

“Agir pour ma santé mentale”

Un dispositif d'aide unique pour toutes et tous

[#agirpourmasantementale](#)



minds

Promotion de
la santé mentale
Genève

**Nous savons
aujourd'hui
comment prendre
soin de notre
santé physique.**

Mais

pouvons-nous

en dire autant

de notre

santé

mentale?

Le projet **“Agir pour ma santé mentale”** propose de développer et tester des outils concrets pour:

» Mieux
appréhender sa
propre santé
mentale

» Adopter et
renforcer des
habitudes
bénéfiques pour
la santé mentale

» Mettre en
pratique ses
connaissances
via des modules
pédagogiques

La recherche scientifique* montre que :

- **Les personnes qui adoptent certains comportements sont en meilleure santé mentale**
- **Certains groupes de personnes sont plus susceptibles de présenter des problèmes de santé mentale en raison de facteurs de risques**
- **Il est possible de prédire et d'influencer l'adoption de comportements, notamment en agissant sur les croyances, les connaissances, et les normes sociales**

*Depuis 2019, minds réalise des revues de la littérature scientifique et mène une activité de recherche scientifique sur les déterminants de la santé mentale, les comportements promoteurs de la santé mentale et la littératie en santé mentale. Sources et résultats disponibles sur demande.

3 catégories de comportements à adopter



Bienveillance envers soi

Adopter des pratiques routinières, dans la vie privée ou professionnelle, pour favoriser sa propre santé et son bien-être



Recherche d'aide

Rechercher activement du soutien auprès de ressources externes, pour résoudre un problème ou soulager une souffrance



Soutien social à autrui

Procurer à une autre personne le sentiment d'être aimé.e, valorisé.e, le sentiment qu'elle fait partie d'un réseau social

**L'adoption de ces
trois types de
comportements :**



**Augmente les signes
positifs de santé
mentale**



**Diminue la
souffrance mentale**



**Augmente le bien-
être en général**

**Comment favoriser l'adoption de ces
comportements positifs et ainsi
améliorer la santé mentale de la
population genevoise ?**

Les 4

étapes

du projet

- #1** Développer un dispositif interactif d'aide en ligne
- #2** Prioriser des populations fragilisées
- #3** Tester l'efficacité et l'impact
- #4** Diffuser et multiplier

#1 Un dispositif interactif d'aide en ligne



- Basé sur les sciences comportementales
- Des contenus interactifs et pédagogiques: exercices pratiques, vidéos, infographies, illustrations, etc.
- Des contenus disponibles en ligne mais pas seulement: possibilités infinies d'adaptation en fonction des publics et des besoins

2022-2023

#2 Priorité à des populations fragilisées



- Public prioritaire: personnes à bas revenu, personnes LGBTIQ+, personnes issues de la migration, personnes souffrant de handicap, personnes sans emploi, personnes à bas niveau de formation, etc.
- Partenariats avec des institutions socio-sanitaires-éducatives à Genève pour accompagner les bénéficiaires

#3 Test de l'efficacité et de l'impact



- L'impact des messages, l'adoption des comportements et le niveau de santé mentale sont mesurés
- Les mesures sont prises pendant 1 an pour vérifier la durée de l'efficacité
- Des analyses scientifiques permettent de tirer des conclusions et des recommandations

#4 Diffusion et multiplication



- Ouverture du dispositif au grand public
- Adaptations en fonction des recommandations et des besoins
- Multiplication des outils sous formes de brochures, ateliers, traductions, application, etc.

Un projet initié et mis en oeuvre par minds, association genevoise de promotion de la santé mentale

En partenariat avec l'Université de Genève



**UNIVERSITÉ
DE GENÈVE**

Avec le soutien de l'Etat de Genève



REPUBLIQUE
ET CANTON
DE GENEVE

POST TENEBRAS LUX

Plus d'informations sur :

www.minds-ge.ch

contact@minds-ge.ch

