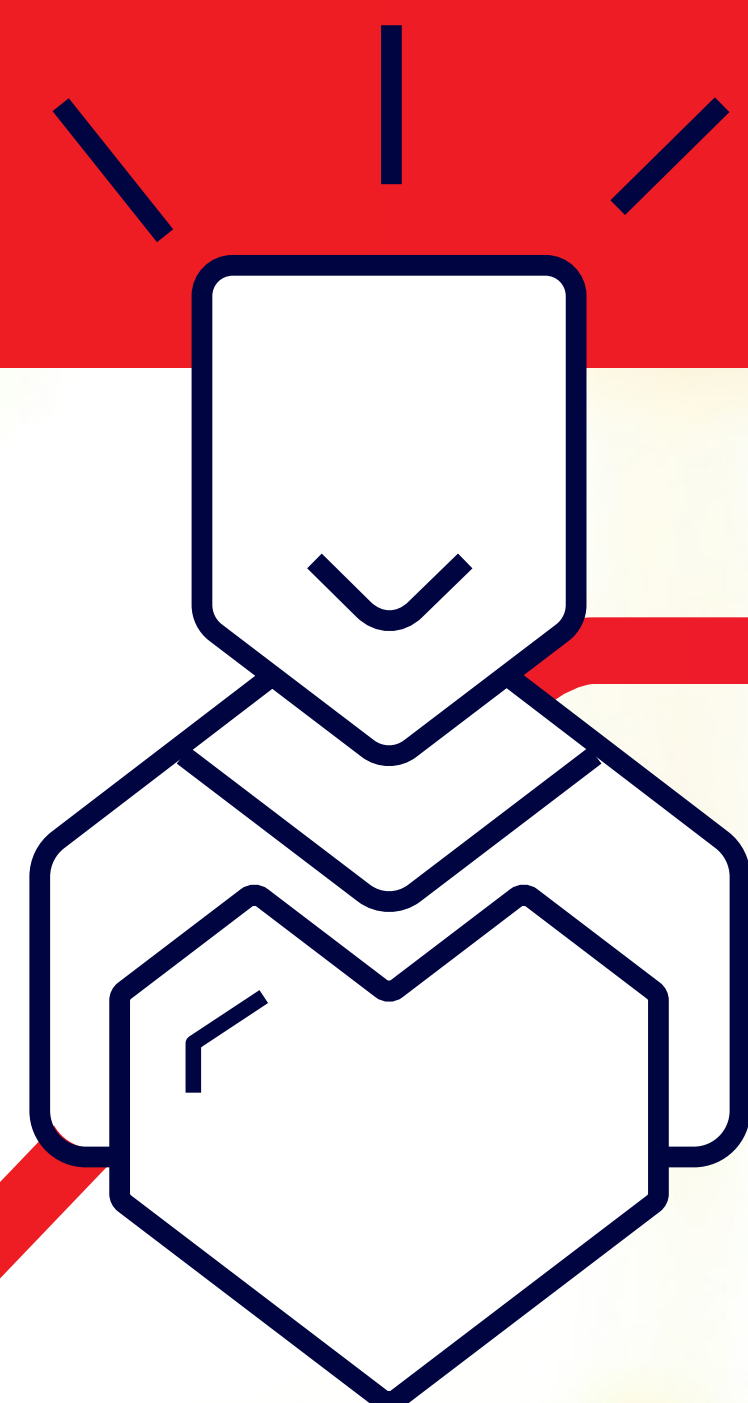
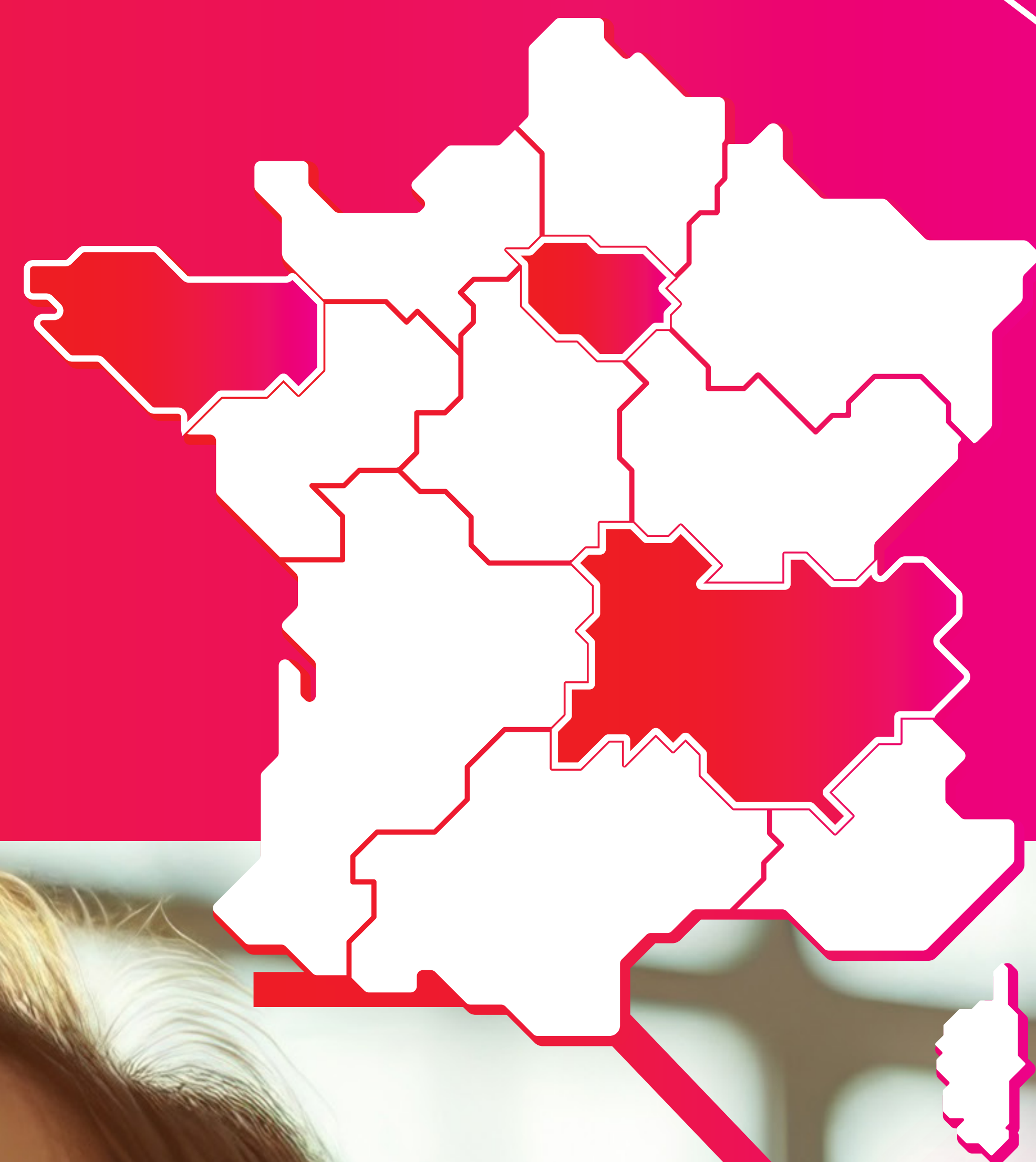


SANTÉ MENTALE

AUVERGNE-RHÔNE-ALPES, BRETAGNE, ÎLE-DE-FRANCE

REGARDS CROISÉS SUR DES EXPÉRIENCES DE TERRAIN



• **DÉSTIGMATISER ET SENSIBILISER
À LA SANTÉ MENTALE**

• **AMÉLIORER LE BIEN-ÊTRE
ET LA CONFIANCE EN SOI**

• **AMÉLIORER LA GESTION
DU STRESS ET DES ÉMOTIONS**



→ SANTÉ MENTALE ABORDÉE EN FONCTION DES BESOINS DES TERRITOIRES ET DES POPULATIONS

AUVERGNE-RHÔNE-ALPES : Promotion de la santé mentale auprès des **seniors** principalement à travers les notions de bien-être et d'estime de soi.

BRETAGNE : **Public jeune (15/25 ANS)** et plus particulièrement les jeunes des missions locales ou protection de l'enfance pour partager une vision commune de la santé mentale et découvrir des technique de bien-être.

ÎLE-DE-FRANCE : Expérimentation actuelle portée sur la confiance en soi, la résolution de problème et la gestion du stress à destination de **personnes migrantes**.

→ MÉTHODES D'ANIMATION

- Mise en place d'un cadre favorisant la confiance dans le groupe.
- Échange d'expériences entre participants.
- Processus pédagogique visant à faire émerger les représentations individuelles et sociales, favorisant l'esprit critique et facilitant le cheminement, la prise de recul.
- Thèmes abordés de manière interactive en alternant théorie, animations, exercices individuels, collectifs.

→ PARTENAIRES

Ces actions différentes peuvent obtenir des financements de la **Commision des Financeurs** ou encore des **maisons du département**. Elles sont mises en place avec des acteurs locaux identifiés des publics. Les projets sont travaillés en réseaux pour être au plus proche du public et répondre à leurs besoins.

**POUR ALLER
PLUS LOIN**

AUVERGNE-RHÔNE-ALPES
Aurélia PLENET - a.plenet@mfar.fr

BRETAGNE
Élodie BRENNE - ebrenne@bretagne.mutualite.fr

ÎLE-DE-FRANCE
Amandine CARTIER - acartier@mutualite-idf.fr

