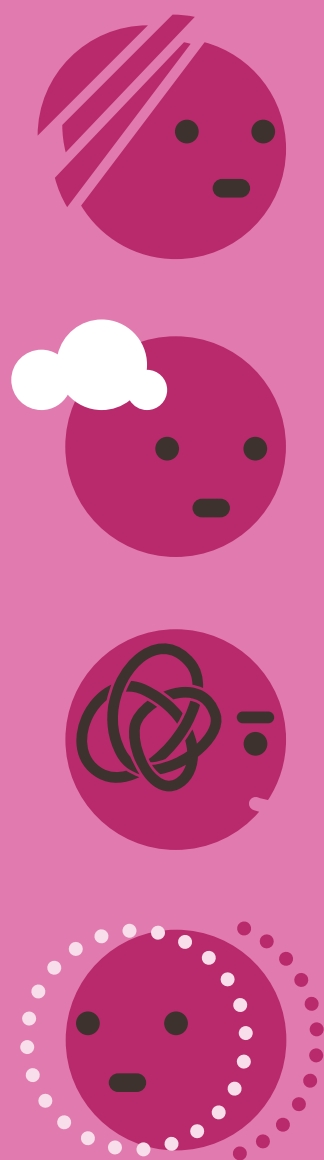




ENJEUX SANTÉ MENTALE



WENTAGE
SANTÉ
ENJEUX

Un outil sur les déterminants
de la santé mentale

Réalisation : Cultures&Santé, en partenariat avec
Le Bataclan
et Maya

Éducation permanente 2025
D/2025/4825/6

Cet outil peut être téléchargé sur notre site :
www.cultures-sante.be

L'outil peut être commandé gratuitement
auprès de notre centre de documentation :

cdoc@cultures-sante.be
+32 (0)2 558 88 10

Avec le soutien de

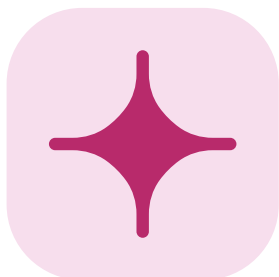


Sommaire



Remerciements	2
Les associations partenaires	2
Introduction	3
Présentation de l'outil	4
Présentation d'Enjeux santé : les déterminants de santé sous la loupe	6
Présentation des 8 cartes Enjeux santé mentale	7
Présentation des pistes d'animation et conseils	8
Présentation de l'affiche	9
Les repères théoriques	10
Définir la santé mentale	10
Les déterminants de la santé mentale	16
Regard sur quelques déterminants	19
Changer la société, une nécessité pour la santé mentale	31
Quelques collectifs et associations ressources	32
Les messages-clés	34
Les pistes d'animation	38
C'est quoi la santé mentale ?	39
T'as le moral ?	40
Santé mentale et société	41
Des histoires personnelles et collectives	43
Pour ma santé mentale, il faut que	44
De l'intime au politique	46
Du plus proche au plus éloigné	48
Révolution !	49
Bibliographie	50
Quelques ressources supplémentaires	53

Présentation des pistes d'animation et conseils



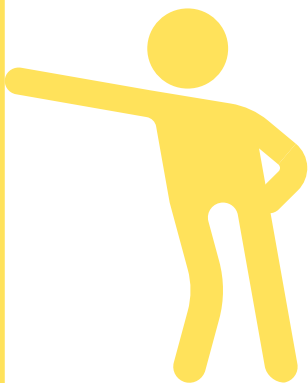
Les 9 pistes d'animation se basent sur celles proposées dans l'outil **Enjeux santé** tout en focalisant la réflexion sur la santé mentale.

Elles se veulent courtes et faciles à mettre en place. Elles reposent essentiellement sur la manipulation des cartes illustrées, en sous-groupes et en grand-groupe, ainsi que sur des situations, récits de vie qui permettent de partir d'une réalité pour penser la santé mentale.

Chaque piste d'animation peut se clore par un moment d'échange conclusif autour de messages-clés que nous avons compilés pp.34-36. Libre à vous de piocher les infos que vous souhaitez mettre en avant, en fonction de ce qui se sera dit lors de l'animation. Tous les éléments développés sont également approfondis dans les repères théoriques.

Nous conseillons à l'anim. de poser un cadre en début d'atelier afin de réfléchir collectivement à la manière d'accueillir un mal-être exprimé.

- L'outil n'a pas pour but de diagnostiquer ou conseiller les personnes en matière de santé mentale mais il est fort probable que les personnes aient envie de partager des souffrances. Au lieu de les nier, il pourrait être intéressant de choisir quelle place cela pourra prendre durant la ou les séances.
- Il peut être pertinent d'identifier une personne référente vers laquelle se tourner en cas de trop-plein émotionnel afin que la personne concernée soit prise en considération et que la séance puisse continuer avec le reste du groupe.
- Même si les personnes auront envie de parler d'elles-mêmes, l'idée n'est pas de rester sur des parcours individuels mais bien de réfléchir à partir de ceux-ci pour envisager des améliorations collectives.
- Nous conseillons également à l'anim. de participer pleinement aux animations au même titre que les participant-es.
- Enfin, l'anim. peut aider les participant-es à donner du sens aux images et à lire les textes des supports écrits (situation de vie, recommandations en santé mentale, etc.).



Définir la santé mentale

.....

- Q « La santé mentale c'est la santé dans la tête, broyer du noir ou être positif ».
- Q « Quand le moral ne va pas, on ne se sent pas bien dans la tête. Par exemple, les actualités et l'extrême droite font du mal au moral.
- Q Le moral peut être mauvais pendant des années après un événement tragique ».
- Q « La santé physique est liée à la santé mentale ».
- Q « Jamais deux personnes ne ressentent la même chose ».

Phrases issues de testings

Il existe de nombreuses définitions de la santé mentale. Les plus récentes s'accordent sur le fait que la santé mentale n'est pas l'absence de troubles ou de maladies psychiques. On peut être en bonne santé mentale et avoir un trouble psychique et être en mauvaise santé mentale sans maladie ou trouble psychique. La santé mentale est plutôt un continuum, elle peut être tantôt positive tantôt négative, passant d'un état à un autre plus ou moins rapidement. Ces expressions positives et négatives peuvent même se présenter de manière simultanée. Par exemple, ressentir beaucoup de stress à l'approche d'un événement positif ou avoir le moral en berne et se sentir découragé-es après des informations ou des discours politiques qui attisent la peur ou ressassent des faits divers en continu. Pour tenter de comprendre ce que recouvre la santé mentale, nous avons sélectionné quelques définitions.



