



La Fresque de la santé mentale, un nouvel outil pour sensibiliser et s'attaquer aux idées reçues



Vous voulez participer au débat ?

S'abonner permet de commenter les articles. Et pas que : vous pouvez les consulter et les offrir à vos proches.

Lire les commentaires S'abonner Se connecter Google Actualités Temps de lecture : 3 min.

En accès libre

L'association Nightline a élaboré des ateliers à destination des jeunes et du grand public pour mieux parler de santé mentale et briser les tabous.

Des cartes colorées pour mieux parler de santé mentale. C'est le but de la nouvelle campagne de l'association Nightline, qui a lancé cette année sa Fresque de la santé mentale. Une campagne qui coïncide avec la Journée mondiale de la Santé mentale, ce jeudi 10 octobre, et intervient alors que le sujet pourrait devenir la grande cause nationale de 2025, selon les vœux du Premier ministre Michel Barnier.

Pensée comme un outil pédagogique (et non comme un outil thérapeutique, martèle l'association), cette fresque veut s'attaquer aux idées reçues et faciliter la discussion. Derrière l'initiative, un constat : la santé mentale reste tabou pour 73 % des Français, selon un baromètre réalisé par la Fondation Aésio avec l'Ifop, en 2023.

« *De plus en plus de jeunes osent parler de leur souffrance, mais il reste encore beaucoup à faire* », souligne Lucas Fugeard, président de Nightline. Fondée en 2016, l'association œuvre pour la santé mentale des jeunes à travers différents dispositifs, dont ses lignes d'écoute nocturnes pour recueillir les appels de détresse et de solitude.

A lire aussi

Reportage « Prends ton temps, je suis là pour ça » : au cœur de Nightline, la ligne d'écoute étudiante contre la solitude



En accès libre

« *Aujourd'hui, la santé mentale est trop souvent perçue comme une faiblesse, il y a encore des tabous sur le fait d'en parler à ses amis ou à un professionnel...*, poursuit Lucas Fugeard. *On devrait pourtant la penser comme une composante normale de notre santé, au même titre que notre santé physique.* »

Inspirée de la Fresque du climat, atelier pédagogique qui annonçait en avril 2023 avoir sensibilisé un million de personnes aux enjeux climatique, la Fresque de la santé mentale entend elle informer et sensibiliser sur la santé mentale.

« Pas besoin d'avoir un diagnostic pour se sentir concerné »

Les ateliers, développés par Nightline, ses bénévoles et psychologues ainsi que des acteurs de la santé mentale, se déroulent sur trois heures avec une dizaine de participants, autour d'un binôme d'animateurs formés par l'association, dans les universités ou dans les locaux de ses différentes antennes locales. Les participants sont invités à construire une fresque visuelle à l'aide de 36 cartes. Sur chacune d'entre elles, un concept illustré : « Mal-être », « Individu singulier », « Statut socio-économique », « Compétences sociales », « Identifier ses biais de pensée »... Articuler les unes et avec les autres, elles doivent permettre d'échanger sur les réalités de la santé mentale et déconstruire les idées reçues.

A lire aussi

Interview Santé mentale : « Témoigner aide à libérer la parole, à faire prendre conscience », explique cht.am

En accès libre

« *La fresque est accessible à tous, peu importe leur niveau de connaissance*, explique Grace Kabokola, présidente de l'antenne lyonnaise de Nightline, qui a déjà animé des ateliers lors de leur phase d'expérimentation, lancée début début 2024. *Pendant les premiers ateliers, on a pu croiser autant des personnes concernées par les questions de santé mentale, impliquées, que de personnes qui en parlent rarement... Cela favorise les échanges, et c'est là qu'on peut profiter de cette intelligence collective pour réfléchir tous ensemble à ces problématiques.* »

L'atelier, souligne-t-elle, permet de rappeler que la santé mentale est l'affaire de tous.

« *C'est un continuum, on n'a pas forcément besoin d'avoir un diagnostic pour se sentir concerné : une personne qui se sent mal à la fin de sa journée, qui traverse une situation de malaise, peut aussi l'être, et peut être actrice de sa santé mentale*, explique Grace Kabokola. *De l'autre côté, les ateliers sont l'occasion de sensibiliser sur les troubles psychiques, de faire comprendre qu'on peut en avoir un avec un rythme de vie satisfaisant, que ce n'est pas forcément handicapant.* »

Premières cibles de la campagne : les jeunes

La campagne, lancée ce mois d'octobre et qui courra jusqu'à l'été prochain environ, a notamment été réalisée avec le soutien du ministère de la Santé et de l'Accès aux soins et du Crous de Paris. Présent lors de la soirée de lancement mercredi dernier, le délégué interministériel à la Jeunesse, Mathieu Maucort, a salué une initiative arrivant « *à point nommé* ».

A lire aussi

Interview La santé mentale, grande cause nationale en 2025 ? « On oublie parfois l'immensité de cet enjeu »

En accès libre

« *On sait très bien que la santé mentale de la jeunesse ne va pas bien* », a souligné lui aussi le médecin Michel Cymès, nouvel ambassadeur de l'association, qui a rappelé



l'impact de la pression des études, du harcèlement, des discriminations ou encore des réseaux sociaux. Alors, la création de cette fresque est bienvenue : « *Ce n'est pas le genre de choses qu'on aurait vu il y a dix ou vingt ans. Parler de la santé mentale à l'époque, on nous aurait pris pour des dingues* », a-t-il confié.

Nightline indique que 300 ateliers sont prévus en France sur l'année universitaire - et 50 en Belgique, pour plus de 3000 participants. A l'attention des jeunes dans un premier temps, la campagne concernera aussi les plus de 30 ans à partir de janvier 2025, avec des ateliers qui pourront être menés en entreprises, par exemple. Avant un déploiement plus large, en fin d'année prochaine : « *A terme, l'idée est que la Fresque devienne un outil universel et de ne pas la garder pour nous, pour que les formations puissent se faire à plus grandes échelles* », espère Juliane Mattiussi, déléguée générale adjointe de Nightline.

