

RAPPORT D'ACTIVITÉ

2024

PSYCOM

”

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

ÉDITO

Le 10 octobre 2024, la santé mentale a été promulguée **Grande cause nationale** par le Premier ministre. C'est le résultat d'une forte mobilisation citoyenne, portée par le collectif « Santé mentale Grande cause nationale 2025 », dont PSYCOM est membre actif depuis sa création en 2023.

Cette reconnaissance témoigne de la prise de conscience par toutes les sphères de la société de l'importance de la santé mentale et de leur rôle pour apporter des réponses collectives transversales.

Dans ce contexte, pour la quatrième année consécutive, l'activité de PSYCOM a poursuivi son augmentation. La fréquentation de notre site a atteint **2 millions de pages vues**. L'activité sur nos réseaux sociaux est en croissance constante : +70 % sur LinkedIn (45 000 abonné-es), + 114 % sur YouTube (200 000 vues), +162 % sur Instagram (5 500 abonné-es). Le site PSYCOM-Santé mentale Info a été enrichi de nouveaux contenus : « La santé mentale avec un trouble du neurodéveloppement », « La santé mentale avec l'autisme », « La santé mentale avec un trouble dys », « La santé mentale avec un TDAH », « La santé mentale des LGBT+ », « L'auto-support », « S'aider soi-même, quand on vit avec un trouble psy ». Les résultats de **l'étude d'impact du site** sont très positifs : 97 % des personnes trouvent que les informations proposées sont fiables et 69 % se sentent plus à l'aise pour parler de santé mentale grâce aux informations lues sur le site.

Face à une demande en forte croissance, ce sont plus de **8 300 personnes** qui ont bénéficié de nos actions de sensibilisation à la santé mentale et de lutte contre la stigmatisation. Les parcours de sensibilisation à la santé mentale conçus pour les personnels de la fonction publique territoriale (CNFPT) et la fonction publique d'État (ministères sociaux), se sont déployés auprès de la Ville de Paris et de France Travail. Un parcours de formation « Facilitateur en santé mentale » a été lancé en Nouvelle-Aquitaine. Nous avons créé un **jeu de plateau** « Voyage au cœur du Cosmos mental® » propice aux animations événementielles. **L'étude d'impact du Cosmos mental®** montre que 79 % des personnes interrogées disent mieux comprendre le concept de santé mentale et les difficultés d'autrui grâce au Cosmos mental®.

Les Semaines d'information en santé mentale 2024, « En mouvement pour ma santé mentale », ont donné lieu à **2 000 événements** organisés en France (+ 30 %). Le fort investissement de PSYCOM dans le Secrétariat général du Collectif national des SISM a permis la refonte du site web et de l'identité graphique, la mise en place de webinaires et l'animation des réseaux sociaux. De plus, les outils méthodologiques (guide, argumentaire, affiche, flyer, etc.) et l'accompagnement méthodologique des organisateur-ices sur le terrain ont contribué à la richesse et la qualité des actions menées et des partenariats territoriaux. Les SISM seront un des grands temps forts de la programmation Grande cause nationale 2025, sur le thème « Pour notre santé mentale, réparons le lien social ».

En 2025, nous nous attendons à voir notre activité d'information et de sensibilisation stimulée sous l'impulsion de la Grande cause, dont les objectifs rejoignent ceux portés par PSYCOM depuis plus de 30 ans : *Informer, Prévenir, Déstigmatiser*. Nous nous réjouissons donc que la santé mentale soit reconnue au plus haut niveau de l'État et intégrée comme enjeu majeur de santé publique dans toutes les politiques publiques.

En 2025, l'équipe PSYCOM poursuivra, plus que jamais, son engagement pour développer une culture partagée de la santé mentale ; éduquer à la santé mentale à tous les âges de la vie et à 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.

Stéphane Pierrefitte
Administrateur

Aude Caria
Directrice

2024 EN QUELQUES CHIFFRES	5
2024 EN QUELQUES DATES	6
INFORMATION ET COMMUNICATION	7
SITE WEB ET RÉSEAUX SOCIAUX	7
BROCHURES	9
GUIDES SANTÉ MENTALE FRANCILIENS	10
OUTILS PÉDAGOGIQUES	11
OUTILS DE PROMOTION DE LA SANTÉ MENTALE	
JEU DE PLATEAU « Voyage au cœur du Cosmos mental® »	11
KIT PÉDAGOGIQUE « Cosmos mental® »	12
« La Fresque de la santé mentale® »	13
CLIP PÉDAGOGIQUE « La boussole de la santé mentale »	13
KIT PÉDAGOGIQUE « Le Jardin du Dedans®. Parler de santé mentale avec les enfants »	14
OUTILS DE DÉFENSE DES DROITS	
KIT PÉDAGOGIQUE « mon GPS – Guide Prévention et Soins en santé mentale »	15
KIT PÉDAGOGIQUE « Histoires de droits® »	15
OUTILS DE LUTTE CONTRE LA STIGMATISATION	
Le GPS Anti-Stigma	16
OUTILS D'ORIENTATION	
Les parcours en santé mentale	16
VIDÉO L'Arbre des ressources	17
FORMATIONS AU NIVEAU NATIONAL	18
SENSIBILISATION DES AGENTS DE LA FONCTION PUBLIQUE	18
FORMATION À LA PRISE EN MAIN DES OUTILS PSYCOM	18
DIPLÔME INTER-UNIVERSITAIRE « Santé mentale dans la communauté »	19
FORMATIONS EN RÉGION	19
EN ILE-DE-FRANCE	19
EN NOUVELLE-AQUITAINE	19
SEMAINE D'INFORMATION SUR LA SANTÉ MENTALE (SISM)	20
Secrétariat général du Collectif national des SISM	20
Bilan de la communication autour des SISM	21
Réseaux sociaux	22
Retombées presse	22
FONCTIONNEMENT	23
ASSEMBLÉE GÉNÉRALE	23
PARTENAIRES D'ACTIONS	23
ÉQUIPE	23

SUPPORTS D'INFORMATION

319 300¹ brochures distribuées du 15 mai au 31 décembre 2024, sur les trois régions conventionnées pour financement : Ile-de-France, Auvergne-Rhône-Alpes, Nouvelle-Aquitaine et auprès des associations d'entraide et des GEM (Groupe d'entraide mutuelle).

54 263 brochures téléchargées (France entière) **+ 34%**

▶ Au total plus de **375 000** brochures diffusées

62 145 guides Santé mentale franciliens diffusés dont **17 920** guides papier **+ 48%**

2024
EN QUELQUES
CHIFFRES

COLLOQUES ET ARTICLES

15 communications orales

10 articles publiés ou passages média

SITE INTERNET

1 345 021 visites² **+ 22%**

2 millions
de pages vues

RÉSEAUX SOCIAUX

FACEBOOK

12 634 fans **+ 8%**

INSTAGRAM

5 480 abonné·es **+ 162%**

LINKEDIN

44 750 abonné·es **+70%**

200 000
vues sur
notre chaîne YouTube

YOUTUBE

4 486 abonné·es **+ 114%**

Ouverture
d'un compte TikTok
à l'été 2024.

SENSIBILISATIONS ET FORMATIONS

3 067 personnes sensibilisées ou formées par PSYCOM

Publics : Académies d'Amiens, Besançon et Strasbourg (chefs d'établissement et équipes éducatives), Association Nightline France (chargées de mission), Centre national de la fonction publique territoriale (agents), CCOMS (étudiants du DIU Santé mentale communautaire), Centres hospitalier de Montesson, Montluçon et Ville-Évrard (agents hospitaliers), Conseil départemental du Jura, Convention nationale des associations de protection de l'enfant, Fédérations des acteurs de la solidarité (professionnels de prévention spécialisée), CLSM franciliens, CLSM de Nouvelle-Aquitaine et leurs partenaires, CLSM du Pays voironnais (coordinateurs et partenaires locaux), Conseil scientifique de l'Éducation nationale, CREHPSY, Groupe SOS (directeurs), Groupement national de coopération handicaps rares (professionnels du social et du médico-social) Haut Conseil à la famille (professionnels de l'éducation, du sanitaire et du social), IREPS (chargés de mission), Pôle ressources (médiateurs jeunesse), Pôle Santé mentale de la Ville de Paris (agents), Université Paris 13 et grand public.

8 300 personnes ayant suivi les webinaires et les parcours e-learning co-conçus par PSYCOM

OUTILS PÉDAGOGIQUES

126 000 vues du clip Cosmos mental[®]

9 600 vues de la vidéo L'Arbre des ressources en santé mentale

7 100 vues de la vidéo Les parcours en santé mentale

19 000 vues de la vidéo La boussole de la santé mentale

4 300 consultations du GPS Anti-Stigma

74 kits Histoires de droits[®] distribués

71 kits pédagogiques Le Jardin du Dedans[®] distribués

SISM

2 000 évènements

112 747 visites sur le site des SISM

302 422 pages vues

¹ Conforme aux projections de diffusion 2024.

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

2024 EN QUELQUES DATES

JANVIER

▶ VIDÉO

Témoignages de 4 amis, format long de 40 min
« Sans tabou, on parle TDAH, sommeil, travail, dépression »

▶ WEBINAIRE CNFTP

- Journée d'exploration du **Cosmos mental**[®] - Pays de Voiron
- Lancement de la communauté de pratique « **Facilitateurs en santé mentale** » en Nouvelle-Aquitaine

FÉVRIER

▶ WEBINAIRE

- Comprendre la santé mentale et ses affluences - Académie d'Amiens
- Prise en main du **Cosmos mental**[®] - Avanaade

▶ WEBINAIRE SISM

Mobilisation des ressources, avec un replay disponible sur YouTube

MARS

▶ ÉVÈNEMENT

- Nightline run - Bois de Vincennes
- Prise en main du **Cosmos mental**[®] - Mutualité française ouest

▶ JOURNÉE

Journée « **Agir en promotion de la santé : de la production à l'utilisation des données probantes** » - PromoSanté Ile-de-France

▶ FORMATION

DIU santé mentale dans la communauté - 2 cours + visite PSYCOM

▶ VIDÉO

Clichés ou réalités, troubles bipolaires : « **Une personne qui change d'humeur souvent et sans raison est bipolaire ?** »

AVRIL

▶ VIDÉO

Clichés ou réalités, troubles dépressifs : « **La déprime et la dépression, c'est la même chose ?** »

PARTENARIATS

L'année 2024 a été marquée par la poursuite et le développement de nombreux partenariats opérationnels et financiers parmi lesquels :

- ARS Ile-de-France (Antenne régionale PSYCOM)
- ARS Nouvelle-Aquitaine (Antenne régionale PSYCOM)
- ARS Auvergne-Rhône-Alpes (mission information)
- Santé publique France (mission information)
- CNFPT (mission pédagogie)
- GRIEPS (mission pédagogie)

- Protection judiciaire de la jeunesse (mission information et pédagogie)
- Prism Asso, 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 AÉSIO (mission innovation)

- Ajout d'informations sur le thème « **L'éco-anxiété, un trouble anxieux ou pas ?** »

▶ VIDÉO

Ouvrir la voix - épisode **PSYCOM Le Jardin du Dedans**[®] - Fondation AÉSIO (Réalisation Aurélie Gurdal)

OCTOBRE

▶ SITE WEB

Nouvelle page « **La santé mentale avec un TDAH** »

▶ FESTIVAL

Pop&psy

▶ SISM

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

▶ RECRUTEMENT

Chargée de promotion santé mentale en Ile-de-France

▶ VIDÉO

Comment animer **Le Jardin du Dedans**[®] ? (Tuto : Parler de santé mentale avec les enfants)

NOVEMBRE

▶ SITE WEB

Nouvelle page « **La santé mentale des personnes LGBTQ+** »

▶ COLLOQUE

Colloque « **Ville et Santé mentale** » - Lausanne

▶ VIDÉO

Replay de l'intervention de Aude Caria, directrice de PSYCOM aux premières assises de la santé mentale en Guyane

DÉCEMBRE

▶ JOURNÉE

Journée RETEX - CNFPT Paris

▶ SITE WEB

Nouvelle rubrique « **Auto-support** », avec les guides « **S'aider soi-même, des outils pour tous** » et « **S'aider soi-même, quand on vit avec un trouble psy** »

INFORMATION ET COMMUNICATION

SITE WEB ET RÉSEAUX SOCIAUX

Site web

Production de nouveaux contenus

- **Objectif 2024 atteint**
Mise en ligne de pages pour couvrir de nouvelles thématiques.

Création de 2 nouvelles rubriques dans le menu, « La santé mentale avec un trouble du neurodéveloppement » et « L'auto-support », et mise en ligne de 6 nouvelles pages : « La santé mentale avec un trouble du neurodéveloppement », « La santé mentale avec l'autisme », « La santé mentale avec un trouble dys », « La santé mentale avec un TDAH », « La santé mentale des LGBTQ+ » et « S'aider soi-même, quand on vit avec un trouble psy ».

Fréquentation du site

- En 2024, le site [psycom.org](https://www.psycom.org) a reçu **1 345 021 visites**, par ordinateur, tablette ou mobile, ce qui représente une progression de **+ 22 %**. Les utilisateurs naviguent essentiellement depuis la France (82,4 %) et ont passé en moyenne 1 minute 25 sur le site. Les pages les plus consultées (hors page d'accueil) sont : « Trouble de la personnalité borderline » (220 000 vues) « Les lignes d'écoute »

(160 835 vues), « Les brochures » (80 255 vues), « Troubles des conduites alimentaires » (79 275 vues).

- Ces chiffres sont calculés en tenant compte du taux de refus des cookies estimé à 40 % par la Cnil.

OBJECTIFS 2025

- Mise en ligne de 3 nouvelles pages

Évaluation du site internet

En 2024, PSYCOM a réalisé une étude d'impact de son site internet, grâce à un questionnaire en ligne ouvert pendant 6 semaines. Cette étude a été possible grâce au soutien de la Fondation AÉSIO et à l'accompagnement méthodologique du cabinet indépendant IMPROVE.

Les résultats sont très positifs et confirment la qualité et la fiabilité des informations produites par PSYCOM sur son site.

Une synthèse sous forme d'infographie a été réalisée.

Une synthèse sous forme d'infographie a été réalisée, à retrouver sur notre site internet.



Nouvelle page d'accueil pour le site

Infolettre PSYCOM INFO

En 2024, 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 abonné-es d'apprendre l'essentiel sur des questions aussi variées que « Santé mentale des soignantes, ce que change le mouvement #MeToo Hôpital » ou

« Pair-aidant en santé mentale, un "vrai" métier ? ». De plus, l'infolettre a permis d'annoncer aux abonné-es en temps réel les nouveautés PSYCOM.

► **Objectif 2024 atteint**
PSYCOM Info a quasiment atteint l'objectif des 5 000 abonnés. Fin 2024, l'infolettre comptait 4 900 abonné-es, contre 4 200 à fin 2023.

OBJECTIFS 2025

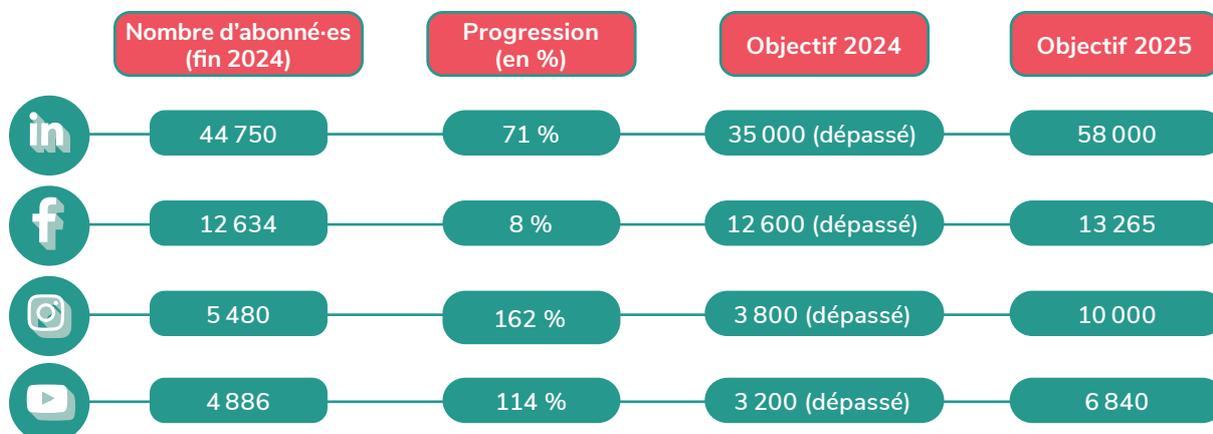
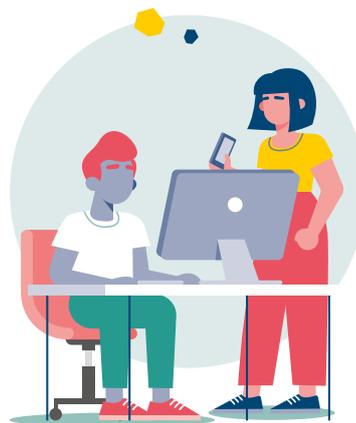
- Fidéliser notre base d'abonné-es

Réseaux sociaux

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

Nous avons créé un compte TikTok durant l'été 2024.

Pour rappel, nous avons décidé dès 2023 de ne plus publier sur Twitter, devenu « X ». En effet, les changements d'usage de ce réseau et la désinformation y ayant cours ne correspondent plus aux valeurs de PSYCOM.



BROCHURES

Suite à la décision de notre Assemblée générale, en 2024, un nouveau formulaire de commande a été mis en ligne, limitant les brochures aux régions qui financent leur diffusion, à savoir l'Ile-de-France, l'Auvergne-Rhône-Alpes et la Nouvelle-Aquitaine. La diffusion est maintenue auprès des associations d'entraide et des groupes d'entraide mutuelle.

► Objectifs 2024 réalisés

Diffusion nationale

Du 15 mai (date de mise en ligne du nouveau formulaire de commande) au 31 décembre 2024, **319 000 brochures** ont été commandées et **54 253 téléchargées** (ce dernier chiffre est sous-estimé du fait de difficultés de recensement rencontrées suite à la mise en place du RGPD).

► Au total près de 370 000 brochures diffusées

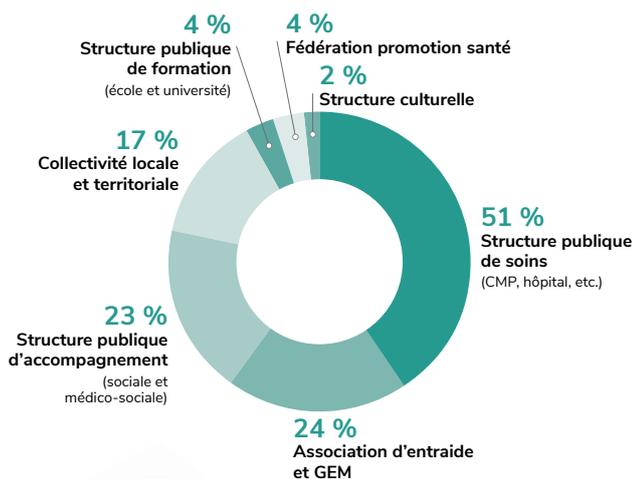
Les brochures les plus diffusées sont :

- Toutes les brochures de la collection Troubles psychiques
- Les Modalités de soins psychiatriques
- Toutes les brochures de la collection Santé mentale et...
- Troubles des comportements
- Les médicaments psychotropes
- Psychothérapies

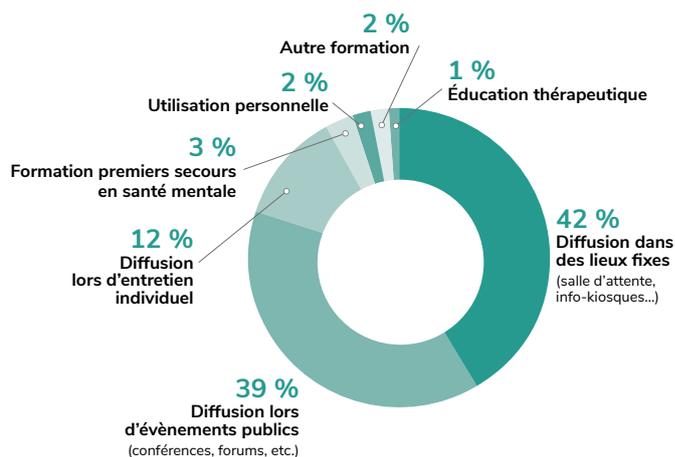


Répartition des commandes en 2024

par type de destinataire



par utilisation déclarée (plusieurs réponses possibles)

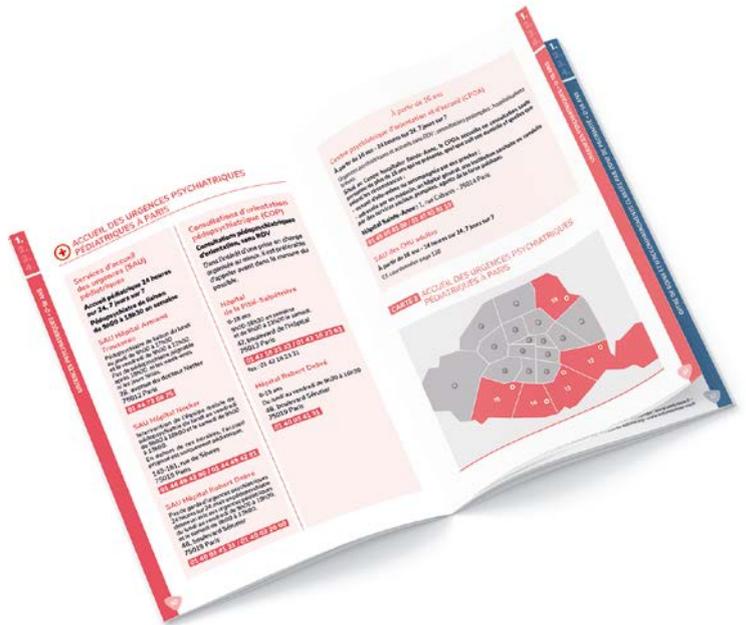


OBJECTIFS 2025

- Développer des partenariats avec d'autres ARS afin d'ouvrir la diffusion des brochures sur d'autres régions

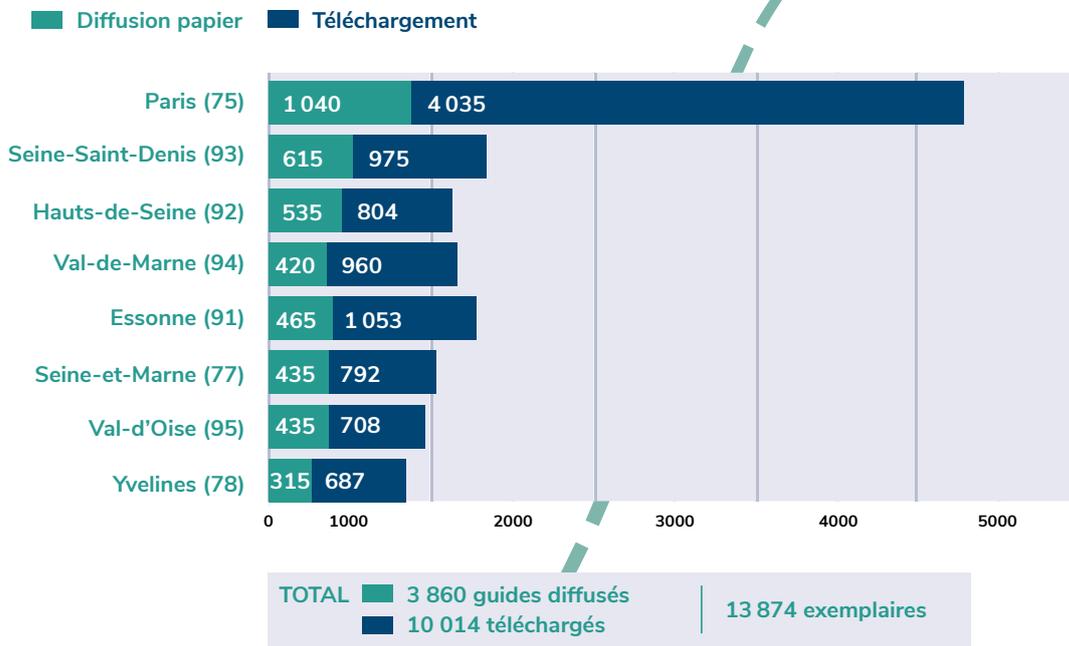
GUIDES SANTÉ MENTALE FRANCILIENS

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. En 2024, la campagne de mise à jour des guides franciliens a été lancée, avec un recensement des ressources porté par la plateforme Retab.fr, en lien avec l'ARS Ile-de-France et ses délégations territoriales.



En 2024

Diffusion des Guides santé mentale en Ile-de-France (papier et téléchargement)



OBJECTIFS 2025

- Mise à jour et parution des 8 Guides franciliens

OUTILS PÉDAGOGIQUES

OUTILS DE PROMOTION DE LA SANTÉ MENTALE



Nouveau !

JEU DE PLATEAU

« Voyage au cœur du Cosmos mental® »

Voyage au cœur du Cosmos mental® a été pensé pour être animé dans le cadre d'événements (festival, forum, etc.). Il est adapté à la tenue d'un stand ou d'atelier auprès d'un public non-captif et a été pensé pour être facile à prendre en main pour des personnes n'ayant pas d'expérience d'animation.

Il permet à ses participant·es de :

- prendre conscience que tout le monde a une santé mentale qui bouge en permanence ;
- prendre conscience que tous les individus ont des ressources et des obstacles en santé mentale ;
- découvrir le clip du **Cosmos mental®**.

Les objectifs et le cadrage du Voyage au cœur du **Cosmos mental®** ont été définis par un travail de co-construction avec un groupe de travail composé de professionnel·les extérieur·es à PSYCOM ayant une bonne expérience d'animation du **Cosmos mental®**.

OBJECTIFS 2025

- Créer de nouveaux personnages adolescents, seniors.

Comment ça marche ?

Sous forme de jeu de plateau imprimable Voyage au cœur du **Cosmos mental®** invite ses participants (à partir de 11 ans) à accompagner différents personnages au gré d'événements de vie agréables ou désagréables et de l'apparition de nouvelles ressources ou de nouveaux obstacles. À chaque lancer de dé, les joueurs, de manière individuelle ou en groupe, sont invités à débattre sur l'état de la santé mentale du personnage et sur l'état de ses ressources.



”

Il est temps de parler ouvertement de notre santé mentale.

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 **126 000** fois. Le kit pédagogique comprend la vidéo, un mode d'emploi, un poster et des supports d'animation téléchargeables sur le site.

L'atelier Cosmos mental® permet à ses participants de :

- discuter plus ouvertement de la santé mentale dans divers contextes ;
- porter plus attention à l'état de leur propre santé mentale et celle de leur entourage ;
- prendre plus soin de leur propre santé mentale.



”

La vidéo m'a transformée : la vision pas pathologique de la santé mentale m'a fait beaucoup de bien, j'en avais parlé à mes collègues.

Bénéficiaire, entretien

”

Ce que ça permet c'est de se rendre compte qu'on a tous une santé mentale, et qu'il n'y a pas juste la pathologie.

Ancienne utilisatrice, santé mentale, observation

”

La métaphore permet d'aborder le sujet de façon positive et en dédramatisant.



Nouveau !

En 2024, une évaluation de processus et d'impact du Cosmos mental® a été réalisée par le cabinet Behavioural Insights Team (BIT).

L'enquête quantitative et qualitative réalisée entre février et juillet 2024 a permis de :

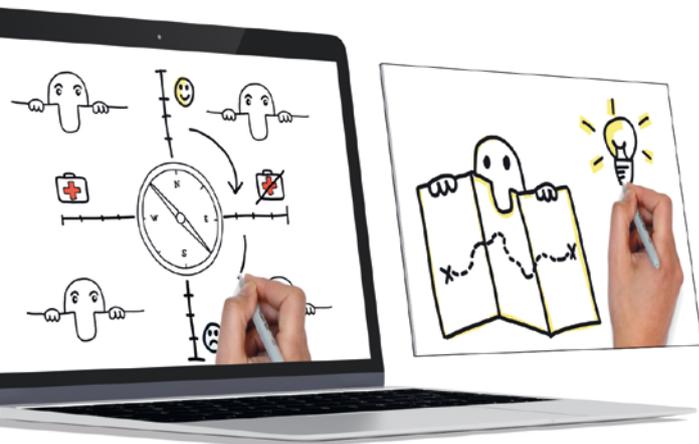
- recueillir l'avis de **184** personnes à travers un questionnaire en ligne ;
- mener des entretiens semi-directifs auprès de **14** utilisateurs (animateur de l'intervention) et **9** bénéficiaires (public qui assiste à l'intervention) pour approfondir leurs expériences et perception de l'intervention ;
- observer trois ateliers d'animation du **Cosmos mental®** pour analyser la façon dont les participant-es s'approprient l'intervention selon les contextes et les publics.

Les résultats mettent en évidence que :

- **85 %** des répondant-es se déclarent mieux préparés pour aborder le sujet de la santé mentale dans leurs environnements respectifs après avoir bénéficié de l'intervention du **Cosmos mental®**.
- **56 %** des répondant-es estiment parler plus fréquemment de santé mentale avec leurs proches ou collègues depuis qu'ils ont utilisé l'outil. **79 %** disent mieux comprendre le concept de santé mentale et les difficultés d'autrui grâce au **Cosmos mental®**.

OBJECTIFS 2025

- Poursuivre les accompagnements à la prise en main de l'outil



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.

► Depuis sa mise en ligne, la boussole de la santé mentale a cumulé plus de 19 000 vues depuis sa mise en ligne dont 11 521 en 2024.

« La Fresque de la santé mentale[®] »

Outil Nightline co-conçu avec PSYCOM

En 2024, PSYCOM a continué d'apporter son expertise pédagogique à Nightline dans le déploiement de la [Fresque de la santé mentale[®]](#), notamment sur la formation de formateur.

Cet outil mobilisant l'intelligence collective s'adresse principalement à un public de jeunes et d'étudiant-es afin de leur permettre de :

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



OBJECTIFS 2025

- Former l'équipe PSYCOM à l'animation de la Fresque de la santé mentale[®]

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 2024, le kit a été téléchargé 7 186 fois et 71 exemplaires papier ont été commandés.**



En 2024, PSYCOM a poursuivi l'instruction et la présentation de son projet de création d'une série autour de l'univers du **Jardin de Dedans®** à différents partenaires. Ce projet est soutenu financièrement par la Fondation AÉSIO dans le cadre de son appel à projet « santé mentale et numérique ».



© PSYCOM - Illustrations Sandrine Bonini

LE JARDIN
DU DEDANS

OBJECTIFS 2025

- Développement d'une série autour du Jardin du Dedans®

Nouveau !

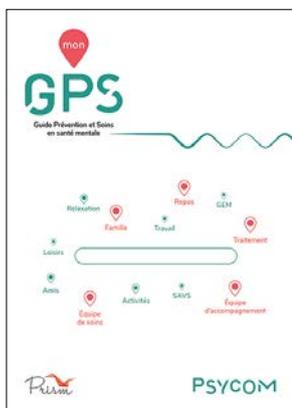
En 2024, PSYCOM a produit 2 vidéos sur le Jardin du Dedans® :

- Une vidéo de présentation du **Jardin du Dedans®** grâce au soutien de la Fondation AÉSIO : « Parler de santé mentale avec les enfants (Découvrir **Le Jardin du Dedans®**) ». Depuis sa publication en septembre 2024 cette vidéo a été vue 550 fois.
- Une vidéo tutorielle de 5 minutes « Comment animer **Le Jardin du Dedans®** ? » pour accompagner les professionnel·les qui souhaitent passer à l'action. Depuis sa publication, en septembre 2024, cette vidéo a été vue 760 fois.



OUTILS DE DÉFENSE DES DROITS

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



OBJECTIFS 2025

- Participation au projet de recherche DIDOUDAP sur les directives anticipées en psychiatrie
- Développement de partenariats pour la déclinaison des supports mon GPS au format numérique
- Participation à la rédaction d'un ouvrage collectif sur les DAP

mon GPS – Guide prévention et soins est une famille d'outils de directives anticipées en psychiatrie (DAP). 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.

► **L'ensemble des supports de la collection mon GPS a été téléchargé 17 273 fois en 2024.**

PSYCOM co-anime le **Collectif national sur les directives anticipées** en psychiatrie, qui œuvre à faire connaître les outils DAP et à promouvoir leur utilisation.

Le développement d'une solution numérique pour mon GPS est en cours de développement dans le cadre d'un partenariat entre PSYCOM, l'association PRISM, l'EPSM Morbihan et le GIP SIB.

KIT PÉDAGOGIQUE « Histoires de droits® »

► **En 2024, 74 exemplaires du kit Histoires de droits® ont été distribués.**

Un partenariat avec Alfapsy a été lancé pour la mise en place d'une formation expérimentale sur les droits en psychiatrie. Cette formation s'articule autour du kit pédagogique Histoires de droits®.



OBJECTIFS 2025

- Poursuite de la diffusion du kit

OUTILS DE LUTTE CONTRE LA STIGMATISATION



Le GPS Anti-Stigma

OBJECTIFS 2025

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

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 2024, le GPS Anti-Stigma a été consulté 4 300 fois.**

OUTILS D'ORIENTATION

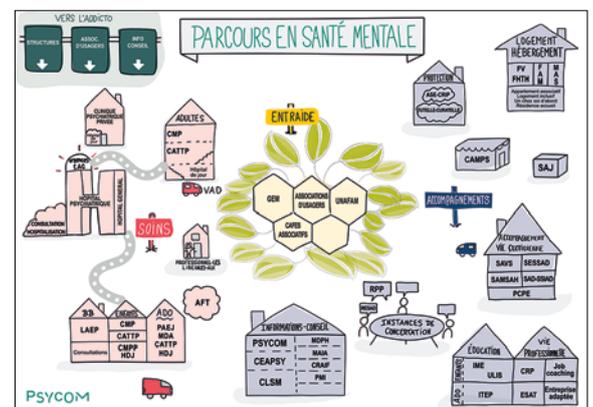
Les parcours en santé mentale

PSYCOM a imaginé une courte vidéo pour expliquer la notion de **parcours en santé mentale**.

Le clip s'appuie sur la technique de la « vidéo scribing » ou vidéo dessinée et décline trois messages clés :

- Chaque parcours 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 et des ressources de la personne.
- 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 la vidéo a été visionnée 7 100 fois (2 177 en 2024).**



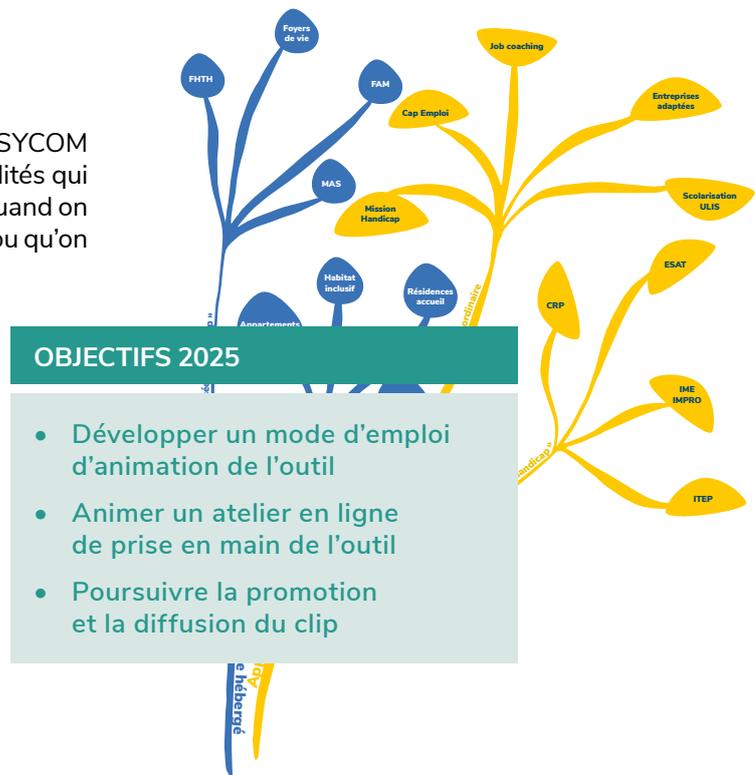
OBJECTIFS 2025

- Développer un mode d'emploi d'animation de l'outil
- Animer un atelier en ligne de prise en main de l'outil
- Poursuivre la promotion et la diffusion du clip

VIDÉO 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 la vidéo a été visionnée 9 600 fois (3 460 en 2024).



Une mission dédiée à l'innovation pédagogique

En 2024, PSYCOM a poursuivi sa mission d'innovation pédagogique. Cette mission a pour objectif de créer, d'adapter ou d'actualiser des outils pédagogiques pour permettre au plus grand nombre d'ouvrir des espaces de discussion sur la santé mentale, la psychiatrie, la stigmatisation ou encore les droits des patients.

Ces développements sont pensés selon une méthodologie rigoureuse incluant des espaces de concertation, de tests, de relectures multiples, une analyse préalable de l'existant, un sourcing clair des concepts et des définitions... puis, chaque outil est ajusté selon les principes de l'amélioration continue auprès des utilisateurs et au fil des expériences d'animation.

Cette mission s'ancre et s'articule au sein du pôle pédagogie de PSYCOM qui accompagne, sensibilise et conseille les acteurs et actrices de terrain qui s'investissent à faire de la santé mentale une culture partagée au sein de notre société.

OBJECTIFS 2025

- Développer le jeu de plateau Voyage au cœur du Cosmos mental® : créer de nouveaux personnages
- Publier un outil de photo-expression sur la santé mentale
- Analyser les retours d'expérience utilisateurs et poursuivre l'amélioration continue des outils

FORMATIONS AU NIVEAU NATIONAL

En 2024, PSYCOM a répondu à de nombreuses demandes d'interventions. Pour créer une culture commune de la santé mentale au sein d'une équipe ou d'une structure, pour mieux comprendre les mécanismes de discrimination, pour articuler le tout avec les droits en psychiatrie ou encore pour accompagner à animer des espaces d'échanges sur la santé mentale auprès de tous types de publics.

SENSIBILISATION DES AGENTS DE LA FONCTION PUBLIQUE

En 2024, PSYCOM a continué à être sollicité pour sensibiliser les agents de la fonction publique. Ces demandes s'inscrivaient en réponse à la circulaire du 23 février 2022 qui suggère une sensibilisation à la santé mentale en préambule de la formation PSSM.

Éducation nationale

526 chefs d'établissement des académies d'Amiens, de Besançon et de Strasbourg ont bénéficié d'une sensibilisation à la santé mentale d'1 h 00 à 1 h 30 en 2024.

Centre national de fonction publique territoriale

Plus de 5 800 agents de la Fonction publique territoriale (toutes catégories confondues : éducation, travailleurs sociaux, RH, collectivités...) ont participé aux webinaires de sensibilisation à la santé mentale que PSYCOM a aidés à construire. Ces webinaires ouverts à tous permettent une première approche de la notion de santé mentale et invitent les personnes à s'interroger sur les leviers d'action individuels et collectifs. Plusieurs outils pédagogiques de PSYCOM sont décryptés dans ces propositions de 3 h 30. Un grand succès qui se poursuit depuis.

Un module d'auto-formation sur la santé mentale construit en partenariat avec PSYCOM en 2023 et 2024 sera à la disposition des agents de la Fonction publique territoriale courant 2025.

Ministères sociaux

En 2023, les ministères sociaux ont sollicité PSYCOM pour la création de 2 modules e-learning sur la santé mentale :
Module 1 - Prenez soin de votre santé mentale ;
Module 2 - Agissons pour la santé mentale.

► Fin 2024, plus de 2 500 agents des ministères sociaux étaient inscrits à ces modules.

Ces modules prévoient d'être transférés à l'ensemble des agents de la Ville de Paris et de France Travail en 2025.



OBJECTIFS 2025

- Poursuivre l'accompagnement du CNFPT et d'autres partenaires nationaux

FORMATION À LA PRISE EN MAIN DES OUTILS PSYCOM

En 2024, 4 ateliers en ligne de prise en main du **Cosmos mental**® ont été organisés par PSYCOM. Ces ateliers de 3 h 30 chacun ont formé **100 professionnels** de secteurs différents (éducation, sanitaire, social, soin, etc.) à l'utilisation de l'outil.

Nouveau !

En 2024, PSYCOM a ajouté des ateliers de prise en main du **Jardin du Dedans**® à son offre. 39 professionnels ont pu participer à l'un des deux ateliers proposés dans l'année.

OBJECTIFS 2025

- Poursuivre l'animation d'ateliers en ligne de prise en main du **Cosmos mental**®
- Poursuivre l'animation d'ateliers « **Prise en main du Jardin du Dedans**® »
- Proposer un nouvel atelier « **Parcours en santé mentale et arbre des ressources** »

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.



FORMATIONS EN RÉGION

EN ILE-DE-FRANCE

En 2024, PSYCOM a lancé une mission de promotion de la santé mentale dédiée pour l'Ile-de-France. Financée par l'ARS Ile-de-France, cette nouvelle mission vise à soutenir et conseiller les professionnel·es travaillant auprès des jeunes de 8 à 30 ans sur la promotion de la santé mentale. Après le recrutement d'une chargée de mission dédiée à l'Ile-de-France en octobre 2024, les réseaux de coordinateurs CLSM, PTSM ont été contactés avec l'aide de l'ARS Ile-de-France.

► **En 2024, plus de 50 professionnels franciliens ont déjà bénéficié de cette mission.**



OBJECTIFS 2025

- Poursuivre le déploiement de la mission dans les différents départements franciliens

OBJECTIFS 2025

- Recruter un·e chargé·e de mission
- Poursuivre le travail d'accompagnement et de conseil
- Poursuivre les rencontres avec les coordinateur·ices CLS, CLSM et PTSM

EN NOUVELLE-AQUITAINE

Lancée en 2021 et financée par l'ARS Nouvelle-Aquitaine, la mission de soutien et de conseil vise à soutenir et conseiller les coordinateur·ices des CLSM et PTSM sur la promotion de la santé mentale se poursuit sur l'ensemble de la région.

Pour cette troisième année de mission, PSYCOM a entamé une démarche de formation plus approfondie (conseils pédagogiques, prise en main des outils, formations, etc.) auprès des acteurs de la région investis dans le champ de la santé mentale.

► **Plus de 384 personnes ont bénéficié de l'accompagnement PSYCOM sur le territoire.**

La mission a été réévaluée en fin d'année suite au départ de la Chargée de promotion de la santé mentale en août 2024.

Nouveau !

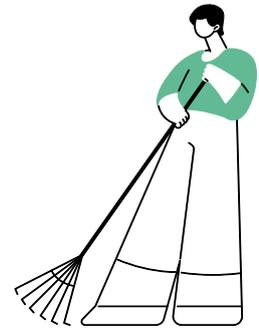
Lancement d'une communauté de pratique « Santé mentale »

13 professionnel·les de la région travaillant auprès de jeunes (8 à 30 ans) ont suivi la première édition du parcours « Facilitateurs en santé mentale ».

Ce parcours organisé sur un an en format hybride (présentiel et distanciel) avait pour objectifs de permettre à ses participant·es d'animer des espaces d'échanges sur la santé mentale auprès des jeunes qu'ils accompagnent.

- Proposer une seconde édition de la formation « Facilitateur·ices en santé mentale ».

SEMAINES D'INFORMATION SUR LA SANTÉ MENTALE (SISM)



SECRÉTARIAT GÉNÉRAL DU COLLECTIF NATIONAL DES SISM

Le poste de secrétariat général du Collectif national des SISM, assuré depuis 2014 par PSYCOM, a été renforcé par le recrutement d'une Chargée de promotion de la santé mentale en 2022. 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).

Au total, 5 réunions du Collectif national ont été organisées en 2024. Pour l'édition des SISM de 2024, un argumentaire, un communiqué de presse et un guide méthodologique ont été rédigés. Concernant les SISM de 2025, le thème « Pour notre santé mentale, réparons le lien social » a été validé en fin d'année 2023. Le thème de 2026 « Pour notre santé mentale, ouvrons-nous aux arts » a été validé en février 2024.

Les SISM 2024 avaient pour thème « **En mouvement pour notre santé mentale** ». Près de 2000 événements ont été organisés en France métropolitaine et ultramarine (soit une **augmentation de 30 %** par rapport à 2022).

Les organisateur·ices principaux sont les collectivités locales ou territoriales (mairies, conseils régionaux, conseils locaux de santé mentale, ASV, etc.) totalisant 1 021 événements. Viennent ensuite les associations d'entraide (personnes concernées, proches, aidants) 949 événements, dont 324 portés par des GEM. Puis ce sont les structures de soin investies dans 656 événements, enfin les collectifs SISM locaux impliqués dans 496 événements. 70% des événements sont co-organisés.

Au niveau des types d'actions, en 2024, nous retrouvons principalement des animations comme des stands, des ateliers ou des journées découvertes par exemple (1 015 événements). Des conférences-débats et des ciné-débats ont été également recensés de nombreuses fois (155 et 110). Ce sont donc les actions qui amènent au débat et aux partages d'informations qui ont été les plus répandues.



OBJECTIFS 2025

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





BILAN DE LA COMMUNICATION AUTOUR DES SISM

Nouveau site internet et nouvelle charte graphique

En 2023, le [site internet des SISM](#) a été entièrement refait ainsi que la charte graphique des SISM. Les retours terrain montrent que le site des SISM est plus facile d'utilisation et plus intuitif. Parmi les 106 personnes ayant évalué leurs événements sur le site des SISM, 89 % disent être satisfait-es ou très satisfait-es du nouveau site internet.

Par la position nationale du secrétariat général du Collectif national et la centralisation des événements SISM sur le site des SISM, tous validés par le secrétariat, il est possible d'affirmer que le nouveau logo des SISM et sa charte graphique sont très appréciés, car très largement relayés et cela dès cette première édition des SISM post-refonte. Le document expliquant la charte graphique a été téléchargé 253 fois en 1 mois.



Webinaires pour les organisateur-ices

En 2024, deux webinaires ont été organisés :

- « **La mobilisation des ressources pour les SISM** » avec l'intervention de 4 organisateur-ices de terrain : 188 participant-es, avec 95 % de satisfait-es ou très satisfait-es du webinaire.
- « **L'animation d'un collectif SISM local** », avec l'intervention de 5 organisateur-ices de terrain : 87 participant-es, avec 95 % de satisfait-es ou très satisfait-es du webinaire.

Questionnaire

« pratiques des collectifs locaux »

Un questionnaire « **pratiques des collectifs locaux** » a été élaboré par le secrétariat du Collectif national des SISM pour mieux comprendre les différentes manières de s'engager dans les SISM sur les territoires et préciser :

- les méthodes d'animation des collectifs ;
- la méthodologie de projet ;
- les impacts de l'engagement dans les SISM ;
- les usages des outils SISM.

► **143 personnes ont répondu, localisées dans 75 départements représentés, dont 4 en Outre-mer (Guadeloupe, La Réunion, Saint-Barthélemy et Saint-Martin). L'ensemble des réponses montre que les outils produits sont très attendus et utilisés. Les objectifs propres de chaque outil sont bien atteints.**

Sur l'utilité des SISM, 90 % des répondant-es indiquent « informer sur la santé mentale », pour **82 %** : « favoriser un travail en réseau », pour **81 %** : « agir contre la stigmatisation », **69 %** : « connaître les acteurs en santé et santé mentale de leur territoire » et **38 %** : « faciliter les parcours de rétablissement des personnes concernées par des troubles psychiques ».

Concernant la source des fiertés des organisateur-ices SISM, voici les réponses : « La dynamique et la fidélité du collectif » (**47** répondant-es) ; « Promouvoir la santé mentale et déstigmatiser » (**40** répondant-es) ; « La démarche multi-partenariale » (**29** répondant-es) ; « Le contenu riche de leurs programmes » (**16** répondant-es) ; « La satisfaction des publics » (**13** répondant-es) ; « Créer des ponts entre professionnels de la santé mentale et grand public » (**8** répondant-es) ; « Se voir s'améliorer et progresser dans sa manière de faire des actions SISM » (**8** répondant-es) ; « L'investissement des personnes concernées » (**5** répondant-es).

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

Tous les outils produits par le Collectif national ont vu leur nombre de téléchargements progresser très fortement* :

- En 2024, l'affiche nationale des SISM a été téléchargée **14 169** fois, soit une augmentation de **42 %** par rapport à 2023.
- L'argumentaire a été téléchargé **12 421** fois, soit une **augmentation de 22 %**.

Les autres outils sont également beaucoup téléchargés :

- Guide méthodologique : **6 348 (+ 1 166%)**
- Communiqué de presse : **2 583**

* Audience réelle, calculée en tenant compte du taux de refus des cookies estimé à 40 % par la Cnil.



RÉSEAUX SOCIAUX

Au 31 décembre 2024 :

- La page Facebook comptait **3 717** abonné·es, soit une **augmentation de plus de 37 %**.
- Ouvert en mars 2023, le compte LinkedIn comptait **4 646** abonné·es, soit une augmentation de plus de **98 %**.

La newsletter des SISM est de plus en plus suivie (**2 250** abonné.es). 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 par exemple la création d'un flyer, l'annonce du thème et de l'affiche nationale de l'édition à venir, ou encore l'annonce d'un webinar animé par le secrétariat général.

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

RETOMBÉES PRESSE

En 2024, un total de **983** articles a été recensé dans les médias (presse écrite et web, radio), soit une **hausse de 14,5 %**. Les organisateur·ices contactent plus facilement la presse locale pour valoriser leurs actions.

OBJECTIFS 2025

- 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·ices 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 2024, 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

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

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

Représentants des Hôpitaux Paris Est
Val-de-Marne : **Basile Rousseau**
et **Denis Eymard**

Représentante de la FNAPSY :
Claude Finkelstein

Représentante de la Fédération Promotion
Santé : **Christine Ferron**

Représentante de l'UNAFAM :
Martine Dos Santos

PARTENAIRES D' ACTIONS

3114 ARTS CONVERGENCES



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



ÉQUIPE



Aude Caria
Directrice



Dado Tirera
Responsable Affaires
générales



Estelle Saget
Responsable Éditorial



Céline Loubières
Responsable
Développement
et Partenariats



Manon Harivel
Responsable
pédagogique



Sophie Arfeuillère
Chargée d'Innovation
pédagogique



Chloé Caldier
Chargée de promotion
de la santé mentale
Ile-de-France



Anne Nomblot
Responsable
des SISM



Alice Pierre-François
Responsable des SISM*



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



Léa Sonnet
Responsable
communication



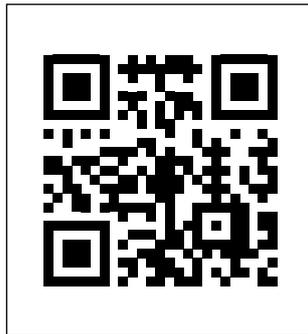
Alexandra Christine
Chargée de
communication*



Cyril Combes
Community Manager

* de janvier à octobre

PSYCOM,
un organisme public qui informe,
oriente et sensibilise
sur la santé mentale.



PSYCOM

- [PsycomOfficiel](#)
- [psycom_org](#)
- [Psycom](#)
- [Psycom \(Officiel\)](#)
- [psycom.org](#)

11, rue Cabanis, 75014 paris
www.psycom.org
contact@psycom.org

Avec le soutien financier de :

