

WORKSHOP

08.05.2025

***mindsUP en
action !***

***co-construire des
solutions concrètes pour
la santé mentale***

Pourquoi ce Workshop ?

En Suisse, une plus haute littératie en santé mentale est associée à une meilleure santé mentale.

60%

des suisses considèrent qu'il est important de prendre soin de sa propre santé mentale.

49%

des suisses déclarent savoir quoi faire pour prendre soin de leur santé mentale.

Ces chiffres soulignent l'importance de mettre à disposition **un outil** qui permette d'augmenter la littératie en santé mentale et de renforcer le pouvoir d'agir des personnes.

Pistes d'actions prioritaires

- **Favoriser l'autonomie** : offrir des ressources accessibles pour permettre à chacun·e d'agir sur sa santé mentale à son rythme, selon ses besoins.
- **Promouvoir l'inclusivité** : garantir l'accessibilité des contenus, veiller à la représentativité des expériences et utiliser un langage inclusif.
- **Co-construire avec les publics** : développer mindsUP en partenariat avec les professionnel·les, les institutions et les personnes concernées.
- **Créer une dynamique collective** : faire de mindsUP un moteur d'émulation sociale et institutionnelle autour du bien-être mental, à travers des actions, des campagnes et des relais locaux.
- **Proposer un outil modulable** : construire une plateforme évolutive, adaptée à la diversité des situations de vie, et pensée pour une appropriation individuelle et collective.
- **Ancrer mindsUP dans les pratiques professionnelles** : proposer un outil complémentaire aux interventions de terrain, intégré aux dispositifs de santé, de formation et de prévention.

WORKSHOP

08.05.2025

***mindsUP en
action !***

***co-construire des
solutions concrètes pour
la santé mentale***

Les temps forts du 5 mai

- **31 participant·es** issu·es de métiers et domaines d'activités variés : santé publique, prévention, psychologie, action sociale, travail social, réinsertion, associations d'entraide, éducation, associations de soutien à des populations vulnérables, entreprises, organisations internationales
- Un focus sur **l'impact des sciences comportementales** pour promouvoir la santé mentale
- Une **présentation** de la démarche scientifique, théorique et méthodologique à l'origine de l'outil mindsUP, y compris les techniques du changement comportemental mobilisées, et les résultats des tests du prototype
- Un **retour critique** sur le contenu de mindsUP en fonction de 4 catégories : le langage, la structure des modules, les exercices proposés, et autres éléments
- Un **World Café** pour mobiliser l'intelligence collective et identifier les besoins, freins, et leviers pour adopter et implémenter mindsUP au sein des structures représentées
- Une exploration de **quatre thématiques clés** :
 - Accessibilité et inclusivité
 - Thèmes à traiter dans mindsUP
 - Communication, partenariats et diffusion de mindsUP
 - Accompagner et encadrer l'utilisation de mindsUP
- Quatre **restitutions** en plénière des échanges en groupes
- Une discussion en plénière pour faire émerger les **pistes d'actions prioritaires**
- Un **moment convivial** autour d'un apéritif pour clôturer la journée et favoriser les échanges informels.

Les questions centrales du Workshop



- Comment rendre mindsUP **accessible** et **inclusif** pour le plus grand nombre ?
- Quels **nouveaux modules** faudrait-il développer au sein de mindsUP, en plus des modules existants ?
- Comment **faire connaître** mindsUP ? Quelles formes de partenariats pour relayer mindsUP au mieux ?
- Quels besoins pour **accompagner et encadrer l'utilisation** de mindsUP au sein des structures genevoises ?

WORKSHOP

08.05.2025

***mindsUP en
action !***

***co-construire des
solutions concrètes pour
la santé mentale***

Constats et recommandations

Renforcer le pouvoir d'agir de chacun·e

MindsUP est pensé comme un outil d'autonomisation. Afin de permettre à chacun·e d'agir pour son bien-être mental, les participant·es du workshop ont identifié et formulé les recommandations suivantes :

- **Des modules ciblés selon les âges et les parcours de vie** : jeunes (12-25 ans), parents, seniors, personnes sans emploi, en reconversion ou en situation de migration.
- **Des thématiques concrètes et quotidiennes** : parentalité, burn-out, difficultés d'apprentissage, harcèlement, violences psychologiques, santé mentale au travail, prévention du suicide...
- **Des formats variés** : mises en situation à l'aide de vignettes fictives, quizz, vidéos, récits. L'objectif est d'aider l'utilisateur·ice à s'identifier, comprendre et agir.
- **Un outil de repérage précoce** : capable d'identifier une situation de détresse pour orienter vers les ressources adaptées. L'urgence sera redirigée par mindsUP.

Le choix d'un support digital n'exclut pas d'autres formats à venir : cahiers au format papier et ateliers complémentaires font partie des projets futurs.

Construire un outil inclusif et éthique

Le développement de mindsUP s'ancre dans des principes forts d'accessibilité, de non-stigmatisation et de participation, dont les participant·es au workshop ont formulé les priorités suivantes :

- **Une interface adaptable** : langage FALC (Facile À Lire et à Comprendre), contenus audio, choix du niveau d'approfondissement, filtres personnalisables.
- **Une vigilance sur les normes implicites** : éviter les références non universelles (ex. « dans votre salon »), tenir compte de la diversité des parcours.
- **Un langage inclusif** : non genré, accessible sans être simpliste, avec des options modulables selon les préférences.
- **Des tests en focus groupes**, avec les publics vulnérables ou minorisés, pour co-construire des contenus qui leur parlent vraiment.
- **Un souci de ne pas culpabiliser** : l'outil doit soutenir, pas ajouter une pression supplémentaire.

WORKSHOP

08.05.2025

***mindsUP en
action !***

***co-construire des
solutions concrètes pour
la santé mentale***

Créer une culture collective de la santé mentale

La santé mentale ne se résume pas à un enjeu individuel. Le workshop a formulé des suggestions visant à impulser une dynamique collective, à travers :

- **Des campagnes participatives** comme "12 mois / 12 actions", où toute une communauté s'engage chaque mois sur un thème (sommeil, relations, émotions...).
- **Une présence dans l'espace public et dans les organisations** : affiches, flyers, événements (stands, formations...).
- **Un appui aux partenaires** : intégration dans les formations du social et de la santé, mise à disposition de kits de communication.
- **Un réseau d'ambassadeur·ices**, relais internes dans les structures, pour que mindsUP devienne un réflexe partagé.

L'ambition est de transformer l'usage individuel en un levier collectif pour faire évoluer les normes autour du bien-être mental.

La suite pour mindsUP

Ce workshop a confirmé l'intérêt fort pour mindsUP, tout en rappelant les défis d'un tel projet. Le numérique n'est qu'un point de départ : mindsUP se veut un levier pour promouvoir une santé mentale accessible, déstigmatisée et collective. Son développement se fera avec et pour les personnes concernées, et en partenariat avec les acteur·ices du réseau afin de garantir l'adéquation des outils créés avec les besoins réels du terrain.

