



LA FONDATION ARHM ET UNIS-CITÉ APPELLENT TOUS LES CITOYENS

À UNE JOURNÉE D'ACTION CONCRÈTE
pour promouvoir la santé mentale positive !

La Fondation ARHM et l'association Unis-Cité lancent la deuxième édition de la Journée nationale de la santé mentale positive qui aura lieu le 15 mars 2024. A travers des actions concrètes, tous les citoyens sont invités à se mobiliser partout en France afin de permettre l'ouverture d'un dialogue autour de la question de la santé mentale positive, **qui s'inscrira pour cette deuxième édition sous le prisme du souffle.**

Une journée nationale sous le signe des Ambassadeurs Santé Mentale

Initiée par le Mouvement de la Santé Mentale au Québec (MSMQ), la Journée nationale de la promotion de la santé mentale positive a été reprise par la Fondation ARHM et Unis-Cité depuis 2023.

La Fondation ARHM et Unis-Cité sont engagées dans un partenariat national qui a pour but de déployer le programme Ambassadeurs Santé Mentale auprès des jeunes. Celui-ci vise à **réaliser des interventions de déstigmatisation de la santé mentale auprès de jeunes éloignés des informations de prévention santé**, sous forme d'ateliers collectifs en pair à pair. A travers cette Journée, la Fondation ARHM et Unis-Cité souhaitent élargir le public cible de ces actions, **en invitant chaque citoyen.ne à réaliser ou relayer une action de promotion de la santé mentale positive.**

Parce que tout le monde peut jouer un rôle essentiel dans la promotion de la santé mentale

Une étude de Santé publique France parue dernièrement révèle que les cas de dépressions chez les jeunes de 18 à 24 ans ont presque doublé sur la période de 2017 à 2021. Une situation en partie due à la crise sanitaire et ses impacts sociaux. Les passages aux urgences pour troubles de l'humeur, gestes et idées suicidaires montrent depuis le début de l'année 2022 des niveaux élevés, comparables à ceux observés début 2021 voire supérieurs chez les 15-17 ans. En adéquation avec ces résultats, et dans la continuité des préoccupations de longue date d'Unis-Cité et de la Fondation ARHM sur la santé mentale des jeunes, les deux organisations ont souhaité **promouvoir davantage la santé mentale positive et les pratiques aujourd'hui recommandées pour cultiver une bonne santé mentale.**

La santé mentale est un véritable enjeu de santé publique. Le contexte lié à la crise sanitaire a ouvert un riche dialogue autour de la question de la santé mentale en mettant l'accent sur la maladie mentale et les troubles psychiques des populations. En effet, le modèle médical de la maladie psychiatrique domine continuellement les discours sur la santé mentale et s'illustre régulièrement dans les campagnes de sensibilisation.

Le 15 mars, nous pouvons mettre en valeur la capacité des personnes et des collectivités à prendre leur vie en main et à améliorer leur santé mentale, **en encourageant la résilience individuelle, en créant des environnements de soutien.** La santé mentale n'est plus considérée comme l'absence de troubles psychiques ou de handicaps associés, mais comme un état de bien-être et d'équilibre psychique. La santé mentale est influencée non seulement par les caractéristiques individuelles mais aussi par les facteurs sociaux, culturels, économiques, politiques et écologiques.

À vos marques, **PRÊTS, SOUFFLEZ!**

Cette deuxième Journée nationale de la santé mentale positive vise à



Diminuer la confusion
entre santé mentale et
maladie mentale.



Ouvrir le dialogue
autour de la question
de la santé mentale.



Promouvoir l'engagement citoyen
sur ce thème, une ressource pour la
Santé Mentale.

Nous souhaitons pour cette deuxième édition approfondir les comportements promoteurs de santé mentale mis en avant dans le cadre de la première édition 2023 sous le prisme du souffle : **le souffle comme ressource interne vecteur d'un bien-être individuel et de création de lien social**. Chacun peut l'utiliser pour la création ou le maintien d'un sentiment de bien-être, à travers notamment les techniques de respiration pour la régulation du stress, et comme vecteur de lien social à travers les activités du sport, du chant et de la culture.

Cette deuxième édition se fera ainsi l'écho de l'édition des Jeux Olympiques 2024 en mettant à l'honneur le souffle dans le contexte du sport.

Alors n'hésitez pas à mettre en œuvre partout en France des actions concrètes de promotion de la santé mentale, autour du souffle ou tout autre comportement promoteur de santé !

Il s'agit de convaincre les acteurs de la société de se mobiliser pour développer les conditions favorables à la santé mentale. A l'occasion de cette journée, **plus de 300 jeunes ambassadeurs santé mentale et volontaires en Service Civique se mobilisent** pour réaliser partout en France un geste concret afin de contribuer à la promotion de la santé mentale positive !

La journée est soutenue par Stéphanie Brillant, fondatrice de l'Académie du Souffle et marraine de cette deuxième édition. De nombreux partenaires, acteurs de la santé mentale, proposeront des ressources utiles pour en savoir davantage sur la santé mentale, pour s'informer et sensibiliser chaque personne.

De nombreuses actions sont organisées, chacune et chacun peut agir : en participant au défi de la santé mentale positive ou à une action de la santé mentale positive sur votre territoire, en découvrant des ressources et des pratiques recommandées pour favoriser une bonne santé mentale, ou encore en participant aux événements nationaux organisés à cette occasion.

REJOIGNEZ-NOUS LE 15 MARS PROCHAIN POUR :

- Participer aux **actions de sensibilisation** organisés par plus de 300 jeunes en service civique partout en France, découvrez le contenu de ces actions [ICI](#).
- **Un événement sur Paris** : séance gratuite de mouvement et respiration, animé par Stéphanie Brillant, en collaboration avec Actes Sud, inscrivez-vous [ICI](#).
- **Le défi de la santé mentale**, aux côtés de personnalités et d'ambassadeurs, relayé sur les réseaux sociaux du 11 au 15 mars : de nombreuses surprises à la clé !
- **Un événement virtuel** animé par Monsieur Yannick Descharmes, psychologue, et Madame Maïssa Fadhlaoui, psychologue sociale et ex-ambassadrice santé mentale, organisé sur la page Twitch d'Ambassadeurs Santé Mentale.
- **Un webinaire participatif** autour du souffle, animé par Stéphanie Brillant.

ÉVÉNEMENTS GRATUITS

Retrouvez également la course de la **Nightline Run Paris du 9 mars prochain**, organisé par Nightline au stade Pershing : toutes les informations **pour s'inscrire** [ICI](#).



PLUS D'INFORMATIONS :

<https://www.ambassadeurs-santementale.fr/journee-sante-mentale-positive>



Reconnue d'utilité publique, la Fondation ARHM intervient dans les domaines de la santé mentale et du handicap. La complémentarité de ses activités (prévention, recherche, soin et insertion) **vise à améliorer le parcours et la qualité de vie des personnes accompagnées.** Fondation gestionnaire, elle met en œuvre des dispositifs innovants, en particulier dans le domaine de la prévention et promotion de la santé mentale. Fondation militante, **elle s'engage pour la déstigmatisation de la maladie mentale et du handicap, et agit pour l'inclusion dans la Cité.**

www.fondationarhm.fr
Twitter @fondationarhm



L'association Unis-Cité est née de la conviction qu'il devrait faire partie de l'éducation de tous nos **jeunes de consacrer une année de leur vie à servir la collectivité** tout en faisant l'apprentissage du travail d'équipe dans la mixité sociale. Unis-Cité a inspiré et servi de modèle au lancement du Service Civique des jeunes en 2010. Présente dans plus de 120 territoires en France, Unis-Cité a déjà **mobilisé et accompagné plus de 40.000 jeunes dans un Service Civique « collectif »**, fondé sur la mixité sociale.

www.uniscite.fr
Twitter @uniscite
www.relais-service-civique.fr



il s'agit d'un **programme innovant à destination des jeunes les plus vulnérables** et répondant à un besoin non satisfait, la santé mentale, par une **approche de médiation en santé**, le « pair à pair » conjuguée à l'aller vers, ayant montré son efficacité. S'appuyant sur un dispositif national d'engagement reconnu, le Service Civique, **ce projet vise à former et accompagner un collectif de jeunes volontaires sur chaque département,** les ambassadeurs santé mentale, afin d'intervenir auprès de jeunes de 16 à 25 ans en situation de fragilité sociale, pour lutter contre la stigmatisation en santé mentale, favoriser le repérage précoce de la souffrance psychique et l'orientation vers les dispositifs promoteurs de santé mentale.

