

Agir pour la santé mentale



ACTIONS
2018-2021

L'importance de prendre soin de sa santé mentale est aujourd'hui une évidence. Pourtant, la souffrance psychologique, quelle que soit sa forme, n'a jamais été aussi visible. Entre ce que la science préconise pour préserver sa santé mentale et la capacité des individus à mettre en oeuvre des actions efficaces, un décalage apparaît.

Ce projet vise à améliorer l'état de santé mentale de la population genevoise en développant des outils concrets pour permettre l'apprentissage de comportements adaptés à chacun.e. Il s'articule autour de trois grandes questions correspondant aux grandes étapes du projet :

- **Quels sont les facteurs d'influence majeurs de notre santé mentale ?**
- **Que faisons-nous pour cultiver, conserver, renforcer ou retrouver une bonne santé mentale ?**
- **Comment donner des moyens et des outils concrets pour que chacun.e puisse entretenir et améliorer sa santé mentale ? [Actions 2022-2025]**

Agir pour la santé mentale – 2022 2025
www.minds-ge.ch



2018-2020
PUBLICATION
D'UNE SYNTHÈSE
DE RÉFÉRENCE



La santé mentale, c'est pas que dans la tête !

minds a mené une recherche approfondie de la littérature scientifique actuelle sur les facteurs qui influencent directement ou indirectement la santé mentale des personnes. Une recherche synthétisée dans un rapport publié en avril 2021 " Les déterminants de la santé mentale", utilisé et repris par des acteurs majeurs de la santé mentale en Suisse et en France.

”

Environ 60% de notre état de santé général est déterminé par notre style de vie, nos conditions socio-économiques, notre environnement et le contexte sociétal dans lequel nous vivons.

Les déterminants de la santé mentale

Synthèse
de la littérature
scientifique



C'est pas que dans la tête ! infographie © minds 2020

2020-2021

ENQUÊTES &
ENTRETIENS



Que faisons-nous pour être ou rester en bonne santé mentale ?

minids a identifié trois types comportements qu'une personne peut adopter au niveau individuel afin de promouvoir sa propre santé mentale ou celle de ses proches. Une série d'enquêtes quantitatives et qualitatives a ainsi été menée auprès d'une partie de la population genevoise pour mieux comprendre les facteurs qui influencent l'adoption de ces comportements, et leurs effets sur la santé mentale.

”

3 COMPORTEMENTS POSITIFS ESSENTIELS POUR LA SANTE MENTALE



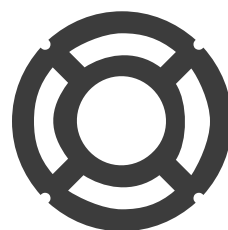
1. ETRE BIENVEILLANT·E ENVERS SOI-MEME

Pratiques routinières dans la vie privée ou professionnelle, qui peuvent concerner le bien-être émotionnel, physique, relationnel ou spirituel d'une personne.



2. CHERCHER ET DEMANDER DE L'AIDE

La recherche d'aide est un processus par lequel une personne recherche activement du soutien pour résoudre un problème lié à ses émotions ou ses comportements.



3. SE SOUTENIR LES UN·ES LES AUTRES

Le *soutien social* est le fait de savoir que l'on est aimé·e, estimé·e, valorisé·e, et que l'on fait partie d'un réseau social. Il a un effet positif sur la santé mentale de la personne qui donne et qui reçoit.



Agir pour la santé mentale



ACTIONS
2018-2021



460

Nombre de participant.es aux
enquêtes quantitatives et
qualitatives menées par minds



25

Acteur.trice.s du réseau socio-éducatif
genevois interrogé.es sur la façon dont
leurs bénéficiaires et usager.ère.s
prennent soin (ou non) de leur santé
mentale

Que faisons-nous pour être ou rester en bonne santé mentale ?
Enquêtes auprès de la population suisse 2020-2021



Agir pour MA santé mentale

DEMANDE DE
FINANCEMENT
2022-2025

Comment donner des moyens et des outils pour que chacun.e puisse entretenir et améliorer sa santé mentale ? Ce projet propose de développer et évaluer des outils concrets permettant d'une part l'augmentation des connaissances de la population, et d'autre part l'apprentissage ou le renforcement de comportements adaptés à chacun.e.

Ce projet se déroulera en trois phases :

2022-2023

**CIBLER UNE
POPULATION
VULNERABLE**



Sensibiliser et renforcer les comportements positifs en santé mentale

minds prévoit de cibler son action sur un premier groupe de personnes choisi en raison de sa vulnérabilité face à la santé mentale (familles de niveau socio-économique bas, personnes LGBTQ+, personnes sans emploi, etc.). Ce groupe est amené à augmenter ses connaissances et à renforcer ses comportements positifs. Il bénéficie notamment, au sein d'un dispositif de sensibilisation, d'une plateforme web accessible, interactive et pédagogique.

**DEVELOPPEMENT
D'UNE PLATEFORME
WEB ACCESSIBLE,
INTERACTIVE &
PEDAGOGIQUE**



2023

**EVALUER
L'IMPACT**



Analyser et mesurer les bienfaits des outils mis en place

Les informations seront mesurées pendant un an au regard des connaissances scientifiques. L'impact des messages de sensibilisation et l'adoption des comportements positifs adoptés ou non par le groupe cible sont mesurés sur le long terme. Ce suivi permet de vérifier que les effets de notre action perdurent dans le temps et que l'action se déroule et fonctionne comme prévu.

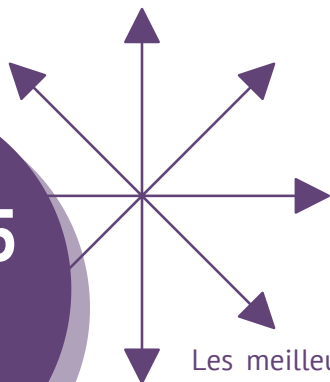
”

**LES INFORMATIONS
SERONT MESUREES
PENDANT 1 AN: AVANT,
PENDANT ET APRES
L'ACTION: 6 MOIS PUIS
12 MOIS APRES**



2023-2025

**DIFFUSER DES
BONNES
PRATIQUES**



Diffusion des bonnes pratiques et ouverture de la plateforme au grand public

Les meilleures façons d'agir pour la promotion de la santé mentale sont identifiées et diffusées auprès des acteurs du réseaux. Elles incluent l'action auprès de groupes vulnérables et auprès de la population générale.

L'ensemble du dispositif assure donc un bénéfice direct pour une population vulnérable en termes de santé mentale, et dégage des recommandations étayées scientifiquement pour le plus grand nombre.

”

**UN DES GRANDS ATOUTS DE
CETTE PLATEFORME C'EST
QU'ELLE PEUT ETRE
ADAPTEE A DE MULTIPLES
POPULATIONS**

Agir pour MA santé mentale



DEMANDE DE
FINANCEMENT
2022-2025



Brochures pour un public moins familier avec internet



Applications smartphone pour un public plus jeune



Versions traduites destinées à des populations migrantes



Ateliers pour publics spécifiques (associations, entreprises, EMS etc.)

Agir pour ma santé mentale
Applications et dispositifs de communication



La vision de minds est celle d'un monde dans lequel chaque personne jouit de la meilleure santé mentale possible. Notre mission est de faire en sorte que chacun-e puisse préserver, entretenir et cultiver sa propre santé mentale et de s'assurer que la société qui l'entoure lui en donne les moyens.



minds

Promotion de
la santé mentale
Genève