

## Bilan de la 2<sup>e</sup> édition de la Journée Santé Mentale Positive



### 2<sup>e</sup> édition de la Journée Santé Mentale Positive

La Fondation ARHM et l'association Unis-Cité ont lancé la deuxième édition de la Journée nationale de la santé mentale positive le **15 mars 2024** dernier. A travers des actions concrètes, tous les citoyens ont été 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'est inscrit pour cette deuxième édition sous le prisme du souffle.

Cette Journée a été placée sous le signe des Ambassadeurs Santé Mentale, principaux instigateurs de cette initiative. Aux côtés d'autres promotions de volontaires en service civique, les Ambassadeurs Santé Mentale se sont saisis de cette journée pour approfondir leur mission de prévention et promotion de santé mentale.

L'objectif général était la mise en œuvre d'une campagne nationale de promotion de la santé mentale positive.

Dans ce cadre cette journée visait 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.

Des actions ont été réalisées localement, invitant le grand public à y participer ou mobilisant des partenaires des domaines de la jeunesse, de la santé ou du sport. Les collectivités locales et territoriales se sont associées au mouvement en se faisant le relais de l'événement auprès des partenaires locaux. Les porteurs de projet locaux du programme Ambassadeurs Santé Mentale ont également constitué des acteurs de premier plan dans l'organisation et le relais de ces actions.

Ce relais a ainsi permis l'engagement de plusieurs structures au national dans la participation et le soutien de cette initiative, telles que l'association Nightline, l'URHAJ Bretagne, Dites Je Suis Là, l'IREPS...

## Les chiffres clés de la 2<sup>e</sup> édition

- 377 volontaires en service civique mobilisés dans l'organisation et l'animation d'actions locales
- 32 territoires ont bénéficié d'actions de sensibilisation à la santé mentale en France
- Plus de 3 300 personnes touchées via la participation à des actions organisées localement
- 137 000 visionnages de témoignages vidéo dans le cadre du défi de la Journée Santé Mentale Positive publié sur les pages Instagram et Tik Tok d'Ambassadeurs Santé Mentale
- 1 kit de sensibilisation aux couleurs de la Journée repris par les volontaires et partenaires participants.

## Actions réalisées par les volontaires

### Les antennes participantes

Deux promotions de volontaires en service civique ont constitué les acteurs principaux de cette journée : Ambassadeurs Santé Mentale et Re'pairs Santé.

Ils ont représenté au total **377 volontaires** en service civique mobilisés dans l'organisation et l'animation d'actions locales **sur 32 territoires**.

Voici les territoires sur lesquels chacune de ces promotions a pu organiser des actions :

#### **Ambassadeurs Santé Mentale** : 21 territoires :

- Auvergne Rhône Alpes : Valence, Lyon, Chambéry, Roanne, Saint Etienne, Aurillac, Le Puy en Velay, Grenoble, Clermont Ferrand
- Ile de France : Paris, Seine Saint Denis, Yvelines
- Grand Est : Reims, Metz
- Occitanie : Montpellier, Béziers
- Bretagne : Rennes, Vannes
- Hauts de France : Amiens
- Pays de la Loire : Nantes

#### **Re'pairs Santé** : 11 territoires :

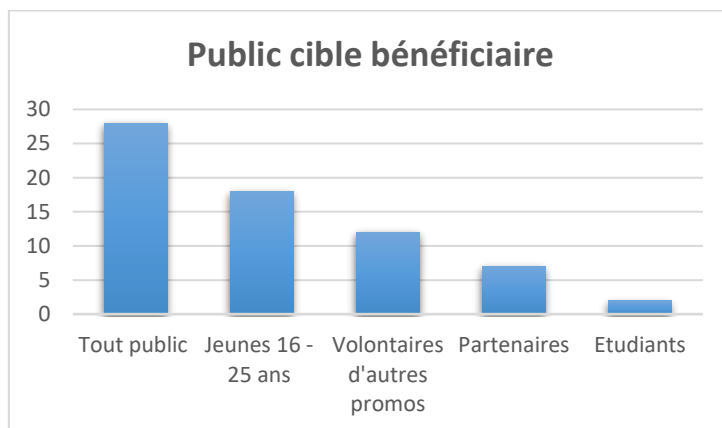
- Auvergne Rhône Alpes : Mâcon
- Normandie : Caen, Flers, Rouen
- Pays de la Loire : Niort, Saint Nazaire, Angers

- Grand Est : Strasbourg
- Provence Alpes Côte d'Azur : Nice
- Occitanie : Périgueux, Bayonne

### Le public touché

Au total, près de **3 300 personnes** ont été touchées par les actions organisées localement.

La majorité des bénéficiaires a représenté le tout public, puis les jeunes âgés de 16 à 25 ans.



Graphique 1 : Type de public touché par les actions organisées localement

### Les actions réalisées

Les actions ont été organisées par les volontaires en service civique, sous la supervision d'Unis-Cité et des porteurs de projets locaux du réseau Ambassadeurs Santé Mentale représentés par : la Fondation ARHM, la Fondation Falret, le Club Famille, Solipsy et la Maison des Adolescents de Loire Atlantique, la Maison des Adolescents de l'Hérault, Santé Mentale France Bretagne, l'EPSM de la Somme et le Centre Psychothérapique de Nancy.

L'ensemble des actions a permis d'encourager à la réflexion ou la libération de la parole sur le bien-être mental. La plupart a été pensée au regard de la thématique de la 2<sup>e</sup> édition définie sous le prisme du souffle.

Une pluralité d'actions a été organisée et animée par les volontaires, toutes empreintes d'un élan d'engagement et de créativité des jeunes : Micro-trottoir, ciné-débat, stands d'information, escape game, émission radio, festif rallye, improvisation théâtrale, flashmob, médiations en pieds d'immeuble, création de fresques collaboratives ou encore organisation de tables rondes invitant les partenaires à un temps de regards croisés.

La 2<sup>e</sup> édition a été réalisée sous le prisme du souffle : prendre le temps de souffler pour s'accorder du temps à soi, aux autres et au bien-être. C'est ainsi sous le slogan « A Vos Marques Prêts Soufflez » que les volontaires ont porté haut et fort leurs messages de promotion d'une santé mentale positive.

Quelques photos de la journée :

### Montpellier



*Sous la supervision de la MDA de l'Hérault et d'Unis-Cité.*

Plateau radio au sein de l'IRTS – ASM de Montpellier

L'enregistrement de l'émission radio est disponible [ici](#), sur le site web de la MDA de l'Hérault (MDA 34 – Radio).

### Amiens

*Sous la supervision de l'EPSM de la Somme et d'Unis-Cité*

Stand d'informations au Supermarché Gare – ASM d'Amiens



Micro-trottoir réalisé par deux ambassadrices santé mentale d'Amiens :



## Reims

*Sous la supervision du Club Famille et d'Unis-Cité, relayé par le PTSM de la Marne et la Ville de Reims*

Village partenaires (sport, santé..) autour d'une performance de rap et de slam



Rallye d'orientation avec comme point de départ la cathédrale de Reims

Visites de structures médicales et culturelles (médiathèque, musée, centre de prise en charge des psychoses précoces, centre de postcure, planning familiale, point écoute jeune).



## Chambéry :

*Sous la supervision de la Fondation ARHM et d'Unis-Cité*

Stand d'informations tenu par les Ambassadeurs santé mentale de Chambéry au Marché des Halles.



## Lyon

*Sous la supervision de la Fondation ARHM et d'Unis-Cité*

Animation d'un atelier de sensibilisation de santé mentale au tiers-lieu de l'Agora à Lyon



## Vannes



*Sous la supervision de Santé Mentale France Bretagne et Unis-Cité*

Événement Tips Day : journée d'ateliers dédiés au bien-être proposée par les ASM de Vannes.

## Ile de France



*Sous la supervision de la Fondation Falret et d'Unis-Cité*

Rassemblement régional des promotions ASM de Paris, de Seine Saint Denis et des Yvelines.

Echanges et débats : "c'est quoi être ambassadeur santé mentale?".



## Bayonne



*Sous la supervision d'Unis-Cité Bayonne*

Les volontaires de la promotion Re'Pairs Santé de Bayonne ont organisé Flashmob sur le morceau « Can't stop the feeling » de Justin Timberlake et tenue d'un stand sur la place Louis XIV à Saint-Jean-de-Luz – avec le Conseil local en santé mentale (CLSM) et ses nombreux partenaires.

Toute la présentation de l'événement disponible dans l'article presse [ici](#).

## Caen



*Sous la supervision d'Unis-Cité Caen*

Les volontaires de la promotion Re'Pairs Santé de Caen ont réalisé plusieurs animations sur la journée: free hugs, arbres à compliments, fleurs de ressources dans le centre-ville et sur le campus universitaire.

## Mâcon



*Sous la supervision d'Unis-Cité Mâcon*

Les volontaires de la promotion Re'Pairs Santé de Mâcon sur la place Saint-Pierre (face à la mairie) avec une activité fil rouge : l'arbre à bonheur. Les participants devaient inscrire sur une feuille une chose qui les rend heureux.

Les volontaires ont également effectué une vingtaine de micro-trottoirs avec 3 questions : Selon vous c'est quoi la santé mentale positive ? Vous faites quoi pour vous faire du bien ? Qu'est-ce qui vous rend heureux ?

Une boîte à maux était disponible pour y abandonner une pensée négative. Un des volontaires a proposé un échange de poème sur la journée.

## Une 2<sup>e</sup> édition réalisée sous le prisme du souffle

La thématique du souffle a été choisie comme fil conducteur de la 2<sup>e</sup> édition. Le souffle comme ressource interne vecteur de bien-être individuel (via notamment les techniques de respiration pour la régulation du stress) et de création de lien social (via les activités du sport, du chant et de la culture).

Stéphanie Brillant, fondatrice de l'Académie du souffle et autrice de l'Incroyable Pouvoir du Souffle » s'est ainsi engagée en tant que marraine de la Journée à faire rayonner cette thématique tout au long de l'événement.

Dans ce cadre, plusieurs événements gratuits et accessibles à tous ont été proposés.

### Webinaire « Prenons le temps de souffler, ensemble »



Le replay du webinaire est accessible [ici](#).

30 participants se sont réunis dans le cadre de ce webinaire, autour d'échanges interactifs sur le souffle dans sa dimension individuelle et sociale.

Animé par Stéphanie Brillant, celui-ci a d'abord proposé une première partie axée sur les piliers de la santé mentale positive et sur la façon dont la respiration s'y inscrit. Des exercices et pratiques de respiration ont été proposés et ont invité les participants à prendre conscience de leur souffle.

La deuxième partie du webinaire a ensuite ouvert l'échange sur la dimension sociale qu'il recouvre.

Léa Vigier, exploratrice et personne concernée par des troubles bipolaires, et Hugo Jasienski, acteur engagé, ont été les invités de la table ronde.

Ce temps de regards croisés a amené les participants à découvrir le souffle comme un facteur de rencontre, précurseur et facilitateur d'une mise en mouvement de son corps, de ses gestes et de la parole.



## Live Twitch



Un live co-animé par Yannick Descharmes et Maïssa Fadhlouï, tous deux psychologues, avec comme invité Philippe Antoine Cortès, fondateur d'une ceinture sensorielle et ex-anxieux social.

A travers un format d'échanges très libre, c'est sur la plateforme Twitch d'Ambassadeurs Santé Mentale que se sont donné rendez-vous 15 participants.

Cette émission d'une heure a été une belle opportunité pour chacun d'échanger sur ce que peut évoquer la santé mentale positive.

Philippe Antoine Cortès a notamment livré son témoignage sur son expérience d'ex anxieux social, et sur la façon dont le souffle l'a aidé à se connecter à lui-même et aux autres.

## Défi de la santé mentale positive

Sous le hashtag #AVosMarquesPrêtsSoufflez, plusieurs personnalités ont livré leur témoignage à travers des vidéos publiées tout au long de la semaine du 15 mars.

Ces vidéos, publiées sur la page Instagram et Tik Tok Ambassadeurs Santé Mentale, ont généré plus de 137 000 vues cumulées.

La Fondation ARHM et Unis-Cité remercient Stéphanie Brillant, Flo Delavega, Sami Bouajila, Léa Vigier, Sarah Drimzi et Eric & Quentin de s'être prêtés à l'exercice pour un temps fort d'expression et libération de la parole sur la façon dont chacun est concerné à sa manière par la santé mentale.

Un remerciement tout particulier également à la Macif qui a diffusé ce défi sur la plateforme Diffuz'.

Une belle campagne de sensibilisation pour inviter chacun à réfléchir sur ses tactiques bien-être ainsi que sur ses lignes rouges !

## Événement « Prenons le temps de souffler, ensemble »



Pour clôturer cette édition, un événement public animé par Stéphanie Brillant à l'Openmind place de l'Opéra à Paris, a invité une dizaine de personnes à un atelier gratuit sur la respiration.

## Remerciements

Un grand merci aux participants et soutiens de cette Journée !

@Club Famille @EPSM de la Somme @Solipsy @MDA Loire Atlantique @MDA Hérault @Santé Mentale France Bretagne @Fondation Falret @Centre Psychothérapique de Nancy @Nightline @URHAJ Bretagne @Dites Je Suis Là @IREPS ARA @Macif @DJEPVA @Service Civique ainsi que tous les acteurs de la jeunesse, de la santé et du sport qui ont participé à cette journée !

***Rendez-vous le 15 mars 2025 pour la 3<sup>e</sup> édition de la Journée de la Santé Mentale Positive !***