



RAPPORT D'ACTIVITÉ 2021

”

**Il n’y a
pas de santé
sans santé
mentale**

ÉDITO

2021 fut l'année de la santé mentale !

L'année où nous avons assisté à une prise de conscience collective : notre santé mentale est aussi importante que notre santé physique. Anxiété, dépression, burn-out, pensées suicidaires : les maux psychiques sont devenus des sujets de préoccupation, au travail, en famille, à l'école, à l'université, dans les municipalités, dans les médias et le discours politique.

En 2021, Psycom s'est retrouvé en première ligne pour faire face à l'émergence de ces nouvelles souffrances. Nos ressources, nos actions, notre expertise ont été fortement sollicitées. Notre équipe a été renforcée par l'arrivée de trois personnes : deux chargées de promotion de la santé mentale et une chargée de communication digitale.

Nous avons enrichi le site Psycom Santé mentale Info de nombreux contenus (*La santé mentale et le Covid*, *Guide des lignes d'écoute*, *Quand on a des pensées suicidaires*, *La stigmatisation et les discriminations*, *La santé mentale et le travail*, *Les troubles schizophréniques...*). Une grande partie de nos brochures a été mise à jour sur le fond et la forme. Une nouvelle brochure sur les troubles schizophréniques a été éditée, ainsi qu'une brochure à l'attention des municipalités : *La santé mentale dans la Cité*, dans le cadre d'un groupe de travail de la Direction générale de la Santé.

Nous avons été partenaires de la campagne de communication « *En parler, c'est déjà se soigner* », lancée par Santé Publique France. Nous avons augmenté notre visibilité sur les réseaux sociaux et relancé notre lettre d'information (Psycom Info). Avec le kit *Cosmos mental*[®], nous avons multiplié les actions de sensibilisation à la santé mentale et à la lutte contre la stigmatisation, auprès de publics de plus en plus variés. Le nouveau kit *Le Jardin du Dedans*[®], conçu pour parler de santé mentale avec les enfants, a été finalisé et sera disponible en 2022.

Nous avons rendu plus lisibles les ressources et les parcours en santé mentale, via de nouveaux outils graphiques (*Arbres des ressources* et *Parcours en santé mentale*) et mis à jour le *Guide de la santé mentale à Paris*. Notre kit pédagogique *Histoires de droits en santé mentale* a été actualisé dans son intégralité et complété d'un programme de formation en ligne (en partenariat avec le GRIEPS).

Enfin, à la demande de l'ARS Nouvelle-Aquitaine, une mission dédiée au développement de la politique de promotion de la santé mentale a été lancée dans cette région.

Développer une culture commune de la santé mentale ; éduquer à la santé mentale à tous les âges de la vie ; proposer une information fiable et indépendante ; travailler avec les médias pour agir contre la stigmatisation ; rendre lisibles les dispositifs d'aide, de soins et d'accompagnements ; contribuer à leur meilleure coordination ; renforcer le respect des droits et de la citoyenneté des personnes vivant avec des troubles psychiques :

En 2022, l'équipe Psycom poursuivra son engagement pour **faire de la santé mentale un véritable enjeu de société**.

Lazare Reyes
Administrateur

Aude Caria
Directrice

EN QUELQUES CHIFFRES	5
L'ANNÉE 2021	6
INFORMATION	7
SITE WEB ET RÉSEAUX SOCIAUX	7
BROCHURES	8
GUIDES SANTÉ MENTALE	10
BOÎTE À OUTILS	12
« GPS ANTI-STIGMA »	12
KIT PÉDAGOGIQUE « COSMOS MENTAL® »	12
KIT PÉDAGOGIQUE « Le Jardin du Dedans®. Parler de santé mentale avec les enfants »	13
KIT PÉDAGOGIQUE « mon GPS – Guide Prévention et Soins en santé mentale », en partenariat avec l'association PRISM »	14
KIT PÉDAGOGIQUE « HISTOIRES DE DROITS »	14
OUTILS D'ORIENTATION	14
WEBINAIRES, SENSIBILISATIONS ET FORMATIONS	17
WEBINAIRES « Comprendre la santé mentale et ses influences »	17
SENSIBILISATIONS SUR LA SANTÉ MENTALE	17
FORMATIONS « Parler de santé mentale, un sujet tabou et stigmatisé »	17
« Conseils locaux de santé mentale : méthodes et pratiques »	17
DIPLÔME INTER-UNIVERSITAIRE « Santé mentale dans la communauté »	17
CONSEIL ET ACCOMPAGNEMENTS MÉTHODOLOGIQUES	19
ENTRETIEN ET CONSEILS	19
ANIMATION D'UN RÉSEAU DE PERSONNES CONCERNÉES PAR UN PROBLÈME DE SANTÉ MENTALE	19
DÉVELOPPEMENT DE GUIDES SANTÉ MENTALE POUR LES PTSM DE NORMANDIE	20
MISSION DE PRÉFIGURATION AU DÉPLOIEMENT D'UNE POLITIQUE DE PROMOTION DE LA SANTÉ MENTALE EN NOUVELLE-AQUITAINE	20
COMMUNICATION	22
SEMAINES D'INFORMATION SUR LA SANTÉ MENTALE (SISM)	22
FONCTIONNEMENT	23
ASSEMBLÉE GÉNÉRALE	23
ÉQUIPE	23
PARTENAIRES D'ACTIONS	23

EN QUELQUES CHIFFRES

SUPPORTS D'INFORMATION

738 550 brochures distribuées au niveau national

46 212 brochures téléchargées

29 200 guides Santé mentale diffusés pour les départements 75, 77, 78, 91, 92, 93, 94 et 95 dont **21 135** guides papiers

+ 63 %

AU TOTAL PLUS DE **784 762** BROCHURES DIFFUSÉES



+ 59%

COLLOQUES ET ARTICLES

16 communications orales
3 articles publiés

SITE INTERNET
189 000 internautes



FACEBOOK
8 953 abonné·e·s

+ 12%

TWITTER
3 010 abonné·e·s

LINKEDIN
4 058 abonné·e·s



YOUTUBE
533 abonné·e·s

+ 16%



SENSIBILISATIONS / WEBINAIRES / FORMATIONS

2 575 personnes sensibilisées ou formées

Thématiques : « Comprendre la santé mentale et ses influences », « La stigmatisation et les discriminations en santé mentale », « GPS Anti-Stigma », « Les ressources en santé mentale : quelques repères », « La participation des personnes concernées par des troubles psychiques »

Publics : étudiants relais santé de Sciences-Po, FNES, CRES PACA, IREPS Rhône-Alpes, PTSM de Normandie, PTSM 68, Grand Paris, Réseau Réséda national, École et Famille du Val-d'Oise, CNFPT, Centre national d'appui aux CLSM/CCOMS, animatrices santé publique de la Creuse, UNHAJ, URHAJ Ile-de-France, URHAJ Hauts-de-France, CLSM Creil, CLSM Val-d'Oise, CLSM de Bordeaux, CRPV Ouest francilien, Internes psychiatrie Université Lille, infirmiers en pratique avancée Université de Rennes, FAS Ile-de-France, FNASAT

OUTILS PÉDAGOGIQUES

44 353 vues du clip « Cosmos mental® »

1 242 vues de la vidéo « L'Arbre des ressources en santé mentale »

1 200 vues de la vidéo « Les parcours en santé mentale »

2 373 consultations du GPS Anti-Stigma

78 kits « Histoires de droits-V2 » distribués



L'ANNÉE 2021

JANVIER

PARTICIPATION

Comité stratégique Santé mentale et Psychiatrie
Ministère de la Santé

FÉVRIER

SITE WEB

Mise en ligne de la page « La santé mentale et le Covid », partenariat Santé publique France

MARS

SITE WEB

Mise en ligne de la page « La stigmatisation et les discriminations »

CONSEIL

« Parler de santé mentale aux enfants » – Préparation du rapport du Défenseur des droits
« Communication en santé mentale » – Association Nightline

E-COLLOQUE

« Journée mondiale des troubles bipolaires » – Argos 2001, Paris

AVRIL

MÉDIA

Participation aux campagnes de communication de Santé publique France sur le thème : « En parler, c'est déjà se soigner »

E-FORMATION

Session parisienne « DIU santé mentale dans la communauté », organisé par le Centre collaborateur de l'OMS, en partenariat avec Psycom

RECHERCHE

Comité scientifique de la recherche-action « Stigma-Pro »
Université de Bordeaux

OUTILS PÉDAGOGIQUES

Mise en ligne de la vidéo « L'Arbre des ressources en santé mentale »

MAI

> Recrutement Chargée de promotion de la santé mentale

BROCHURES

Mise à jour des brochures des collections « Troubles psychiques » et « Psychothérapies »

JUIN

BROCHURE

Parution de la brochure « Troubles schizophréniques »

SITE WEB

Mise en ligne de la page « Santé mentale et travail » et de la page « Troubles schizophréniques »

E-LEARNING

Mise en place d'une plateforme de e-learning « Les droits des patients en psychiatrie », en partenariat avec le GRIEPS

E-COLLOQUE

« La santé mentale : un enjeu de santé publique »
Université d'été FNES

AOÛT

SITE WEB

Mise en ligne de la page « Les lignes d'écoute », nouvelle version

SEPTEMBRE

E-COLLOQUE

Journée d'échanges sur la santé mentale – IREPS Nouvelle-Aquitaine

GUIDE SANTÉ MENTALE

Parution du guide Santé mentale à Paris, nouvelle version

SITE WEB

Mise en ligne de la page « Quand on a des pensées suicidaires », en partenariat avec Santé publique France

RECHERCHE

Comité scientifique de la recherche-action Stigma-Pro
Université de Bordeaux

CONSEIL

Prise en main des outils de lutte contre la stigmatisation Psycom
Ville de Vanves

Déploiement d'une feuille de route santé mentale – Guyane

OCTOBRE

Semaine d'information en Santé mentale (SISM) « Pour ma santé mentale, respectons mes droits ! »

PARTICIPATION

Groupe de travail « Santé mentale et quartiers prioritaires de la Ville » – CCOMS

SITE WEB

Lancement de la nouvelle newsletter « Psycom Info »

COLLOQUE

« Agir contre la stigmatisation en santé mentale : quelques repères » – Congrès de la Société française de santé publique

Atelier « Peut-on former aux droits en psychiatrie ? » – Sommet mondial de la santé mentale

NOVEMBRE

> Recrutement Chargée de communication réseaux sociaux

> Recrutement Chargée de promotion de la santé mentale en région Nouvelle-Aquitaine

CONSEIL

Appui au déploiement de la politique de promotion de la santé mentale de l'ARS Nouvelle-Aquitaine

OUTIL PÉDAGOGIQUE

Mise en ligne du clip « Les Parcours en santé mentale »

COLLOQUE

« Santé mentale des enfants, le droit au bien-être »
Rapport du Défenseur des droits

Forum « La santé des habitants »
Congrès de l'Association des maires de France

Animation Stand « Semaine du handicap » – Université de Jussieu

BROCHURE

« La Santé mentale dans la Cité », en partenariat avec le ministère de la Santé, le centre national d'appui aux CLSM et l'Association des maires de France

DÉCEMBRE

E-COLLOQUE

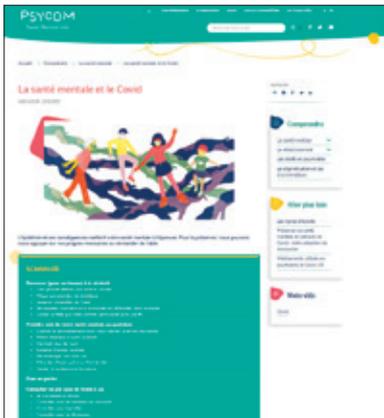
« Isolement et contention en psychiatrie »
ARS Nouvelle-Aquitaine

INFORMATION

SITE WEB ET RÉSEAUX SOCIAUX

Site internet

- En 2021, 189 000 internautes ont visité le site au moins une fois, sur ordinateur, tablette ou mobile. Les utilisateurs naviguent essentiellement depuis la France (90 %) et ont passé en moyenne 2 minutes sur le site. Les pages les plus consultées sont : « La santé mentale et le Covid », « Les lignes d'écoute » et « Les urgences psychiatriques ».
- 463 demandes ont été reçues via le formulaire de contact.
- Le formulaire a été modifié pour respecter le RGPD en limitant les données personnelles sensibles transmises par les utilisateurs
- Ces demandes portent principalement sur des recherches d'informations à propos des ressources Psycom (outils, brochures, Hebdo, carte des GEM), ainsi que sur des demandes d'aide et d'orientation pour répondre à une question personnelle complexe.



Mise en ligne des nouvelles pages : « La santé mentale et le Covid », « La stigmatisation et les discriminations », « La santé mentale et le travail », « Les troubles schizophréniques », « Quand on a des pensées suicidaires », nouvelle version pour la page « Les lignes d'écoute »

OBJECTIFS 2022

- Mise en ligne de pages pour couvrir de nouvelles thématiques

Psycom info

En 2021, Psycom a repensé sa newsletter, avec pour objectif de lutter contre la surinformation. Psycom info propose, un mardi sur deux, une sélection très restreinte d'informations des médias et de Psycom. Le premier numéro est paru le 19 octobre et 5 éditions ont été envoyées en 2021.

Fin 2021, Psycom Info comptait 1 891 abonné-e-s.



OBJECTIFS 2022

- Atteindre 3 000 abonné-e-s

Réseaux sociaux

Facebook

Fin 2021, la page Facebook comptait 8 953 abonné-e-s (+ 14 %)

OBJECTIFS 2022

- Atteindre 9 800 fans

Twitter

Fin 2021, le compte Twitter comptait 3 010 abonné-e-s (+ 16 %)

OBJECTIFS 2022

- Atteindre 3 500 abonné-e-s

LinkedIn

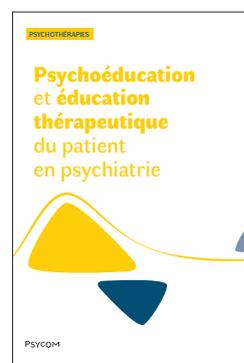
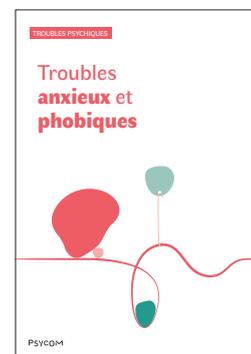
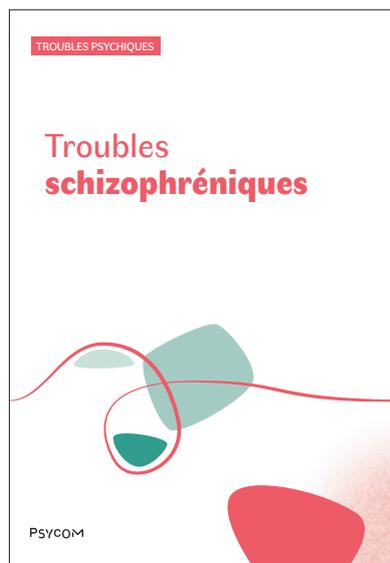
Fin 2021, le compte LinkedIn compte 4 058 abonné-e-s

OBJECTIFS 2022

- Atteindre 7 000 abonné-e-s

BROCHURES

En 2021, une nouvelle brochure intitulée « Troubles schizophréniques », complètement réécrite, est venue compléter la collection « Troubles psychiques ». Les collections « Troubles psychiques » et « Psychothérapies » ont été entièrement actualisées et mises à la nouvelle charte graphique.



EN 2021

DIFFUSION EN ILE-DE-FRANCE

Du 1^{er} janvier au 31 décembre 2021, **214 200 brochures** ont été diffusées en Ile-de-France, soit 70 % d'augmentation depuis 2012.

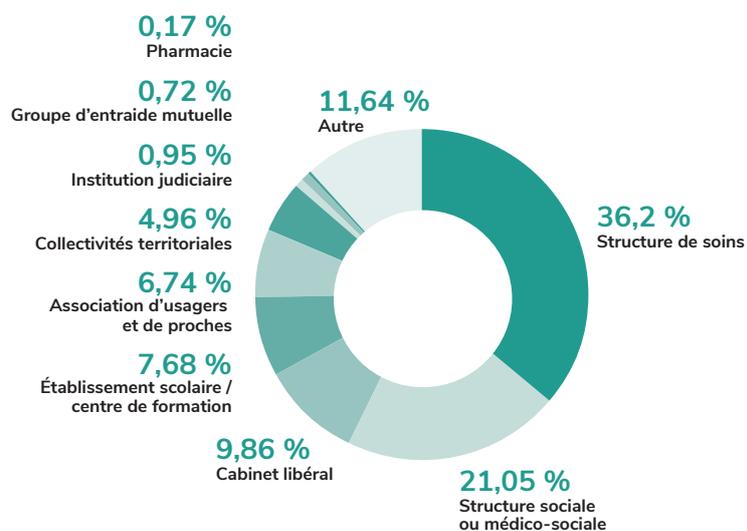
DIFFUSION HORS ILE-DE-FRANCE

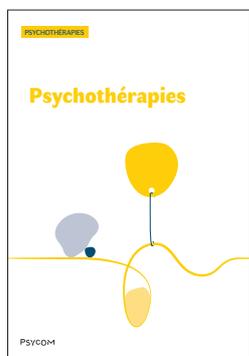
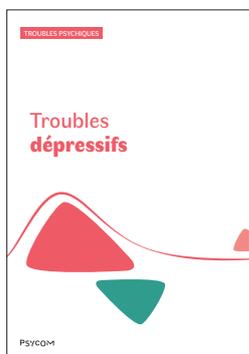
En 2021, **524 350 brochures** ont été diffusées, correspondant à **904 commandes**.

Les brochures les plus diffusées sont :

- Toutes les brochures Troubles psychiques
- Santé mentale et emploi
- Santé mentale et numérique
- Santé mentale et jeunes
- Santé mentale et vieillissement
- Les médicaments psychotropes
- Psychoéducation et éducation thérapeutique en psychiatrie
- Psychothérapies
- Thérapies comportementales et cognitives (TCC)

RÉPARTITION DES COMMANDES PAR TYPE DE DESTINATAIRE

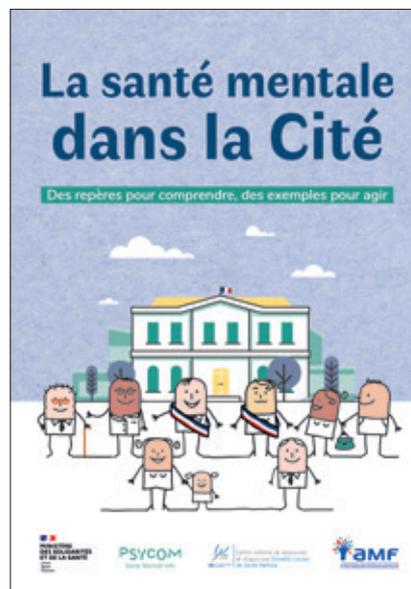




OBJECTIFS 2022

- Mettre à jour les brochures des collections « Droits en psychiatrie » et « Organisation des soins »
- Rédaction des brochures « Santé mentale et parentalité »

Brochure « La santé mentale dans la Cité »



La crise sanitaire liée à l'épidémie de Covid-19 a révélé que la santé mentale représente un enjeu aussi bien aux niveaux politique, que social et culturel. Car si la psychiatrie concerne les personnes qui ont besoin de soins psychiatriques, la santé mentale concerne toute la population. Les municipalités sont en première ligne pour s'emparer de cet enjeu sur leur territoire.

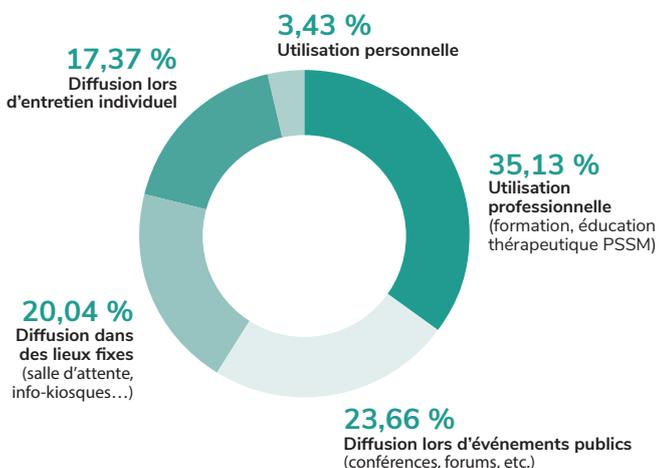
Cette brochure « La santé mentale dans la Cité » a été rédigée pour aider les municipalités à :

- comprendre les enjeux et les déterminants de la santé mentale et du rôle de coordination territoriale que l'on peut jouer en tant qu'élue ou élu ;
- éveiller et soutenir l'envie d'agir, présenter des exemples d'actions, proposer des ressources et des outils pour les services municipaux.

Elle a été éditée par Psycom et diffusée à **10 000 exemplaires** via l'Association des maires de France et le Centre national d'appui aux CLSM.

Partenaires : Direction générale de la santé (Ministère de la santé), Psycom, Centre national d'appui aux CLSM/CCOMS, Association des maires de France et présidents d'intercommunalités.

RÉPARTITION DES COMMANDES PAR UTILISATION DÉCLARÉE (PLUSIEURS RÉPONSES POSSIBLES)



GUIDES SANTÉ MENTALE

Les guides « Santé mentale : soins, accompagnements et entraide » sont des annuaires départementaux recensant les ressources Santé mentale. Ils sont développés en partenariat avec différents acteurs (sanitaire, médico-social, social...) et financés par l'ARS Ile-de-France. Ils ont pour objectif de rendre lisibles les ressources afin de contribuer à leur accessibilité et de participer à une meilleure cohérence des parcours de vie.

En 2021, le Guide Santé mentale à Paris (75) a été entièrement mis à jour, sur le fond (amélioration de la lisibilité notamment grâce à l'utilisation des techniques de facilitation visuelle) et sur la forme (nouvelle charte graphique).

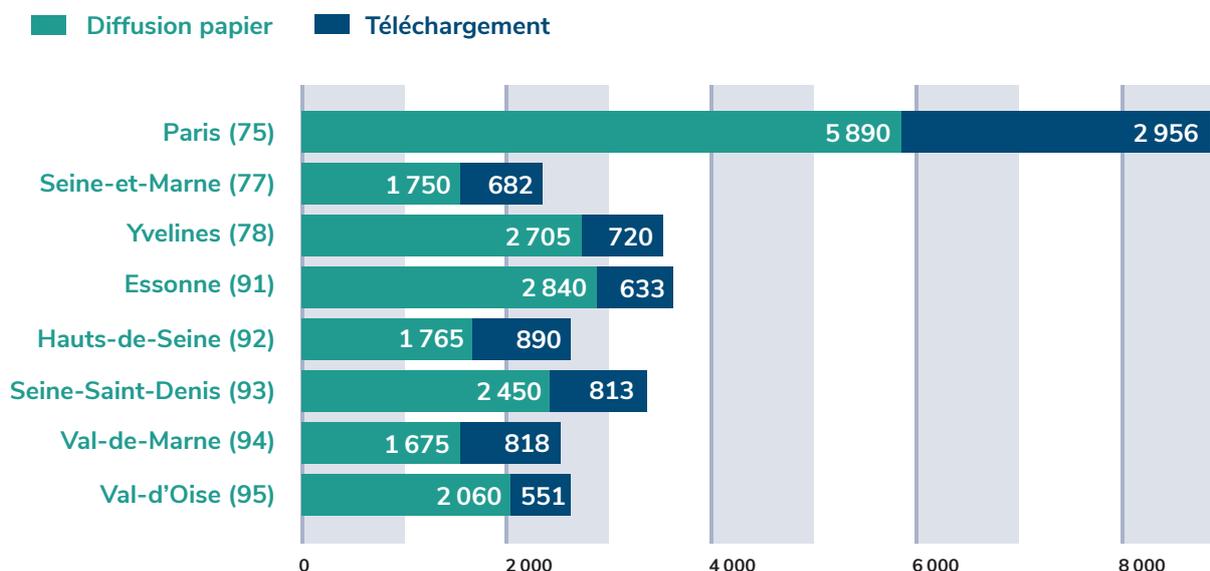


OBJECTIFS 2022

- Réactualiser le guide Seine-Saint-Denis
- Finaliser la transition numérique des guides

EN 2021

DIFFUSION DES GUIDES SANTÉ MENTALE EN ILE-DE-FRANCE (PAPIER ET TÉLÉCHARGEMENT)



”

**Il est temps
de parler
ouvertement
de notre santé
mentale**

BOÎTE À OUTILS



« GPS ANTI-STIGMA »

Depuis novembre 2018, Psycom co-pilote, avec le bureau Santé mentale de la Direction générale de la santé, le groupe de travail « Lutte contre la stigmatisation des troubles psychiques », mis en place dans le cadre de la feuille de route Santé mentale et psychiatrie. Le GPS Anti-Stigma est issu des travaux de groupe de travail.

Cet outil, disponible en ligne sur le site du Psycom, a été créé pour guider les personnes ou les organismes qui souhaitent développer une action de lutte contre la stigmatisation. À l'image d'un GPS, qui oriente dans la bonne direction, le GPS Anti-Stigma propose de suivre des recommandations de bonnes pratiques. Ces recommandations, issues de la littérature, des évaluations et des retours pratiques sont repris selon **6 critères, validés, expliqués, illustrés** et déclinés dans un auto-questionnaire qui scanne l'action au regard de ces 6 balises.

En 2021, le GPS Anti-Stigma a été consulté 2 373 fois.

OBJECTIFS 2022

- Réaliser un tutoriel vidéo d'utilisation du GPS Anti-Stigma

KIT PÉDAGOGIQUE « COSMOS MENTAL® »

Le « **Cosmos mental®** » explique de manière imagée le concept de santé mentale. La métaphore du Cosmos illustre la complexité et la dynamique de la santé mentale, qui évolue tout au long de la vie pour chaque personne.

Le kit pédagogique comprend un clip vidéo, un mode d'emploi et des supports d'animation téléchargeables sur le site. Ce kit permet à toute personne d'animer un temps de discussion avec un groupe autour de la santé mentale.

Depuis sa mise en ligne en juin 2018, le clip a été visionné plus de 44 353 fois.



KIT PÉDAGOGIQUE « Le Jardin du Dedans[®] ». Parler de santé mentale avec les enfants »

Ce kamishibai (théâtre d'images qui accompagne un récit) pour les **enfants de 8 à 11 ans**, vise à :

- sensibiliser les enfants à la notion de santé mentale : ce qui la compose, les éléments qui peuvent permettre d'y être attentif, ce qui peut aider si ça ne va pas ;
- ouvrir la discussion sur ce qui peut influencer la santé mentale positivement et négativement ;
- aborder les ressources qui peuvent être mobilisées pour demander de l'aide.
- aider les adultes à parler de santé mentale avec les enfants.

Le kit comprend :

- **12 planches** illustrant un récit ;
- **2 livrets pédagogiques** pour aider les personnes à animer un temps d'échange avec les enfants autour du récit. Ces livrets apportent des éléments théoriques sur la santé mentale et la posture d'animation, des ressources pour en savoir plus ou trouver de l'aide et une guidance pas à pas pour l'animation (récit, questions qui peuvent être posées aux enfants, réponses à apporter).

L'outil « **Le Jardin du Dedans[®]** » a été testé auprès de plusieurs enfants et dans différents contextes (périscolaire, scolaire, événementiel). Les livrets pédagogiques ont été soumis à une relecture attentive, suivie d'un entretien évaluatif, de la part d'une dizaine de professionnels de formations diverses (pédopsychiatre, éducateur spécialisé, animateur, bibliothécaire, thérapeute familiale, coordonnatrice CLSM, enseignants, directrice d'école, bénévole association École et familles).

OBJECTIFS 2022

- Mise à disposition de l'outil en téléchargement sur le site de Psycom
- Recherche de partenariats financiers
- Production et diffusion d'exemplaires du kamishibai

© PSYCOM - Illustrations Sandrine Bonini



KIT PÉDAGOGIQUE « mon GPS – Guide Prévention et Soins en santé mentale », en partenariat avec l'association PRISM

« mon GPS – Guide Prévention et Soins » se présente sous la forme d'un livret permettant à une personne d'exprimer ses souhaits, au cas où elle traverserait une période de crise durant laquelle il lui serait difficile de faire connaître ses besoins de soins et d'accompagnement (plan de crise conjoint ou directives anticipées en psychiatrie). Cet outil de médiation peut guider proches et professionnels si la personne n'était plus en mesure de donner un consentement aux soins lors d'une crise.

Le guide « mon GPS » est complété de trois notices d'utilisation à destination des personnes concernées par un trouble psychique, des proches et des professionnels. L'ensemble de ces supports est disponible gratuitement en téléchargement sur le site de Psycom. La promotion est assurée conjointement par Psycom et PRISM.

Le guide a été téléchargé **1 573 fois** en 2021.



OBJECTIFS 2022

- Élaboration du guide d'implantation de « mon GPS » dans un service ou une institution
- Évaluation qualitative auprès d'utilisateurs de « mon GPS »
- Adaptation à d'autres publics (adolescents/jeunes adultes)

KIT PÉDAGOGIQUE « HISTOIRES DE DROITS »

En 2021, les derniers kits ont été diffusés, dont une partie disponible gratuitement auprès des GEM et des associations d'usagers et de proches. En 2021, le kit a été totalement mis à jour avec l'aide d'un juriste, afin de prendre en compte les évolutions réglementaires, et de le mettre en conformité avec la nouvelle charte graphique.

OBJECTIFS 2022

- Production et diffusion du nouveau kit

OUTILS D'ORIENTATION

Vidéo l'Arbre des ressources

En 2021, Psycom a décliné son outil « l'Arbre des ressources » sous forme d'un clip vidéo mis à disposition sur son site Internet et également accessible à partir de YouTube.

L'Arbre des ressources développé par Psycom permet de visualiser l'éventail des possibilités qui s'offrent à nous pour mener à bien nos projets, quand on rencontre un problème de santé mentale ou qu'on vit avec un trouble psychique.

Depuis sa mise en ligne, la vidéo a été visionnée **1 310 fois**.



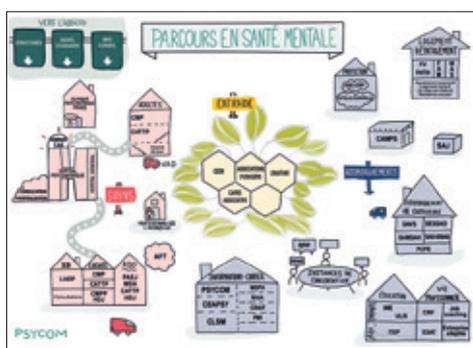
OBJECTIFS 2022

- Augmenter le nombre de vues du clip vidéo via le site web et la chaîne YouTube
- Poursuivre la promotion et la diffusion du clip

OUTILS D'ORIENTATION

Les parcours en santé mentale

Psycom a imaginé une courte vidéo pour expliquer la notion de parcours en santé mentale. Le clip s'appuie sur la technique du « vidéo scribing » ou vidéo dessinée : une main illustre en temps réel l'explication énoncée par la voix off.



Ce procédé permet de capter l'attention des personnes, de faciliter la compréhension, ainsi que la mémorisation et de partager progressivement trois messages clés :

- **Chaque parcours en santé mentale est singulier.** Il n'y a pas de parcours type mais autant de parcours que de personne.
- **Un parcours en santé n'est pas figé.** Il bouge, il évolue, il s'invente et se transforme au gré de la vie de la personne et des ressources autour d'elle.
- **Le parcours en santé mentale implique une articulation entre la personne** (ses projets, son histoire, ses expériences, etc.) et les ressources existantes sur son territoire. Les ressources interagissent entre elles.

La vidéo « Parcours en santé mentale » est disponible sur le site internet de Pyscom et sur YouTube.

Depuis sa mise en ligne la vidéo a été visionnée **1 297** fois.

OBJECTIFS 2022

- Augmenter le nombre de vues du clip vidéo via le site web et la chaîne YouTube
- Poursuivre la promotion et la diffusion du clip

PROMOTION DE LA BOÎTE À OUTILS PSYCOM

La rubrique « Agir ? » du site internet est une plateforme des ressources pratiques pour comprendre et construire des outils et des actions de lutte contre la stigmatisation en santé mentale. Elle met à disposition :

- de l'information sur la stigmatisation ;
- le GPS Anti-Stigma ;
- des fiches pratiques d'outils et d'actions ;
- des exemples d'outils et d'actions innovants ;
- des sites ressources en France et à l'étranger.

Psycom propose un accompagnement méthodologique au développement de ces outils et actions.



”

Très belle méthode
pédagogique !

”

Très enrichissant
et plein d'espoir !
Merci

”

Merci pour la qualité
de votre intervention !

”

Merci pour ce moment
enrichissant

”

En tout cas bravo,
très beau travail,
salutaire !

WEBINAIRES, SENSIBILISATIONS ET FORMATIONS

Psycom outille toute personne souhaitant agir contre la stigmatisation et en faveur d'une psychiatrie citoyenne et participative. En 2021, Psycom a repensé son catalogue de sensibilisations et de formations, et propose également des webinaires.

WEBINAIRES

« Comprendre la santé mentale et ses influences »

Afin d'apporter au plus grand nombre un éclairage sur ce qu'est la santé mentale et comment elle se vit pour chacun et chacune de nous, un webinaire « Comprendre la santé mentale et ses influences » a été développé et mis à disposition sur la chaîne YouTube de Psycom.

En 2021, deux webinaires ont été organisés (17 mai et 11 octobre) réunissant 517 personnes.



SENSIBILISATIONS SUR LA SANTÉ MENTALE

En 2021, une vingtaine d'actions de sensibilisation, la plupart en **distanciel** ont été réalisées sur la lutte contre la stigmatisation, les questions de la participation des usagers ou les enjeux de la santé mentale citoyenne. Les publics sont variés : **étudiants en médecine et en psychologie**, universités, partenaires de CLSM, associations, entreprises, structures sociales, médias, instances politiques, etc. Les formats aussi : ateliers participatifs, ateliers témoignages, animation autour du Cosmos mental®, réflexion sur les parcours en santé mentale et les ressources, ateliers réflexifs sur les postures et les perceptions de la santé mentale, prise en compte des besoins spécifiques.

OBJECTIFS 2022

- Poursuivre les sensibilisations auprès de publics variés
- Former des formateurs et formatrices issues d'organismes partenaires

FORMATIONS

« Parler de santé mentale, un sujet tabou et stigmatisé »

Cette formation propose de former les acteurs de santé mentale souhaitant développer des outils, des projets ou des actions pour lever le tabou sur la santé mentale et aider le plus grand nombre à parler de ce sujet.

En 2021, 1 session a été organisée auprès d'animatrices de santé publique de la Creuse, 14 personnes ont été formées.

1 autre session a été proposée aux membres du réseau URHAJ (Union régionale pour l'habitat des jeunes) en Ile-de-France.

« Conseils locaux de santé mentale : méthodes et pratiques »

Portée par le Centre national de formation de la fonction publique territoriale (CNFPT) et organisée par le Centre collaborateur OMS (CCOMS, Lille), en partenariat avec Psycom, cette formation s'adresse aux coordonnateurs et coordinatrices des conseils locaux de santé mentale (CLSM). Elle se décline sur deux niveaux (1 session de 5 jours et 1 session de 3 jours). Psycom propose le contenu pédagogique « Lutter contre la stigmatisation et informer sur les troubles psychiques ».

En 2021, une promotion a été formée sur ces deux niveaux.

DIPLÔME INTER-UNIVERSITAIRE « Santé mentale dans la communauté »

Psycom participe au DIU Santé mentale dans la communauté, organisé par le Centre collaborateur OMS et les Universités de Lille, Paris 13 et Marseille. Il organise et coordonne la semaine parisienne d'enseignement, assure le tutorat de mémoires et propose deux cours, sur la stigmatisation et sur la participation des usagers. La session 2021 a eu lieu en distanciel.

”

**Sensibiliser
et former**

pour que la santé
mentale devienne
un enjeu de société

CONSEIL ET ACCOMPAGNEMENTS MÉTHODOLOGIQUES

ENTRETIEN ET CONSEILS

Psycom accompagne, conseille et outille à la demande les personnes, organismes, associations d'utilisateurs, etc. souhaitant développer des actions, agir sur les questions de stigmatisation ou sur des actions de sensibilisation permettant de promouvoir la santé mentale dans sa vision globale :

- Stratégies d'actions de formation à déployer sur un territoire.
- Soutien au développement des PTSM.
- Prise en main des outils Psycom (mon GPS, GPS Anti-Stigma, Cosmos mental®, Histoires de droits).
- Développement d'un projet favorisant les savoirs expérientiels et la parole des personnes concernées par un problème de santé mentale (focus group, sensibilisation basée sur un savoir expérientiel, enquête qualitative, etc.).
- Lisibilité des ressources et des parcours en santé mentale.
- Élaboration d'actions de promotion de la santé mentale pendant les SISM.
- Information et communication en santé mentale

OBJECTIFS 2022

- Développer des contenus de formations « sur mesure » selon les demandes.
- Poursuivre le travail d'accompagnement et de conseil

ANIMATION D'UN RÉSEAU DE PERSONNES CONCERNÉES PAR UN PROBLÈME DE SANTÉ MENTALE

Psycom développe et anime un réseau de personnes souhaitant partager et transmettre leurs savoirs issus : de leur vécu de troubles psychiques, de leur parcours de rétablissement, et/ou de l'accompagnement d'un proche.

Depuis le début de sa mise en place en 2013, 70 personnes (60 personnes concernées par un problème de santé mentale, une dizaine de proches) ont participé à ce réseau. En 2021, 5 nouvelles personnes ont intégré le réseau Psycom. Les membres de ce réseau sont mobilisés pour participer à des actions Psycom, ou des projets développés par des organismes partenaires.

Les prises de parole prennent différentes formes (orale ou écrite, face à un public restreint ou élargi) et ont lieu dans des contextes variés (colloque, formation, sensibilisation). Les interventions sont proposées aux personnes en fonction de leurs centres d'intérêt et de leur disponibilité.

Plusieurs communications et conseils méthodologiques visant à promouvoir **la participation des usagers et valoriser la prise de parole en public et les savoirs expérientiels** ont été réalisés en 2021 : Journée régionale Nouvelle-Aquitaine sur la pair-aidance, association Nightline, Webinaire CCOMS sur les savoirs expérientiels, etc.

OBJECTIFS 2022

- Poursuivre l'accompagnement des personnes participant au réseau
- Mobiliser de nouvelles personnes souhaitant intervenir dans une démarche de co-formation
- Poursuivre la communication autour de la démarche de conseil et d'accompagnement

DÉVELOPPEMENT DE GUIDES SANTÉ MENTALE POUR LES PTSM DE NORMANDIE

En 2021, Psycom, grâce à un financement de l'ARS Normandie, a accompagné les coordinateurs PTSM des départements à l'élaboration de guides Santé mentale pour les 7 territoires de santé normands. Une session de formation animée par Psycom a regroupé les coordinateurs. L'objectif de cette formation était de transmettre la méthodologie de construction des Guides Santé mentale développée par Psycom.

OBJECTIFS 2022

- Accompagnement personnalisé des coordinateurs, en fonction des territoires
- Favoriser l'émergence d'un réseau de coordinateurs

MISSION DE PRÉFIGURATION AU DÉPLOIEMENT D'UNE POLITIQUE DE PROMOTION DE LA SANTÉ MENTALE EN NOUVELLE-AQUITAINE

En 2021, Psycom a lancé en Nouvelle-Aquitaine une mission dédiée au développement de la politique de promotion de la santé mentale dans la région. Financée par l'ARS Nouvelle-Aquitaine, cette nouvelle mission vise à soutenir et conseiller les coordinateurs des CLSM et PTSM sur la promotion de la santé mentale et les leviers d'actions, la prise en main des outils Psycom et le développement de la participation.

Le second objectif de la mission est d'animer un réseau de personnes concernées par un problème de santé mentale et les accompagner à la prise de parole en public.

En 2021, la personne en charge de la mission localement a été recrutée et formée. Les différents acteurs de la région investis dans le champ de la santé mentale ont été rencontrés afin de prendre connaissance des dynamiques et besoins des territoires.

OBJECTIFS 2022

- Poursuivre le travail d'accompagnement et de conseil
- Organiser des rencontres thématiques avec les coordinateurs CLSM et PTSM
- Poursuivre les rencontres avec les acteurs de la région



COMMUNICATION

SEMAINES D'INFORMATION SUR LA SANTÉ MENTALE (SISM)



Secrétariat général du collectif national des SISM

Le secrétariat général du Collectif national des SISM, assuré depuis 2014 par Psycom, a été renforcé par le recrutement d'une Chargée de promotion de santé mentale (organisation, communication, promotion, évaluation et relations presse). Le secrétariat général des SISM bénéficie du soutien financier de la Direction générale de la Santé (DGS).

Les SISM 2021 avaient pour thème « Pour ma santé mentale, respectons mes droits ! ». Plus de **508 événements** organisés en France et 455 articles ont été recensés dans la presse (écrite et web). Pour ces événements, les organisateurs principaux sont des structures d'entraide (GEM, associations d'usagers, de proches et d'aidants etc.) (238), des collectivités locales ou territoriales, mairies, conseils régionaux, conseils locaux de santé mentale, ASV, etc. (212), et des structures de soin (176).

L'argumentaire a été téléchargé **6 658 fois** et le guide d'organisation, **1 442 fois**.

OBJECTIFS 2022

- Intégration de nouveaux membres au sein du collectif national
- Remobiliser les porteurs d'action
- Réaliser un webinaire pour les organisateurs
- Améliorer la visibilité des SISM dans la presse
- Contribuer à la diffusion du GPS Anti-Stigma

BILAN DES COMMUNICATIONS

• 19 interventions orales et posters lors de colloques ou congrès

• 3 publications

- Caria A., La place des usagers en psychiatrie : évolutions et perspectives. Manuel de Psychiatrie – 4^e édition, dir. Guelfi J-D, Rouillob F. et Mallet L., Elsevier Masson, 2021
- Piot M.-A. & al., Processus d'apprentissage des étudiants en médecine lors d'un premier jeu de rôle en psychiatrie : étude par théorisation ancrée, Encéphale, 2021

- Caria A., Arfeuillère S., Loubières C., Saget E., « Stigmatisation et discriminations : les combattre », in Préjugés, discrimination et exclusion en santé mentale - Pour en finir avec la stigmatisation des personnes avec un trouble mental

• Participations à des groupes de travail

Ministère des Solidarités et de la Santé

Comité stratégique Santé mentale et psychiatrie
Co-pilotage du Groupe de travail « Lutte contre la stigmatisation des troubles psychiques »

Région Ile-de-France

Groupe régional Santé mentale et psychiatrie

FONCTIONNEMENT

Psycom est un Groupement de coopération sanitaire (GCS) administré par une Assemblée générale et animé par une équipe opérationnelle. Pour ses projets, Psycom travaille avec des acteurs et des partenaires d'horizons variés, dont des personnes concernées (usagers, proches et professionnels) et des membres d'associations d'usagers et de proches. En 2021, Psycom a reçu des financements des Agences régionales de santé d'Ile-de-France, d'Auvergne-Rhône-Alpes, de Normandie et de Nouvelle-Aquitaine, du FONJEP, du Ministère de la Santé et de Santé publique France.

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE

Administrateur : **Lazare Reyes**, GHU Paris psychiatrie & neurosciences

Représentantes de l'ASM13 : **Patrick Martini** et **Michelle Fournial**

Représentants du GHU Paris psychiatrie & neurosciences : **Nathalie Alamowitch**, **François Bouchon**, **Catherine Epiter**, **Marina Litineskaia** et **Chantal Roussy**

Représentantes des Hôpitaux de Saint-Maurice : **Sandrine Barbier-Bodeau** et **Hélyette Lefèvre**

Représentante de la FNAPSY : **Claude Finkelstein**

Représentante de la FNES : **Christine Ferron**
Représentant de l'UNAFAM : **Michel Girard**

ÉQUIPE



Sophie Arfeuillère
Formation et pédagogie



Aude Caria
Direction



Céline Loubières
Édition et participation



Maud Meylan
Ressources et parcours



Fanny Marello
Communication digitale



Anne Nombrot
Promotion de la santé mentale et SISM



Marjorie Rapin
Promotion de la santé mentale Nouvelle-Aquitaine



Estelle Saget
Édition web



Julia Savalli
Communication



Dado Tirera
Administration et gestion

PARTENAIRES D' ACTIONS

3114



ARTS CONVERGENCES



Centre national de ressources et d'appui aux **Conseils Locaux de Santé Mentale**



Psycom,
une ressource publique nationale,
pour que la santé mentale
devienne l'affaire de toutes
et de tous.

PSYCOM

11, rue Cabanis, 75014 paris

www.psycom.org

contact@psycom.org

facebook.com/psycom.org

[@psycom_actu](https://twitter.com/psycom_actu)

Avec le soutien financier de :

