

« A TOUS LES AGES DE LA VIE, MA SANTE MENTALE EST UN DROIT »

« S'engager en faveur de la santé mentale, c'est investir dans une vie et un avenir meilleurs pour tous (...). La santé mentale est un droit. Chacun de nous mérite de s'épanouir ». C'est ce qu'affirme l'Organisation mondiale de la santé dans son dernier rapport sur la santé mentale publié en juin 2022(1).

Nous avons toutes et tous une santé mentale, quels que soient notre âge et notre parcours de vie, que l'on ait un trouble psychique ou pas. En effet, tout comme nous avons une santé physique tout au long de la vie, nous avons également une santé mentale, c'est-à-dire « un état psychologique ou émotionnel(...) , à un moment donné »(2). La santé mentale n'est donc pas un état figé. Elle évolue en permanence, influencée par des déterminants qui se combinent pour la protéger, la favoriser ou la compromettre (3,4). Même lorsque la santé mentale est altérée, il est possible d'aller mieux et de se rétablir d'un trouble psychique. Vivre avec une santé mentale satisfaisante permet de se sentir bien dans sa peau, vivre de nouvelles expériences, relever les défis du quotidien et contribuer à la vie de la société(5).

La santé mentale est donc aussi importante que la santé physique, notamment pour les enfants, les jeunes et les seniors.

Longtemps taboue, la **santé mentale des enfants** ne peut plus être passée sous silence. En 2021, La Défenseure des droits a appelé « à prendre la pleine mesure de l'enjeu décisif que représente la bonne santé mentale des enfants »(6). En 2022, l'Unicef France a placé la santé mentale des enfants comme l'un des défis majeurs pour le 3^e millénaire(7). En effet, l'enfance constitue une période sensible du développement durant laquelle sont posées les bases de la santé mentale des individus : « C'est un ensemble de facteurs individuels, collectifs et sociétaux qui permet à chaque enfant de bien grandir. Veiller à ce que chaque enfant puisse s'épanouir dans les meilleures conditions, c'est (...) aussi le devoir d'une société »(8). C'est donc une période où une attention particulière doit être portée aux conditions de vie de l'enfant et aux manifestations de son éventuel mal-être, pour qu'il soit accompagné au mieux, dans son développement, ainsi que son entourage.

Les difficultés scolaires chez les enfants et les jeunes (violences physiques ou sexuelles, harcèlement, pression et échec scolaire, etc.) impactent durablement leur santé mentale(9). Les confinements successifs passés, un environnement social néfaste et les incertitudes climatiques, économiques, énergétiques ou géopolitiques ont pu, et peuvent encore, majorer leur vulnérabilité psychique et leur mal-être (9,10). Pour les jeunes en situation de pauvreté, de mal logement, de handicap ou de maladie chronique, les effets négatifs sur leur santé mentale ont été encore plus importants(9).

La **santé mentale des jeunes et des jeunes adultes** peut aussi être fragilisée en raison des changements de cette période de vie, au niveau physique, émotionnel et social(11,12). De nombreux questionnements émergent (orientation professionnelle, sexuelle, affective, etc.) et de nouvelles responsabilités sont potentiellement à assumer (financières, administratives, parentales, etc.). L'entrée dans l'âge adulte est une période essentielle pour repérer des troubles psychiques et leur apporter une réponse adaptée (13,14).

La **santé mentale** et le bien-être sont aussi importants quand on **vieillit** qu'à tout autre moment.

« Bien vieillir psychiquement », c'est pouvoir conserver le maximum de capacité d'adaptation et le meilleur équilibre psychologique jusqu'à la fin de sa vie(15).

Au moment du vieillissement, des enjeux d'accompagnements et de soutiens spécifiques apparaissent. Tout d'abord parce que, même si la plupart des seniors (plus de 60 ans) sont en bonne santé mentale, un certain nombre est exposé au risque de développer des troubles mentaux, neurologiques, et/ou somatiques(16). D'autre part, les personnes vivant avec des troubles psychiques depuis longtemps et

qui vieillissent ont des besoins nouveaux de soins et d'accompagnements. Ainsi, les personnes âgées, y compris celles en situation de handicap ou de perte d'autonomie, doivent pouvoir jouir d'une santé mentale satisfaisante et des mêmes libertés que toute la population(17).

En juin 2022, l'OMS alertait sur la maltraitance subie par les personnes âgées : « environ une personne âgée de plus de 60 ans sur six a été victime d'une forme de maltraitance dans son environnement familial »(18). L'OMS publie ainsi 5 recommandations dont l'une d'entre elles : « Lutter contre l'âgisme, qui est l'une des principales raisons pour lesquelles la maltraitance des personnes âgées suscite si peu d'intérêt »(18). Par ailleurs, les Petits frères des pauvres rapportaient en 2021 que le nombre de personnes âgées souffrant de solitude et d'isolement social ne cesse d'augmenter(19). Ils rappellent aussi que les seniors doivent combattre les représentations négatives dont ils sont victimes et qu'ils finissent par intégrer limitant, ainsi, leur pouvoir d'agir : « La société (...) a tendance à laisser de côté la vieillesse. Cette vision peu valorisante n'incite pas les plus âgés (...) à se sentir utiles »(20).

La santé mentale est « un droit fondamental de tout être humain »(1). Il importe donc de créer des environnements favorables pour permettre à toute personne de s'épanouir et de jouir d'une santé mentale satisfaisante à tous les moments de sa vie, quels que ce soient son âge, son état de santé, ses conditions de vie et les contextes sociaux, sociétaux et environnementaux dans lesquels elle évolue.

Ces questions pourraient être abordées lors des actions SISIM 2023

Enfance

Lever le tabou

- Comment le sujet de la santé mentale des enfants peut-il être intégré dans la vie scolaire ?

Trouver des ressources en santé mentale

- Quels éléments influencent la santé mentale des enfants et quels acteurs peuvent contribuer au bien-être de l'enfant ? Quels rôles pour les municipalités et autres collectivités ?
- Comment favoriser la santé mentale des enfants à l'école ? Quelles actions pour la soutenir ?
- « Le droit de l'enfant à être écouté » : quels temps collectifs ou individuels sont proposés pour écouter la parole d'un enfant sur son vécu scolaire, par exemple, et en tenir compte ?

Etre accompagné

- Quelles sont les différentes formes de violences ? Comment identifier les situations de harcèlement ou d'inceste et comment mieux prendre en compte l'impact de ces traumatismes ?
- Quels dispositifs pour les enfants en difficulté psychique (soins, accompagnements etc.) ?
- Quels accompagnements pour les enfants dont les parents ou la fratrie vivent avec des troubles psychiques ?
- Comment mieux prendre en compte la santé mentale des enfants dans les hébergements collectifs ou vivant dans une grande précarité ?

Jeunes

Lever le tabou

- Comment parler de santé mentale avec les jeunes ? Quels outils pour aborder ce sujet ? Quels dispositifs participatifs ? Et comment monter des projets avec les jeunes sur la santé mentale ?

Trouver des ressources en santé mentale, être accompagné

- Comment favoriser un climat de bienveillance et ouvert dans les classes ? Comment favoriser l'égalité homme/femme ? Le consentement, comment l'aborder ?
- Comment favoriser la santé mentale des jeunes dans le contexte de crise climatique et sociale, qui peut être source d'angoisse ?
- Comment prendre soin de sa santé mentale quand on se questionne sur son identité (genre, adoption, parcours migratoire, etc.) ?
- Quels réseaux d'entraide et de solidarité existent-ils sur un territoire et spécialement, à l'école, à la faculté, à la ville, ou dans un quartier ?

- Quelles actions de prévention pour éviter que des problèmes d'anxiété n'apparaissent chez les jeunes et notamment pour celles et ceux ayant un risque ou une vulnérabilité particulière ? Quelles réponses pour celles et ceux qui sont déjà confronté à ce trouble ?
- Comment favoriser l'accès aux aides et aux soins des jeunes en souffrance psychique et favoriser leur rétablissement ?

Lutte contre la stigmatisation

- Comment lutter contre la stigmatisation des troubles psychiques ? Quelles actions participatives en milieu scolaire et dans leur espace de vie ?

Jeunes adultes

Trouver des ressources en santé mentale, être accompagné

- Comment peut-on soutenir la parentalité chez les jeunes ? Comment mieux repérer les futurs parents en souffrance psychique ? Comment davantage les accompagner dans toutes les dimensions de leur vie (sociale, professionnelle, etc.) et dans un éventuel parcours de soin ? Comment favoriser le renforcement des compétences parentales ?
- Quels rapports les jeunes entretiennent-ils avec le monde du travail ? Que recherchent-ils ? Quel équilibre entre vie personnelle, bien-être et vie professionnelle ?
- Quelles actions et organisations mettre en place dans le milieu du travail pour promouvoir la santé mentale de tous et toutes ?
- Quels accompagnements pour favoriser l'insertion professionnelle des jeunes vivant avec des troubles psychiques ?

Lutter contre la stigmatisation

- Comment lutter contre la stigmatisation des troubles psychiques dans le milieu professionnel ? Quels dispositifs existent dans le milieu professionnel pour les personnes concernées ?
- Le burn-out des jeunes professionnels, un sujet encore tabou ?

Seniors

Comment la société perçoit-elle la vieillesse ? Comment lutter contre l'âgisme, première cause de maltraitements des personnes âgées ?

Trouver des ressources en santé mentale, être accompagné

- Quelles ressources individuelles et dans les environnements de vie des personnes âgées pour prendre soin de leur santé mentale ?
- Comment les seniors appréhendent-ils la retraite ? Comment vivent-ils celle-ci ? Comment favoriser leur santé mentale au moment du passage à la retraite et pendant celle-ci ?
- Quels dispositifs existent pour favoriser la santé mentale des personnes âgées (adaptation du logement, soutien social, utilité sociale etc.). Quelle place, quel engagement pour les municipalités et les autres collectivités territoriales ?
- Comment les proches et les professionnels qui accompagnent des personnes vieillissantes peuvent-elles trouver des ressources, du soutien, de la formation, pour tenir au mieux leur rôle ?
- Comment accompagne-t-on les souffrances mentales inhérentes aux vieillissements : diminution voire perte de l'autonomie, des liens affectifs et sociaux ?
- Comment mieux accompagner la fin de vie aujourd'hui ? Quels acteurs peuvent-être mobilisés pour accompagner les personnes en fin de vie et pour veiller à leur qualité de vie ?
- Quels dispositifs existent pour accompagner les personnes âgées concernées par un trouble psychique ?

Savoir expérientiel et rétablissement

- Comment les personnes seniors concernées par un trouble psychique vivent-elles ?

Nous vous invitons à ouvrir le débat !

LES SEMAINES D'INFORMATION SUR LA SANTE MENTALE

Les Semaines d'information sur la santé mentale (SISM) s'adressent au grand public. Chaque année, citoyens, associations, professionnels organisent des actions d'information et de réflexion dans toute la France.

Les Semaines d'information sur la santé mentale auront lieu du 09 au 22 octobre 2023.

A partir du thème annuel fixé par le Collectif national des SISM, chacun peut prendre l'initiative d'organiser une action répondant aux objectifs des SISM.

LES CINQ OBJECTIFS DES SISM

1. **SENSIBILISER** le public aux questions de Santé mentale.
2. **INFORMER**, à partir du thème annuel, sur les différentes approches de la Santé mentale.
3. **RASSEMBLER** par cet effort de communication, acteurs et spectateurs des manifestations, professionnels et usagers de la santé mentale.
4. **AIDER** au développement des réseaux de solidarité, de réflexion et de soin en santé mentale.
5. **FAIRE CONNAÎTRE** les lieux, les moyens et les personnes pouvant apporter un soutien ou une information de proximité.

COLLECTIF NATIONAL DES SISM

Association des établissements gérant des secteurs de santé mentale (ADESM) • Advocacy France • Association française de psychiatrie (AFP) • Association des Maires de France (AMF) • Association nationale des psychiatres Présidents ou Vice-présidents des commissions médicales d'établissement des centres hospitaliers (ANPCME-CME) • Association nationale des Maisons des adolescents (ANMDA) • Réseau documentaire en santé mentale (ASCODOCPSY) • Centre collaborateur de l'Organisation mondiale de la santé pour la recherche et la formation en santé mentale (CCOMS) / EPSM Lille-Métropole • Centre national audiovisuel en santé mentale (CNASM) • Ecole des parents et des Educateurs d'Ile-de-France (EPE) • Elus, santé publique et territoires (ESPT) • Fédération française de psychiatrie (FFP) • Fédération nationale des associations liées aux troubles des conduites alimentaires (FNA-TCA) • Fédération des acteurs de la solidarité • Fédération nationale d'éducation pour la santé (FNES) • Fédération nationale des associations d'usagers de la psychiatrie (FNAPSY) • Mutualité Française d'Ile-de-France • Mutuelle générale de l'Éducation nationale (MGEN) • Psycom • Santé Mentale France • Société française de santé publique (SFSP) • Société médicale Balint • Union nationale des associations familiales (UNAF) • Union nationale de familles et amis de personnes malades et/ou handicapées psychiques (Unafam).

Information, inscription et programme : www.semaines-sante-mentale.fr



[@Sism_Officiel](https://www.facebook.com/Sism_Officiel)



[@Sism_Officiel](https://twitter.com/Sism_Officiel)

Contacts

Collectif national des SISM : 01 45 65 77 24 - mail : sism.contact@gmail.com



Bibliographie :

1. Organisation mondiale de la santé. Santé mentale : renforcer notre action [Internet]. [cité 14 déc 2022]. Disponible sur: <https://www.who.int/fr/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>
2. Psycom – Santé Mentale Info – On a toutes et tous une santé mentale [Internet]. [cité 14 déc 2022]. Disponible sur: <https://www.psycom.org/comprendre/la-sante-mentale/on-a-toutes-et-tous-une-sante-mentale/>
3. MINDS. Les-déterminants-de-la-santé-mentale.pdf [Internet]. 2021 [cité 14 déc 2022]. Disponible sur: <https://minds-ge.ch/wp-content/uploads/2021/04/Les-d%C3%A9terminants-de-la-sant%C3%A9-mentale.pdf>
4. MINDS. La santé mentale, c'est pas que dans la tête ! [Internet]. [cité 14 déc 2022]. Disponible sur: https://minds-ge.ch/wp-content/uploads/2020/08/INFOGRAPHIE-Les-D%C3%A9terminants-de-la-sant%C3%A9-mentale_v7_web_ok.pdf
5. Gouvernement du Quebec. Maintenir une bonne santé mentale [Internet]. [cité 14 déc 2022]. Disponible sur: <https://www.quebec.ca/sante/conseils-et-prevention/sante-mentale/favoriser-bonne-sante-mentale/maintenir-bonne-sante-mentale>
6. Défenseur des Droits. La santé mentale des enfants : un enjeu de société pour développer le bien-être des enfants [Internet]. 2021 [cité 14 déc 2022]. Disponible sur: <https://www.defenseurdesdroits.fr/fr/communiqu%C3%A9-de-presse/2021/11/la-sant%C3%A9-mentale-des-enfants-un-enjeu-de-soci%C3%A9t%C3%A9-pour-d%C3%A9velopper-le-bien-%C3%A9tre-des-enfants>
7. UNICEF France. Droits des enfants en France: quelles avancées et quels défis ? [Internet]. 2022 [cité 14 déc 2022]. Disponible sur: <https://www.unicef.fr/article/situation-enfants-en-france-quelles-avancees-et-quels-defis/>
8. MINDS. La santé mentale, dès le départ, ça compte! [Internet]. [cité 14 déc 2022]. Disponible sur: <https://minds-ge.ch/la-sante-mentale-des-le-depart-ca-compte/>
9. Défenseur des Droits. Santé mentale des enfants : le droit au bien-être [Internet]. [cité 14 déc 2022]. Disponible sur: https://defenseurdesdroits.fr/sites/default/files/atoms/files/rae21-num-28.10.21_01access.pdf
10. Carenews INFO. Précarité étudiante : un tiers des étudiants en état dépressif majeur selon le Samusocial [Internet]. 2022 [cité 14 déc 2022]. Disponible sur: <https://www.carenews.com/carenews-info/news/precarite-etudiante-un-tiers-des-etudiants-en-etat-depressif-majeur-selon-le-samusocial>
11. Manthorpe NS Jill. Responding to students' mental health needs: Impermeable systems and diverse users. Journal of Mental Health. janv 2001;10(1):41-52.
12. Canadian Association of College & University Student Services and Canadian Mental Health Association. Post-Secondary Student Mental Health: Guide to a Systemic Approach [Internet]. 2013. Disponible sur: <https://healthycampuses.ca/wp-content/uploads/2014/09/The-National-Guide.pdf>
13. Commission de la santé mentale du Canada. Résumé Faire un pas vers le futur : Bâtir un système de services en santé mentale et en toxicomanie adapté aux besoins des adultes émergents [Internet]. 2015. Disponible sur: https://www.mentalhealthcommission.ca/sites/default/files/MHCC_EmergingAdults_ExecSummary_Feb2015_FRE_0.pdf
14. Kessler RC, Berglund P, Demler O, Jin R, Merikangas KR, Walters EE. Lifetime Prevalence and Age-of-Onset Distributions of DSM-IV Disorders in the National Comorbidity Survey Replication. Arch Gen Psychiatry. 1 juin 2005;62(6):593.
15. Psycom - Santé Mentale Info. Santé mentale et vieillissement [Brochure]. Paris; 2020 [cité 14 déc 2022]. Disponible sur: <https://www.psycom.org/wp-content/uploads/2020/11/Sante-mentale-et-vieillessement-2020.pdf>
16. Organisation mondiale de la santé. Santé mentale et vieillissement [Internet]. [cité 14 déc 2022]. Disponible sur: <https://www.who.int/fr/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-of-older-adults>
17. Défenseur des Droits. Les droits, la dignité et les libertés des personnes âgées en EHPAD trop souvent mis à mal [Internet]. 2021 [cité 14 déc 2022]. Disponible sur: <https://www.defenseurdesdroits.fr/fr/communiqu%C3%A9-de-presse/2021/05/les-droits-la-dignite-et-les-libertes-des-personnes-agees-en-ehpad-trop-souvent-mis-a-mal>
18. Organisation mondiale de la santé. Maltraitance des personnes âgées [Internet]. [cité 14 déc 2022]. Disponible sur: <https://www.who.int/fr/news-room/fact-sheets/detail/abuse-of-older-people>
19. Petits frères des pauvres. Nouveau rapport sur l'isolement : 530 000 personnes âgées en situation de mort sociale en France ! [Internet]. [cité 14 déc 2022]. Disponible sur: <https://www.petitsfreresdespauvres.fr/informer/nos-actualites/nouveau-rapport-sur-l-isolement-530-000-personnes-agees-en-situation-de-mort-sociale-en-france>
20. Petits Frères des Pauvres. Baromètre 2021 Solitude et isolement, quand on a plus de 60 ans en France.