



En 2020 tout a dû être annulé.

Réinventons-nous pour les années à venir !

Anxiété, dépression, troubles du sommeil, mais aussi tentatives de suicide, stress post-traumatique... Les indices des effets sur la santé mentale de la pandémie de Covid-19 et du confinement s'accumulent. « *Nous voulons éviter une troisième vague, qui serait une vague de la santé mentale pour les jeunes et les moins jeunes* », a prévenu le ministre de la santé, Olivier Véran, le 18 novembre. La veille, le directeur général de la santé, Jérôme Salomon donnait des conseils pour « prendre soin de soi ». (Source : Le Monde)

Quelques chiffres :

Les troubles psychiques représentent le premier poste de dépenses du régime général de l'Assurance-maladie par pathologie devant les cancers et les maladies cardio-vasculaires.

Selon CoviPrev, une enquête nationale de Santé publique France qui interroge en ligne, le taux de dépression au 12 novembre est de 21 % en population générale, soit deux fois plus que fin septembre 2020.

La santé mentale est encore taboue et les ressources sont mal connues, ensemble parlons-en !

Pour que chacun se saisisse **de trucs et astuces pour aller mieux et prévenir anxiété et dépression** en cette période d'incertitude,

Pour faire mieux connaître les dispositifs, les structures d'aide et **encourager la démarche de demande d'aide**, le plus tôt possible,

Pour donner la parole aux personnes qui ont traversé des moments difficiles et s'en sont sorties, car le rétablissement est **porteur d'espoir**... Et que nous sommes tous concernés !

Rejoignez notre groupe de travail en nous contactant par mail : caroline.mignot@adesdurhone.fr ou benedicte.cabrol@coordination69.asso.fr



Carte d'identité du Lyon Crazy Tour

Objectif général : Favoriser une image positive de la santé mentale

Objectifs spécifiques :

- Participer à la **déstigmatisation de la santé mentale** (personnes concernées, professionnels et prises en charge)
- Valoriser et **faire connaître les structures « ressources »**, qu'elles soient médicales, médico-sociales ou sociales, ainsi que les collectifs et associations

Dans un objectif commun d'une meilleure inclusion et d'un recours précoce à une prise en charge et donc d'un meilleur pronostic

Actions

D'après les études probantes (scientifiques) : la meilleure stratégie pour agir sur la déstigmatisation est le contact-social : faire ensemble avec un but commun, se rencontrer.

- **Une action ou un évènement organisé tous les deux ou trois mois** (suivant les moyens alloués) autour de trois grandes thématiques par an.
- **Des actions de communication régulières** (émissions de radio, articles, facebook, vidéos Sytral..) associées à chaque thématique.

Conditions de réussite :

- Favoriser la participation/témoignage de personnes concernées et de professionnels à destination du grand public à chaque étape du projet
- Créer/renforcer des relations partenariales autour d'un projet commun, mobiliser de nouveaux acteurs – favoriser le partage d'expériences et de ressources entre acteurs.
- Bien cibler le public en mobilisant des acteurs et des structures ancrées sur le territoire et n'ayant pas « l'étiquette » santé mentale (par exemple bibliothèque...)
- Communiquer largement en ciblant le grand public grâce à des médias
- Communiquer auprès des professionnels sur le projet et valoriser leurs actions : construction d'un wakelet pour porter la communication du projet

Moyens nécessaires :

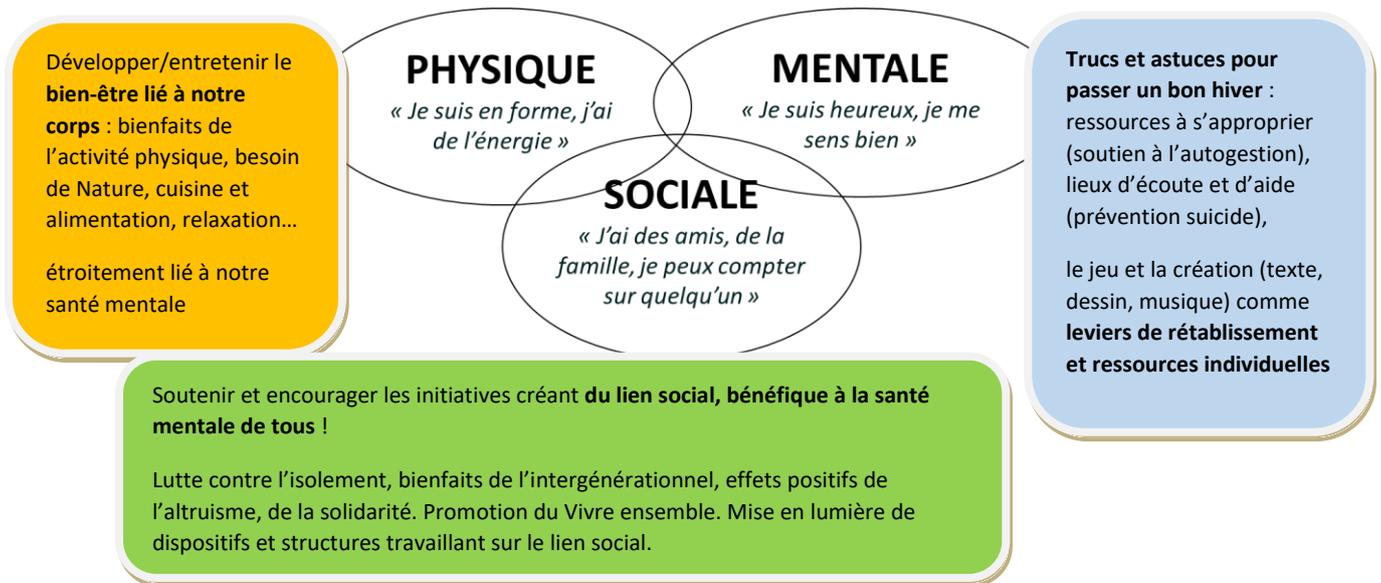
- Budget : évènementiel pour les actions terrain (frais de bouche ou de location, petit matériel, défraiement transports pour les bénévoles...).
- Temps de travail de chargé de mission (Coordination 69 Soins Psychiques et Réinsertions) et chargé de projet (Ades du Rhône et de la Métropole)
- Partenariat avec des médias (radio, articles internet, facebook)



Un Lyon Crazy Tour pour parler de...

D'après l'Organisation Mondiale de la Santé, la santé est « *un état de complet bien-être physique, mental et social et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité* ».

Nous proposons d'explorer chacun de ces 3 axes tout au long de l'année comme sous thématique saisonnière (prévention du suicide en hiver, besoin de Nature en été...).



Partenaires du Lyon Crazy Tour

Annulé en 2020, le Lyon Crazy Tour était jusqu'en 2019 organisé une fois par an par l'ADES du Rhône et de la Métropole. Evènement festif, à la rencontre du grand public, il a rassemblé des partenaires associatifs, des structures de santé mentale, des collectifs, des associations de famille... toujours mobilisés ou remobilisables pour la plupart si la visibilité des actions est assurée (média, communication auprès du grand public).

- UNAFAM (association de familles), Collectif « Tou-tes concerné-es ! », GEM Envol & Compagnie
- Association Les Arts Visibles, Association Lyon Arts Médiation
- La Bibliothèque Municipale de Lyon
- Association AMAHC (association pour une meilleure autonomie des personnes handicapées psychiques dans la cité),
- Coordination 69 Soins Psychiques et Réinsertions
- Yogilude (sophrologie, yoga), association Cap'All (éducation populaire par le sport)
- Les Alpatiers, le MAN (Mouvement pour une Alternative Non Violente), l'IFMAN
- Le Centre de Prévention du Suicide, l'association La porte ouverte.
- Médiation animale, ferme les Mini'Maux
- Centres Hospitaliers : Le Vinatier, St-Jean de Dieu, St-Cyr au Mont d'Or
- Le Centre ressource de réhabilitation psychosociale de Lyon (C3R), L'Escale (centre de réhabilitation St Cyr au Mont d'Or)
- Les Coordinateurs CLSM (Conseils locaux de Santé Mentale)
- ARS Auvergne Rhône-Alpes, Ville de Lyon, Métropole de Lyon
- MGEN, Harmonie Mutuelle
- Le Sytral, Radio Scoop...



Exemple de contenu :

- **Emission de radio (Radio Pluriel ou Radio Canut ou autre...)**, format long (entre 30 min et 1 heure). Podcast largement diffusé par le réseau de partenaires.

*Thématique : Trucs et astuces pour passer l'hiver !
Et toi, qu'est ce qui te fait du bien ?*

Plusieurs invités / partenaires :

- un psy (par exemple d'une structure type C3R) : soutien à l'autogestion, trucs et astuces pour se sentir bien (conseils basés sur études récentes, techniques d'écriture expressive)
- une personne concernée (qui écrit et/ou peint) : partage d'expérience / la création comme facteur de bien-être. Présentation de lieux où l'Art est un moyen d'aller mieux.
- un praticien d'Art-Thérapie ou musicothérapie : qu'est-ce que c'est ? Quels effets ? Des pistes pour débiter en autonomie...



Et sur la même période une action sur la thématique, organisée avec un acteur local.

Par exemple : exposition dans une bibliothèque ou un centre social avec un temps de rencontre avec les artistes/personnes concernées, ou un ciné débat, des portes ouvertes...

- **Communication grand public sur les écrans TCL (partenariat avec le Sytral en cours de négociation)**

Thématique : trucs et astuces pour passer l'hiver. Conseils pour prendre soin de soi et des autres !

Vidéo courte sur les écrans des bus, tramway, métros. Promotion de conseils issus de techniques simplifiées de Thérapie Cognitive Comportementale (cf livre de Michel Lejoyeux, chef du service de psychiatrie de l'hôpital Bichat) qui propose des exercices pour prévenir les troubles psychiques dans le contexte de la crise sanitaire.



- **Communication ciblée sur les jeunes (partenariat en discussion avec Radio Scoop ou autre)**

Zoom sur le PEPS'Lyon : dispositif innovant de prise en charge précoce des jeunes lors de leur premier épisode psychotique

Interview de professionnels pour expliquer l'intérêt de ce dispositif, comment y accéder...

Rappel des signes qui doivent faire réagir, témoignages de jeunes.



Les jeunes, les étudiants, un public très touché

Quelques chiffres :

Les troubles psychiques (dépression, anxiété...) touchent 27% de la population française soit près de 1 adulte sur 4.

75% des affections psychiatriques débutent avant l'âge de 25 ans.

En France, le suicide est la première cause de mortalité des 25-34 ans.

55 %, soit **plus d'1 jeune sur 2 a été gêné par des symptômes de troubles de santé mentale** (anxiété, phobie, dépression, paranoïa, etc.), dont 22 % de manière importante.

Et pourtant...

Les jeunes s'estiment mal informés sur la santé mentale (étude Deniker, 2016).

Le recours aux soins est souvent tardif, au moment où il n'y a plus le choix (tentative de suicide, crise). C'est une perte de chance pour le jeune.

Les changements de comportement sont souvent mis sur le compte de l'adolescence, d'une rupture, de consommation de drogue. Une dépression ne s'exprime pas de la même façon chez tous, elle peut passer inaperçue. Et pourtant, elle tue. Et elle se soigne, aussi.

Notre projet ciblé sur les jeunes au sein du Lyon Crazy Tour

Nous voulons parler de structures, de lieux qui accueillent les jeunes en souffrance psychique.

Qu'ils présentent un mal-être, des hallucinations, une addiction, un trouble du comportement alimentaire... tous ont besoin d'être informés sur les aides qui existent. Sur les endroits où ils pourront être écoutés, orientés, aidés.

Découvrez PEPS'Lyon, Apstytude, la Maison des Ados, les Consultations Jeunes Consommateurs... Gratuits, destinés aux jeunes, ces lieux ressources peuvent leur permettre d'être écoutés et aidés pour aller mieux, pour éviter une installation du mal-être, l'entrée dans une maladie psychique ou sa chronicisation.

Une prise en charge précoce, dès les premiers symptômes, augmente considérablement les chances de retrouver une bonne santé mentale.

Nous voulons aussi changer le regard sur les psychiatres, les psychologues... Les soins ont évolué, les idées reçues sont restées.