

# RAPPORT D'ACTIVITÉ

**2023**



PSYCOM

”

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

# ÉDITO

La santé mentale s'est installée comme sujet de préoccupation en France et partout dans le monde. Les maux psychiques touchent de manière importante les enfants, les jeunes et les personnes en situation de précarité. Cette tendance initiée pendant la crise sanitaire se poursuit, obligeant tous les secteurs de la société à développer des réponses adaptées.

Dans ce contexte, pour la troisième année consécutive, l'activité de PSYCOM a connu une augmentation exponentielle. Ainsi, la fréquentation de notre site a progressé de **187 %**, pour atteindre **1,1 million de visites**. Il en est de même pour l'activité sur nos réseaux sociaux : +115 % LinkedIn, + 110 % YouTube, + 141 % sur Instagram. Notre infolettre PSYCOM Info a dépassé les 4 200 abonné-es (+ 32 %).

Le site PSYCOM-Santé mentale Info a été enrichi de **huit nouveaux contenus** : « Quand le sommeil s'en mêle », « La santé mentale des parents », « Les droits à l'hôpital », « Les droits en ville » et « Les droits chez soi », « La reconnaissance des droits », « Le trouble de la personnalité borderline », « Journalistes : informer sans stigmatiser ».

Nos brochures et guides ont été diffusés à plus de **1,4 million d'exemplaires**, malgré six mois de rupture de stock (la demande dépassant notre capacité de financement).

Face à une demande en croissance, ce sont plus de **3 100 personnes** qui ont bénéficié de nos actions de sensibilisation à la santé mentale et la lutte contre la stigmatisation. Dans ce cadre, nous avons créé des parcours de sensibilisation à la santé mentale auprès des personnels de la fonction publique territoriale (CNFPT) et de la fonction publique d'État (Ministères sociaux). Nous avons par ailleurs initié un partenariat avec la protection judiciaire de la jeunesse (PJJ). Enfin, l'antenne PSYCOM en Nouvelle-Aquitaine a sensibilisé 960 personnes.

Les outils de directives anticipées « mon GPS » (pour ados/jeunes adultes, adultes et parents) ont été téléchargés plus de 12 000 fois. Nous avons apporté notre expertise pédagogique à la création de La Fresque de la santé mentale® développée par l'association NightLine France.

Les SISM 2023, « À tous les âges de la vie, ma santé mentale est un droit », ont donné lieu à 1 530 événements organisés en France (+ 29 %) qui ont bénéficié d'une bien meilleure couverture presse (+ 134 %). Le secrétariat général des SISM, **assuré par PSYCOM**, a réalisé la refonte de la **charte graphique et du site des SISM**, donnant un nouvel élan à ce rendez-vous majeur pour parler de santé mentale en France.

Enfin, PSYCOM a rejoint le collectif national pour faire de la santé mentale une grande cause nationale en 2025.

Développer une culture partagée de la santé mentale ; éduquer à la santé mentale à tous les âges de la vie et tous les niveaux de la société ; proposer une information fiable, accessible et indépendante ; poursuivre l'innovation pédagogique ; travailler avec les médias pour agir contre la stigmatisation ; rendre plus lisibles les dispositifs d'aide, de soins et d'accompagnements ; renforcer le respect des droits et de la citoyenneté des personnes vivant avec des troubles psychiques : **en 2024, l'équipe PSYCOM poursuivra son engagement pour faire de la santé mentale un véritable sujet de santé publique.**

Stéphane Pierrefitte  
Administrateur

Aude Caria  
Directrice

<b>L'ANNÉE 2023 EN QUELQUES CHIFFRES</b>	<b>5</b>
<b>2023 EN QUELQUES DATES</b>	<b>6</b>
<b>INFORMATION ET COMMUNICATION</b>	<b>7</b>
SITE WEB ET RÉSEAUX SOCIAUX	7
BROCHURES	9
GUIDES SANTÉ MENTALE	10
<b>OUTILS PÉDAGOGIQUES</b>	<b>12</b>
<b>OUTILS DE PROMOTION DE LA SANTÉ MENTALE</b>	
« La Fresque de la santé mentale® »	12
CLIP PÉDAGOGIQUE « La boussole de la santé mentale »	12
KIT PÉDAGOGIQUE « Le Jardin du Dedans®. Parler de santé mentale avec les enfants »	13
KIT PÉDAGOGIQUE « Cosmos mental® »	13
<b>OUTILS DE DÉFENSE DES DROITS</b>	
KIT PÉDAGOGIQUE « mon GPS – Guide Prévention et Soins en santé mentale »	14
KIT PÉDAGOGIQUE « Histoires de droits »	14
<b>OUTILS DE LUTTE CONTRE LA STIGMATISATION</b>	
Le GPS Anti-Stigma	15
Mythes & réalités de la santé mentale	15
<b>OUTILS D'ORIENTATION</b>	
Clip l'Arbre des ressources	16
Les parcours en santé mentale	16
<b>INTERVENTIONS PÉDAGOGIQUES ET CONSEIL</b>	<b>17</b>
<b>SENSIBILISATIONS</b>	17
<b>CONSEIL EN INGÉNIERIE PÉDAGOGIQUE</b>	18
<b>DIPLÔME INTER-UNIVERSITAIRE « Santé mentale dans la communauté »</b>	18
<b>ACCOMPAGNEMENTS MÉTHODOLOGIQUES</b>	<b>19</b>
ENTRETIENS TÉLÉPHONIQUES	19
ANIMATION D'UN RÉSEAU DE PERSONNES concernées par un problème de santé mentale	19
MISSION PROMOTION DE LA SANTÉ MENTALE EN NOUVELLE-AQUITAINE	19
<b>SEMAINE D'INFORMATION SUR LA SANTÉ MENTALE (SISM)</b>	<b>21</b>
Secrétariat général du Collectif national des SISM	21
Nouvelle identité graphique	21
Outils d'aide à l'organisation d'actions disponibles sur le site	21
Réseaux sociaux	22
Bilan des SISM 2023	22
Retombées presse	22
<b>FONCTIONNEMENT</b>	<b>23</b>
ASSEMBLÉE GÉNÉRALE	23
PARTENAIRES D'ACTIONS	23
ÉQUIPE	23

# L'ANNÉE 2023 EN QUELQUES CHIFFRES



**1,4 million** DE DOCUMENTS  
DIFFUSÉS<sup>1</sup>



## COLLOQUES ET ARTICLES



**15** communications orales  
**5** articles publiés

**+ 187 %**

**SITE INTERNET**  
**1,1 million** de visites<sup>2</sup>



## LINKEDIN



**+ 115 %**

**26 224** abonné-es

## INSTAGRAM

**2 092** abonné-es



**+ 141 %**



## FACEBOOK

**+ 14 %**

**11 663** fans

**+ 110 %**



## YOUTUBE

**2 280** abonné-es

## SENSIBILISATIONS, WEBINAIRES, FORMATIONS

**3 103** 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 », prises en main des outils PSYCOM.

**Publics :** Association des jeunes psychiatres et des jeunes (AJPJA), Avanade (entreprise), CCAS Villiers-le-Bel (95), Centre hospitalier Alpes-Isère, CLSM de Caen (14), CLSM de Courbevoie (92), CLSM Val-d'Oise (95), CLSM de Voiron (38), CNFPT, CPAM du Bas-Rhin, Délégation territoriale Seine-et-Marne (77), Délégation territoriale Val-de-Marne (94), Direction générale de l'enseignement scolaire (DGESCO), École des hautes études en santé publique, École la Brèche aux Loups (75012), Éducation en santé-environnement (ESE), Fédération Promotion Santé, FRAPS Centre Val de Loire, Institut Renaudot, PJJ, Préfecture Pays de la Loire, PSSM, Rectorat Normandie, the TAMUS Project, Voisin Malin (association).

## OUTILS PÉDAGOGIQUES

**100 000** vues du clip « **Cosmos mental®** »

**6 700** vues du clip « **L'Arbre des ressources en santé mentale** »

**5 234** vues du clip « **Les parcours en santé mentale** »

**3 000** consultations du **GPS Anti-Stigma**

**75** kits « **Histoires de droits** » distribués

**70** kits pédagogiques « **Le Jardin du Dedans®** » distribués

<sup>1</sup> Brochures et guides, format papier et numérique.

<sup>2</sup> Audience réelle, calculée en tenant compte du taux de refus des cookies estimé à 40 % par la Cnil.





## EN QUELQUES DATES

### JANVIER

#### ▶ VIDÉO

« Les 5 événements marquants de 2022 pour notre santé mentale »

#### ▶ FORMATION

Pair-aidant - Limoges

### FÉVRIER

#### ▶ E-FORMATION

Prise en main du **Cosmos mental®** - Avanade

#### ▶ SITE WEB

Mise en ligne de la page « **Quand le sommeil s'en mêle** »

### MARS

#### ▶ E-FORMATION

Prise en main du **Cosmos mental®** - Mutualité française ouest

#### ▶ FORMATION

DIU santé mentale dans la communauté - Coordination de la session parisienne

### AVRIL

#### ▶ BROCHURES

- « **Boîte à outils PSYCOM** »  
- « **Santé mentale et parentalité** »

### MAI

#### ▶ WEBINAIRE

« **Cosmos mental®** » - Académie de Normandie

### JUIN

#### ▶ VIDÉO

« **Le burn-out n'arrive pas qu'aux autres** »

#### ▶ FORMATION

Prise en main du kit « **Histoires de droits** » - CH de Bayonne

### JUILLET

#### ▶ E-ATELIER

« **Prise en main du Cosmos mental®** » en ligne

### SEPTEMBRE

#### ▶ VIDÉO

« **Comment parler de santé mentale à des publics différents** »

#### ▶ SENSIBILISATIONS

- Sensibilisation santé mentale  
Ingénierie de formation  
- Intervention service sanitaire  
Université de la Sorbonne

#### ▶ FORMATIONS

- Prise en main du kit « **Histoires de droits** » - CH de Bayonne  
- Stigmatisation et participation des usagers - Caen  
- Formation CLSM - Nice

#### ▶ ÉVÈNEMENT

Stand au **Festival Facettes**  
Aubervilliers

### OCTOBRE

#### ▶ SITE WEB

Mise en ligne de la page  
« **La santé mentale des parents** »

#### ▶ COLLOQUE

Congrès **SFSP** « Santé publique et territoire : des concepts pour passer à l'action »

#### ▶ SISM

« **À tous les âges de la vie, ma santé mentale est un droit** »

### NOVEMBRE

#### ▶ SITE WEB

Mise en ligne des pages  
« **Le trouble de la santé borderline** », « **Les droits à l'hôpital** », « **La reconnaissance des droits** »

#### ▶ VIDÉO

« **La santé mentale de Mathilde racontée en cinq objets** »

#### ▶ CONFÉRENCE

Intervention **FRAPS** (Canopé Éducation nationale) « **Parler de santé mentale avec les jeunes** »

#### ▶ FESTIVAL

**Pop & psy Animation du Jardin du Dedans®**

### DÉCEMBRE

#### ▶ COLLOQUE

Villes et Santé mentale  
Assemblée nationale

#### ▶ E-ATELIER

- « **Prise en main du Cosmos mental®** » en ligne  
- « **Cartable du manager** » pour la préfecture Pays de la Loire

#### ▶ SITE WEB

Mise en ligne de la page  
« **Journalistes : informer sans stigmatiser** »

L'année 2023 a été marquée par la poursuite et le développement de nombreux partenariats opérationnels et financiers parmi lesquels :

- ARS Nouvelle-Aquitaine (Antenne régionale PSYCOM)
- Santé publique France (Mission information)
- CNFPT (Mission pédagogie)
- Ministères sociaux (Mission pédagogie)
- Protection judiciaire de la jeunesse (Mission information et pédagogie)
- Prism, Unafam et Institut de psychiatrie/Réseau transition (Mission innovation)
- CCOMS pour la recherche en santé mentale (Mission information et innovation)
- Association Nightline (Mission innovation et communication)
- Fondation AESIO (Mission innovation)

# INFORMATION ET COMMUNICATION

## SITE WEB ET RÉSEAUX SOCIAUX

### Site web

#### Production de nouveaux contenus

Mise en ligne de **8 nouvelles pages** : « Quand le sommeil s'en mêle », « La santé mentale des parents », « Les droits à l'hôpital », « Les droits en ville » et « Les droits chez soi », « La reconnaissance des droits », « Le trouble de la personnalité borderline », « Journalistes : informer sans stigmatiser ».

► **Objectif 2023 atteint** : mise en ligne de pages pour couvrir de nouvelles thématiques.

### Fréquentation du site

- En 2023, le site **psycom.org** a reçu **1,1 million de visites**, par ordinateur, tablette ou mobile, ce qui représente une forte progression de + 187 %. Ces chiffres sont calculés en tenant compte du taux de refus des cookies estimé à 40 % par la Cnil.
- Les internautes naviguent essentiellement depuis la France (84,2 %) et ont passé en moyenne 1 minute 35 sur le site. Les pages les plus consultées (hors page d'accueil) sont : « Les lignes d'écoute » (94 793 vues), « Les centres médico-psychologiques (CMP) » (44 055), « Les brochures » (43 172 vues).



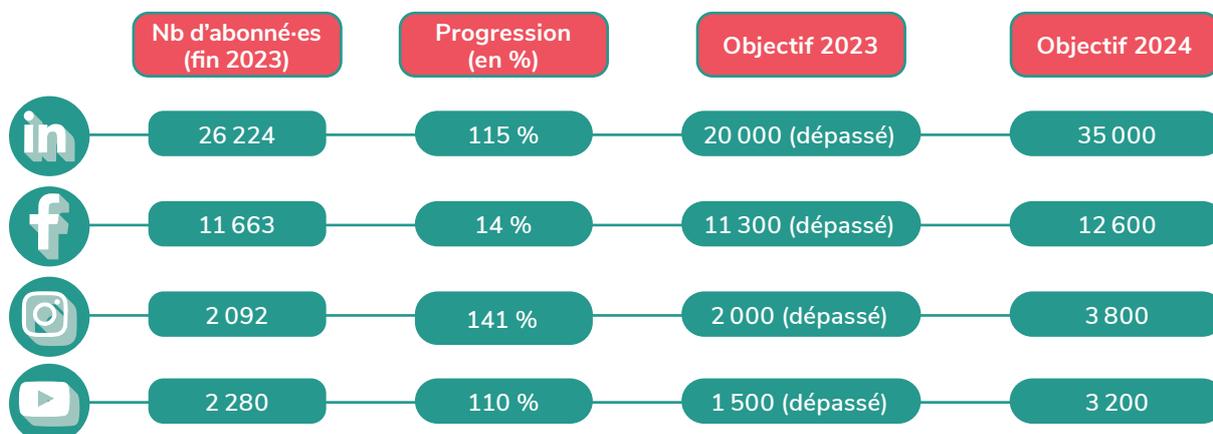
### OBJECTIFS 2024

- Mise en ligne de 5 nouvelles pages
- Évaluation d'impact du site

### Réseaux sociaux

Tous les objectifs de progression sur les réseaux sociaux ont été dépassés et les taux de progression ont été importants.

Pour information, nous avons décidé de ne plus publier sur Twitter qui est devenu « X » au cours de l'année 2023. En effet, les changements d'utilisation de ce réseau social ne correspondent plus aux valeurs de PSYCOM.



## Infolettre PSYCOM INFO

En 2023, PSYCOM a publié **16 éditions** de sa newsletter PSYCOM Info, envoyée un mardi sur deux. En abordant le sujet marquant de l'actualité en santé mentale sous forme d'une revue de presse, PSYCOM Info a permis à ses abonnés d'apprendre l'essentiel sur des questions aussi variées que « Les psys, ce n'est pas que pour les fous » ou « Maltraitance des étudiants en médecine : fin de l'omerta ? ». De plus, l'infolettre a permis d'annoncer aux abonné-es en temps réel la sortie des nouveaux outils PSYCOM.

► **Objectif 2023 dépassé**  
**PSYCOM info a dépassé l'objectif des 3 500 abonnés.** Fin 2023, l'infolettre comptait 4 200 abonné-es, contre 3 125 à fin 2022.



**OBJECTIFS 2024**

- Atteindre 5 000 abonné-es

## EN 2023

### DIFFUSION NATIONALE

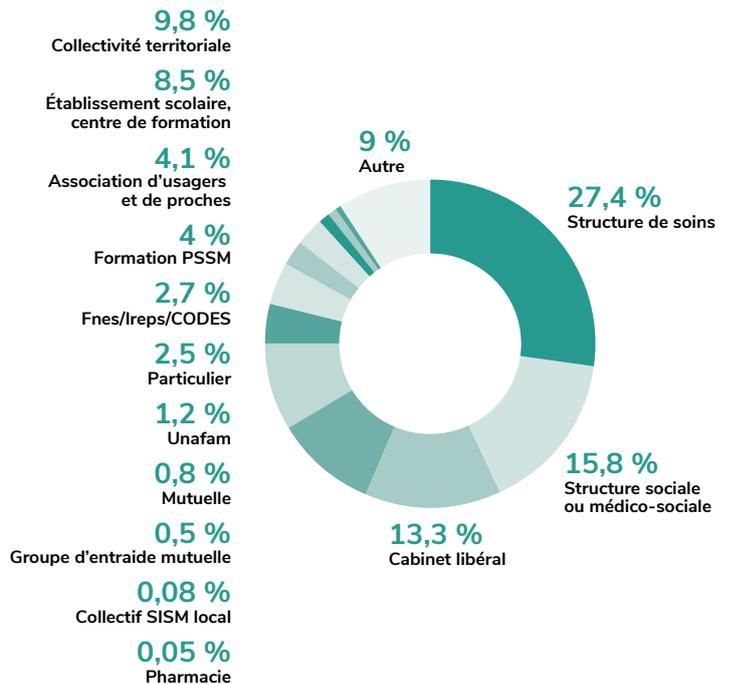
Du 1<sup>er</sup> janvier au 31 décembre 2023, **1 321 025 brochures ont été commandées en France, et 35 822 téléchargées** (ce dernier chiffre est sous-estimé du fait de difficultés de recensement rencontrées suite à la mise en place du RGPD et des problèmes avec Google Analytics).

► **AU TOTAL PRÈS DE 1,36 MILLION DE BROCHURES DIFFUSÉES**

Depuis 2020, les commandes de brochures ont augmenté de **65 %**.

- Les brochures les plus diffusées sont :
- Toutes les brochures de la collection « Troubles psychiques »
  - Les médicaments psychotropes
  - Toutes les brochures de la collection « Santé mentale et... »
  - Thérapies comportementale et cognitives (TCC)
  - Psychothérapies
  - Troubles du langage et des apprentissages
  - Droits des usagers des services de psychiatrie

### RÉPARTITION DES COMMANDES PAR TYPE DE DESTINATAIRE EN 2023



## BROCHURES

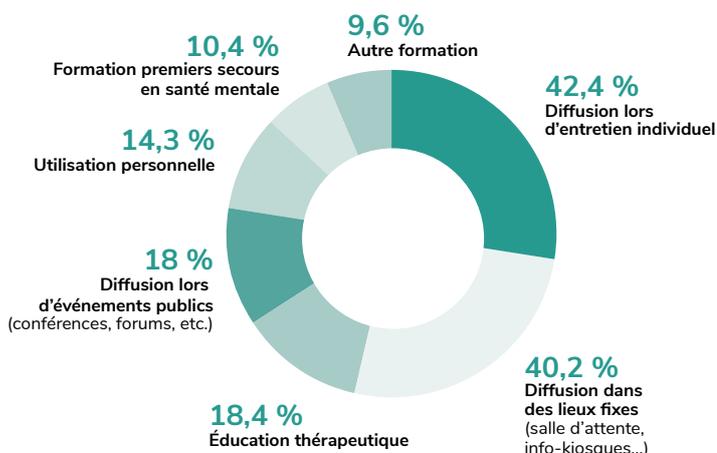
En 2023, les collections « Droits », « Organisation des soins » ont été entièrement actualisées et mises à la nouvelle charte graphique.

Une nouvelle brochure « **Santé mentale, grossesse et parentalité** » a été rédigée en partenariat avec le CCOMS/EPMS-Lille Métropole. Cette brochure est une action du projet PATH (PerinAtal mental Health). Ce projet, dont le volet français a été coordonné par le CCOMS/EPMS Lille Métropole, a été cofinancé par le Fonds européen de développement régional (FEDER) qui vise à sensibiliser les familles, les professionnels de santé, et les employeurs à la santé mentale périnatale. Cette brochure a reçu le soutien du programme national « 1 000 premiers jours ».

► Objectifs 2023 dépassés



### RÉPARTITION DES COMMANDES PAR UTILISATION DÉCLARÉE EN 2023 (PLUSIEURS RÉPONSES POSSIBLES)



#### OBJECTIFS 2024

- Restriction de la diffusion des brochures aux 3 régions conventionnées via les ARS (Ile-de-France, Nouvelle-Aquitaine et Auvergne-Rhône-Alpes), ainsi qu'aux associations d'entraide
- Mise en place d'un nouveau formulaire de commande en ligne

## GUIDES SANTÉ MENTALE FRANCILIENS

Les guides « Santé mentale : soins, accompagnements et entraide » sont des annuaires départementaux recensant les ressources en Santé mentale. Ils sont développés en partenariat avec différents acteurs (sanitaire, médico-social, social...). 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.

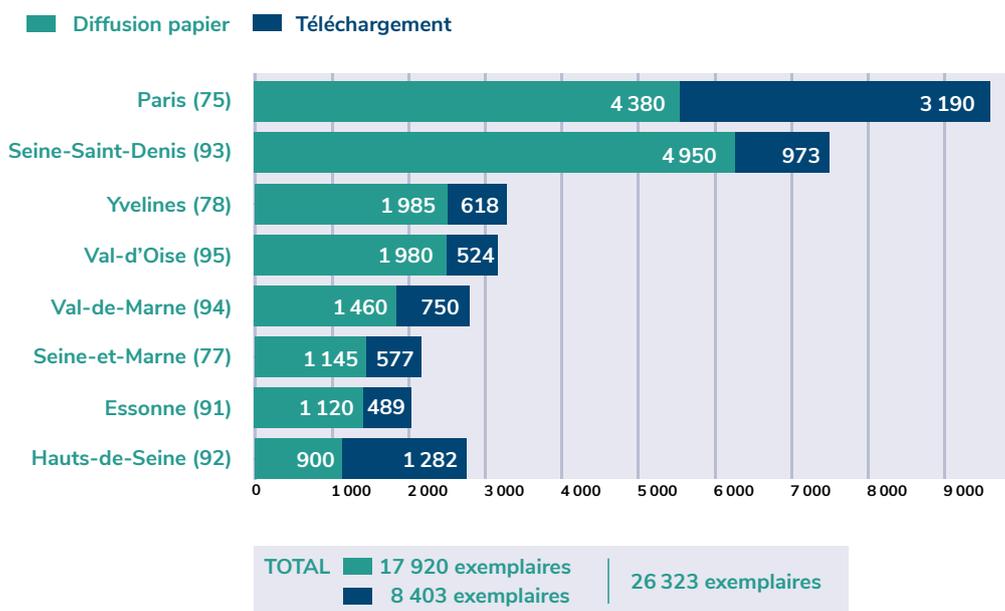


### OBJECTIFS 2024

- Articuler la réalisation des Guides franciliens et le recensement des ressources en santé mentale porté par la plateforme Retab.fr
- Programmer la réalisation des Guides en lien avec l'ARS Ile-de-France et ses délégations territoriales

## EN 2023

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



”

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

# OUTILS PÉDAGOGIQUES

## OUTILS DE PROMOTION DE LA SANTÉ MENTALE

**Nouveau !**

### « La Fresque de la santé mentale® »

En 2023, PSYCOM a apporté son expertise pédagogique à l'association Nightline dans la création de son outil « la Fresque de la santé mentale® ». Cet outil mobilisant l'intelligence collective s'adresse principalement à un public de jeunes afin de leur permettre :

- d'échanger sur la santé mentale ;
- de s'informer sur les ressources à disposition de chacun-e, pour soi et pour les autres ;
- de réfléchir sur des pistes d'action pour s'engager en faveur de la santé mentale à une échelle collective.

► **La Fresque de la santé mentale® est une marque déposée Nightline**

### CLIP PÉDAGOGIQUE

### « La boussole de la santé mentale »



La « boussole de la santé mentale » est un support de pédagogie et de débat qui met en image la **notion de mouvements** dans la santé mentale.

Ce clip de 3 minutes a pour objectifs de :

- rendre visibles les représentations sociales sur la santé mentale ;
- identifier les mouvements inhérents à la santé mentale.

► **Le clip de la boussole de la santé mentale a été publié sur YouTube en mars 2023. De mars à fin décembre 2023, il a cumulé 7 680 vues.**



#### OBJECTIFS 2024

- Participation au déploiement de l'outil

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

Ce support pédagogique pour les enfants de 8 à 11 ans, vise à :

- sensibiliser les enfants à la notion de santé mentale,
- 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.

► En 2023, le kit a été téléchargé 5 084 fois et 70 exemplaires papier ont été commandés.

Dans la perspective de développer des contenus à destination des enfants, un projet de création d'une série animée autour de l'univers du Jardin du Dedans est en cours de création. Ce projet a reçu le soutien financier de la Fondation AESIO dans le cadre de son appel à projets « le numérique en santé mentale ».



© PSYCOM - Illustrations Sandrine Bonini

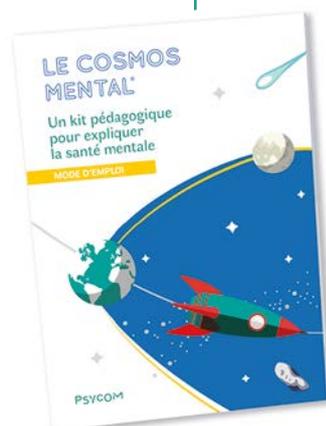
### OBJECTIFS 2024

- Développement de la série animée autour du Jardin du Dedans®

## 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. Depuis sa mise en ligne en juin 2018, le clip a été visionné plus de 100 000 fois. Chiffre sous-estimé car de nombreuses personnes téléchargent le clip pour un usage hors ligne.

Le kit pédagogique comprend la vidéo, un mode d'emploi, un poster et des supports d'animation téléchargeables sur le site.



### OBJECTIFS 2024

- Création d'un format évènementiel du Cosmos Mental®
- Évaluation d'impact du Cosmos mental®

## OUTILS DE DÉFENSE DES DROITS

### KIT PÉDAGOGIQUE « mon GPS – Guide prévention et soins en santé mentale », en partenariat avec l'association PRISM



« mon GPS – Guide Prévention et Soins » est un outil de **directives anticipées en psychiatrie**. Il 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.

« mon GPS » est devenu une **famille d'outils (adulte, ado-jeune adulte, parents)**. En 2023, la collection s'est enrichie avec la mise à jour des livrets existants et la création de nouveaux supports :

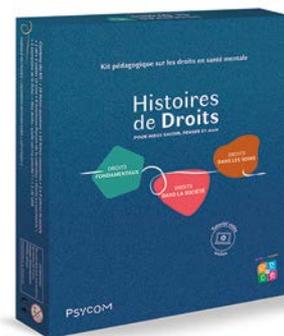
- livret « mon GPS Parents » et ses notices d'utilisation développés en partenariat avec l'association PRISM et l'Unafam ;
- notices d'utilisation « mon GPS Ado/jeune adulte » avec le Réseau Transition ;
- supports mon GPS en format interactif ;
- guide d'implantation des outils « mon GPS » à destination des établissements de santé mentale souhaitant les déployer.

► **L'ensemble des supports de la collection « mon GPS » a été téléchargé 15 200 fois en 2023.**

Le développement d'une application mobile de « mon GPS Ado/jeune adulte » a été initié avec l'association PRISM, l'Institut de psychiatrie/Réseau transition (GHU Paris Psychiatrie & Neurosciences) et Apycare. Ce projet, coordonné par l'association PRISM et co-porté par l'ensemble des partenaires, a reçu un soutien financier de la Fondation de France.

### KIT PÉDAGOGIQUE « Histoires de droits »

En 2023, 75 exemplaires du kit « Histoires de droits » ont été distribués.



#### OBJECTIFS 2024

- **Poursuite de la diffusion du kit**

#### OBJECTIFS 2024

- **Participation au projet de recherche DIDODAP sur les directives anticipées en psychiatrie**
- **Développement de partenariats pour la déclinaison des supports « mon GPS » au format numérique**

## OUTILS DE LUTTE CONTRE LA STIGMATISATION

### Le 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 de 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, issues de la littérature, selon **6 critères, validés, expliqués, illustrés** et déclinés dans un auto-questionnaire.

► En 2023, le GPS Anti-Stigma a été consulté 2 968 fois.



### Mythes & réalités de la santé mentale

PSYCOM a créé un ensemble d'étiquettes et d'affiches « Mythes & réalités », classé par thématiques. Voici les chiffres de téléchargements en 2023 :

- Santé mentale en général : 1 295
- Santé mentale, parentalité et enfance : 421
- Santé mentale et jeunes : 615
- Santé mentale et emploi : 434
- Santé mentale et rétablissement : 470



#### OBJECTIFS 2024

- Réaliser un tutoriel vidéo d'utilisation du GPS Anti-Stigma
- Renforcer l'usage via les SISM

#### OBJECTIFS 2024

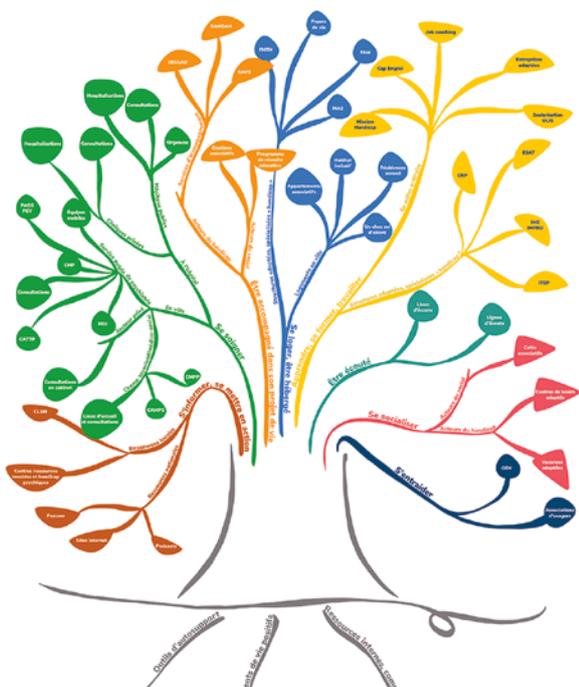
- Poursuite de la diffusion des étiquettes
- Actualiser les contenus

## OUTILS D'ORIENTATION

### Clip l'Arbre des ressources

L'Arbre des ressources développé par PSYCOM permet de visualiser l'éventail des possibilités qui s'offrent 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 sur YouTube en 2021, le clip a été visionné 6 704 fois dont plus de 4 500 visionnages en 2023.



#### OBJECTIFS 2024

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

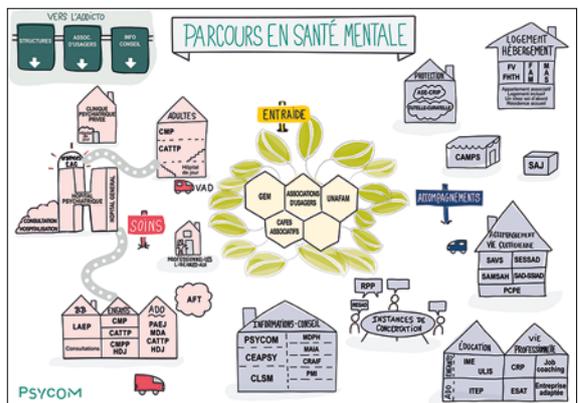
#### OBJECTIFS 2024

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

### Les parcours en santé mentale

PSYCOM a réalisé un clip pour expliquer la notion de parcours en santé mentale. Le clip s'appuie sur la technique du « vidéo scribing » ou vidéo dessinée et décline 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 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 de son territoire, qui interagissent entre elles.



► Depuis sa mise en ligne sur YouTube, le clip a été visionné 5 234 fois dont plus de 3 600 visionnages en 2023.

# INTERVENTIONS PÉDAGOGIQUES ET CONSEIL

PSYCOM outille toute personne ou structure souhaitant comprendre la santé mentale, agir contre la stigmatisation et en faveur d'une psychiatrie citoyenne et participative.

## SENSIBILISATIONS

Promotion de la santé mentale,  
Délégation territoriale  
ARS Val-de-Marne (94)

PSYCOM a animé une table ronde de 3 heures auprès de 80 professionnel·les du Val-de-Marne (tous profils confondus). L'objectif de cette demi-journée était d'amener une première réflexion sur la promotion de la santé mentale sur le territoire.

Déploiement stratégique de la santé mentale - Délégation territoriale  
ARS Seine-et-Marne (77)

PSYCOM a animé un webinaire à destination de 20 professionnel·les de la Seine-et-Marne. Ce temps d'échange a posé les bases d'une réflexion politique et stratégique du déploiement de la santé mentale au niveau local.

Mobiliser la participation  
des usagers dans des projets  
de lutte contre la stigmatisation  
CLSM Caen (14)

PSYCOM est intervenu auprès de 25 professionnel·les pluridisciplinaires (élus, directeurs, professionnel·le·s du soin et de l'accompagnement social, proches aidants, etc.) engagés dans un projet de communication et d'information du CLSM. Cette journée de formation a porté sur la mobilisation de la participation des usagers dans des projets de lutte contre la stigmatisation.

Fédération Promotion Santé  
(ex-Fnes)

Une formation de formateurs à destination de 18 salariés d'Ireps a été organisée entre octobre 2022 et avril 2023. Cette formation a permis d'accompagner un groupe de professionnel·les engagés dans la prise de connaissance puis la prise en main des outils Cosmos mental® et Jardin du Dedans®.

## Nouveau!

### Ateliers de prise en main

En 2023, 3 ateliers en ligne de prise en main du kit pédagogique Cosmos Mental® ont été organisés par PSYCOM.

Ces ateliers de 3 heures chacun ont permis à 65 professionnel·les de secteurs variés de bénéficier d'une présentation complète du Cosmos Mental® et d'un accompagnement avancé à la prise en main de celui-ci.



### OBJECTIFS 2024

- Poursuivre l'animation d'ateliers en ligne de prise en main du Cosmos mental®
- Développer un atelier « Prise en main du Jardin du Dedans® » sur le même format



Une présentation claire et dynamique, ponctuée de cas concrets.

» J'ai beaucoup aimé les conseils sur la posture d'animation.

## CONSEIL EN INGÉNIERIE PÉDAGOGIQUE

**Nouveau !**

Centre national de la fonction publique territoriale (CNFPT)



Dans le cadre de la circulaire du 23 février 2022, le CNFPT a souhaité réinventer son parcours de formation en santé mentale pour accompagner l'ensemble des agents territoriaux (tous profils confondus) dans la compréhension du concept de santé mentale. PSYCOM a été mandaté par le CNFPT pour aider à structurer une offre très large public sur le sujet.

Cette offre comprend 5 webinaires de sensibilisation à la santé mentale (3 heures chacun). Organisés en 2023, ces webinaires ont touché 3 029 agents avec une moyenne de satisfaction de 7,4/10.

### OBJECTIFS 2024

- Création et lancement d'un contenu d'auto-formation e-learning (< 30 heures de formation). Lancement prévu en juin 2024
- Création d'un canevas pour une journée de sensibilisation pour le grand public

## 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, et propose deux cours sur la stigmatisation et la participation des usagers.

**Nouveau !**

Ministères sociaux (MENTOR)

MENTOR est une plateforme de formation en ligne pour les agents de la fonction publique d'État, inscrite dans un programme interministériel porté par la DGAFP.

En fin d'année 2023, PSYCOM a été sollicité par les ministères sociaux afin de construire un programme e-learning de sensibilisation à la santé mentale ouvert à tous les agents de la fonction publique d'État.

Ce contenu est pensé en réponse à la demande de sensibilisation suggérée en préambule de la formation PSSM dans le cadre la circulaire du 23 février 2022.



### OBJECTIFS 2024

- Lancement du programme de e-learning

**Nouveau !**

Protection judiciaire de la jeunesse (PJJ)

La PJJ a sollicité les conseils de PSYCOM pour déployer une offre pédagogique en santé mentale auprès des jeunes suivis. Dans le cadre d'une journée de formation organisée à Bordeaux, PSYCOM a partagé sa boîte à outils et a accompagné 20 professionnel·les de la PJJ à déployer ce matériel pédagogique.



### OBJECTIFS 2024

- Réalisation d'une conférence à l'attention des directions régionales de la PJJ

# ACCOMPAGNEMENTS MÉTHODOLOGIQUES

## ENTRETIENS TÉLÉPHONIQUES

PSYCOM accompagne, conseille et outille à la demande les personnes, organismes, associations d'usagers, 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
- Développement d'un projet favorisant les savoirs expérientiels et la parole des personnes concernées par un problème de santé mentale
- 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 2024

- Poursuivre le travail d'accompagnement et de conseil

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

Depuis 2013, 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.

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.

En 2023, 10 personnes du réseau PSYCOM ont participé à des actions de sensibilisation auprès d'étudiants en médecine par exemple ou à travers la réalisation de vidéos diffusées sur nos réseaux sociaux.

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 2023 : formation CNFPT pour les coordinatrices des CLSM, conseil auprès du dispositif Zest, formation à la prise de parole en public auprès d'associations d'usagers de Nouvelle-Aquitaine, formation auprès du CLSM de Caen.

### OBJECTIFS 2024

- Poursuivre la communication autour de la participation des usagers
- Poursuivre le conseil aux organismes souhaitant s'inscrire dans cette démarche

## MISSION PROMOTION DE LA SANTÉ MENTALE EN NOUVELLE-AQUITAINE

Lancée en 2021 et financée par l'ARS Nouvelle-Aquitaine, la mission de soutien et de conseil des coordinateurs des CLSM et PTSM sur la promotion de la santé mentale se poursuit sur l'ensemble de la région.

Après deux ans de mission, la majorité des acteurs a été contactée et de nombreux ateliers de prise en main des outils PSYCOM ont été réalisés.

En 2023, Aurore Sciacca a remplacé Marjorie Rapin au poste de chargée de promotion de la santé mentale en Nouvelle-Aquitaine pour PSYCOM.

Le réseau d'acteurs investi dans le champ de la santé mentale a été renforcé et plusieurs actions ont été mises en place, à savoir :

- 13 actions de conseil (42 personnes),
- 16 actions de sensibilisation (661 personnes),
- 2 formations (22 personnes),
- 2 interventions en colloque (235 personnes).

► **Soit un total de 960 personnes touchées directement par nos actions pour cette année 2023.**

## Lancement d'une communauté de pratique « Santé mentale »

Fin 2023, un appel à participation à une communauté de pratique a été lancée auprès de personnes travaillant au contact du jeune public dans la région Nouvelle-Aquitaine. Ce projet s'inscrit dans une démarche de renforcement des compétences des acteurs et actrices du territoire en animation d'ateliers sur les questions liées à la santé mentale auprès des jeunes. Une sélection de 15 professionnel·les pluridisciplinaires très engagés a été constituée et commencera ses travaux en janvier 2024.

### OBJECTIFS 2024

- Poursuivre le travail d'accompagnement et de conseil
- Poursuivre les rencontres avec les coordinateurs CLS, CLSM et PTSM
- Animer une communauté de pratique
- Lancer une newsletter d'information régionale

”

J'aimerais connaître de nouveaux outils interactifs pour animer des groupes de discussion autour de la santé mentale.

”

Je veux en savoir plus sur la santé mentale et m'outiller pour mieux appréhender cette problématique chez le public que j'accompagne.

# SEMAINES D'INFORMATION SUR LA SANTÉ MENTALE (SISM)



## Secrétariat général du Collectif national des SISM

Le secrétariat général est assuré par PSYCOM depuis 2014. Ce poste (organisation, communication, promotion, évaluation et relations presse) et les frais afférents aux SISM sont en partie financés par une subvention de la Direction générale de la santé (DGS).

Les missions communication des SISM (site web, réseaux sociaux, InfoLettre, etc.) sont assurées par la responsable communication PSYCOM et financé par PSYCOM sur ses fonds propres.

Pour les SISM de 2024, un argumentaire, un communiqué de presse et un guide méthodologique ont été rédigés et une enquête d'évaluation réalisée.

Le thème des SISM de 2025, le thème « Pour notre santé mentale, réparons le lien social » a été validé fin 2023.

### OBJECTIFS 2024

- Déployer, accompagner et évaluer l'édition 2024
- Préparer l'édition 2025 et programmer l'édition 2026

## Nouvelle identité graphique

2023 a été l'année du renouveau pour les SISM : une nouvelle charte graphique et un nouveau site !

En novembre 2023, la nouvelle charte graphique des SISM a été annoncée dans la newsletter et sur les réseaux sociaux. Celle-ci comprend de nouvelles couleurs et typographies, les logos des SISM, déclinés sur le site et les réseaux sociaux (Facebook et LinkedIn). Le document expliquant la charte graphique a été publié sur le site internet des SISM, et elle a été téléchargée 253 fois en 1 mois.

Le nouveau site internet des SISM a été conceptualisé par l'équipe communication de PSYCOM et la personne chargée du Secrétariat général des SISM. Il a été mis en ligne le 8 janvier 2024. Il vise à être plus simple d'utilisation, plus ergonomique et plus attractif.

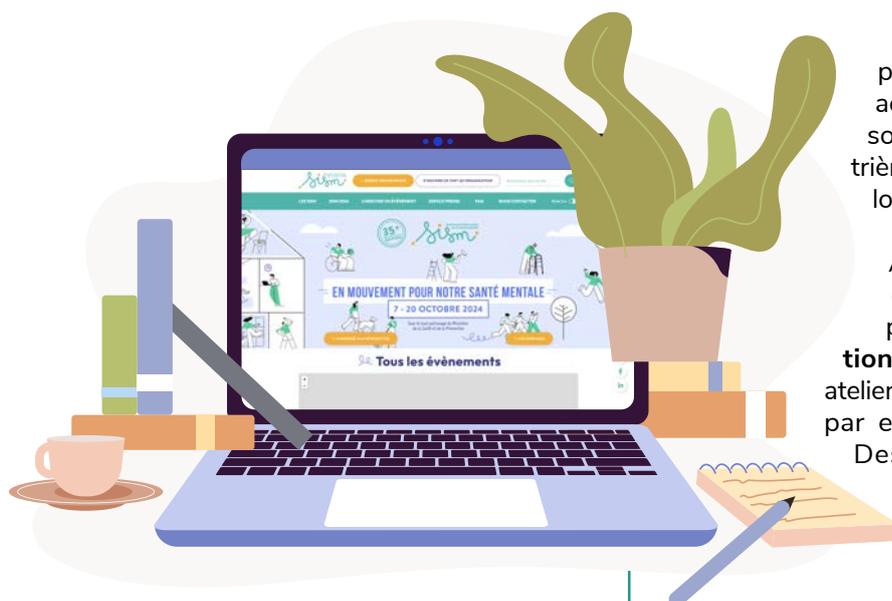
Charte et site ont été validés par le Collectif national des SISM, dont les membres ont contribué à leur diffusion.



## Outils d'aide à l'organisation d'actions disponibles sur le site

Tous les outils produits par le Secrétariat général des SISM ont vu leur nombre de téléchargements progresser très fortement.

- Affiche : 7 112 (+34 %)
- Argumentaire : 7 265 (+8 %)
- Guide méthodologique : 358
- Communiqué de presse : 3 132



### Réseaux sociaux

Au 31 décembre 2023 :

- La page Facebook comptait 3 363 abonné-es, soit une augmentation de plus de 10 %.
- Un compte SISM a été ouvert sur LinkedIn le 1<sup>er</sup> mars 2023 et il comptabilise 2 345 abonné-es.

La newsletter des SISM est de plus en plus suivie (1 217 abonné-es fin 2023). Le rythme d'envoi est régulier, allant d'une fois par mois au minimum en période creuse à une fois par semaine en période plus active. Ce moyen de communication permet d'annoncer les grandes étapes des SISM, comme la création d'un QR code, l'annonce du thème et de l'affiche nationale de l'édition à venir, ou encore l'annonce d'un webinaire animé par le Secrétariat général.

Toutes ces augmentations montrent l'intérêt grandissant pour les SISM.

### Bilan des SISM 2023

Les SISM 2023 avaient pour thème « **À tous les âges de la vie, ma santé mentale est un droit** ». Près de 1 530 événements ont été organisés en France métropolitaine et ultramarine (soit une augmentation de 29 % par rapport à 2022).

Les organisateurs principaux sont les **collectivités locales ou territoriales** (mairies, conseils régionaux, conseils locaux de santé mentale, ASV, etc.) totalisant 429 actions. Viennent ensuite les structures d'entraide (GEM, associations d'usagers, de

proches et d'aidants, etc.) (379 actions), puis les structures de soins (277 actions) et en quatrième position les collectifs SISM locaux (239 actions).

Au niveau des types d'actions, en 2023, nous retrouvons principalement des **animations** comme des stands, des ateliers ou des journées découvertes par exemple (555 événements).

Des conférences-débats et des ciné-débats ont été également recensés de nombreuses fois (211 et 202). Ce sont donc les

actions qui amènent au débat et au partage d'informations qui ont été les plus répandues.

### Retombées presse

En 2023, un total de 674 articles a été recensé dans les médias (presse écrite et web, radio), soit une **hausse de 134 %**. Les organisateur-ice-s contactent plus facilement la presse locale pour valoriser leurs actions.

#### OBJECTIFS 2024

- Augmenter la notoriété des SISM
- Contribuer à la diffusion du GPS Anti-Stigma
- Améliorer la visibilité des SISM dans la presse
- Animer des webinaires de soutien aux organisateur-ice-s d'actions
- Créer un guide de l'organisateur-ice
- Faire un état des lieux des méthodologies de projet des usages des outils SISM

# 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 2023, PSYCOM a reçu des financements des Agences régionales de santé d'Ile-de-France, d'Auvergne-Rhône-Alpes et de Nouvelle-Aquitaine, du ministère de la Santé et de Santé publique France.

## ASSEMBLÉE GÉNÉRALE

Administrateur : **Stéphane Pierrefitte**,  
GHU Paris psychiatrie & neurosciences

Représentantes de l'ASM13 : **Patrick Martini**  
et **Marianne Strebel**

Représentants du GHU Paris  
psychiatrie & neurosciences : **Emma Bayot**,  
**François Bouchon**, **Marina Litineskaia**,  
**Florence Patenotte** et **Chantal Roussy**

Représentantes des Hôpitaux  
de Saint-Maurice : **Basile Rousseau**  
et **Hélyette Lefèvre**

Représentante de la FNAPSY :  
**Claude Finkelstein**

Représentante de la FNES : **Christine Ferron**

Représentante de l'UNAFAM :  
**Martine Dos Santos**

## PARTENAIRES D' ACTIONS

**3114** ARTS CONVERGENCES



## ÉQUIPE



**Aude Caria**  
Directrice



**Dado Tirera**  
Responsable Affaires  
générales



**Estelle Saget**  
Responsable Éditorial



**Céline Loubières**  
Responsable  
Développement  
et Partenariats



**Sophie Arfeuillère**  
Chargée d'Innovation  
pédagogique



**Anne Nomblot**  
Responsable  
des SISM\*



**Alice Pierre-François**  
Responsable des SISM



**Aurore Sciacca**  
Chargée de promotion  
de la santé mentale  
Nouvelle-Aquitaine



**Fanny Marelo**  
Responsable  
communication\*



**Léa Sonnet**  
Responsable  
communication



**Alexandra Christine**  
Chargée de  
communication



**Cyril Combes**  
Community Manager

\* janvier-octobre 2023

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

PSYCOM

-  [PsycomOfficiel](#)
-  [psycom\\_org](#)
-  [Psycom](#)
-  [Psycom \(Officiel\)](#)

11, rue Cabanis, 75014 paris  
[www.psycom.org](http://www.psycom.org)  
[contact@psycom.org](mailto:contact@psycom.org)

Avec le soutien financier de :



Impression Dupliprint

