

Parlons
santé
mentale!



La santé mentale
C'EST CAPITAL

La promotion de la santé mentale, un enjeu majeur
et des engagements en Île-de-France

Agir en prévention pour la santé mentale, c'est agir sur plusieurs facteurs, ou déterminants, et cela nécessite d'agir de manière large. Des dispositifs comme les Conseils locaux de santé mentale, ou les Maisons des Adolescents, intégrés au territoire, réalisent un travail de lien avec tous les acteurs reliés à la santé mentale pour des parcours de prévention et de soins continus et adaptés.

La prévention et la promotion de la santé mentale s'inscrivent dans de larges partenariats, notamment avec l'Éducation nationale, ainsi que dans le travail mené par des associations, qu'elles soient professionnelles ou bénévoles, afin de toucher tous les publics et toutes les classes d'âge.

Pour l'ARS Île-de-France, réduire les inégalités de santé, c'est aussi développer la promotion de la santé mentale en tenant compte des conditions de vie de chacun. Cette plaquette vous présente quelques unes des actions soutenues par l'Agence.

*Dr Luc GINOT
Directeur de la Santé Publique
de l'Agence Régionale de santé Île-de-France*



CONSEIL LOCAL DE SANTÉ MENTALE (CLSM)

Une démarche locale qui réunit les acteurs du territoire autour d'un objectif commun

Le CLSM est un espace de concertation et de coordination qui soutient les dynamiques locales, transforme les besoins en projets concrets adaptés aux réalités du territoire et encourage l'émergence de nouvelles pratiques.

L'Île-de-France compte actuellement :

- Une soixantaine de CLSM actifs, inégalement répartis sur le territoire.
- 45 CLSM bénéficient d'un cofinancement du poste de coordinateur par l'ARS et couvrent au moins un quartier prioritaire de la ville (QPV).
- Sur les 184 communes franciliennes comprenant un QPV, 59 sont couvertes par un CLSM (soit 30%).
- L'objectif du Projet régional de santé 2023-2028 est d'atteindre les 50% de CLSM en QPV en 2028 soit 92 communes.



Cette démarche de concertation et de coordination vise 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 tous.

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.

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

Geneviève Gagneux,
Coordinatrice du Conseil Local de Santé Mentale (CLSM)
de l'Agglomération de Cergy-Pontoise (95)

COMPÉTENCES PSYCHOSOCIALES (CPS)

Promouvoir la santé mentale des jeunes

Les compétences psychosociales (CPS) sont devenues une priorité des politiques publiques en faveur de la jeunesse. Depuis 2022, une stratégie nationale co-pilotée par les ministères de la Santé et de l'Éducation nationale vise à développer les CPS chez les enfants et jeunes de 3 à 25 ans. Déployée sur quinze ans (2022-2037), elle ambitionne de faire de 2037 la première génération à évoluer dans un environnement favorisant en continu ces compétences.

Dans ce cadre, le PRS fixe pour objectif que 200 000 enfants de 3 à 12 ans bénéficient de ce déploiement d'ici 2028.

En 2024 :

- Plus de 320 actions CPS recensées dans la région sur l'année scolaire.
- 205 actions financées par l'ARS (dont 67 en co-financement).
- Plus de 30 000 bénéficiaires.



La Cité Educative propose aussi des ateliers numériques et des projets sur la discipline positive, la gestion des conflits ou encore la prévention des conduites à risque. Ces dispositifs contribuent à renforcer l'estime de soi, la maîtrise de soi et la gestion des relations sociales, autant de compétences psychosociales clés pour favoriser un climat scolaire serein et propice à l'apprentissage. »

Ingrid Lukowski

Cité Educative de Chanteloup-les-Vignes

Il est essentiel de ne pas réduire les CPS à une problématique individuelle – comme si l'on « avait » ou « n'avait pas » ces compétences. Elles sont socialement construites, en lien étroit avec l'environnement social et scolaire. »

Cintia Indarramendi

Maîtresse de conférences en science de l'éducation à l'université Paris 8
et sociologue de l'éducation

ACCUEIL D'HÉBERGEMENT ET D'INSERTION (AHI)

Des consultations de psychologues dans les structures d'Accueil

Les consultations de psychologie dans les structures AHI sont déployées pour apporter un soutien au public de ces structures mais aussi pour améliorer la coordination des parcours auprès des autres acteurs du champ de la santé.

L'Île-de-France est caractérisée par un nombre très important de personnes hébergées dans les structures d'AHI (accueil, hébergement, insertion). Ces personnes ont eu des parcours de vie difficile, souvent marqué par des violences subies et des ruptures. Elles ont un besoin de prise en charge majeur, mais surtout tenant compte de leurs conditions de vie. C'est le rôle des consultations de psychologues déployées dans ces structures

- 83.5 postes de psychologues en secteur AHI conventionnés en Île-de-France.
- Objectif de 93 postes conventionnés en 2025

PREMIERS SECOURS EN SANTÉ MENTALE

Une formation citoyenne pour mieux comprendre et agir face aux troubles psychiques

Cette formation permet aux secouristes formés de se sentir en capacité de pouvoir agir face à une personne présentant une souffrance psychique mais elle permet également de lutter contre les stigmatisations qui proviennent souvent d'ignorances, en prenant conscience de ce qu'est la santé mentale et ses difficultés. C'est avant tout une formation « d'aller-vers » l'autre.

En 2024, l'ARS Île-de-France a soutenu :

- L'organisation de 55 sessions de formations en lien avec les CLSM pour les personnes n'ayant pas accès à la formation dans le cadre du parcours professionnel (660 personnes formées).
- Et plus de 50 sessions dans les universités pour les étudiants (800 personnes formées).

LES MAISONS DES ADOLESCENTS (MDA)

Une prise en charge, anonyme et gratuite pour les jeunes et leur entourage

Face aux inégalités sociales, soutenir la santé mentale des adolescents nécessite de prendre en compte leurs contexte et conditions de vie.

En Île-de-France, 13 Maisons des adolescents accueillent avec ou sans rendez-vous, les jeunes de 11 à 25 ans, afin d'apporter un accompagnement global à leurs enjeux de santé.

Un renforcement progressif de ce dispositif est en cours, particulièrement sur des territoires avec peu de ressources et des besoins importants.



Nos services sont gratuits, anonymes et ne nécessitent pas d'autorisation parentale, ce qui est essentiel pour beaucoup de jeunes.

Les MDA sont une ressource non seulement pour les jeunes, mais aussi pour leurs parents et les professionnels qui les entourent. »

Valérie Gimonet

Directrice de la MDA Robert Debré

PRÉVENTION DU SUICIDE

Une priorité de santé publique francilienne

La stratégie de prévention du suicide a été mise en œuvre et consolidée peu après la crise sanitaire du Covid-19, venant répondre à un réel besoin. Cette stratégie se décline sur plusieurs axes et comprend une politique publique large, allant de la sensibilisation sur la santé mentale, à la prise en charge des personnes impactées par le suicide d'un proche.

En 2024 :

- 518 professionnels formés et plus de 484 sentinelles dont 319 sentinelles en milieu étudiant.
- 9 202 inclusions dans le dispositif VigilanS.
- Plus de 100 000 appels émis d'Île-de-France vers le 3114 pour un taux de décroché de plus de 54%.

 *Le numéro 3114 a pour but d'apporter une réponse réactive et personnalisée à toute personne confrontée à une crise suicidaire, ainsi qu'à ses proches aidants, aux professionnels, aux endeuillés du suicide et aux institutions impactées par le suicide.*

Aujourd'hui le 3114 c'est près de 800 appels par jour, répartis sur 15 centres répondants dont celui de Paris (ouvert de 9h à 21h et recevant en moyenne 53 appels par jour). Les répondants sont des psychologues et des infirmiers qui ont eux-mêmes une expérience en psychiatrie et dans le champ du suicide. »

Lise Flévaud

Psychiatre des urgences psychiatriques de Ste-Anne et coordinatrice de la plateforme du 3114

 *Tout le monde peut être concerné par la question du suicide. Rappelons que le facteur de risque principal de suicide est la maladie mentale, la dépression et le mésusage de l'alcool.*

Il est indispensable de faire la promotion de la santé mentale, à la fois de manière générale et à destination de certaines populations cibles (certaines professions, les adolescents, les sujets âgés, en détention, en hôpital psychiatrique, etc.), incluant la lutte contre le harcèlement à l'école ou au travail, les violences de tous ordres.

Le travail autour de la consommation problématique d'alcool et de drogues, les compétences psychosociales pour mieux interagir entre individus, et enfin les actions pour apprendre à demander de l'aide et à entendre et répondre à la souffrance.

Beaucoup de personnes ont honte de parler du suicide. Il faut faire tomber le tabou du suicide, comme est tombé celui du cancer. »

Fabrice Jollant

Professeur de psychiatrie, Université Paris-Saclay, CHU de Bicêtre et équipe Inserm MOODS/CESP

LE MAILLAGE ASSOCIATIF ET LA PAIR-AIDANCE

Dans la lignée du déploiement des CPS, des associations s'appuient sur la pair-aidance pour apporter un soutien aux étudiants et aux jeunes adultes qui en ressentiraient le besoin. Zoom sur Nightline, une association qui améliore la santé mentale des étudiants et des jeunes

L'association agit sur 3 échelles : individuelle, collective et systémique.

En 2023-2024 :

- 8 627 contacts par téléphone ou chat.
- 25% des contacts traitant de suicide.
- 400 bénévoles, essentiellement des étudiants, dont la plupart sont mobilisés sur la ligne d'écoute nocturne.
- 86 actions de promotions de la santé mentale en Île-de-France.
- 8000 étudiants touchés.
- 170 étudiants sentinelles formés (portant le total à 320).

La dégradation de la santé mentale est également constatée avec des étudiants de plus en plus anxieux et dépressifs pour plusieurs raisons : solitude, conflits relationnels, stress/anxiété (examens et vie étudiante), précarité sociale et/ou économique, contexte politique et/ou géopolitique...



Il y a une vraie prise de conscience depuis la crise du COVID-19 du sujet de la santé mentale des jeunes et des étudiants. On espère davantage d'investissements dans des dispositifs voués à améliorer la santé mentale car on doit aller plus loin. »

Louis Soutrelle,
Membre du comité d'administration de Nightline

Plus d'informations sur
iledefrance.ars.sante.fr

