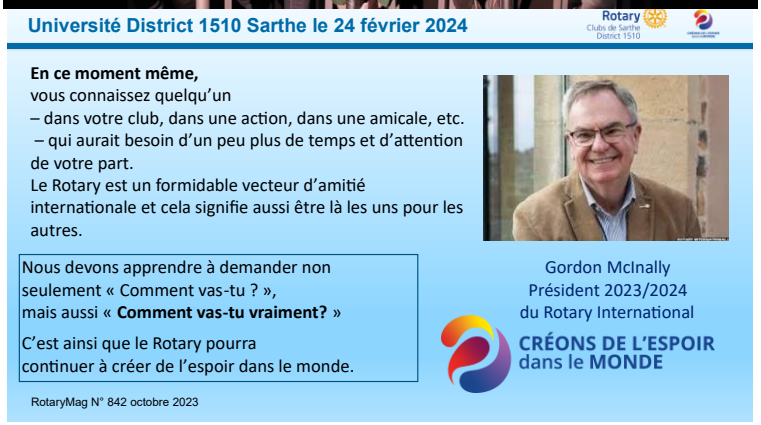
TABLE RONDE SANTE MENTALE DU ROTARY LE 24/02/2024



Agnès Millot, journaliste à RCF, animatrice de la table ronde sur la santé mentale.

Bonjour à tous bienvenue à l'écoute de cette table ronde consacrée à la santé mentale.

La santé mentale choisie comme grande cause 2023 2024 par le Rotary international

Avant de débuter cette table ronde très rapidement je tiens à remercier le Rotary club et les associations pour la confiance qu'ils me font aujourd'hui et à la rédaction RCF Sarthe.

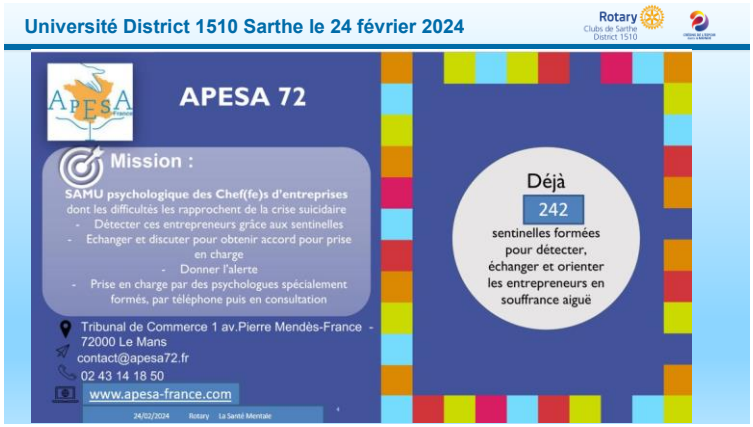
Selon l'OMS, l'organisation mondiale de la santé, la santé mentale c'est un état complet de bien-être physique mental et social, qu'elle est déterminée par de très nombreux facteurs, mais qu'elle repose trop souvent peut-être sur un équilibre fragile.

Chacun d'entre nous peut avoir soit soi-même soit un proche qui fait face à des difficultés et ce parfois de façon très brutale très soudaine ce n'est pas réservé qu'aux autres.

Quelques chiffres l'ONS l'Observatoire national du suicide, en ce début d'année 2024, dans la tranche d'âge de nos jeunes de nos ados 11- 15 ans, c'est la moitié qui souffre de symptômes d'anxiété, dans la tranche d'âge à l'autre extrémité du spectre les plus de 75 ans en 10 ans le taux de suicide chez les seniors a plus que doublé, ça c'est les chiffres de l'ONS l'Observatoire national du suicide.

Nous allons nous appuyer sur l'expertise et les compétences de 4 associations présentes en Sarthe, ainsi que sur le témoignage de plusieurs professionnels.

Je laisse la parole à nos assos pour se présenter avec tout d'abord APESA en la personne de **Jean-Pierre Poirier.**



JPP
Bonjour à tous, Jean-Pierre Poirier, fondateur de l'APESA 72 actuellement j'en suis le vice-président. APESA c'est Aide Psychologique pour l'Entrepreneur en Souffrance Aiguë. C'est une création des tribunaux de commerce, confrontés au mal-être du chef d'entreprise. Il y a environ 80 APESA en France.

Apesa s’intéresse aux chefs d'entreprise et à leur conjoint. Des sentinelles sont formées, pour essayer de détecter, d'orienter les entrepreneurs en souffrance ; avec 242 sentinelles, la Sarthe est un des départements les mieux doté.
Un entrepreneur tous les 2 jours se suicide soit entrepreneur ou artisan ou autre, c'est un chiffre qui est important.
Les sentinelles essaient de détecter les personnes en difficulté psychologique, après il faut évidemment essayer de dialoguer. En 2023 il y a eu 41 alertes qui ont fait l'objet d'un signalement et une trentaine avec un suivi.

AM
C'est une précision synthétique c'était parfait, on se tourne maintenant vers ASTREE et **Joel Bruneau**.

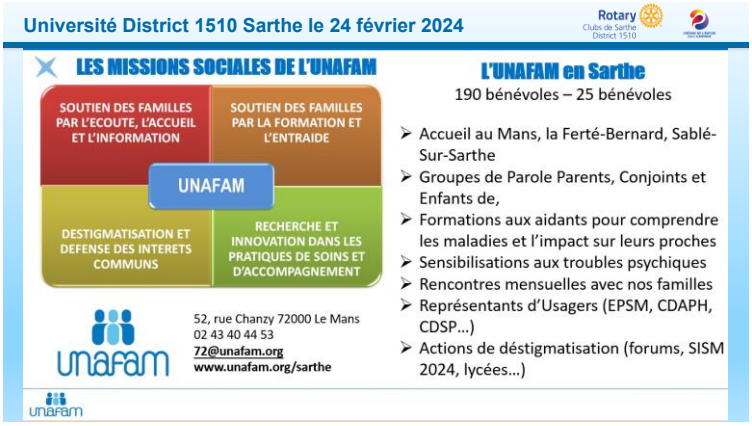
JB
ASTREE est une association qui a été créée en 1987 en France, l'antenne du Mans a été créée il y 3 ans et demi et encore en plein COVID.

Il y a une vingtaine d'antennes en France dont Le Mans depuis 2020, et nous accompagnons les personnes en souffrance du fait de la solitude, en restaurant autant que faire se peut le lien social par une écoute bienveillante.
Une écoute sans contrepartie, une écoute particulière, une écoute spécifique et une écoute avec 2 termes également très importants : dans la durée et dans la régularité ; on s'intègre dans un accompagnement qui va durer le temps nécessaire. Il s'applique et il s'intègre également dans la durée et dans la régularité, puisque les bénévoles s'engagent à rencontrer la personne en difficulté toutes les semaines pendant 1h30 à 2h.

18% des français disent souffrir de la solitude 1 sur 5, qu’il s'agisse d'une solitude objective, la personne est vraiment seule, qu'il s'agisse d'un sentiment de solitude.
70 % des personnes seules se disent malheureuses. La régularité des rencontres, et les valeurs clés, l'écoute, l'individualisation, la bienveillance, la formation, la durée indéfinie, sont clés.

AM
Pascal Boucherie délégué départemental de l’UNAFAM, l'union nationale des familles et amis de proches malades et ou handicapés psychiques
si vous voulez bien à votre tour me présenter les actions de l’asso en Sarthe.

PB
Nous travaillons sur le spectre d'un handicap psychique, donc une fois que les diagnostics sont posés schizophrénie bipolarité dépressions sévères et de résistance et nous sommes là pour accompagner l'entourage, les aider à faire face à ces maladies et surtout à comprendre les difficultés qu'ont leurs proches.



On travaille avec des bénévoles, on a fêté nos 60 ans l'année dernière ; on s'appuie sur un réseau national.

En tant que bénévole, on a tous un proche en souffrance psychique, nous n'avons pas le savoir des soignants quand nous accueillons les familles mais on a ce savoir expérientiel.

Les familles peuvent être démunies, se culpabiliser, n'être pas comprises par les autres, donc on se débrouille comme on peut pour accompagner notre proche.

UNAFAM est situé au Mans et on est capable de faire des accueils sur la Ferté-Bernard, Sablé sur Sarthe, on a en cours pour l'année 2024 une ouverture aussi sur Château-du-Loir.

C'est un accueil physique, les personnes de l'entourage viennent poser leurs sacs, de temps en temps trouver comme dit Joël de la bienveillance. Forcément on n'est pas dans le jugement, vu ce que nous avons vécu et ce n'est pas parce qu'on est devenu bénévole que notre proche va mieux.

AM

Dernier asso sarthoise avec nous : Dites Je Suis Là et son délégué général,
Yann Massart.

YM
Bonjour merci à Monsieur Foret et au Rotary pour cette invitation et pour la confiance accordée.
Dites Je Suis Là, n'agit pas directement auprès de des personnes en souffrance mais a pour vocation de communiquer au plus grand nombre sur comment agir face à un proche en crise suicidaire.

L'idée c'est que on n'ait plus personne qui se dise je n'ai pas su quoi faire, je n'ai pas su quoi dire face à des signes qui peuvent aussi ne pas être forcément connu.
L'idée c'est de communiquer sur les signes d'alerte du suicide et ensuite on donne quelques moyens d'agir dans un guide sur notre site internet : https://www.ditesjesuisla.fr/

Comment agir face à un proche en crise suicidaire et ensuite
ou aller consulter en cas d'urgence ou en cas de nécessité grâce à un annuaire des ressources,

AM
Merci à tous les 4 pour ces présentations synthétiques avant d'aller plus loin je vous propose maintenant de définir un petit peu plus en détail ce que veut dire le terme de santé mentale on a choisi pour ça une petite vidéo d'animation très pédagogique, c'est très concret vous allez voir c'est réalisé par Psycom, en psycho qu'est-ce que la santé mentale et surtout qu'est-ce qui l'influence pour l'expliquer.

https://www.youtube.com/watch?v=Ne_KHiLdvZo

AM
Notre santé mentale mérite une attention particulière, c'est un principe qui est applicable à tous les âges de la vie.

Chacun chacune d'entre vous peut devenir acteur ou actrice pour lui-même et pour les autres.

On va commencer par s'intéresser au public des enfants des ados des jeunes c'est une tranche d'âge qui a subi vraiment de plein fouet les restrictions sociales pendant la période COVID ; C'est une génération qui est très très inquiète par rapport à tout ce qui touche à l'éco anxiété, l'état du monde, les bouleversements liés au changement climatique et aussi qui est en première ligne pour ce qui est du cyberharcèlement ; ça fait beaucoup.

Et c'est ça qui amène nos assos sarthoises à se mobiliser en faveur de la santé mentale des mineurs et des jeunes.

PB
Les jeunes on y est très sensible. La schizophrénie généralement se détecte en sortie de l'adolescence entre 15 et 25 ans.

Malheureusement le parcours de vie pour certains s'est arrêté très tôt, après un parcours scolaire tout à fait normal voire même brillant, et puis du jour au lendemain vers 20 ans ça s'arrête.

Vous connaissez l'état de la médecine en santé mentale, de la cicatrice sur le territoire français. Donc on se doit d'accompagner au plus tôt, tous ces jeunes.
Aujourd'hui il existe des choses autour de tout ce qui va être compétences psycho-sociales, qui font que si c'est détecté à temps et dans notre société on est en capacité de parler de santé mentale sans tabou, ce sont des gens que l'on pourra aider dans leur vie. On ait qu'une personne sur 4 touchée au cours de sa vie psychique.

Vous êtes un jeune entre 15 et 25 ans avec des troubles psychiques, la première chose c'est un repli sur soi, perte de beaucoup d'estime de soi et avec une vingtaine d'années, vous vous retrouvez en cyberharcèlement. Même sans cela, vos amis la famille peut-être aussi sont dans l'incompréhension ; parce qu'un jeune vous pouvez le voir dans le déni, » ça va aller », mais vous pouvez aussi avoir l'entourage qui est dans le déni.
Vous êtes le parent, vous avez imaginé une vie normale, un prochain métier, devenir grands-parents et du jour au lendemain tout ça tout ça s'écroule.
Donc il existe sur le territoire sarthois des groupes d'entraide mutuelle. Ce sont des personnes en souffrance psychique qui se regroupent à l'instant « t ».

Les écarts d'âges dans ces groupes conduisent à réfléchir à créer quelque chose pour les jeunes, qui va leur permettre de retrouver dans un premier temps une vie sociale, avant de parler de leur l'incapacité de reprendre des études ou de retrouver des amis, déjà créer un lieu où ils pourraient échanger.

AM
Merci Pascal. Il y a une autre asso qui a lancé un concept assez innovant on peut le dire.
Joël avec ASTREE vous avez lancé le projet des sentinelles, en collège.

PB
Au plan national ASTREE a lancé une opération qui s'intitulait « action collège », qui s'intitule maintenant » attentif aux autres ». C'est une action de sensibilisation, pour la première, au collège Saint-Louis, Ces séances ont consisté à réunir les l'ensemble des quatrièmes c'est-à-dire une centaine d'élèves et de faire passer l'idée de sensibilisation au problème d'isolement, au problème de solitude.
Une vingtaine parmi les élèves ont décidé d'aller plus loin et donc vont être formés dans le courant du mois de mars à devenir finalement des « bienveilleurs » spécialement pour l'année prochaine pour les sixièmes.
C'était très intéressant et nous espérons-le développer également sur la Sarthe.

AM
Merci Joël, on l'a compris, le but c'est aussi de lutter par-là contre le harcèlement scolaire.
Yann Massart chez Dites Je Suis Là, est ce qu'on a une idée des causes profondes qui peuvent mener un ado ou un jeune à passer à l'acte et puis que mettez-vous en place concrètement pour nos jeunes ?

YM
Quand on lutte contre le suicide dans une population on s'adresse à toujours aux proches, donc à l'entourage.

Les causes de la crise suicidaire sont multifactorielles. La jeunesse est un moment de grand bouleversement sur le plan personnel, sur le plan des premières rencontres, sur le plan des premières interactions sociales ou non ; Le harcèlement et tout un tas de choses qui sont inhérentes à la vie personnelle des jeunes.

Nous on n'est pas là pour se substituer aux services de santé aux associations qui œuvrent pour agir auprès des jeunes, je pense notamment à nightline, qui est une ligne d'écoute pour les étudiants et par les étudiants. Chez dite je suis là , nous créons des campagnes de communication, du début de la création du slogan, la création de l'affiche, jusqu'au canal de communication pour diffuser des éléments de base.
Il faut prendre conscience que la 2e cause de mortalité chez les jeunes de 15 à 25 ans c'est le suicide. Et c'est une cause de mort évitable.
Déjà on informe la population générale, on donne des moyens d'agir face à cette problématique en donnant des éléments de base sur le repérage des signes d'alerte sur quoi dire quoi faire face à un jeune en souffrance avec des infirmiers de psychiatrie qui sont là pour répondre aux problématiques.
Vous avez maintenant le 31 14 le numéro national de prévention du suicide.

Concernant les problèmes sur les réseaux sociaux, là c'est le 17 qu'il faut composer pour les alertes.
Autres ressources, pour les jeunes LGBT en Sarthe l'association « Homogène » ; les jeunes issus du monde agricole seront plutôt orientés vers « solidarité paysan » ou vers « agri-écoute ».

AM
Merci beaucoup à tous je retourne maintenant vers Joël Gamess.

Monsieur vous êtes ancien proviseur du lycée Yourcenar au Mans, vous êtes engagé pour la santé mentale des lycéens auprès du rectorat.

JG
Tous les proviseurs de France ont constaté un déclin, de ce que l'on pourrait appeler la santé mentale aujourd'hui, mais du bien-être, d'une perte de confiance, de repères, une difficulté pour nos élèves de se projeter au travers de parcours sup, de faire face au contrôle continu qui venait d'être introduit dans cette réforme du lycée, et donc la question « que pouvions nous en faire de cette réforme du lycée ».

1400 élèves et étudiants, 2800 familles et alliés, et donc des élèves garçons et filles, avec des personnalités, des parcours de vie très différents. L'individualisation des situations prend tout son sens, on ne peut pas en tant que chef d'établissement avec nos équipes appliquer des recettes, l'humain est primordial. La petite vidéo (le cosmos mental) que nous avons vu résume pratiquement l'ensemble des points que l'on va chercher à observer dans nos établissements scolaires.

Dans nos établissements scolaires nous disposons de sentinelles, un chef d'établissement n'est pas seul, il n'agit pas seul, il impulse, il régule et il est amené à prendre une décision ; bien entendu chacun d'entre nous en tant que citoyen, quand on doit observer ou qu'on constate que quelqu'un est en difficulté, on se doit d'appeler le 17 le 15, d'appeler des spécialistes, de signaler la détresse, de l'élève, sinon ce serait une faute professionnelle.
On parlait de la santé mentale des jeunes mais il nous arrive d'avoir à traiter des personnels qui sont en difficulté, qui passent à l'acte, des suicides de personnel, et des personnels qui perdent leurs repères.

C'est un travail d'équipe, on a tous les 15 jours des cellules de veille où on va partager ou se partager des situations d'élèves ou d'adultes en difficulté.

A partir de là on rencontre les familles on rencontre les élèves. Ceci permet ensuite au chef d'établissement de décider si l'on doit faire appel à la médecine scolaire, si l'on doit faire appel à des spécialistes hors de l'établissement scolaire, à des partenaires tels que les associations qui se présentent à vous.
Le plus difficile pour une équipe éducative c'est de faire admettre aux parents d'élèves que maintenant il va falloir prendre le temps, qu'il va falloir mettre de côté l'école, qu'il va falloir mettre de côté le projet d'orientation. Moi je peux me le permettre, de le dire à des parents à des élèves, parce que je ne note pas, je n'évalue pas, je ne juge pas, je ne compare pas mes élèves, je ne suis que proviseur.

Nous on dit aux parents : la santé mentale ce n'est pas nouveau, le président Chirac avait lancé comme cause nationale la prise en compte du handicap qui a suivi par l'inclusion scolaire des élèves avec un handicap et aujourd'hui le harcèlement cause nationale.

AM
Merci beaucoup monsieur Gamess pour cette intervention. On l'a bien compris la santé mentale des jeunes c'est un champ dans lequel chacun se doit d'être extrêmement vigilant parce qu'un jeune en souffrance devient souvent un adulte ou un actif en souffrance, et c'est là qu'on s'aperçoit que la santé mentale et l'activité professionnelle sont très liées. Si on regarde la santé mentale chez la population active, en quoi est-ce que le travail ou l'activité sont des facteurs de bien-être.

PB
Les déterminants sociaux et l'accompagnement au bien-être de chaque personne, le travail en fait partie, c'est important. Lorsque la maladie surgit, les familles ont des difficultés à emmener leurs proches vers le monde du travail. Avec leur souffrance, ce sont des maladies qui font que la personne peut avoir tout au long de sa vie, avec des hauts et des bas, donc pour le monde du travail c'est un peu compliqué.
Unafam, fait de la sensibilisation, on va parler de santé mentale et de trouble psychique aux professionnels qui sont dans l'accueil ou dans l'accompagnement de personnes atteintes de souffrance psychique. Le fait qu'on soit dans le monde du travail, entre autres, en capacité de comprendre la difficulté de chacun permet de mieux les accueillir et les accompagner.

Juste un exemple l'année dernière, auprès de conseillers de cap emploi: évitez de convoquer à 08h30 le matin des personnes en souffrance psychiques ,ce sera toujours très compliqué pour elles de venir.

AM Joel Bruneau vous souhaitez réagir.

JB
Simplement pour confirmer ce que vient de dire Pascal pour l'Unafam, c'est que leur intervention ne se situe pas seulement au niveau des professionnels mais également peut se situer au niveau des associations.

AM
Les chefs d'entreprise quels qu'ils soient sont soumis à une pression psychologique extrêmement importante. La profession agricole on le sait c'est l'un des domaines les plus touchés avec là aussi des questions de de mal-être, le taux de suicide est là aussi très important.

JPP
Les sentinelles ont un rôle d'alerte mais pour elles il y a une formation qui est faite, une formation de 3h00. Il faut détecter le mal-être, et ensuite en parler, il faut l'accord de la personne pour mettre en œuvre. Le processus commence par une alerte, transmiser à un pôle de psychologues qui prend contact dans les 4 h après l'alerte, c'est vraiment très très proche et ensuite après ce premier entretien l y a éventuellement un suivi, 5 rendez-vous, entièrement financés par Apesa

AM
Rdv qui permettent vraiment un suivi sur-mesure de la personne.
Cette question du suicide ou c'est pour Dite je suis là c'est vraiment le cheval de bataille la cause qui vous a fait venir ici aujourd'hui Yann Massart.

YM
Déjà je rebondis sur notre collègue de l'Apesa, ces populations extrêmement à risque souvent, bénéficient de nos ressources extrêmement réactives. Quand j'entends parler de la réactivité sous 4 h, c'est indispensable d'avoir une réactivité comme ça !
Au plan de la population générale malheureusement on n'a pas forcément des outils aussi efficaces, donc moi je salue encore une fois le travail l'Apesa.
Dans le monde agricole c'est la même chose, on est face à une population, qui est victime de problématiques sur le plan économique. Et à l'agri-bashing, et puis ces personnes du monde agricole sont comme vous et moi des personnes qui peuvent vivre des problématiques en plus personnelles.
Avec la Mutualité sociale agricole on a travaillé pour mettre en avant toutes les ressources qui peuvent être utilisées par un agriculteur en souffrance ou sa famille. C'est une des seules professions qui dispose d'une ligne d'écoute et d'un chat 24 h sur 24, 7 jours sur 7, avec réécoute depuis plusieurs années avec des professionnels .
On a travaillé avec eux sur la mise en forme d'un message d'espoir, avec une campagne qui s'appelle « nourrir l'espoir » qu'on a présenté au salon de l'agriculture il y a 2 ans maintenant.
On a développé un jeu de société pour sensibiliser les jeunes à la question de la stigmatisation autour du suicide, à l'évocation des signes d'alerte et à comment agir encore une fois face à un proche en en crise suicidaire.

Je salue encore une fois le fait de parler de ce sujet aujourd'hui ce matin, parler de prévention du suicide, parler de suicide c'est pas évident, parce que on a des histoires personnelles ou parce que c'est un sujet qui demande à ce qu'on puisse en parler, donc on travaille à ce que ce message soit le plus massivement diffusé d'une manière positive, parce que encore une fois c'est une cause de décès évitable.

AM
Merci pour vos précisions on va poursuivre ce petit voyage chronologique dans la vie en s'intéressant maintenant à une autre tranche d'âge celle des seniors.

L'absence de lien social, de visites, d'activités collectives, ce sont 36% des seniors qui disent souffrir de solitude et d'après un des chiffres récemment publiés par les petits frères des pauvres, en France on compterait plus de 530000 personnes âgées en situation de mort sociale, quand on dit mort sociale ça veut dire sans contact ou presque avec d'autres personnes. Je me tourne vers Joël Bruneau à ASTREE, qu'observez-vous, en termes de de risques de conséquences de la solitude sur la santé mentale de nos seniors,

JB
Que ce soit dans l'activité professionnelle ou à la retraite il y a un certain nombre de problèmes qui font que les personnes se retrouvent seules, seules objectivement ou seules en terme de sentiment de solitude.
Les causes sont multiples, c'est le problème de le problème de la santé notamment pour les plus âgés, c'est aussi le problème du travail avec les relations professionnelles qui peuvent être difficiles, ça peut être jusqu'au burn-out.

En matière de personnes âgées il y a également les ruptures professionnelles, et, les questions de veuvage qui se posent et qui font que la personne tombe seule, d'un seul coup.

AM
L'idée à chaque fois c'est vraiment développer l'écoute bienveillante auprès des personnes dans la tranche d'âge.

JB
Nous essayons de développer l'écoute. Nous connaissons tous ici où là des personnes seules qui ont besoin d'être accompagnées. Cette écoute bienveillante est réalisée par des bénévoles qui sont formés à cela, et qui vont être formés à une écoute inconditionnelle, c'est-à-dire que ce n'est pas une écoute ou au bout de 3 secondes en dit moi aussi, moi aussi, il faudrait faire ceci, il faudrait faire cela, non c'est une écoute inconditionnelle qui va permettre à la personne par elle-même de parler et de trouver ses solutions.
Ce n'est pas obligatoirement une chose facile, ça nécessite une certaine compétence, une certaine empathie, beaucoup de bienveillance et beaucoup d'abstraction de soi, mais c'est une richesse toujours absolue lorsque la personne justement peut évoquer ses soucis et différents sujets qui la préoccupe.
La moyenne de nos accompagnements c'est un an, soit 40 rencontres. Et dans la durée on constate régulièrement des progrès, ou pas, selon les cas, mais quand même assez souvent des progrès.
Je crois qu'il est important de de souligner aussi cette clé de la régularité qui permet vraiment une rencontre sur le fond.

AM
Merci Joël
A L'Unafam on l'a bien compris vous aidez les proches. Et on le sait quand arrive une certaine tranche d'âge parfois vous recevez des gens dont les parents ou les grands-parents souffrent de maladies comme l'Alzheimer ou d'autres troubles cognitifs.
L'enjeu pour vous c'est aussi d'aider les aidants à l Unafam parce qu'être aidant ça peut être lourd.

PB
On a à peu près 190 familles adhérentes donc on a de plus en plus de parents de jeunes, c'est pour ça qu'ils nous rejoignent, c'est pour ça qu'on a un œil attentif sur tout ce qui est adolescent. Mais on a aussi « nos vieilles familles ».
On sait que certains aidants s'épuisent avant l'aidé. Il faut qu'on pense à prendre soin de nous, que les proches prennent soin d'eux, pour avoir la capacité d'être bien, pour être sûr d'être en capacité d'aider correctement notre proche.
Nous avons besoin de réunir les familles une fois par mois pour partager un moment convivial, qu'elles se retrouvent entre elles, elles sont en capacité de dire « je ne suis pas tout seul. L'idéal

d’Unafam c'est vraiment d'être en capacité d'aider les l'entourage de personnes en souffrance psychique.

AM
Un sujet qui peut d'ailleurs sembler assez tabou quand on regarde la santé mentale c'est la question du suicide chez les personnes âgées que ce soit en Ephad ou à leur domicile. Yann Massart, nos seniors la question du suicide, ils l’abordent comment ?

YM
Le suicide chez les personnes âgées et chez les jeunes il n’y a pas vraiment de différence. On s'inquiète plus pour les jeunes, ce n'est pas normal de vouloir se suicider entre 15 et 25 ans et on va continuer à faire des campagnes de communication pour les jeunes, mais ce n'est pas non plus normal de se suicider à 80 ans. La crise suicidaire c'est quelque chose qui est réversible.
C’est un tabou, on va entrer dans un contexte de débat sur la fin de vie ça n'a pas de de lien avec le sujet de la prévention du suicide des personnes âgées.
C’est un sujet de lumière sociale, je salue le encore une fois ASTREE pour leur travail. Ce n’est pas que chez les personnes âgées mais il y a un sujet sur le lien social, on vient d'ailleurs signer une tribune dans le monde à ce sujet.

YM
La SARTHE est l’un des départements les plus touchés en France par le suicide, le département de la Sarthe a voulu qu'on puisse agir au plus proche de la population. On le fait déjà dans les maisons de santé un petit peu partout dans le département, on va dans les maisons de santé de la Flèche de Montval de Bonnetable pour sensibiliser les personnes qui sont autour des personnes âgées, autour des agriculteurs, donc je pense aux aides à domicile, aux gardiens d'immeubles, aux personnes qui sont comme vous et moi dans la population et qui pourraient agir face à un proche en souffrance.

AM
On l'a compris la santé mentale c'est un enjeu collectif pour toutes les tranches d'âge mais chacun chacune d'entre vous ici réunit peut agir peut devenir acteur ou actrice et s'engager à son niveau pour la santé mentale.

Annick Rainjonneau, vous êtes bénévole pour l'association EGEE qui œuvre en faveur de l'emploi et de la cohésion sociale, vous travaillez aussi depuis bientôt 15 ans autour de de la santé mentale et des risques suicidaires dans le monde agricole .
La santé mentale, Annick on va le voir c'est avant tout important pour soi.

AR
A EGEE régulièrement nous rencontrons des étudiants, des lycéens très stressés, très conscients des problématiques sociétales, climatiques, et parfois même en grande rébellion par rapport à ce que nous représentons, génération antérieure. Leur discours est parfois assez agressif ou alors très conscient et engagé et notre but c'est de de revenir à un échange dans la bienveillance et comment construire demain plutôt que d'être dans la critique.
La santé mentale c'est aussi prendre soin de soi.

Au Mans on repère chez nos jeunes scientifiques par exemple qui sont amenés à travailler pour des sociétés comme Total un grand questionnement, sur comment je m'engage dans ma vie professionnelle de demain face aux problématiques sociétales et qu'est-ce que je peux faire à mon à mon niveau, comment j'agis. Je suis doué pour des études dans un certain domaine mais finalement ce n'est pas là où je voudrais agir, alors ça crée des distorsions et parfois les envies suicidaires parce que on se retrouve face à un mur.
En réalité c'est un environnement, c'est une ambiance qui aujourd'hui nous submerge et nos jeunes ont besoin qu'on leur transmette aussi du positif.
Donc comment ? et bien en apprenant ou en leur apprenant aussi à prendre soin d'eux avant tout, et à savourer l'instant présent, lorsqu'on se projette dans le futur on est toujours questionné sur le projet de vie, sur ce que l'on va devenir à 3, 5, 10 ans, et en réalité c'est ici et maintenant qui va faire qu'aujourd'hui on se renforce, et on est dans l'échange dans le lien.

Les 4 pieds du tabouret, par exemple l'équilibre repos travail famille et lien social, mais c'est aussi ce qui nous permet de nous asseoir et d'être bien dans notre vie..
L'alimentation c'est une grande question, puisqu'au niveau des neurosciences aujourd'hui on constate que l'état de notre microbiote influence énormément l'état mental, l'équilibre alimentaire ça va être prendre soin de ce que je consomme, et en pleine conscience, ne pas consommer devant un écran par exemple ne pas consommer n'importe comment, vite fait.

Apprendre à nos jeunes à gérer leur stress, mais pour soi-même également. Il y a des techniques pour gérer son stress, ça va être apprendre à gérer sa respiration, la qualité du sommeil, savoir prendre du temps pour son repos.
Ensuite il y a l'apprentissage, les États dépressifs nous amènent parfois à ne plus utiliser certaines parties de nos fonctions, mais par contre on peut anticiper et prendre soin de notre cerveau par l'apprentissage, se confronter à des images que l'on ne connaît pas, par exemple l'art thérapie est un moyen de s'entretenir et de se soigner également, mais aussi c'est un état préventif.
Le sourire et le rire sont un dernier point important des interactions entre nous, par le rire et la bienveillance.

AM
Merci beaucoup Annick Rainjonneau.
S'engager pour la santé mentale on l'a compris c'est important déjà pour soi mais c'est important aussi de veiller sur les autres alors je profite des quelques minutes qui nous restent pour que chacune des assos ici autour de la table sur une ou 2 min pas plus puisse nous présenter ses besoins en termes de bénévolat.

JB
Pour effectuer notre mission il nous faut des personnes à accompagner, si vous connaissez les uns et les autres si vous avez l'occasion d'en parler autour de vous n'hésitez pas à nous les adresser.

Bien entendu pour les accompagner nous avons besoin de bénévoles. Nous sommes au Mans depuis seulement 3 ans opérationnels, nous avons actuellement une vingtaine de bénévoles Nous avons fait à peu près 500 rencontres l'année dernière avec une trentaine d'accompagnement mais il y a encore la place pour le développement.

Les bénévoles sont formés plusieurs heures sur plusieurs jours, ensuite il y a une formation également continue qui les regroupe une fois par mois. Nous avons aussi un référent.
Donc nous recherchons des bénévoles.

AM
Merci beaucoup Joël ; Pascal Boucherie du côté de L'Unafam, les besoins c'est un petit peu différent parce que là la condition d'adhésion est qu'il faut avoir un proche en souffrance psychique.

PB
L'Unafam, c'est la première fois qu'on rencontre les rotariens et les rotariennes, ce qu'on vous demande c'est de nous faire connaître, et puis 2e enjeu de la souffrance psychique de nos proches c'est que vous ayez un regard bienveillant vis-à-vis d'eux, et surtout bien prendre en compte que ce sont des parcours de vie, ce n'est pas qu'elles veulent plus c'est qu'elles ne peuvent plus ! ça c'est quelque chose de très important à retenir.
C'est un message important : déstigmatiser.
On espère en 2025 que la santé mentale soit une grande cause nationale vous pouvez aller sur le site www.santementale2025.org , vous pouvez vous inscrire, il y a certains déjà de grosses entités, les politiques qui se sont engagés.
Et puis juste la dernière pub, tous les ans, ça sera la 34e année en 2024, au mois d'octobre il y aura les semaines d'information en santé mentale sur le territoire français mais aussi sarthois, on va vers le grand public pour parler de santé mentale à travers un certain nombre. On vous enverra le programme quand il sera défini, pour que vous puissiez le diffuser et participer aux actions.

AM
Merci Pascal. L'Apesa maintenant, Jean-Pierre Poirier vous lancez un appel à devenir sentinelle.

JPP
C'est une formation de 3H, et quelque fois 2*2 fois. C'est toute personne qui en contact avec l'entreprise. On a une réunion chaque année, une rencontre avec les psychologues et les sentinelles afin d'échanger, c'est vraiment une réunion très intéressante pour tout le monde.

AM
Yann Massart , du côté de Dites Je Suis Là il y a une action conjointe qui va être mise en place entre le Rotary et Dites Je Suis Là.

YM
L'idée c'est que chacun puisse devenir acteur de la prévention du suicide au-delà des acteurs de la santé mentale. Donc n'hésitez pas à consulter les ressources sur DitesJeSuisLà,.fr.
On est extrêmement content d'avoir la confiance du district de la Sarthe du Rotary pour pouvoir diffuser très prochainement une campagne à destination des jeunes réalisée avec l'expertise et la collaboration de l'ensemble des acteurs du territoire, que l'on va vous présenter dans quelques instants.

AM
Merci beaucoup à tous les 4 merci pour encore Jean Pierre Poirier de l'APESA, Pascal Boucherie de l'Unafam, Joël Bruneau de l'association Astrée ou également Yann Massart de Dites Je Suis Là, merci aussi à nos 2 grands témoins Joël Gamess, et Annick Rainjonneau.
Merci pour toutes ces précisions, et puis si parmi vous vous avez envie de découvrir un petit peu plus en détail les actions de ces assos mais par la radio, n'hésitez pas sur CF l'émission « la force des différences » toutes les semaines.
Merci pour votre attention.