

Journée de la

# santé mentale positive

## Dossier de **presse**

15 MARS 2024

nouvelle  
édition



arh  
FONDATION

UnivCité



Ambassadeurs  
Santé Mentale



**LE MOT**

**Stéphanie Brillant**

Marraine de la 2e édition

Nous avons besoin d'un sommeil réparateur, d'une alimentation saine et d'une bonne assimilation des nutriments car on sait aujourd'hui que la santé mentale se joue aussi dans l'intestin. Nous avons également besoin de faire de l'exercice physique pour créer une neurochimie du bien-être. Nous avons aussi besoin de contacts sociaux, de relations saines, de toucher et de compassion. Enfin nous avons besoin de nature, de ciel, de terre, d'arbres, d'eau. Pourtant nos sociétés et nos vies compliquées nous déconnectent de nos besoins. Nous n'avons pas non plus toujours les moyens de nous reconnecter à une vie saine quand nous sommes dans la survie. Nous avons comme développé une appétence pour le toxique. C'est pourquoi dans mon travail je me suis attachée à comprendre comment, plutôt que de lutter contre ce qui est toxique, on peut renforcer notre équilibre mental et physique afin que les aléas de la vie ne viennent pas nous faire chuter, mais ne fassent que nous déstabiliser.

La respiration profonde fait partie des piliers de la santé mentale, elle est pourtant négligée. On passe tous par des moments de grande détresse, j'en ai traversé et dans ces moments la respiration a été un immense allié.

Reprendre le contrôle sur la respiration c'est reprendre la main sur sa vie, non pas sur les circonstances extérieures que vous ne pouvez pas contrôler mais sur votre météo intérieure que vous pouvez maîtriser.

Quand on respire mieux, on dort mieux, on est plus calme, disponible et ouvert, on se nourrit naturellement mieux, on a davantage l'énergie de faire du sport, de vivre, de voir des amis. Ce n'est pas une vue

de l'esprit, cela s'explique parfaitement biologiquement et c'est observable scientifiquement. Grâce à la respiration vous pouvez reprendre du contrôle sur votre système nerveux, votre cerveau et améliorer le fonctionnement de votre corps.

Je suis très honorée d'être cette année la marraine de la Journée de la Santé Mentale Positive et de vous transmettre un peu de cet art du souffle. La santé mentale est l'un des grands enjeux de notre temps. Savoir utiliser la respiration est d'utilité publique.

J'ai dans mon travail rencontré des personnes vivant avec de l'anxiété chronique qui se sont sorties de leur torpeur, des personnes ayant vécu des dépressions qui ont renoué avec l'énergie, des personnes avec un diagnostic bipolaire plus apaisées, des personnes avec des conduites addictives libérées de l'objet de leur addiction.

L'objectif n'est pas d'aller bien tout le temps, néanmoins on peut tous aller mieux grâce à notre respiration et maintenir à distance la plus grande menace de notre santé mentale : la peur, le stress et le déséquilibre chronique.



**Stéphanie Brillant**

Autrice de l'Incroyable Pouvoir du Souffle  
Fondatrice de l'Académie du Souffle

# LA SANTÉ MENTALE

## POSITIVE KESAKO ?

### La santé mentale...

Un référentiel d'intervention produit par l'IREPS Bourgogne-Franche-Comté offre un regard pertinent sur l'évolution du concept de la santé mentale <sup>(1)</sup> :

« Jusqu'à récemment encore, le modèle dominant issu de la tradition médicale concevait la santé mentale comme un seul et unique continuum allant d'une bonne santé mentale à une mauvaise santé mentale ou maladie mentale. Cette définition restrictive implique que l'absence de maladie mentale est un gage de bonne santé mentale.

Cette conception pathologique et binaire de la santé mentale a laissé place, au fil du temps, à une conceptualisation plus holistique et positive. (Santé Mentale au Québec, 2017)

Désormais, la notion de santé mentale va au-delà de l'absence de maladie mentale ou troubles psychiatriques et inclut la dimension de bien-être et d'épanouissement. (Journal of Consulting and Clinical Psychology, 2005).

L'Organisation Mondiale de la Santé définit la santé mentale comme « un état de bien-être permettant à chacun [et chacune] de reconnaître ses propres capacités, de se réaliser, de surmonter les tensions normales de la vie, d'accomplir un travail productif et fructueux et de contribuer à la vie de sa communauté ».

### ... positive



« L'objectif de la psychologie positive est de comprendre le fonctionnement sain et optimal de l'humain et d'identifier les déterminants du bien-être et de l'épanouissement de la personne. L'ajout de l'adjectif « positive » rend plus saillant l'importance de promouvoir une bonne santé psychologique globale. »

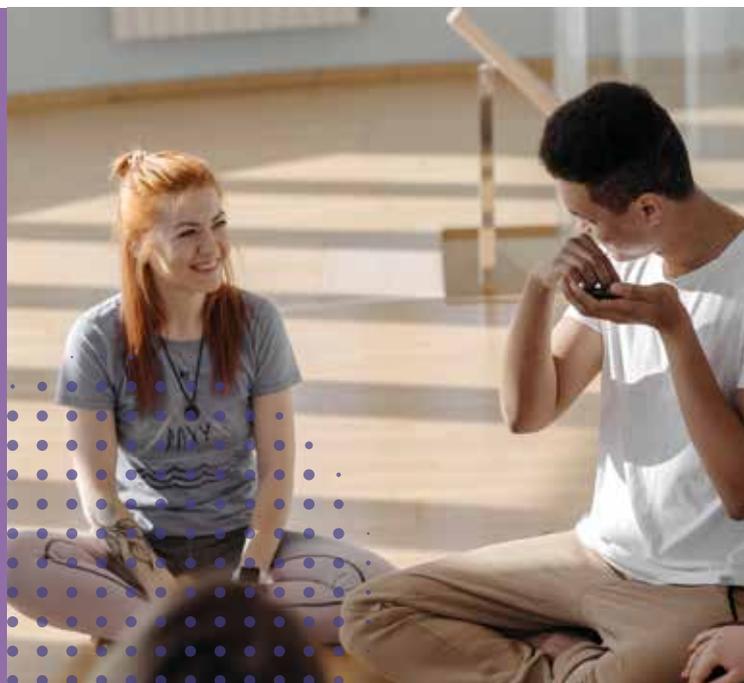
#### Rebecca Shankland

marraine de la première édition  
Professeure des universités en psychologie à l'Université Lyon 2 et Membre de l'Institut Universitaire de France, Responsable de l'Observatoire du Bien-être à l'École, Chercheure au laboratoire Développement, individu, processus, handicap, éducation (DIPHE)

Nous avons toutes et tous une santé mentale !

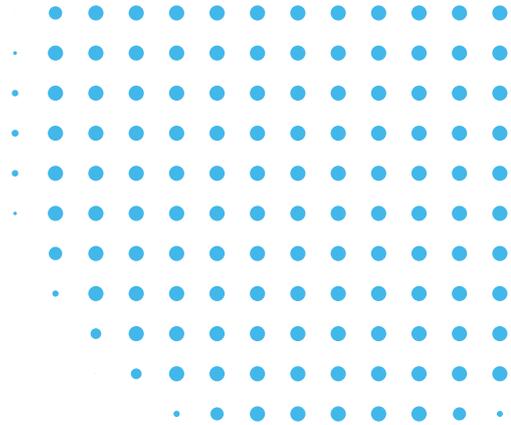
### Les 10 messages clés de Minds <sup>(2)</sup> :

- 1 Il n'y a pas de santé sans santé mentale.
- 2 Nous avons toutes et tous une santé mentale !
- 3 La santé mentale, c'est bien plus que l'absence de trouble psychique !
- 4 La santé mentale n'est pas un état figé.
- 5 Souffrir, c'est normal !
- 6 Vivre avec un trouble psychique ne veut pas dire qu'on est en mauvaise santé mentale.
- 7 La santé mentale, c'est comme la santé physique, c'est possible de se rétablir !
- 8 Nous ne sommes pas seul-es responsables de notre santé mentale.
- 9 On peut tou-ttes développer des capacités pour améliorer sa santé mentale.
- 10 Il n'est jamais trop tard pour demander de l'aide.



# LA SANTÉ MENTALE

## UN ENGAGEMENT PLUS QUE JAMAIS NÉCESSAIRE



Selon l'Organisation mondiale de la santé, « S'engager en faveur de la santé mentale, c'est investir dans une vie et un avenir meilleurs pour tous (...). La santé mentale est un droit. Chacun de nous mérite de s'épanouir ».

Selon le baromètre santé 2021 de Santé publique France, la prévalence des épisodes dépressifs a augmenté en France, particulièrement chez les jeunes adultes. Au mois de décembre 2022, un tiers des personnes interrogées présentaient un état anxieux ou dépressif et une personne sur dix déclarait avoir eu des pensées suicidaires dans l'année. »<sup>(3)</sup>

**Plus que jamais, choisissons de nous engager pour être acteur de notre santé mentale et contribuer à celle des autres !**



La Fondation ARHM, devenue fondation reconnue d'utilité publique en 2017, **s'engage pour la déstigmatisation de la santé mentale** dans une dynamique globale et transversale articulant la prévention, le soin, la recherche et l'insertion.

Elle s'engage notamment dans le développement de nombreux projets de prévention et de promotion de la santé mentale, dont le programme Ambassadeurs Santé Mentale. Il lui tient à cœur de promouvoir les actions de santé mentale positive à travers cette journée citoyenne.



Unis-Cité est l'**association experte et pionnière du service civique des jeunes en France**, avec plus de 40 000 jeunes mobilisés et accompagnés depuis 1994.

Elle s'engage pour la santé mentale des jeunes sur différents axes :

- en poursuivant un plaidoyer pour une généralisation du service civique, une expérience positive pour le moral des jeunes,
- en développant la formation Premiers Secours en Santé Mentale pour ses encadrants,
- en essaimant au national deux missions proposant aux jeunes des interventions auprès de leurs pairs sur la santé mentale positive.



La Fondation ARHM et Unis-Cité ont à cœur de s'engager dans la mise en œuvre de cette deuxième édition de la Journée nationale de la Santé Mentale Positive, qui se fera l'écho de l'édition 2024 menée par Mouvement Santé Mentale Québec autour de la thématique « s'accepter ».



Divers comportements, issus d'une vaste revue de littérature sur les facteurs de protection en santé mentale, peuvent être utilisés sur les plans individuel et collectif.



# minds

L'observatoire de Minds a synthétisé récemment la littérature scientifique sur les comportements promoteurs d'une bonne santé mentale<sup>(4)</sup>, c'est-à-dire les actions et activités que les personnes peuvent adopter afin de favoriser le bien-être et réduire la souffrance psychique.

L'édition de l'année dernière avait repris cette synthèse via le jeu du Bingo de la santé mentale positive.

### Découvrez le Bingo de la Santé Mentale Positive

reprenant de manière ludique cette synthèse de littérature scientifique.



Utilisez-le, imprimez-le **ICI**



## ET SI NOUS DÉCIDIONS DE SOUFFLER POUR CULTIVER UNE BONNE SANTÉ MENTALE



**Le souffle, nous l'avons en chacun de nous. Il est présent au quotidien sans que nous n'y pensions se relaxer, chanter, faire du sport, s'unir les uns aux autres...en un mot : vivre !**

Nous l'utilisons la plupart du temps de manière inconsciente. Pourtant, utilisé en pleine conscience, il est un outil précieux lorsque nous nous sentons déstabilisés par certaines épreuves de la vie. La recherche a montré que quelques minutes de respiration consciente suffisent pour faire baisser la tension artérielle, relâcher la tension physique, améliorer la qualité du sommeil et du système nerveux<sup>(5)</sup>.

Le souffle participe à plusieurs titres aux 20 comportements promoteurs de santé mis en lumière dans le Bingo de la Santé Mentale positive:

- En l'utilisant individuellement dans des exercices de relaxation, la pratique d'une activité physique, la gestion du stress...
- Comme vecteur de lien social, à travers la pratique d'activités collectives : le sport, le chant, le théâtre...

**Souffler c'est aussi s'autoriser à prendre une pause**



**Le Mouvement Santé Mentale Québec** Il'a bien compris et s'est consacré à l'édition d'une brochure intitulée « Prenez une pause, dégagez votre esprit ». Retrouvez tous les dossiers thématiques autour de la pause sur le site internet de la MSMQ en cliquant **ICI**.

# UNE JOURNÉE DE LA SANTÉ MENTALE POSITIVE POUR QUOI FAIRE ?

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.

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. A travers cette Journée, **chaque citoyen.ne est invité.e à réaliser une action de promotion de la santé mentale positive.**

**Le souffle est mis à l'honneur cette année dans le cadre des Jeux Olympiques 2024.**

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

Tous les acteurs de la santé, de la jeunesse sont invités à participer à cette mobilisation nationale et à mobiliser chacun à être acteur de sa santé mentale.



## OBJECTIFS

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.

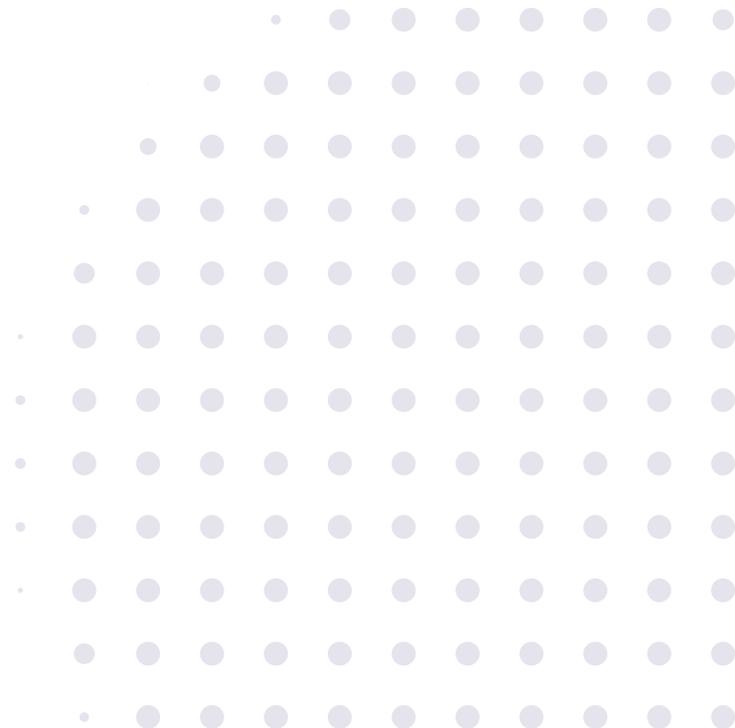


**Promouvoir l'engagement citoyen**  
sur ce thème, une ressource pour la  
Santé Mentale.



Concrètement, participer à cette Journée nationale c'est mettre en œuvre partout en France des actions 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.

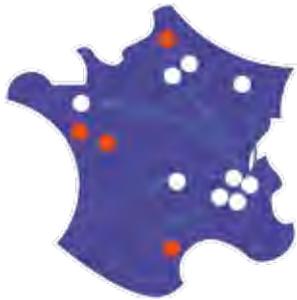
La Fondation ARHM et l'association Unis-Cité souhaitent avec cet événement libérer la parole autour de la santé mentale, lever les tabous et valoriser les ressources efficaces existantes.



# A VOS MARQUES !

## PRÊTS! SOUFFLEZ!

Rejoignez le mouvement de cette Journée nationale de la santé mentale positive !



A l'occasion de la Journée de la santé mentale positive, **plus de 300 jeunes en service civique** et de nombreux partenaires se mobilisent pour réaliser partout en France un geste concret afin de contribuer à la promotion de la santé mentale positive !

**Le 15 mars, rejoignez la communauté des ambassadeurs santé mentale à travers :**



**L'organisation sur les territoires d'actions citoyennes de promotion de la santé mentale positive** en allant vers le grand public. Il pourra s'agir de débats publics sur la santé mentale et l'utilisation du souffle dans nos quotidiens, de distribution de flyers dans un marché, une gare, des lieux jeunesse, l'invitation à des concours sportifs... Toutes les actions prévues par les ambassadeurs seront communiquées ici sur notre site web. L'idée est bien de générer du débat, de la discussion, de la curiosité pour promouvoir la santé mentale positive.

Nous proposons un ensemble d'outils pour appuyer les initiatives. Que ce soit pour le travail, pour une intervention auprès d'aînés ou auprès des jeunes, des outils d'animation sont offerts gratuitement sur notre site web. Une autre belle manière d'ouvrir la discussion sur la santé mentale.



**La participation au défi de la santé mentale positive en relayant des clips vidéos illustrant des témoignages** de personnalités et d'un Ambassadeur Santé Mentale. L'objectif est de proposer un relais massif de ces vidéos et d'inviter chacun à témoigner à son tour de ses bonnes pratiques permettant de renforcer son bien être en santé mentale (activité physique, sommeil, gestion des émotions et du stress, contact avec la nature, lien social et engagement...).

Nous proposons un ensemble d'outils pour appuyer cette communication : des supports sont disponibles gratuitement sur notre site web. Une autre belle manière d'ouvrir la discussion sur la santé mentale.





### Participer à un événement virtuel gratuit, sur Twitch le 12 mars

sur la page Twitch **ambassadeurssantementale\_** de 20h à 21h. Animé par Monsieur Yannick Descharmes, psychologue et Madame Maïssa Fadhlaoui, ex-ambassadrice et psychologue sociale, cet événement abordera l'univers des possibles de la santé mentale positive.

Prévu de 20h à 21h et animé par Monsieur Yannick Descharmes, psychologue et des jeunes volontaires, cet événement en direct abordera l'univers des possibles de la santé mentale positive. Pour participer, aucune inscription n'est nécessaire. Il suffit de vous connecter sur la page Twitch **ambassadeurssantementale\_** pour accéder en direct à la présentation. Rien de plus simple!



### Participer à un événement en présentiel à Paris [lieu à venir],

séance gratuite de mouvement et respiration, mené en collaboration avec Actes Sud.

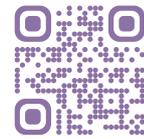
## Rejoignez le mouvement de Nightline et participez à la Nightline Run Paris !

La Nightline Run Paris organisée  
**le 9 mars au stade Pershing.**

**INSCRIVEZ VOUS ICI**

Une course connectée qui se déroulera  
**du 6 mars au 6 avril, pour participer**

**Téléchargez l'application Kiplin**



**Ambassadeurs santé mentale est 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, 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 locaux de santé mentale.

**Le Service Civique chez Unis-Cité est une expérience positive** pour le moral des jeunes et leurs compétences psychosociales (données sur promotion 2022/23) :

- Ainsi, 82% des jeunes se disent confiants en leur avenir après leurs Service Civique versus 62% avant.
- Les jeunes estiment que leur service civique leur a permis d'accroître leurs capacités : de travailler en équipe (87%), d'adaptation (88%), à s'exprimer devant un groupe (88%), d'autonomie (82%), d'initiatives (81%), de créativité (76%)
- A l'issue de leur Service Civique, 92% jugent mieux identifier leurs compétences et mieux les valoriser, 86% ont découvert des nouveaux secteurs d'activité (impact sur l'orientation), 84% déclarent avoir augmenté leur envie d'agir, de s'engager.

# MERCI À TOUS NOS

## PARTENAIRES !

En partenariat et avec la participation des porteurs de projet locaux d'Ambassadeurs Santé Mentale :



Avec la participation de :



Avec le soutien de :



## Bibliographie

### SÉLECTIVE

- (1) Instance régionale d'éducation et de promotion de la santé (Ireps) de Bourgogne-Franche-Comté : référentiel d'intervention. Disponible sur : <https://rrapps-bfc.org/sites/default/files/publications/fichiers/2023/2023-ReferentielSanteMentale.pdf> [cité le 18 janvier 2024]
- (2) MINDS, 10 messages à retenir [Internet]. Disponible sur : <https://www.minds-ge.ch/comprendre/10-messages-a-retenir> [cité le 18 janvier 2024].
- (3) Ministère de la santé et de la prévention, Santé Mentale et Psychiatrie, synthèse du bilan et feuille de route. Disponible sur : [https://sante.gouv.fr/IMG/pdf/dp\\_sante\\_mentale\\_et\\_psychiatrie\\_-\\_3\\_mars\\_2023.pdf](https://sante.gouv.fr/IMG/pdf/dp_sante_mentale_et_psychiatrie_-_3_mars_2023.pdf) [cité le 18 janvier 2024]
- (4) MINDS. Les comportements promoteurs d'une bonne santé mentale [Internet]. Disponible sur : <https://www.minds-ge.ch/ressources/les-comportements-promoteurs-dune-bonne-sante-mentale> [cité le 18 janvier 2024].
- (5) Gerard, P., & Dollfus, S. (2014). La cohérence cardiaque : État des connaissances actuelles et bénéfiques en psychiatrie. *European Psychiatry*, 29(S3), 547-547. <https://doi.org/10.1016/j.eurpsy.2014.09.333>

# CONTACT

## PRESSE

### Contact Fondation ARHM

#### Hélène Salsi

helene.salsi@arhm.fr  
06 58 47 10 80

### Contact Unis-Cité

#### Danya Boukry

dboukry@uniscite.fr  
06 98 25 04 80



---

[www.fondationarhm.fr](http://www.fondationarhm.fr)  
Twitter @fondationarhm



---

[www.uniscite.fr](http://www.uniscite.fr)  
Twitter @uniscite  
[www.relais-service-civique.fr](http://www.relais-service-civique.fr)

[www.ambassadeurs-santementale.fr](http://www.ambassadeurs-santementale.fr)



Ambassadeurs  
Santé Mentale