

► La santé mentale, c'est notre vie quotidienne : c'est le logement, c'est la ville, c'est le lien social ; c'est la fraternité et l'action partagée. Et, par là-même, la promotion de la santé mentale, c'est l'action sur tout cela, car s'attaquer aux causes de la dégradation en santé mentale est le meilleur moyen d'être efficace. Cette lettre nous en parle. Elle montre comment des méthodes ont fait leurs preuves, comment des expériences peuvent être répliquées, comment on peut inventer ou ré-inventer.

C'est l'un des enjeux majeurs de notre santé en Île-de-France. Lisez, découvrez, partagez ce nouveau numéro. Ça nous concerne tous. Tous. ■

Luc Ginot

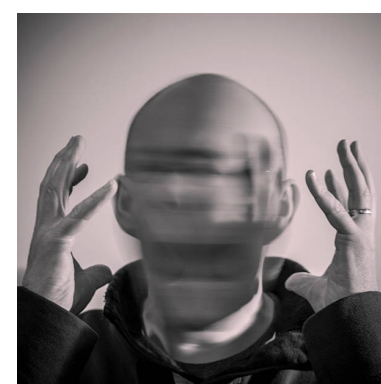
Directeur de la santé publique

LE THÈME DE LA SEMAINE

● Les déterminants de la santé mentale ●

► La santé mentale est une partie importante de notre santé.

Comprendre les **déterminants de la santé mentale** permet d'agir sur ceux-ci pour **favoriser une bonne santé mentale**, prévenir des difficultés et favoriser la vie des personnes malades ou en difficulté. C'est un complément nécessaire au système de soins psychiatriques qui seul ne peut pas prendre en compte toutes les dimensions de la santé mentale.



Il est important de noter que **l'insertion sociale influe directement sur l'état de santé mentale** des personnes. Beaucoup de facteurs se complètent et forment un équilibre où l'individu va s'épanouir.

L'**environnement**, le **travail**, le **logement**, le **rythme de vie**, et surtout des **interactions sociales saines** vont permettre d'**agir directement sur l'état de santé mentale** des personnes.



D'un point de vue individuel, avoir de saines habitudes alimentaires, pratiquer une activité physique ou favoriser un bon sommeil vont jouer un rôle important.

En ce sens, il est donc utile de suggérer plusieurs perspectives d'amélioration de la santé mentale et de prévention de ses troubles, qui **ne passent pas uniquement par l'offre de soins et la consultation de psychologues**, mais qui fait du **lien social et de la prise en compte de l'environnement** des personnes, les pierres angulaires du travail à mener, pour toute personne, en souffrance ou non.

Ils racontent

La Ville de Saint-Ouen et son renouvellement urbain : « concourir à une ville apaisée, durable et favorable à la santé »

Dr Djouab – médecin et directeur général adjoint à la Ville

► « Il y a quelques années, nous avons participé à une étude portant sur le possible **impact des projets de renouvellement urbain sur la santé mentale** des habitants des logements concernés. La municipalité étant engagée dans un

programme d'actions qui ont pour objectif de rendre la **ville apaisée, durable et favorable au bien être**, il nous est apparu évident de reprendre cette étude. Nous avons donc réuni nos partenaires de terrain tels que le **CMP (Centre médico-psychologique)** et les **bailleurs sociaux** afin de **s'assurer que la santé mentale soit au cœur de la préoccupation** de l'accompagnement des locataires. Il s'agit de **dépister le plus en amont possible toute source d'anxiété** qui pourrait être liée au projet de déménagement et surtout de pouvoir **proposer un accompagnement adapté**.



Dans les deux quartiers de Saint-Ouen concernés par des opérations **ANRU (Agence Nationale pour le Renouvellement Urbain)**, l'**association Soliha** conduit la **maitrise d'œuvre urbaine et social (MOUS)**, c'est-à-dire qu'elle est en charge de **rencontrer les 512 locataires** qui vont faire l'objet d'un relogement et avec une vigilance spécifique sur les questions de santé.

La prise en compte de la santé et en particulier de la santé mentale dans le projet ANRU incarne la **volonté de traiter les questions de santé** dans toutes ses dimensions que ce soit **l'accès aux soins** ou la prise en compte de **l'environnement** comme cela est le cas avec l'expérimentation sur le territoire inclusif mené dans le même quartier. Le **logement est un facteur déterminant** de la santé et l'ANRU agit comme un **élément majeur d'amélioration** de la santé des habitants. » ■

L'Œuvre Falret : « la sensibilisation par les jeunes, de pair à pair »

Stéphanie Avelle, Directrice Plateforme Prévention en Santé Mentale

► L'œuvre Falret est une **association spécialisée en santé mentale** qui est aujourd'hui présente sur l'ensemble de l'Île de France et dans le Loiret, et qui à l'origine est destinée aux **personnes en situation de handicap psychique et en difficultés psycho-sociales**.

L'œuvre Falret a souhaité également créer des dispositifs pour les proches de ces personnes.



C'est dans ce cadre que l'Institut **Bergeret-Fondation ARHM (Association du Rhône pour l'Hygiène Mentale)** situé à Lyon a contacté l'Œuvre Falret en 2021 afin de déployer le dispositif **« Ambassadeurs en santé mentale »** en Île-de-France.

Ce dispositif existait en région Auvergne Rhône Alpes depuis 2018.

Ainsi en novembre 2021, la première promotion des ambassadeurs en santé mentale d'Île-de-France a été créée en Seine St Denis avec le soutien de la DD93 et le Conseil départemental.

Ce dispositif est animé par **10 jeunes volontaires en service civique** qui interviennent auprès d'autres jeunes de 15 à 25 ans afin de les **sensibiliser à la santé mentale**.

L'objectif est de **réduire la stigmatisation en santé mentale** et de favoriser le **repérage des jeunes en souffrance psychique**.



Les jeunes ambassadeurs sont **en mission durant 8 mois** et bénéficient d'une **formation de 14 jours** délivrée par l'œuvre Falret ainsi qu'Unis-Cités, et lors de laquelle ils sont formés sur les **PSSM (Premiers Secours en Santé Mentale)**, l'écoute active, la prévention du suicide, l'éducation à la santé, le stress et l'anxiété.

Au long de ces 8 mois, ces jeunes sont accompagnés par une coordinatrice psychologue clinicienne qui détermine des temps de supervision pour faire remonter si besoin les situations complexes.

Les jeunes identifient ensuite des structures avec d'autres jeunes, comme des missions locales, des foyers jeunes travailleurs, des

MECS (Maison d'enfants à caractère social), des lycées ou encore des coopératives jeunes majeurs.

Ils contactent ces structures pour proposer des ateliers collectifs sur le thème de la santé mentale.

Les thématiques sont identifiées et discutées avec les professionnels de ces structures,

Ces thèmes ont par exemple été traités :

- **Santé mentale et harcèlement**
- **Santé mentale et réseaux sociaux**
- **Idées reçues en santé mentale**

Avec toujours comme clé de voute la **sensibilisation par les jeunes, de pair à pair**.

Une plaquette est remise à l'issue de ces ateliers indiquant les structures auxquelles les jeunes peuvent s'adresser comme des MDA (*maisons des adolescents*) des BAPU (*Bureau d'aide psychologique universitaire*), des lignes d'écoute enfin tous les dispositifs locaux de prévention et de soins.

Lors de la rentrée de cette année, en novembre, une nouvelle promotion va être mise en place dans le 93 et également à Paris. ■

A Cergy, un habitat partagé pour les personnes en situation de handicap psychique associé au CLSM.

► Le **Conseil local de santé mentale (CLSM)** de Cergy Pontoise est créée en 2019 au travers d'une convention de partenariats entre la Communauté d'agglomération de Cergy Pontoise, l'association Les Ailes Déployées, la délégation départementale du Val d'Oise de l'ARS et le Centre hospitalier René Dubos.

Parmi les actions déployées sur le territoire figure la **Résidence Accueil l'Ecluse, habitat partagé** géré par la Fondation des Amis de l'Atelier, qui comprend **30 studios occupés par des personnes en situation de handicap psychique stabilisées**.

Cette résidence permet d'avoir un **logement autonome**, tout en étant accompagné par une équipe restreinte de deux éducateurs. Et les résidents se doivent d'être suivis par une équipe médicalisée.

Les 30 premières personnes qui vivent dans ce lieu forment une communauté qui permet de mettre en œuvre le **concept de pair-aidance**.



« Se sentir bien chez soi a un effet positif sur le bien-être mental du locataire. » ■

Retrouvez le site de la résidence accueil ici :

<https://www.fondation-amisdelatelier.org/etablissements/residence-accueil-eragny>

DU CÔTÉ DES TERRITOIRES

Entretien avec Mikaël Quilliou-Rioual, directeur d'Info-Soins à Versailles: « Refuser toute stigmatisation des personnes accompagnées »



Info-Soins

Établissement de la SAUVEGARDE des Yvelines

« **Info-Soins** est née en 1988, il s'agit aujourd'hui d'un des établissements de la Sauvegarde des Yvelines. Les Appartements de coordination thérapeutiques (ACT) sont nés dans les années 80-90 lors de l'épidémie de VIH. Il s'agit de

l'alliance entre des travailleurs sociaux engagés et des associations militantes de lutte contre le SIDA (*Act-Up Paris, Aides, Arcat SIDA*).

Depuis son origine le dispositif des ACT comprend à la fois une **coordination médicale et une coordination sociale**. En 2002, le dispositif a évolué de l'accueil de personnes séropositives vers l'accueil de personnes atteintes de **maladies chroniques somatiques invalidantes**.

► ► ► Lire la suite de l'article sur le site

ZOOM SUR

Les SISM (Semaines d'information en santé mentale)

► Du 10 au 23 octobre 2022 se tiendra la 33ème édition des Semaines d'information sur la santé mentale.

Cet événement annuel permet de **sensibiliser** et de faire la **promotion des actions de santé mentale**.

Semaines d'information
SUR
la santé mentale



Des partenariats entre **professionnels de santé**, de l'éducation, du **social**, **associations**, **usagers**, **familles**, **citoyens** ou encore **élus locaux** sont mis en avant pour aborder avec le grand public, l'ensemble des **facteurs jouant sur la santé mentale**.

Retrouvez la carte des événements des SISM :

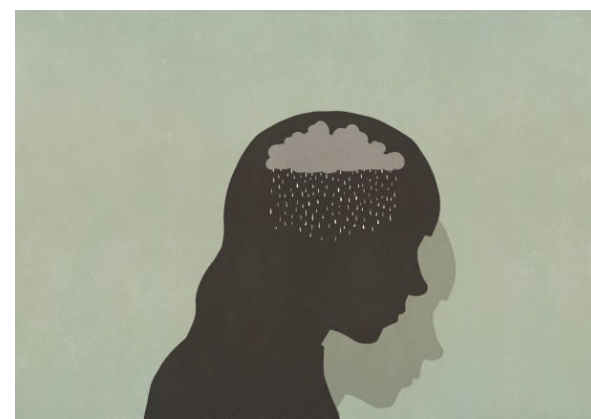
<https://www.semaines-sante-mentale.fr/>

La journée mondiale de la Santé mentale

► 10 octobre 2022

Le thème de la journée mondiale de la santé mentale 2022 est « **Notre planète, notre santé** ».

Avec une campagne portée sur les risques environnementaux et une attention particulière au changement climatique, des produits chimiques toxiques, à la pollution atmosphérique et au manque d'eau potable.



VOTRE BOÎTE À OUTILS

- Retrouvez [la production du Psycom sur le Cosmos mental !](#)
- Ici [le kit santé mentale dans la cité à destination des maires !](#)
- Retrouvez le [colloque international « Villes et Santé mentale »](#) dans la ville de Nantes !
- Retrouvez [tous les numéros de #Santé Ensemble !](#)

© Agence régionale de santé Ile-de-France



Si vous ne souhaitez plus recevoir nos communications, [suivez ce lien](#)