

Qu'est-ce que le minds lab?

Le *minds lab* est une initiative pour identifier, valoriser et mettre en lien les actions et les personnes qui participent, de près ou de loin, au maintien de la bonne santé mentale à Genève. Il s'agit d'occasions de travail collaboratif pour agir de manière collective sur les facteurs qui influencent la santé mentale de la population.

Les temps forts du 23 mars

- **45 participant·es** issus·es de métiers et domaines d'activités variés: coaching, santé publique, réinsertion, psychologie, soins, action sociale, droits humains, économie sociale et solidaire, associations d'entraide, éducation, associations de soutien à des populations vulnérables.
- Un focus sur les **comportements promoteurs d'une bonne santé mentale** pour favoriser le pouvoir d'action des personnes sur leur santé mentale
- Une présentation inédite des travaux de recherche de l'observatoire de minds
- Des informations sur trois grands types de comportements promoteurs d'une bonne santé mentale: le self-care, la recherche d'aide, et le soutien social à autrui
- **Trois groupes de travail** pour faire émerger l'intelligence collective sur la question suivante: Comment favoriser et permettre l'adoption de comportements promoteurs à Genève ?
- Un état des lieux sur la situation **présente** (ce qui existe, ce qui fonctionne, ce qui manque) et avenir (ce qu'il faut renforcer, ce qu'il faut créer dans le futur)
- **Trois restitutions** en plénière des échanges en groupes
- Une discussion en plénière pour faire émerger **les pistes d'action prioritaires**
- Un moment convivial autour d'un apéritif pour clôturer la journée et favoriser les échanges informels.

Les questions centrales

- Comment favoriser et permettre l'adoption de ces 3 types de comportements promoteurs d'une bonne santé mentale :
 - Le self-care
 - La recherche d'aide
 - Le soutien social à autrui ?
- Actuellement, qu'est-ce qui existe à Genève ? Qu'est-ce qui fonctionne bien ? Qu'est-ce qui ne fonctionne pas ou manque ?
- Dans le futur, que faudrait-il renforcer ? Que faudrait-il créer ? Comment le faire, et qui devrait être responsable ?

Constats et recommandations

Les points d'amélioration

La stigmatisation autour de la santé et la souffrance mentale empêche les personnes de trouver l'aide dont elles ont besoin

La différenciation entre santé physique et mentale est encore trop marquée : selon l'OMS, la santé est un état de complet bien-être physique, mental **et** social

Le poids de la responsabilité individuelle mène trop souvent à la culpabilisation des personnes

Le manque de connaissances des personnes et des organisations en matière de santé mentale est un frein au développement des capacités des personnes à prendre soin d'elles-mêmes

Les coûts trop élevés des soins freinent l'accès aux ressources existantes à Genève (psychothérapie, médecine alternative, etc.)

Les ressources existantes

De nombreuses ressources en ligne existent: sites internet (minds, santépsy, AGPsy, Pro Mente Sana etc.), réseaux sociaux, plateformes d'aide en ligne, applications, podcasts, etc.

Genève est doté d'un tissu associatif et solidaire riche et performant : maisons de quartier, groupes d'entraides, groupes de parole, Repair cafés, cercle d'écoute, etc.

Les formations de secouriste en santé mentale se développent et prouvent leur efficacité (ensa)

La politique urbaine de Genève est plutôt favorable au bien-être de ses habitants : espaces verts, parcs, installations sportives, etc.)

Les besoins transversaux identifiés

Une coordination et une clarification des actions et des services existants

Une meilleure prise en compte des enjeux spécifiques à la santé mentale au niveau politique

Les solutions concrètes à privilégier

Continuer le travail de **sensibilisation** afin de déstigmatiser la santé mentale, briser les tabous autour de la souffrance psychologique et changer les perceptions biaisées. Mettre en place des campagnes de communication de grande envergure (par ex., campagne TPG, affichage public, événements, festival etc.)

Créer **des outils didactiques** et motivants pour les personnes et les organisations

leur permettant d'acquérir de nouvelles connaissances et compétences en matière de santé mentale

Éduquer et sensibiliser à la santé mentale dès le plus jeune âge (encourager l'intelligence émotionnelle à l'école, la capacité à créer du lien, etc.)

Informier et éduquer de façon continue à l'âge adulte : accompagnement à la parentalité, formation des professionnel·les au contact de la population, sensibilisation au management bienveillant en entreprise, etc.

Renforcer les **liens sociaux** (par ex., entre voisins, groupes d'échange, valoriser les communautés informelles) et favoriser la solidarité et le soutien (par ex., bénévolat)

Cartographier les ressources disponibles afin de faciliter l'accès et valoriser les plateformes de soutien existantes

Former plus de secouristes en santé mentale. Proposer des solutions de **financement** pour favoriser l'accès aux formations (par ex., subvention, fonds solidaire)

L'engagement de minds

Suite à cet événement, minds prévoit d'intégrer les propositions et recommandations du lab à ses activités dans le cadre de ses missions :

- **Création d'outils didactiques et motivants.**

En 2023 minds lance le projet "Agir pour ma santé mentale" : un dispositif digital unique dédié à la promotion de la santé mentale et la prévention des risques. Ce dispositif novateur s'appuie d'une part sur la recherche effectuée sur les comportements promoteurs d'une bonne santé mentale, et d'autre part sur les principes issus des sciences comportementales.

Il vise à redonner du "pouvoir d'agir" aux individus tout en continuant à sensibiliser sur les déterminants sociaux qui influencent notre santé mentale et qui ne relèvent pas nécessairement de notre responsabilité. En d'autres termes, si nous ne sommes pas seul·es responsables de notre santé mentale, cela ne doit pas nous empêcher de faire ce qui est en notre pouvoir pour en prendre soin. L'articulation de ces deux champs d'action (individuel et collectif) sera au cœur des années à venir pour minds.

- **Eduquer et sensibiliser à la santé mentale dès le plus jeune âge**

Dès 2023, le travail de sensibilisation de minds s'étend hors du monde digital pour aller sur le terrain : minds offre désormais des ateliers de sensibilisation à la santé mentale pour divers publics (écoles, organisations, etc.). Nous y abordons la définition de la santé mentale, ses déterminants, et les moyens d'en prendre soin, avec pour objectifs de réduire la stigmatisation et d'augmenter les connaissances autour de cette thématique.

- **Briser les tabous et réduire la stigmatisation**

Les dossiers de *minds* reviendront cette année sous un nouveau format plus accessible. Nous y aborderons un éventail de thématiques au plus près des préoccupations de la population (cap des 40 ans, ménopause, passage à la retraite, etc.) La refonte de notre site internet permettra de mettre à disposition du public une véritable bibliothèque de ressources (articles, infographies, podcasts, publications scientifiques, quizz) et de mettre en valeur le tissu associatif local.

Appel à collaboration

“Agir pour ma santé mentale” : une approche pluridisciplinaire et participative

Vous souhaitez contribuer, co-élaborer, faire des propositions?

Pour son nouveau projet “Agir pour ma santé mentale”, *minds* souhaite proposer une démarche participative et collaborative, dans l'esprit du *minds lab*.

Dans le cadre du projet AGIR, nous allons créer un dispositif qui sera proposé à des populations particulièrement vulnérables dans leur santé mentale. Nous avons créé un groupe de travail pluridisciplinaire afin de collaborer dans le développement de ce projet. Il s'agit d'une occasion de s'investir en donnant votre avis sur le dispositif, en contribuant au recrutement des bénéficiaires ou à la formulation des recommandations en fonction de la population cible. Si vous êtes intéressé·e, rejoignez notre groupe de travail en remplissant [le formulaire d'inscription](#).