

AGIR POUR MA SANTÉ MENTALE : un projet de prévention par les sciences comportementales

MANIFESTATION RSP - 18 JANVIER 2024



Qui est minds ?



- Association fondée en 2018, basée à Genève
- Oeuvre pour que **tout le monde** puisse avoir les moyens de prendre soin de sa santé mentale, et que la société toute entière favorise une bonne santé mentale
- Promeut une vision **positive** de la santé mentale
- 3 **missions** principales :
 - INFORMER: Sensibiliser et lutter contre la stigmatisation
 - RENCONTRER: Partager les savoirs académiques, expérientiels, et de terrain
 - INNOVER: Renforcer le pouvoir d'agir

Pourquoi ce projet ?



Trop de personnes en souffrance

En Suisse :

- 1 personne sur 4 déclare souffrir de problèmes psychiques moyens à importants dans la région lémanique
- 30% des Genevois•es font état de symptômes dépressifs
- 29% des femmes sont touchées par des problèmes d'ordre psychologique moyens à importants contre 16% des hommes
- Le suicide est la 4ème cause de mortalité (la 1ère chez les jeunes de 15 à 29 ans); chaque jour, 2 à 3 personnes meurent par suicide
- La dépression coûte 10 milliards de francs par an
- Les troubles psychiques sont la première cause d'invalidité avec 54% des rentes AI
- En 2021, les troubles mentaux constituaient pour la première fois la première cause d'hospitalisation des 10 à 24 ans (19 532 cas), devant les blessures (19 243 cas)





Ce projet vise à :

- **améliorer** l'état de santé mentale de la population
- développer un **outil digital**
- basé sur les sciences comportementales afin de garantir un véritable **changement comportemental**

Pour les participant·es :

- augmentation de la **littératie** en santé mentale
- adoption de nouveaux **comportements promoteurs** d'une bonne santé mentale

Quels sont les
comportements qui
nous font vraiment
du bien ?



LES COMPORTEMENTS PROMOTEURS D'UNE BONNE SANTÉ MENTALE

Le soutien social à autrui



La recherche d'aide



Le self-care



Les comportements promoteurs d'une bonne santé mentale

Synthèse
de la littérature
scientifique



minds

Promotion de
la santé mentale
Genève

Scannez pour
télécharger le
pdf de la
synthèse !



Les étapes du projet



1. Développer le dispositif



PRINCIPES DU CHANGEMENT COMPORTEMENTAL

Conception de contenus **visuels attractifs**

Créations d'infographies chiffrées,
statistiques, **sources fiables et crédibles**

Exercices pratiques et progressifs,
vidéos, instructions.

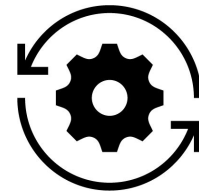


POUR AUGMENTER / RENFORCER

Connaissances (ex : je connais les bienfaits
du sport)

Attitude positive (ex : J'apprécie le sport)

Auto-efficacité (ex : je me sens capable de
faire du sport)



CES COMPORTEMENTS PROMOTEURS

Self-care

Recherche d'aide

Soutien social à autrui

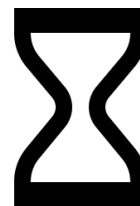
2. Cibler des populations prioritaires



Partenariats avec des institutions socio-sanitaires-éducatives GE pour sélectionner ~500 participant•es



Personnes de niveau socio-économique bas, sans emploi, à l'AI, LGBTQIA+, etc.



4 semaines pour visiter la plateforme digitale

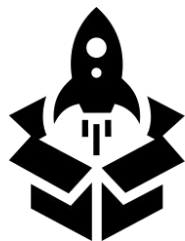


Renforcement des comportements positifs

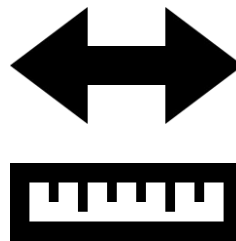
3. Tester l'efficacité du dispositif



Mesures avant,
pendant et après
l'utilisation



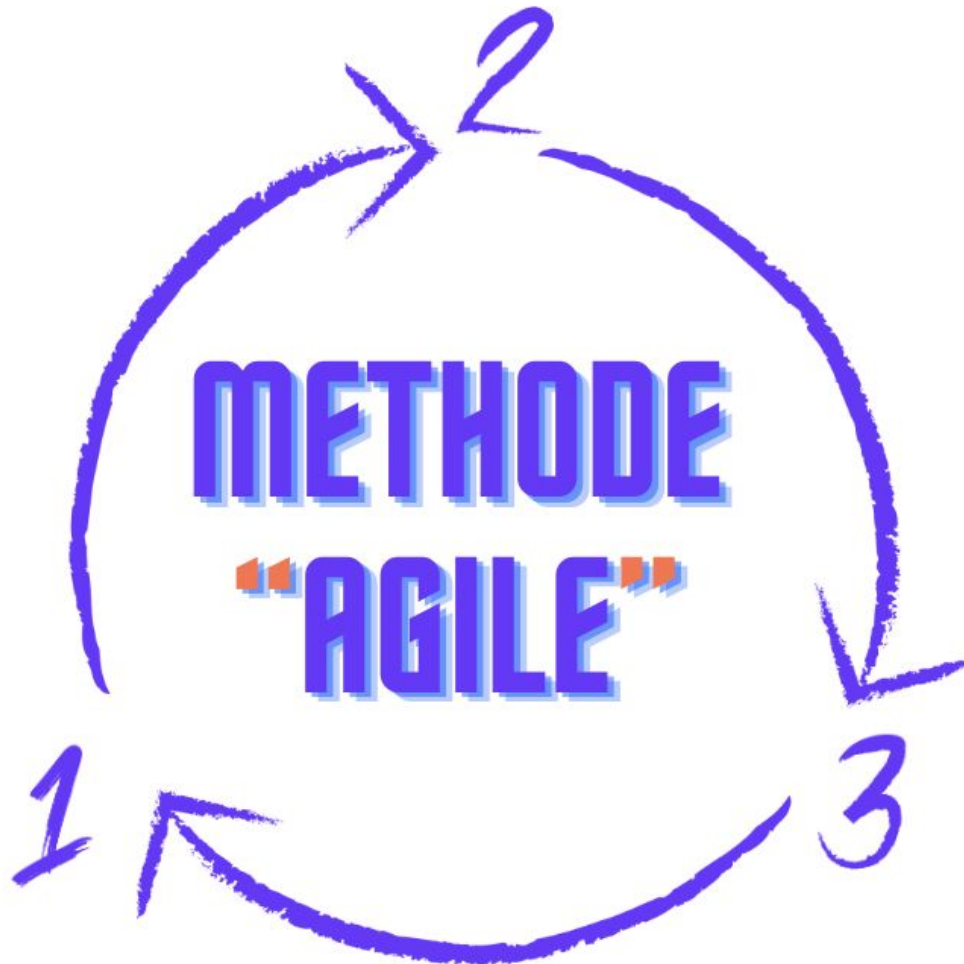
Niveau de littératie,
état de santé
mentale, et adoption
des comportements



Mesures
longitudinales
pendant 1 an



Analyses et
évaluation



Méthode agile :

Méthode de gestion de projet moderne et fluide qui divise le projet en plusieurs phases courtes de test auprès de bénéficiaires dont les retours sont intégrés pour continuellement améliorer le projet.

3 itérations de développement, test et révision :

- 1 - Développer un dispositif digital
- 2 - Cibler des populations prioritaires
- 3 - Tester l'efficacité du dispositif et son impact

4. Diffuser et multiplier



Diffuser les
bonnes pratiques



Publication de
recommandations
étayées
scientifiquement



Ouverture du
dispositif au
grand public



Adaptations à
différentes
populations ou
settings (brochures,
ateliers, traductions,
etc.)



Publications dans
des revues
scientifiques



Bienvenue sur minds^{UP}

L'application de fitness mental tout en douceur !

Découvre tout ce qui peut améliorer ta santé mentale dans ton quotidien, en faisant des exercices à ton rythme !

Je commence



Me sentir mieux dans mon corps

Activité physique, alimentation, sommeil : découvre 3 parcours pour améliorer ta santé mentale.
Durée par parcours: environ 20 minutes



Bouger plus

[Faire le parcours >](#)



Manger mieux

[Faire le parcours >](#)



Dormir mieux

[Faire le parcours >](#)

C'est quoi la santé mentale ?

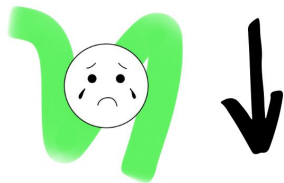
C'est quoi la santé mentale ? Et la mienne, comment elle va ? Découvrez le parcours.
Durée: environ 20 minutes



**C'est quoi la
santé
mentale ?**

[Faire le parcours >](#)

L'activité physique...



Diminue la souffrance mentale

Moins de symptômes dépressifs, anxiété, détresse psychologique, traumatisme, démence, symptômes du burn-out



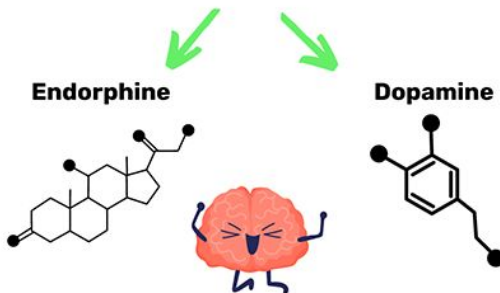
Augmente le bien-être

Plus de satisfaction dans la vie, d'estime de soi, meilleures capacités cérébrales et gestion du stress

Quand je bouge



mon corps libère des "supers hormones"



Ces hormones sont bénéfiques pour la santé mentale

La dopamine influence positivement notre motivation, l'apprentissage, le plaisir



L'endorphine calme la douleur



Activité

“premier pas”

Je choisis mon “premier pas” ! Je le note quelque part ou j’en fais une capture d’écran pour m’en rappeler. Voici quelques idées :

Aller faire mes courses à pied

Marcher 15 minutes pendant la pause de midi

Descendre un arrêt avant et finir mon chemin à pied

Aller au travail en marchant ou à vélo

Monter les escaliers au lieu de prendre l’ascenseur

Faire des étirements

Faire du jardinage

* Veuillez répondre à cette question.

Je définis un moment précis dans la semaine pour réaliser ce premier pas.

Je suis le plus concret possible en précisant bien :

- le lieu
- le moment
- le contexte

Par exemple, jeudi soir à 18h je vais rentrer du travail en marchant.

Je le note quelque part ou j’en fais une capture d’écran pour m’en rappeler.



Suivant

Activité "pour et contre"

Pour commencer, je fais la liste des "pour et contre" ⚖️

Pour moi, quels sont les côtés positifs et les côtés négatifs de bouger plus ?



Suivant

Je note les "pour"

Combien ai-je noté de "pc"



Suivant

Je note les "contre"

Combien ai-je noté de "contre" ?



Suivant

J'ai noté plus de "pour", ou plus de "contre" ?

Plus de "pour" ou autant de "pour" que de "contre"

Plus de "contre"



Suivant

L'impact de ce projet sur le long terme

L'objectif est que la population, mais aussi que les décideur·euses au niveau politique et économique, prennent conscience du fait qu'il n'y a pas de politique de santé publique sans promotion de la santé mentale.

En effet, celle-ci est essentielle pour que le monde fonctionne dans les entreprises, à l'école et dans la vie de tous les jours.



Des questions ?

Merci pour votre attention !

www.minds-ge.ch

Andrea.Pereira@minds-ge.ch

