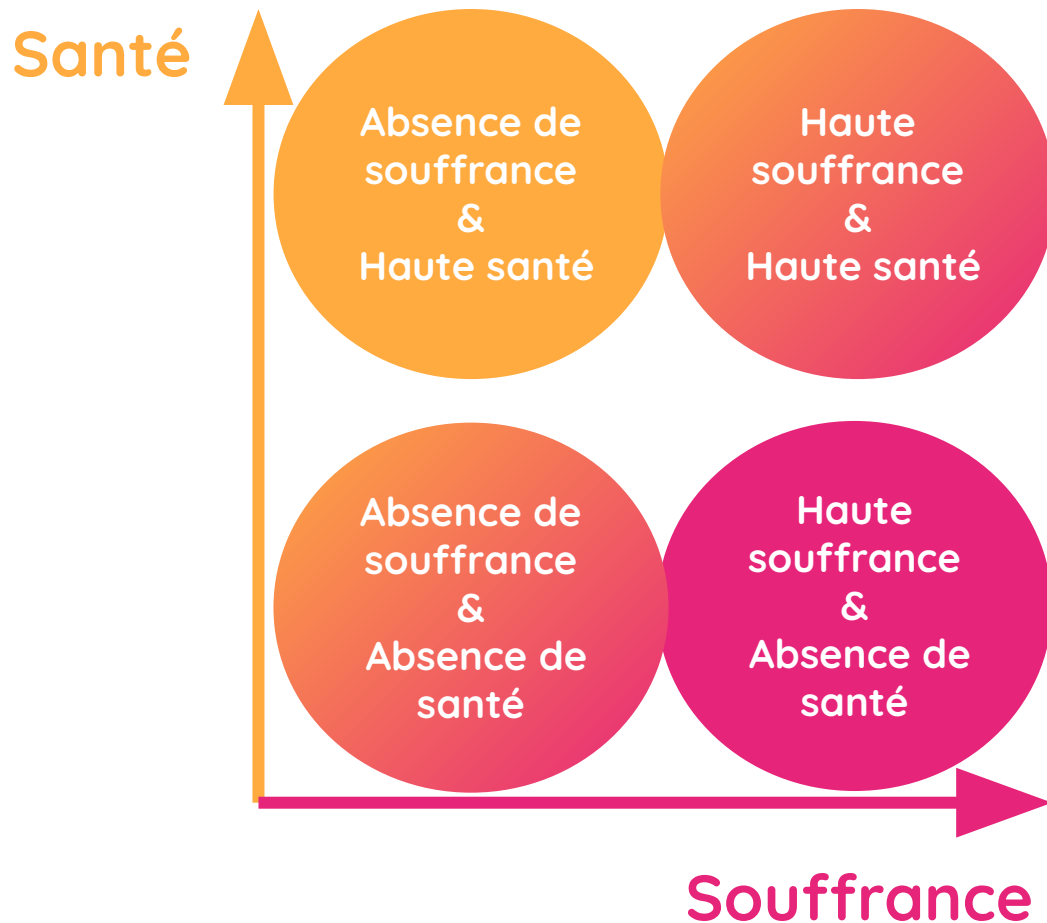
Le modèle bi-dimensionnel de la santé mentale

(Keyes, 2005 ; 2007)

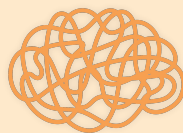


Le modèle bi-dimensionnel de la santé mentale

(Keyes, 2005 ; 2007)



Deux pôles de compétences
transversales pour une vision commune
de la santé mentale



La communication et la démarche scientifique au coeur de notre action



- Communiquer une information accessible et attractive dont le contenu est référencé, vérifié, fondé scientifiquement, basé sur des faits probants
- Concevoir des outils pour la promotion de la santé mentale efficaces et pérennes
- Toucher un large public
- Promouvoir une vision commune de la santé mentale

Notre action s'organise autour de 3 grandes missions



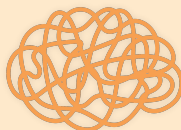
Informier et sensibiliser le
public



Favoriser le travail en
réseau et en
partenariat



Renforcer le pouvoir
d'agir des individus



minds

les dossiers

Changer de regard
sur la santé mentale



Des campagnes de sensibilisation pour changer de regard sur la santé mentale



- **Mieux comprendre** les facteurs qui influencent notre santé mentale
- S'attaquer aux tabous et aux idées reçues
- Faire évoluer le discours dans la société
- Promouvoir **une vision déculpabilisante** et non-stigmatisante de la santé mentale

Des campagnes multimédia pour parler à tous les publics



ARTICLES

VIDÉOS

INFOGRAPHIES

TALKS

QUIZ

PODCAST

Notre dernière campagne : comment le travail influence-t-il notre santé mentale ?

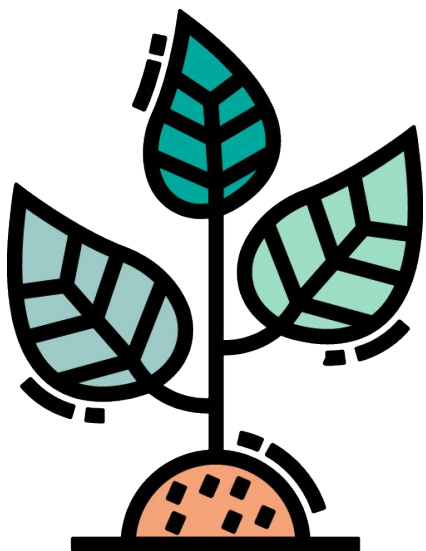


Tu fais quoi dans la vie ?

Cette phrase, pourtant si simple, révèle à elle seule la place fondamentale qu'occupe le travail dans notre vie.

Quelle est l'influence de notre travail sur notre bien-être et notre équilibre ?

Derrière les grands caps de la vie, des enjeux de santé mentale immenses !



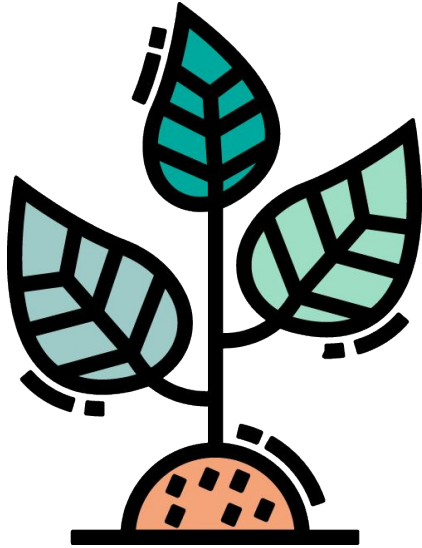
On commence à vieillir à 25 ans ...

Certaines périodes charnières de la vie sont jalonnées de souffrances causées par les discriminations, le poids des normes, des inégalités...

Mais pas seulement !

Vieillir, c'est aussi source d'épanouissement, de joie et de bien-être !

3 périodes clés seront abordées ... vers un changement de paradigme



- **Le cap de la quarantaine**
Vraiment une crise ?
- **La ménopause**
Vraiment une perte ? De jeunesse, de féminité, de fertilité ...
- **Le passage à la retraite**
Comment mieux préparer cette transition ? Et si on parlait de continuum ? Et si on questionnait le poids accordé à l'emploi ?

Déstigmatiser, lutter contre les tabous, c'est promouvoir la santé mentale



- Déconstruire les idées reçues sur la vieillesse pour **lutter contre l'âgisme**
- **Dénoncer les tabous** autour de ces caps de la vie
- Déstigmatiser les corps vieillissants
- **Identifier et questionner** les normes sociales et stéréotypes à ces différents âges de la vie et comprendre l'influence qu'ils ont sur la santé mentale





FAUT EN PARLER!

STOP SUICIDE & MINDS

- 4 épisodes de podcast &
- 4 articles thématiques pour **libérer la parole et lutter contre les tabous**
- Enrichis des conseils de professionnel·les & des ressources d'aide



image générée par une IA

*“Les réponses mondiales à la santé mentale demeurent presque entièrement axées sur les traitements des troubles. La promotion de la santé mentale et la prévention reçoivent **beaucoup moins d’attention et d’investissement**”*

source UIPES objectifs de développement durable des Nations Unies (ODD cible 3.4)



minds

minds **talks**

Se rencontrer et en parler ensemble

Des apéro-débats pour libérer la parole sur la santé mentale



- Gratuits et ouverts à tou·tes
- **Ouvrir le débat** sur la santé mentale
- Aller à la rencontre d'intervenant·es et professionnel·les passionnant·es

Des apéro-débats pour créer des espaces d'expression et libérer la parole



Pas que des robots ! Quelle place donner à nos émotions au travail ?

Pourquoi a-t-on peur d'exprimer nos émotions au travail ?

Lassitude, bore-out, burn-out, « quiet quitting » ... le monde du travail est agité par de multiples maux.

A white lightbulb icon with rays emanating from it, positioned above the letter 'i' in 'minds'.

minds lab

Voir ensemble
ce que l'on voyait
séparément

Des événements de réseau pour agir collectivement sur la santé mentale



- **Plateforme de travail collaboratif**
- Valoriser et mettre en lien les actions et les personnes qui participent, de près ou de loin, au maintien de la bonne santé mentale à Genève
- Agir collectivement sur les **déterminants** de la santé mentale



Redonner
du pouvoir
d'agir aux
individus

Agir pour sa santé mentale, de la sensibilisation à l'action



- **Améliorer la santé mentale** de la population genevoise
- Favoriser l'**adoption de comportements** favorables à la santé mentale
- Développer et évaluer des **outils concrets** pour renforcer les connaissances, attitudes positives, et compétences en matière de santé mentale
- Basés sur les **sciences comportementales**

Quels sont les comportements qui nous font vraiment du bien ?

Le self-care




minds
Promotion de
la santé mentale
Genève

La recherche d'aide




minds
Promotion de
la santé mentale
Genève

Le soutien social à autrui




minds
Promotion de
la santé mentale
Genève

Les comportements promoteurs d'une bonne santé mentale

Synthèse
de la littérature
scientifique



minds

Promotion de
la santé mentale
Genève

Scannez pour
télécharger le
pdf de la
synthèse !



Merci pour votre attention!

www.minds-ge.ch
contact@minds-ge.ch

