



SEMAINE DE LA SANTÉ MENTALE GENÈVE
APPEL À PARTICIPATION - JUSQU'AU 28 JUIN 2024
www.santementale.ge.ch

Un bon état de santé mentale fait partie d'une bonne santé globale de l'individu. Mais qu'est-ce que la santé mentale ?

Elle est définie comme « un état de bien-être qui permet à chacun de réaliser son potentiel, de faire face aux difficultés normales de la vie, de travailler avec succès et de manière productive, et d'être en mesure d'apporter une contribution à la communauté ». Il s'agit d'un sentiment positif de bien-être émotionnel et spirituel qui respecte l'importance de la culture, de l'équité, de la justice sociale, des interactions et de la dignité personnelle. Le modèle bidimensionnel de la santé mentale développé par Corey Keyes en 2005 place la santé mentale et les maladies psychiques sur deux dimensions distinctes. La première dimension représente l'absence ou la présence de symptômes de souffrance psychique (anxiété, dépression, etc.) et la deuxième dimension, l'absence ou la présence de symptômes de santé mentale (expérience d'émotions positives, satisfaction de la vie, etc.). Ainsi, une personne souffrant d'un trouble psychique stabilisé peut tout à fait se sentir en bonne santé mentale. L'avantage de ce modèle est qu'il ne limite pas la santé mentale à la présence ou à l'absence d'une maladie psychique.

De nombreux préjugés persistent de nos jours lorsqu'on aborde ce sujet. Sachant qu'une personne sur deux en Suisse souffrira de troubles psychiques une fois dans sa vie, il apparaît clairement que c'est un enjeu majeur de santé publique. En parler permet de questionner les mythes et les représentations sociales des troubles psychiques, avec pour résultat d'en déconstruire certains. C'est également un premier pas vers l'acceptation d'une aide, pour les personnes touchées dans leur santé mentale qui peuvent ainsi mieux appréhender leur situation.

Pour répondre à ces enjeux en accordant à cette thématique l'importance nécessaire, l'office cantonal de la santé soutient la mise en place de plusieurs événements autour de la santé mentale, qui se tiendront chaque année dans la semaine du 10 octobre.

Les associations, communes, institutions et entreprises qui le souhaitent sont invitées à proposer une action permettant de mieux informer sur la santé mentale, de proposer des activités de soutien ou de bien-être et en vue de déstigmatiser les troubles psychiques.

Votre activité peut prendre différentes formes : une journée portes ouvertes pour mieux faire connaître votre service, un atelier créatif, une exposition, des conférences sur la santé mentale, une balade, des contes pour enfants ou pour adultes, une pièce de théâtre, une séance Relax accessible à tous les publics, une table ronde...Réfléchissez en équipe et proposez-nous la formule qui vous convient !

QUELQUES ANGLES D'APPROCHE :

L'association minds a décrit [les comportements promoteurs d'une bonne santé mentale](#):

- **Le self care** : *Comment prendre soin de ma propre santé mentale au quotidien ?*
- **La recherche d'aide** : *Lorsque je vais moins bien, vers qui me tourner pour trouver de l'aide ?*
- **Le soutien social à autrui** : *Aider les personnes autour de moi ? En quoi cela peut améliorer ma santé mentale ?*

En nous basant sur ces 3 comportements, nous vous proposons d'explorer les thèmes suivants, au choix (liste non exhaustive) :

- La santé mentale à tous les âges (les tout petits, les jeunes, les adultes, les personnes âgées).
- La santé mentale pendant les périodes de transition : naissance d'un enfant, formation, entrée dans l'âge adulte, emploi, période de chômage, passage à la retraite, deuil, séparation, divorce.
- Que nous disent les personnes vivant avec un trouble psychique ?
- Comment les activités physiques et culturelles jouent-elles un rôle positif sur la santé mentale ?
- "Faire du lien", c'est bon pour la santé mentale.
- Comment mobiliser ses connaissances et ses ressources pour chercher de l'aide ?

FAITES PREUVE DE CRÉATIVITÉ !

Vous avez des choses à dire, des questions à soulever, des réflexions à partager, des initiatives à faire découvrir ?

Répondez à [l'appel à participation](#) jusqu'au 28 juin 2024 !

COMMENT PARTICIPER ?

Nous vous invitons à proposer une activité qui sera portée par votre institution, seule ou en collaboration avec d'autres. L'office cantonal de la santé se charge de centraliser toutes les propositions d'activités, de rédiger un programme et de déployer une campagne de communication dans tout le canton, donnant de la visibilité à votre activité ainsi qu'à votre structure.

Votre activité doit avoir lieu entre le 5 et le 13 octobre 2024. Voici des propositions d'objectifs dans lesquels votre activité peut s'inscrire :

- Informer sur la santé mentale et/ou les troubles psychiques
- Sensibiliser sur l'importance de prendre soin de sa santé mentale
- Informer sur les ressources favorables à la santé mentale disponibles dans le canton de Genève
- Encourager la recherche d'aide auprès de son entourage ou d'un professionnel de la santé psychique en cas de besoin.

Nous vous invitons à lire attentivement le document « Conditions de participation », pour en savoir plus sur les objectifs de la Semaine de la santé mentale, les critères de recevabilité et les modalités concrètes de participation.

RENSEIGNEMENTS ET CONTACT

Myriam Nnadi, Coordinatrice du projet

Email : smc.journee-sm@etat.ge.ch
Téléphone : 022 546 50 31