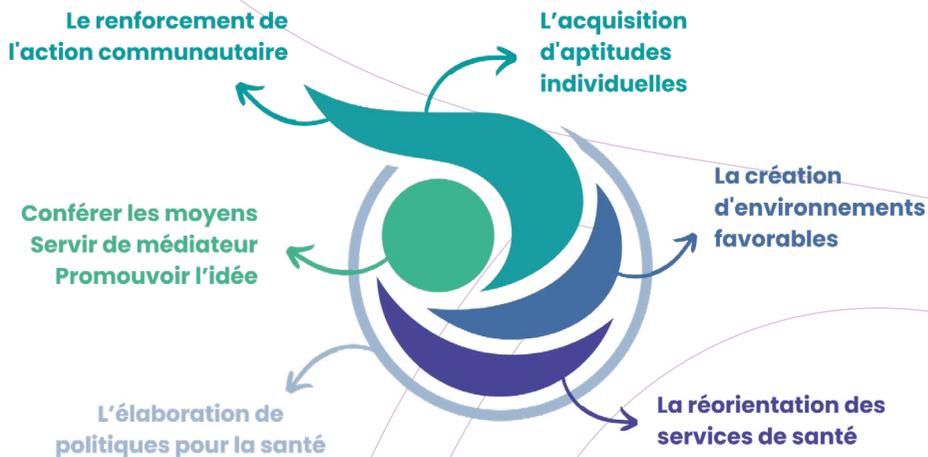


# C'est quoi... Promouvoir la santé mentale ?

Reprenons depuis le début...

## C'est quoi promouvoir la santé ?

Selon la charte d'Ottawa, la promotion de la santé, c'est :



## C'est quoi la santé mentale ?

La santé mentale correspond à un **état de bien-être mental** qui nous permet de **faire face aux sources de stress** de la vie, de **réaliser notre potentiel**, de bien apprendre et de bien travailler, et de **contribuer à la vie de la communauté**. Elle a une valeur en soi et en tant que **facteur favorable**, et fait partie intégrante de notre bien-être.

Organisation Mondiale de la Santé

La santé mentale fait partie intégrante de la santé :  
il n'y a **pas de santé sans santé mentale**.

Santé publique France

## Déterminants de la santé mentale

### Facteurs sociétaux

- Politique sociale, économique et environnementale
- Infrastructures et environnement
- Accès à la culture

### Facteurs socioéconomiques

- Environnement social
- Situation socio-économique
- Facteurs socioculturels

### Facteurs individuels

- Biologiques
- Psychologiques
- Liés au parcours de vie

## Et le rôle des ISTS dans tout ça ?

Les **inégalités sociales et territoriales de santé** sont des différences systématiques dans l'état de santé observées entre des groupes sociaux. Ces inégalités ne sont pas dues au hasard ou à des facteurs biologiques, mais sont **construites par la société et reflètent des injustices dans la répartition des ressources et des opportunités**. Elles ont une **incidence sur l'état de bien-être** d'un individu.

La première action pour promouvoir la santé mentale est donc de **travailler à la réduction des inégalités sociales et territoriales de santé, via une approche d'universalisme proportionné**, permettant de proposer des actions adaptées à toutes les populations. Les 5 piliers de la santé à prendre en compte pour les réduire sont :

- L'élaboration d'une **politique publique qui pose les conditions d'une vie en bonne santé**,
- La création de **milieu de vie favorable**,
- Le renforcement de l'**action communautaire**,
- L'acquisition d'**aptitudes individuelles**
- La réorientation des **systèmes de santé vers une approche globale de la personne**.

# Comment agir pour promouvoir la santé mentale ?

## Informer et déstigmatiser

### • Campagnes de prévention

- Semaines d'Informations sur la Santé Mentale (SISM) en octobre
- Journée mondiale de la santé mentale, le 10 octobre
- Grande cause nationale en 2025
- Journée mondiale de prévention du suicide, le 10 septembre

### • Dispositifs d'aide à distance

- Nombreuses lignes d'écoute
- Chat en ligne

### • Supports de prévention

- Psycom
- Santé publique France
- Minds

### • Témoignages des personnes concernées

- Sur les réseaux sociaux
- Lors d'événements ou rencontres

## Former

### • Formations en santé mentale

- Formations de *Premiers secours en santé mentale*
- Formation DRAPPS *Santé mentale des adolescents : Soutenir et orienter*

### • Formations CPS

- Formation DRAPPS *Soutenir le développement des compétences psychosociales*

## Prévenir et prendre soin

### • Soutenir le développement des Compétences Psychosociales (CPS)

- Stratégie interministérielle de déploiement des Compétences psychosociales (CPS)
- Interventions CPS avec des outils pédagogiques d'intervention
- Programmes CPS : PSFP, ProDAS, PANJO, Fortiche...

### • Favoriser le soutien social, lutter contre l'isolement

- Créer des lieux et/ou des moments de rencontre : Fêtes des voisin·es, habitats intergénérationnels, forums de discussion en ligne, jardins communautaires, Espaces de Vie Sociale (EVS), cafés associatifs, ateliers d'auto-réparation etc.
- Dispositifs de pair-aidance : groupes de parole / Groupe d'entraide mutuelle (GEM)
- Réseau Clubhouse France ou dispositif ESAT pour permettre la réinsertion des personnes concernées par un trouble psychique

### • Promouvoir l'activité physique

- Faire évoluer les représentations
- Améliorer l'aménagement urbain
- Encourager à être moins sédentaire et à la mobilité douce
- Dispositif Maisons Sport-Santé

### • Promouvoir la culture/l'art

- Créer des événements culturels ouverts à tous et à toutes
- Donner accès à des ateliers

### • Promouvoir les bienfaits de la nature

- Eduquer dehors
- Créer des espaces de végétation / Faire un potager commun
- Organiser des randonnées / balades



PROMOUVOIR LA SANTÉ MENTALE

## Pour aller plus loin

- Anne THEUREL, Anne SIZARET, **Promouvoir la santé mentale des étudiants. Synthèse du référentiel d'intervention**, Promotion Santé Bourgogne-Franche-Comté, 2024-06 [Consulter](#)
- Lambert H.\* et Rousseaux R.\*, Le Boulengé O, Aujoulat I., **Promouvoir la santé mentale par la voie des médias web. Leçons et stratégies issues de la littérature scientifique et grise**. Woluwé-Saint-Lambert: UCLouvain/ IRSS/RESO, 52 p. [Consulter](#)
- PSYCOM : [psycom.org](https://psycom.org)
- Association Minds : [minds-ge.ch](https://minds-ge.ch)
- SISM (Semaines d'information sur la santé mentale) : [semaines-sante-mentale.fr](https://semaines-sante-mentale.fr)
- Santé PSY Jeunes : [santepsyjeunes.fr](https://santepsyjeunes.fr)
- FERREPSY : [ferrepsy.fr](https://ferrepsy.fr)

## Le projet C'est quoi Promouvoir la santé mentale

Bibliographie, Podcast et vidéo : [promotion-sante-occitanie.org/cest-quoi-promouvoir-la-sante-mentale](https://promotion-sante-occitanie.org/cest-quoi-promouvoir-la-sante-mentale)