

Prenons soin de nous, individuellement et collectivement !

Plaidoyer sur la santé mentale

En 2025, alors que la santé mentale est nommée « grande cause nationale », le Conseil rennais de la santé mentale souhaite porter haut et fort les actions engagées et à venir, la mobilisation et les préoccupations des acteurs de son territoire sur cet enjeu, tant à l'échelle rennaise qu'à l'échelle nationale.

Nous, acteurs et actrices en santé mentale, agissons au quotidien malgré des ressources souvent limitées, pour aborder ensemble ce défi majeur de santé publique, dans une approche multidimensionnelle allant de la bonne santé mentale aux troubles psychiatriques en passant par la souffrance psychique.

Nous traversons des crises sociales, sanitaires, écologiques, économiques, démocratiques et politiques qui redessinent notre quotidien. Dans ce contexte, **nous devons aujourd'hui revoir l'ensemble de nos fonctionnements et nous donner les moyens de faire évoluer collectivement notre modèle de société, afin qu'il favorise en premier lieu le mieux-être**, qu'importe qui l'on est, d'où l'on vient et où l'on habite.

Il est essentiel de forger ensemble un nouvel élan mobilisateur : faire de la santé mentale non pas un tabou, mais une priorité de santé publique, qui adresse sérieusement les manquements et remet le sensible au cœur de nos préoccupations.

Pour que la santé mentale soit réellement une priorité nationale en 2025, prenons soin de nous individuellement, et collectivement !

4 AXES FORTS POUR PORTER NOS CONVICTIONS

1. Sensibiliser pour changer les regards individuels et collectifs sur la santé mentale : nous sommes tous et toutes concernés !

La santé mentale est un sujet qui nous concerne tous et toutes à différents niveaux, que nous allions bien, que nous traversions des périodes difficiles, que nous vivions au quotidien avec un trouble psychiatrique ou encore que nous accompagnions un proche dans son parcours. Pourtant, le tabou et la stigmatisation sont encore présents et rendent la vie difficile à un grand nombre de personnes. Parce qu'il est essentiel de vivre ensemble en protégeant chacune et chacun, **nous devons réinterroger notre manière d'appréhender la vulnérabilité dans chacune de nos interactions**, et contribuer activement au mieux-être de tous et toutes.

- Sensibiliser, c'est **faire connaître massivement l'enjeu de santé mentale autour de nous, les différents moyens de prévention à notre disposition, et les risques de détérioration** de l'état de santé mentale, à chaque étape de nos vies.
- Combattre les préjugés, la stigmatisation et le tabou sur la santé mentale, c'est **changer notre regard et notre compréhension d'autrui, se confronter à la différence** avec respect et sensibilité.
- Accompagner le changement de regard, c'est **former tous les acteurs qui jouent un rôle clé dans la fabrication de nos récits collectifs**, pour améliorer leur langage et informer sur le paysage complexe de la santé mentale.

Quelques illustrations

- Investir des espaces symboliques pour organiser des temps forts locaux et ainsi ouvrir au-delà des personnes déjà sensibilisées, comme les Semaines d'information sur la santé mentale (SISM).
- Développer et renforcer la participation des usagers dans la réflexion et la mise en œuvre des politiques et actions en santé mentale, notamment à travers la pair-aidance.
- Accompagner et former au développement de la participation citoyenne.
- Déployer des formations en santé mentale pour une diversité de publics et inciter à agir dans tous les aspects du quotidien : au travail, dans nos familles, auprès de nos amis.
- Promouvoir l'accès gratuit aux formations de premiers secours en santé mentale (PSSM).
- Proposer des programmes audio-visuels multi-supports qui permettent de casser la stigmatisation et favorisent l'inclusion des personnes en souffrance psychique.

2. Reconnaître et promouvoir la pluralité des profils, rendre disponibles les parcours de santé.

Nous sommes chacun et chacune différents, et certains ont des besoins spécifiques. La singularité des profils, des besoins et des parcours doit pouvoir être reconnue dans un cadre collectif.

- **Faire connaître largement la diversité des profils et des enjeux** de santé mentale, en reconnaissant les particularités des maladies psychiatriques comme un enjeu essentiel de santé publique.
- **Reconnaître et promouvoir la diversité des besoins de soins, pour rendre possible les différents parcours de santé.**
- **Promouvoir des parcours de santé différenciés, en y intégrant l'écoute et le temps nécessaire au rétablissement** tout au long du parcours de soins et d'accompagnement.
- **Reconnaître et soutenir l'action complémentaire des associations, de l'entourage et des proches-aidants aux côtés du service public, l'intérêt de la co-construction et de l'aller-vers.** Le rôle des proches-aidants notamment doit être valorisé comme ressource essentielle, tandis que leur soutien doit être renforcé.

Quelques illustrations

- Porter le développement des prescriptions muséales.
- Enrichir les parcours de formation des professionnels de santé et de l'aide à la personne, mais aussi plus largement les professionnels de l'action sociale et toutes celles et ceux qui sont en contact avec les publics (sensibiliser aux « bons réflexes » pour aménager concrètement un parcours de santé, faire se croiser les sciences humaines, sociales et médicales...).
- Mieux valoriser et communiquer sur les approches non médicamenteuses (activités sociales, physiques, culturelles etc.).

3. Défendre activement le droit à l'accès aux soins, fondement de la dignité et du respect.

Un individu doit être **libre de s'orienter vers une thérapie ou un soin plutôt qu'un autre**, qu'importe ses moyens financiers, en étant accompagné de la même façon selon son choix.

- **Garantir une égalité d'accès aux soins**, notamment lors de crises.
- **Assurer un système de santé garant de l'accès et de l'offre** de soins en santé mentale, en complémentarité avec les structures privées.
- **Renforcer l'information sur l'accès aux droits** et les possibilités de participation ou prises d'actions autonomes en tant que citoyens.
- **Investir des moyens pour favoriser les innovations et accompagner plus loin le système de santé** dans l'accueil des demandes de soins et de prises en charge en santé mentale.

Quelques illustrations

- Promouvoir les métiers de la santé mentale à tous les niveaux et dans tous les secteurs (sanitaire, paramédical, stratégiques...).
- Renforcer une régulation des secours intégrant une spécialité psychiatrique permettant, avec le numéro unique (le 15) l'accès aux informations, prises en charge et coordinations utiles en cas de crise.
- Défendre à tous les niveaux l'augmentation des moyens (humains et structurels) de la psychiatrie enfant, adulte et spécifique, pour que le repérage, les prises en charges et l'accompagnement soient à la hauteur des besoins.
- Valoriser l'importance et le rôle des associations dans les parcours de santé.

4. Agir sur la santé mentale partout, pour tous et toutes, et dans tous les domaines de la vie.

La santé mentale est une composante de notre citoyenneté, elle doit être pensée de manière transversale à tous les aspects de nos vies.

- **Intégrer les enjeux de santé mentale dans tous les domaines de politiques publiques :** sécurité, travail, éducation, urbanisation, logement, culture...
- **Favoriser l'action concertée et la co-construction avec les acteurs mobilisés au quotidien** et inciter à plus de **transversalité** dans leurs pratiques.
- **Penser l'évaluation des politiques publiques au prisme de l'épanouissement** personnel et du mieux-être.
- Et pourquoi pas **ouvrir un débat citoyen national sur la place de la santé mentale et du mieux-être dans les politiques publiques ?**

Quelques illustrations

- Chercher à maintenir la complémentarité des approches (sociales, médicales, psychiatriques...), en leur allouant davantage de moyens financiers et en prenant appui sur la participation citoyenne des personnes en souffrance psychique, afin de leur garantir l'ensemble des droits essentiels (logement, emploi, éducation...).
- Prendre en compte plus systématiquement l'impact de l'environnement et du cadre de vie sur la santé mentale, et notamment auprès des acteurs de la fabrique de la ville (urbanistes etc.).
- Répertorier les ressources territoriales en santé mentale dans un support ou sur une plateforme unique.

**Prenons soin de nous,
individuellement
et collectivement !**