

Véronique Bounaud

Responsable du Pôle Santé

Coordinatrice du Conseil local de santé mentale



Confinement vôtre

Informez sur les impacts psychologiques de la crise
et soutenez l'expression des émotions
avec une approche humoristique

Utilisez le hashtag **#SFSP2021**
pour en discuter sur les réseaux sociaux

Contexte

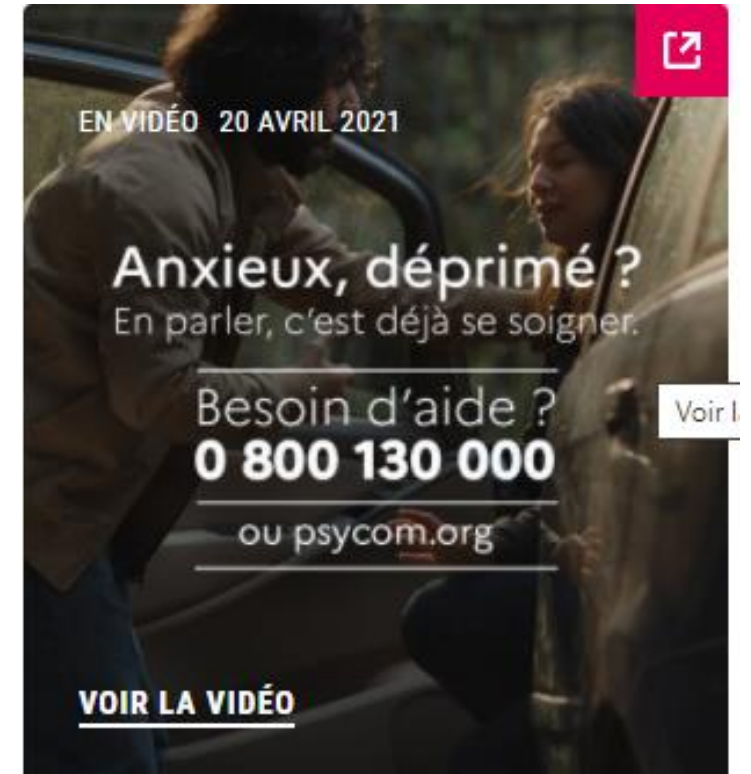
Des impacts sur la santé mentale...

- CoviPrev : 23 mars 2020
- Stress, dépression, anxiété, troubles du sommeil...

...tardivement pris en compte

- Des préconisations¹ dès mai 2020
- "En parler, c'est déjà se soigner", Avril 2021

¹ INSPQ. Comité en prévention et promotion – thématique Santé mentale. COVID 19 : la résilience et la cohésion sociale des communautés pour favoriser la santé mentale et le bien-être. 29 mai 2020. 18p



Parler de santé mentale au grand public ?

Préconisations

- Informer des conséquences psychosociales d'une pandémie et des services disponibles
- Rappeler qu'il est normal de ressentir des émotions négatives
- Favoriser une information juste et positive
- réduire la mésinformation et la désinformation

Un parti pris : l'humour

- [Rire, ça fait du bien](#)



Des courtes vidéos pour parler de santé mentale

6 vidéos de 5 minutes, portant chacune sur une émotion en lien avec la crise

- Public visé : grand public, professionnels du « lien social »
- Visionnage : cadre individuel et collectif
- 6 émotions
- sketches / explication de l'émotion et des ressources disponibles



Peur

Tristesse

Honte

Colère /
Frustration

Fatigue

Environ 6700 vues et une utilisation collective



- Support pour pouvoir aborder ce sujet tout en donnant un cadre
- Retours très positifs des familles
- Décharges émotionnelles très fortes
- Nécessité de proposer d'autres temps en présence de professionnels de la santé mentale

- Pouvoir de l'humour
- Mettre du commun
- Rassurer sur la normalité
- Faciliter le fait de parler de ses ressentis



Discussion autour de l'incertitude

Des incertitudes...



- Pertinence du projet
- Messages
- Rapport coût / bénéfices



... à la décision



- Réactivité
- Confiance et audace
- Partenariat / Partage d'expertise

Contribution à la lutte contre la stigmatisation

Un axe du Conseil local de santé mentale investi différemment en réaction à la crise



ACTUALITÉ TROUPE SPECTACLES

IL N'Y A PAS QUE LES FLAMANTS **ROSES**
QUI SAVENT JOUER DU VIOLON

Compagnie de théâtre d'impro

