

Les semaines d'information sur la santé mentale, présentes en France tous les mois d'octobre depuis plus de 30 ans, sont une occasion de rappeler, dans notre infolettre, combien ce déterminant de santé est le déterminant des déterminants. Il commence dès la petite enfance, et notre témoin porteur de l'école des émotions le décrit plus bas : « L'école est un bain propice au développement des CPS. Elles favorisent le devenir individuel de chaque élève et en parallèle, le devenir collectif ». Plus tard dans la vie et dans la société, il faut encore et toujours lutter contre les effets de la stigmatisation, en plaçant ce sujet sur la place publique. Ce que font les acteurs interrogés, conseils locaux en santé mentale, associations citoyennes...

Chaque année est un pas de plus vers le long chemin pour atteindre davantage l'objectif de donner à chaque enfant, adulte en devenir, les chances de parvenir au bien-être mental et physique nécessaire pour la réalisation de soi.

Lise Janneau

Directrice adjointe de la santé publique

LE THÈME DE LA SEMAINE

● Les semaines d'information sur la Santé mentale ●

► « A tous les âges de la vie, ma santé mentale est un droit »

C'est le thème de la 34^{ème} édition des Semaines d'information sur la santé mentale (SISM). Elles ont été créées en 1990 par l'Association française de psychiatrie et rythment le mois d'octobre autour de la **journée mondiale de la Santé mentale (10 octobre)**.



Les SISM sont une manifestation annuelle pilotée par un collectif national de 26 partenaires – engagés dans le domaine de la santé mentale - qui chaque année, choisit un thème et une orientation commune. Ainsi, **du 9 au 22 octobre 2023**, sur l'ensemble du territoire national, **citoyens, associations et professionnels s'organisent**, se rassemblent afin de **lutter contre la stigmatisation des troubles psychiques** et **promouvoir la santé mentale** à travers plusieurs événements (*ateliers, conférences, discussions ...*).

Les objectifs sont multiples :

- Sensibiliser le public aux questions de santé mentale
- Informer à partir du thème annuel, sur les différentes approches de la santé mentale
- Rassembler le grand public, professionnels et usagers de la santé mentale
- Aider au développement des réseaux de solidarité, de réflexion et de soin en santé mentale
- Faire connaître les lieux, les moyens et les personnes pouvant apporter un soutien ou une information de proximité.

La thématique de cette année **créer des ponts entre les différentes générations**. Elle vient **briser le tabou de la santé mentale** des enfants, des jeunes et des seniors, afin de prendre en considération tous ces âges de la vie, qui ont leur propre spécificité et enjeu dans le développement de chacun.

Cette année encore, **les SISM rappellent que la santé mentale est « un droit fondamental de tout être humain »**. Elles orientent leur plaidoyer en faveur de la création d'environnement épanouissant, permettant à toute personne de **jouir d'une santé mentale satisfaisante à tous les moments de sa vie**, peu importe son âge, son état de santé et la situation économique et sociale dans laquelle elle évolue.



« Les CPS (*compétences psychosociales*) jouent un rôle fondamental dans le devenir de chaque personne »

► Entretien avec Thomas Villemonteix, maître de conférence en psychologie à Paris 8, psychologue clinicien.

Est-ce que vous pouvez vous présenter ?

« Je suis **maître de conférence en psychologie à l'Université Paris 8** ainsi que psychologue clinicien, spécialiste de l'accompagnement des enfants et des adolescents. Je mène des recherches sur la démarche de prévention précoce en santé mentale afin d'**intervenir le plus précocement possible dans la vie des enfants, et des élèves**. Je m'intéresse en particulier au rôle que peuvent jouer les écoles dans cette démarche, notamment ; avec la mise en place de dispositifs universels dont bénéficient l'ensemble des élèves. Je suis également **membre du comité thématique de soutien à la stratégie de promotion des compétences psychosociales (CPS)** de Santé Publique, suite à l'instruction interministérielle d'août 2022 qui a mis en place une stratégie nationale pour que **la génération 2037 grandisse dans un environnement où les CPS sont enseignées tout au long de leur développement.** »

Qu'est-ce que sont les compétences psychosociales (CPS) ?

« Les CPS, sont des compétences qui ne sont pas académiques, mais qui sont identifiées comme **des éléments déterminants dans le devenir des élèves et futurs adultes**. Le rôle qu'elles jouent dépasse le cadre de l'école : en effet, ce sont des compétences qui ont un rôle essentiel dans l'insertion professionnelle, dans **le bien-être mental et physique et pour la réalisation de soi**. Ce sont des compétences liées à la relation à soi et aux autres, comme l'identification des émotions, la **régulation des émotions** notamment négatives, des **compétences d'habiletés relationnelles** comme savoir gérer de manière constructive les situations de conflit. Elles incluent également des **capacités de retour sur soi**, comme connaître ses forces et points d'amélioration, comprendre qu'on a des points de vue qui sont déterminés par notre culture et notre position dans la société. **Les CPS façonnent notre façon de voir le monde et d'interagir avec les autres**, et jouent donc un rôle fondamental dans le devenir de chaque personne ».

Quel est l'enjeu de transmettre les CPS dès l'enfance ?

« Les études ont démontré que **les élèves arrivaient inégalement préparés à l'école**. A l'entrée même de la maternelle, cela peut s'observer par exemple sur **le plan langagier**, certains ont évolué dans des environnements plus riches à ce niveau que d'autres. C'est **la même chose pour les CPS, les élèves sont plus ou moins aptes à répondre aux attentes de la vie collective**, à s'insérer dans des groupes de pairs, à la vie de la classe et à respecter les règles etc..



Petit à petit **cela impacte les apprentissages et les relations aux autres**. Ça peut même créer un cercle vicieux car s'il y a des difficultés dans l'apprentissage, des frustrations peuvent naître, donc potentiellement des conflits avec les enseignants. Ce qui est un démotivateur supplémentaire pour l'élève pour s'engager dans l'apprentissage.

Plus on travaille ces compétences avec les élèves et les enseignants, plus **l'école devient un bain propice au développement des CPS**, meilleurs seront les devenirs individuels de chaque élève et en parallèle, **le devenir collectif**, car à l'école, chaque élève représente aussi le contexte d'apprentissage des autres élèves. Dans une classe d'enfants avec beaucoup de difficultés dans la régulation du comportement, le fait qu'ils soient ensemble augmente la problématique globale dans la classe et d'autres élèves qui n'auraient pas ces difficultés-là vont être impactés notamment dans leur apprentissage ou peut-être même être gagnés par ces comportements d'opposition.

Il y a un enjeu individuel pour l'élève et collectif pour la classe et l'école. »

Pourquoi existe-t-il un tabou sur la santé mentale des enfants ?

« Ça s'explique à plusieurs niveaux. Il y a **une méconnaissance historique et un manque d'investissement dans le soin de l'enfant et de l'adolescent**. Aujourd'hui, les études montrent que **la moitié des troubles mentaux se développent avant 14 ans**. Les deux tiers avant l'âge de 22 ans. En fait, les difficultés que les adultes rencontrent (*troubles anxieux, troubles obsessionnels compulsifs, troubles du comportement alimentaire, troubles neuro-développementaux*) débutent souvent dans l'enfance ou l'adolescence. C'est souvent plus compliqué d'accéder à l'intériorité des enfants, car **ils n'ont pas encore développé toutes leurs capacités d'introspection**, si bien que des difficultés émotionnelles peuvent rester invisibles. **Par le passé, nous ne savions pas forcément quoi faire non plus à ces âges là pour instaurer une démarche de prévention. Les dispositifs de développement des CPS ont apporté des réponses, des éléments que l'on peut déployer de manière universelle ou plus ciblée.** »

Qu'est-ce que l'école des émotions ?

« L'école des émotions amène à la maternelle française un programme de soutien, d'apprentissage des CPS, que délivrent les enseignants, en s'appuyant sur du matériel bien structuré. Je suis le responsable, coordinateur de ce projet, appuyé par une équipe de l'Université de Paris 8. L'idée est de pouvoir amener aux enseignants de maternelle un programme sur deux années afin d'assurer une continuité dans les leçons et les apprentissages. Le programme Ecole des émotions est en partie **une adaptation d'un programme américain appelé *kindness curriculum***, développé par un neuroscientifique, Richard Davidson, qui a mené des recherches sur différentes thématiques, notamment **sur le développement des capacités de régulation de soi**, de l'attention qui est un levier de bien-être pour les individus.

Ce programme est d'accès gratuit.

Il y a eu **une grande évaluation scientifique, qui a montré des impacts sur les problématiques émotionnelles, comportementales et relationnelles des élèves**. C'est le seul programme en France sur les élèves - à *ma connaissance* - qui fait l'objet d'une telle évaluation scientifique à l'échelle nationale, avec une co-création avec les enseignants pour que ce soit pertinent. ». **Notre déploiement actuel est soutenu par les Agences Régionales de Santé (ARS)**. L'école des émotions favorise un apprentissage chez tous les élèves de ces CPS. Certains élèves resteront en difficulté et ils auront besoin d'un deuxième niveau d'intervention, ce sont les élèves à risque donc l'approche doit être complétée par des programmes plus spécifiques et intensifs, toujours à l'école si possible. »

Quels sont les retours du corps enseignants sur ce programme ?

Globalement, il est très **bien accueilli par les enseignants** qui souhaitent soutenir les CPS de leurs élèves, ces derniers s'emparent bien du programme et sont très enthousiastes et motivés. C'est un programme qu'**on a piloté en Seine-Saint-Denis, facile à mettre en œuvre et nous voyons des changements rapides dans les classes**.

L'expérimentation a commencé dans le 93, cette année **l'essai se poursuit dans l'Oise**, dans le futur nous espérons le proposer sur l'ensemble du territoire national. Cela demande d'importants efforts logistiques, **la question reste pour nous de déterminer comment soutenir ce déploiement plus largement**.

Ce qu'il faut retenir sur l'école des émotions, c'est que c'est, **un programme accessible et gratuit**.

ZOOM SUR

« Le Festival Facettes : Le 1er festival pour la Santé Mentale des jeunes ! »



► Du 30 septembre au 1er octobre 2023, se déroulait la deuxième édition du festival Facettes à la Cité Fertile (93). Ce festival gratuit, est programmé par **l'association Innovation Citoyenne en Santé Mentale**. Elle a été fondée en décembre 2021 par **Clémence Monvoisin (présidente)** puisant dans sa propre expérience, afin de promouvoir la Santé Mentale des jeunes comme un enjeu de santé publique.

Pendant 3 jours près de **3500 personnes** ont participé aux ateliers, concerts et conférences du festival. Ils et elles ont été sensibilisé-es sur des thématiques diverses touchant à la Santé mentale, comme la santé sexuelle, les addictions et troubles psychiques ; l'objectif étant de déstigmatiser et de **« libérer la parole et d'ouvrir des espaces de discussions aux personnes concernées et ou intéressées (proches, enseignant-es, soignant-es) sur ces sujets »**.

Le festival démontre que la Santé Mentale intéresse et concerne tous les aspects du quotidien de chaque individu, elle est constitutive du bien-être global. **L'association Innovation Citoyenne en Santé Mentale** à travers son festival et d'autres activités, **souhaite diffuser les ressources nécessaires à un plus large public et aux acteurs engagés (documentations, appui à certains projets)**.

Son festival est un écho aux semaines d'Informations à la Santé Mentale, car il permet **« d'instaurer un dialogue entre les générations sur ces enjeux et rappelle l'importance de la pair-aidance afin de se réunir dans l'objectif d'aller mieux »**.

« Il n'y a pas de santé, sans santé mentale »

► Geneviève Gagneux - Coordinatrice du Conseil Local de Santé Mentale (CLSM) de l'Agglomération de Cergy-Pontoise

Est-ce que vous pouvez nous expliquer les actions du CLSM de Cergy Pontoise ?

« **Le Conseil Local de Santé Mentale (CLSM)** de l'Agglomération de **Cergy-Pontoise** (13 communes – 210 000 habitants) est une instance de santé publique qui est le **fruit d'une convention de partenariat**. Il résulte d'une volonté locale (des élus, des professionnels du sanitaire, l'Unafam...) de : **promouvoir la santé mentale** - co-construire avec les acteurs locaux concernés - structurer une politique locale de santé mentale partagée, en concordance avec les orientations des politiques publiques et les besoins des publics cibles.



Cette **plateforme de concertation et de coordination** veille à l'**amélioration et au développement d'actions et de services**. Elle permet la mise en réseau des acteurs locaux partageant une vision globale de la santé mentale et du prendre soin de tout un chacun.

Le CLSM et les partenaires locaux se sont dotés d'un **plan d'action 2021-2024 « Parlons de la santé mentale / Agir collectivement pour un mieux-être »**. Celui-ci s'inscrit dans **une démarche démocratique en matière de santé**. Il est porteur de solutions concertées en matière de promotion et prévention, de situation d'urgence et d'accès aux soins, d'inclusion sociale et citoyenne, dans un souci de complémentarité et de continuité de l'offre de services de proximité.

5 CLSM sont répartis sur notre département du Val d'Oise. Notre « rôle et mission » est basé sur un cadre législatif incitatif et le cahier des charges du coordinateur CLSM-ARS.

Au plan départemental, nous menons collectivement les orientations/ pistes d'actions définies dans le Projet territorial de Santé Mentale (PTSM) du 95. Au plan local, **chaque CLSM, à partir des besoins exprimés et des politiques définies, identifie ses priorités d'actions**.

Le **CLSM est un outil de médiation** permettant de **mutualiser les pratiques afin de créer de la cohésion entre les différents acteurs intersectoriels concernés et impliqués par la Santé mentale**.

C'est un réel équilibre à trouver, car selon les secteurs d'activités, le langage, la vision des enjeux diffèrent.

Au regard des actions menées jusqu'à ce jour par le CLSM en termes d'information-sensibilisation, de la dynamique qu'il réside sur notre territoire de la Communauté d'Agglomération de Cergy-Pontoise et du thème des SISM 2023, la démarche de mise en œuvre d'un Forum de la santé mentale tenu ce 18 octobre prend tout son sens.

Ce forum s'adresse au Grand public. Il a été pensé pour être un lieu d'échanges et d'animations. Des kiosques dédiés aux participants leur ont permis de déposer leur documentation concernant leur structure. »

Quelle est votre approche de la Santé Mentale ?

« **La santé mentale est multifactorielle**. Et il n'y a pas de santé sans santé mentale et inversement. Aborder les questions de la santé mentale, c'est parler de la santé mentale dans sa globalité. Et cela commence par son bien-être personnel : **« Comment je me sens aujourd'hui ? »** ».

Mener des actions de promotion - prévention en santé mentale implique une démarche d'intervention axée sur **l'approche populationnelle**.



Une boîte à outils est mise à disposition des acteurs locaux : outils de sensibilisation standardisés ; des capsules ; des ateliers de déstigmatisation en collaboration avec le Centre Collaborateur de l'Organisation Mondiale de la Santé (CCOMS)... Également, le *Cosmos Mental - le Jardin Du Dedans*, adapté sous forme de programme, en étroite collaboration avec PSYCOM ; le projet CPS (*compétences psychosociales*) et Bien-être mental etc.

L'objectif opérationnel étant de favoriser et rendre accessible un éventail d'outils et d'interventions mieux appropriés aux acteurs intersectoriels de 1re ligne. »

Que pensez-vous de la communication sur la Santé Mentale notamment avec les SISM ?

« **L'organisation annuelle des SISM doit se poursuivre...** Travailler une thématique au plan national permet d'échanger/ partager les actions réalisées pendant ces 2 semaines. Pour autant, **les actions d'information-sensibilisation ne doivent pas s'arrêter à cet événement annuel mais être menées en continu sur l'année**. La démarche d'acculturation incite à communiquer en transversalité.

L'information et la sensibilisation permettent de réduire les stigmates.

Des ateliers de sensibilisation « Ma santé mentale dans mon quartier » animés par le CCOMS ont été menés au sein de 4 Quartiers prioritaires de la politique de la ville (QPV) de 4 villes de l'Agglomération. Une autre action de

déstigmatisation a été menée début 2023 sous forme d'ateliers « **gogol, cassos et mytho** » à destination des habitants – usagers... L'objectif de cet atelier étant « **Comment et avec qui agir sur les étiquettes collées sur les adultes et les enfants, dans les institutions, famille et dans le quartier** ». A la demande des participants, cet atelier sera renouvelé cet automne puis en 2024.

Poursuivre des actions variées en termes d'information-sensibilisation et de prévention, au long cours, facilite la **démarche du faire-ensemble et du vivre ensemble**. Et le forum en est un exemple ! »

VOTRE BOÎTE À OUTILS

- ▶ Les évènements organisés dans le cadre [des SISM sont répertoriés sur ce site](#) !
- ▶ Des outils de sensibilisations, d'information et de promotion de la santé mentale sont disponibles [sur le site du PSYCOM](#) !
- ▶ Les actions promues par le Centre Collaborateur de l'OMS pour la recherche et la formation en santé mentale sont accessibles [sur le site du CCOMS](#) !
- ▶ Le [centre national de ressources et d'appui aux Conseil Locaux de Santé Mentale](#) recense l'ensemble des CLSM existant et leurs outils !

© Agence régionale de santé Île-de-France



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