

## **Unis-Cité et la Fondation ARHM appellent tous les citoyens à une journée d'action concrète pour promouvoir la santé mentale positive !**

L'association Unis-Cité et la Fondation ARHM initient en 2023 la première Journée nationale de la santé mentale positive qui aura lieu le 15 mars prochain, sous le haut patronage du Ministre de la Santé et de la Prévention François Braun. A travers des actions concrètes, tous les citoyens sont invités à la mobilisation partout en France afin de permettre l'ouverture d'un dialogue autour de la question de la santé mentale positive, et de faire la promotion de l'engagement citoyen, une ressource pour la santé mentale.

**Parce que tout le monde peut jouer un rôle essentiel dans la promotion de la santé mentale**

Une étude de Santé publique France parue dernièrement révèle que les cas de dépressions chez les jeunes de 18 à 24 ans ont presque doublé sur la période de 2017 à 2021. Environ un jeune sur cinq a été touché par un épisode dépressif en 2021, d'après l'étude, réalisée auprès de 25.000 Français sélectionnés aléatoirement. Une situation en partie due à la crise sanitaire et ses impacts sociaux. En adéquation avec ces résultats, et dans la continuité des préoccupations de longue date d'Unis-Cité et de la Fondation ARHM sur la santé mentale des jeunes, les deux organisations ont souhaité promouvoir davantage la santé mentale positive et les pratiques aujourd'hui recommandées pour cultiver une bonne santé mentale.

La santé mentale est un véritable enjeu de santé publique. Le contexte lié à la crise sanitaire a ouvert un riche dialogue autour de la question de la santé mentale en mettant l'accent sur la maladie mentale et les troubles psychiques des populations. En effet, le modèle médical de la maladie psychiatrique domine continuellement les discours sur la santé mentale et s'illustre régulièrement dans toutes les campagnes de sensibilisation.

Le 15 mars, nous pouvons mettre en valeur la capacité des personnes et des collectivités à prendre leur vie en main et à améliorer leur santé mentale, en encourageant la résilience individuelle, en créant des environnements de soutien. La santé mentale n'est plus considérée comme l'absence de troubles psychiques ou de handicaps associés, mais comme un état de bien-être et d'équilibre psychique. La santé mentale est influencée non seulement par les caractéristiques individuelles mais aussi par les facteurs sociaux, culturels, économiques, politiques et écologiques.

**Pour contribuer concrètement à la promotion de la santé mentale**

Cet événement doit être l'occasion de mettre en œuvre partout en France des actions concrètes de promotion de la santé mentale. A l'occasion de la Journée de la santé mentale positive, plus de 150 jeunes ambassadeurs santé en Service Civique se mobilisent pour réaliser partout en France un geste concret afin de contribuer à la promotion de la santé mentale positive !

L'intervention par les pairs est une approche qui a fait ses preuves et qui fait l'objet aujourd'hui de recommandations internationales. La journée est soutenue par Professeur Rebecca Shankland, marraine de cette première édition ainsi que de nombreux partenaires, acteurs de la santé mentale, qui proposeront des ressources utiles pour en savoir davantage sur la santé mentale, pour s'informer et sensibiliser chaque personne. De nombreuses actions sont organisées, chacune et chacun peut agir : en participant au défi de la santé mentale positive ou à une action de la santé mentale positive sur votre territoire, en découvrant des ressources et des pratiques recommandées pour favoriser une bonne santé mentale, ou encore en rejoignant l'Insta Live des ambassadeurs de la santé mentale de 19h à 20h.

### **Participez à notre événement virtuel gratuit le 15 mars prochain**

Prévu de 19h à 20h et animé par Monsieur Yannick Descharmes, psychologue et des jeunes volontaires, cet événement en direct abordera l'univers des possibles de la santé mentale positive.

Pour participer, aucune inscription n'est nécessaire. Il suffit de vous connecter sur la page Instagram d'Ambassadeur santé mentale pour accéder en direct à la présentation.

**Rien de plus simple !**

### **Plus d'information sur**

<https://www.ambassadeurs-santementale.fr/journee-sante-mentale-positive>

### **Toutes les infos dans notre Dossier de presse**

---

**A propos de La Fondation ARHM** : Reconnue d'utilité publique, la Fondation ARHM intervient dans les domaines de la santé mentale et du handicap. La complémentarité de ses activités (prévention, recherche, soin et insertion) vise à améliorer le parcours et la qualité de vie des personnes accompagnées. Fondation gestionnaire, elle met en oeuvre des dispositifs innovants, en particulier dans le domaine de la prévention et promotion de la santé mentale. Fondation militante, elle s'engage pour la déstigmatisation de la maladie mentale et du handicap, et agit pour l'inclusion dans la Cité. Twitter @fondationarhm - [www.fondationarhm.fr](http://www.fondationarhm.fr)

**A propos d'Unis-Cité** : L'association Unis-Cité est née de la conviction qu'il devrait faire partie de l'éducation de tous nos jeunes de consacrer une année de leur vie à servir la collectivité tout en faisant l'apprentissage du travail d'équipe dans la mixité sociale. Unis-Cité a inspiré et servi de modèle au lancement du Service Civique des jeunes en 2010. Présente dans plus de quatre-vingt villes en France, Unis-Cité a déjà mobilisé et accompagné plus de 40.000 jeunes dont plus de 11.500 en 2022, dans un Service Civique « collectif », fondé sur la mixité sociale. [www.uniscite.fr](http://www.uniscite.fr) - Twitter @uniscite - [www.relais-service-civique.fr](http://www.relais-service-civique.fr)

**A propos des Ambassadeurs de la santé mentale** : il s'agit d'un programme innovant à destination des jeunes les plus vulnérables et répondant à un besoin non satisfait, la santé mentale, par une approche de médiation en santé, le « pair à pair » conjuguée à l'aller vers, ayant montré son efficacité. S'appuyant sur un dispositif national d'engagement reconnu, le Service Civique, ce projet vise à former et accompagner un collectif de jeunes volontaires sur chaque département, les ambassadeurs santé mentale, afin d'intervenir auprès de jeunes de 16 à 25 ans en situation de fragilité sociale, pour lutter contre la stigmatisation en santé mentale, favoriser le repérage précoce de la souffrance psychique et l'orientation vers les dispositifs promoteurs de santé mentale.