



SANTÉ MENTALE :

l'implication de la
Mutualité Française Grand Est

Santé mentale : la Mutualité Française Grand Est répond aux problématiques et besoins locaux



Au-delà de son programme d'action de prévention et promotion de la santé, la Mutualité Française Grand Est, et plus largement le mouvement mutualiste, a souhaité jouer pleinement son rôle d'acteur de santé et de prévention et s'impliquer dans la mise en œuvre de politiques locales et d'actions permettant l'amélioration de la santé mentale des populations.

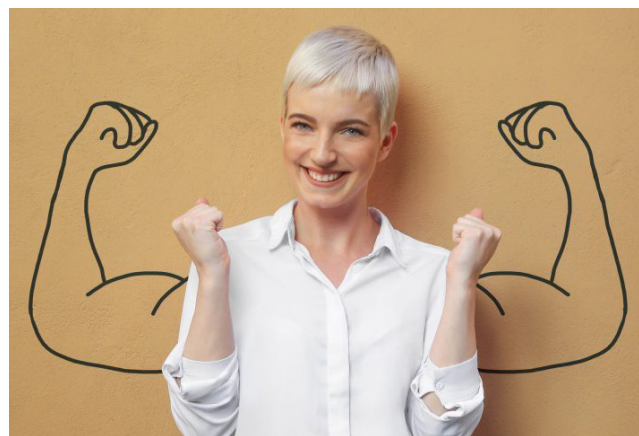
Conseil local en santé mentale

En participant activement au Conseil local en santé mentale (CLSM) de Reims, la MFGE entend jouer pleinement son rôle d'acteur de prévention au niveau local.

Un CLSM est un espace de concertation et de coordination entre les élus, la psychiatrie, les représentants des usagers, les aidants et l'ensemble des professionnels et acteurs du territoire. Il a pour objectif de définir des objectifs stratégiques et opérationnels et mettre en œuvre des politiques locales et des actions permettant l'amélioration de la santé mentale des populations concernées.

Le CLSM permet une approche locale et participative associant la prévention, partie pour laquelle la MFGE est particulièrement investie, et le parcours de soins.

Ils sont également les organisateurs des Semaines d'Information sur la Santé Mentale (SISM) à l'échelle des villes, en lien avec les acteurs locaux, dont la Mutualité Française Grand Est. Cet engagement s'est notamment traduit en 2024 par l'organisation d'un webinar « Le bonheur à portée de main ».



ARS Grand Est et Conseil Régional Grand Est : la santé mentale des jeunes comme priorité

En proposant des actions de santé mentale à destination des jeunes travailleurs « Santé mentale des jeunes » et des lycéens « Bien dans ma tête, Bien dans ma vie », la MFGE répond ainsi aux priorités de santé définies tant par le Plan Régional de Santé (PRS) de l'ARS Grand Est - Priorité n°2 du PRS Grand Est - Renforcer la prévention auprès des jeunes et de leurs parents - et par le Conseil Régional Grand Est, qui font de la Santé des jeunes et notamment la Santé mentale une axe majeur de leur politique de santé publique.

La Mutualité Française, engagée de longue date sur la thématique de la santé mentale

Au delà de la Mutualité Française Grand Est, c'est l'ensemble du mouvement mutualiste qui est engagé sur le sujet de la santé mentale :

» **Les Unions régionales de la Mutualité Française** développent des projets prévention en pointe dans toute la

France : prévention du suicide en Bretagne, risques psychosociaux en Nouvelle Aquitaine, psychologie positive et compétences psychosociales en Grand Est...

» **Les établissements et centres de santé mutualistes** sont reconnus comme précurseurs dans les prises en charge des troubles et pathologies de santé mentale : La Verrière - établissement francilien MGEN, par exemple.

» La première proposition de prise en charge financière de services et de prestations comme les **séances des psychologues** émanait du mouvement mutualiste (avant même la prise en charge par l'Assurance maladie).

» **La conception et diffusion d'un Observatoire de la santé mentale** dès 2021, qui permet de poser des constats et d'avancer des propositions concrètes de la Mutualité Française en la matière,

mobilisation et travaux remis en perspective compte-tenu du chantier « Santé mentale-Grande cause nationale ».

» La mise en œuvre d'une **politique nationale de formations d'équipes de formateurs PSSM** sur l'ensemble du territoire national dans les Unions Régionales.

» L'identification de ressources pour le Mouvement par le **Pôle de compétences en Santé mentale animé par la MFGE (psychologie positive et compétences psychosociales) et la MF Bretagne (prévention du suicide)**.

» La mise en place d'**actions de terrain sur l'ensemble du territoire national** (ateliers, ciné-débats, conférences, formations, webinaires, ...).

• **En savoir plus sur grandest.mutualite.fr**



Découvrez les actions de la Mutualité Française Grand Est en faveur de la santé mentale



Depuis la crise du Covid, la santé mentale apparaît encore plus comme une composante essentielle de la santé au même titre que la santé physique. La Mutualité Française Grand Est l'a intégrée depuis plusieurs années et propose un programme d'actions autour de la santé mentale et du bien-être.

Psychologie positive, gestion du stress et des émotions, estime de soi... les thématiques abordées lors de ces ateliers, conférences, webinaires sont variées et s'adaptent aux besoins et aux spécificités de tout type de public ; des adolescents aux seniors.

La Mutualité Française Grand Est, engagée localement en faveur de la santé mentale

Engagée dans une politique de santé en faveur d'une meilleure prise en compte de la santé mentale, la Mutualité Française Grand Est multiplie depuis de nombreuses années les actions en faveur de tous les publics (jeunes, actifs, seniors...) partout sur le terrain.

» « Bien dans ma tête, Bien dans ma vie »

Cette action, à destination des lycéens

et des personnels des lycées de la région, combine un débat théâtral intitulé « Comment ça va ? » sur le thème des émotions interprété par Compagnie Entrées de jeu et un cycle de 5 ateliers dédié au développement des compétences psychosociales (CPS). Les personnels volontaires sont formés sur les compétences psychosociales et coaniment avec les Chargées de projets mutualistes, les séances CPS auprès des élèves.

» « C'est quoi le bonheur pour vous ? »

Ce ciné débat autour du documentaire « C'est quoi le bonheur pour vous ? 7 milliards d'individus, 7 milliards de définitions » permet de débattre et d'échanger sur la santé mentale positive.

» « Le bonheur à portée de mains »

Ce webinaire, animé par une chargée de prévention, vise à accompagner les participants vers une meilleure estime de soi en découvrant des outils pour favoriser leur bien-être.

» « Premiers secours en santé mentale »

La Mutualité Française Grand Est propose par l'intermédiaire de son équipe prévention, des formations « Premiers secours en santé mentale » (PSSM). Ils sont l'équivalent en santé mentale, des gestes de premiers secours physiques. La formation permet de former des citoyens secouristes en passant en revue les différents cas de troubles de santé mentale, et en leur donnant des clés pour savoir comment agir.

» « Psychologie positive : être bien avec soi »

Ce cycle de cinq ateliers doit permettre

de renforcer les compétences des personnes âgées pour entretenir une bonne santé mentale et maintenir une qualité de vie le plus longtemps possible. **Au programme :** des ateliers thématiques, animés par une chargée de prévention formée à la psychologie positive, pour « Cultiver la bienveillance envers soi », « Cultiver ses forces », « Gérer son stress et vivre avec ses émotions », « Cultiver son bien-être ».

» Webinaires « Je bouge pour mon moral »

Ces webinaires, conçus et animés en partenariat avec l'association « Je bouge pour mon moral », permettent de proposer des Rencontres santé en ligne consacrées à la prévention de la dépression et à son impact sur le quotidien. **Au programme de ces webinaires thématiques :** la Psychologie positive, l'activité physique et son impact positif sur la santé mentale, l'alimentation et neurotransmetteurs du bien-être et le sommeil.

» « Santé mentale des jeunes »

Cette action menée en partenariat avec un foyer de jeunes travailleurs et la Mission locale de Reims, combine un webinaire « Le bonheur à portée de mains », une formation PSSM et un cycle de 5 ateliers « Cultivons nos forces » à destination des personnels et éducateurs, ainsi qu'une formation PSSM Jeunes et un cycle de 5 ateliers « Cultivons nos forces » à destination des jeunes accueillis par le foyer et la Mission Locale.

Une équipe formée à la psychologie positive et aux premiers secours en santé mentale

Des chargées de projets formées à la psychologie positive

Cette formation proposée à toutes les chargées de prévention de la MFGGE pour leur permettre d'animer des Rencontres

santé d'initiation à la psychologie positive, s'est composée de deux temps :

» une session de 6 ateliers en visioconférence pour travailler sur leurs propres compétences psychosociales,

» et une session de 4 ateliers en présentiel pour permettre d'appréhender cette thématique et de s'approprier des outils pour l'aborder ensuite avec tous types de publics. Parmi les thématiques abordées : l'histoire de la psychologie positive, l'estime de soi, la pleine conscience, le bien-être, la gratitude.

L'équipe Prévention formée aux premiers secours en santé mentale

L'équipe Prévention et promotion de la santé, et plus largement l'ensemble du personnel de la Mutualité Française Grand Est, a été formée aux premiers secours en santé mentale.

Cette formation, qui est l'équivalent en santé mentale des gestes de premiers secours, permet de former des citoyens secouristes en passant en revue les différents cas de troubles de santé mentale, et en leur donnant des clés pour savoir comment agir.

Des salariées formatrices à leur tour : les chargées de projets formées aux premiers secours en santé mentale, ont ensuite participé à un second module destiné à devenir formatrices, leur permettant aujourd'hui de délivrer elles-mêmes cette formation.

Elles contribueront ainsi à déployer les premiers secours en santé mentale au sein des 170 services de soins et d'accompagnement mutualistes et des mutuelles du Grand Est, mais aussi plus généralement à soutenir l'objectif de PSSM France de 750 000 citoyens formés d'ici 2030.

• En savoir plus sur grandest.mutualite.fr

Formation Premiers secours en santé mentale



La Mutualité Française Grand Est propose des sessions de formation « Premiers secours en santé mentale » (PSSM). En effet, des salariées en prévention de la Mutualité Française Grand Est sont devenues formatrices accréditées PSSM.

Les Premiers secours en santé mentale constituent l'aide qui est apportée à une personne qui subit le début d'un trouble de santé mentale, une détérioration d'un trouble de santé mentale, ou qui est dans une phase de crise de santé mentale.

Les premiers secours sont donnés jusqu'à ce qu'une aide professionnelle puisse être apportée, ou jusqu'à ce que la crise soit résolue. Ils sont l'équivalent en santé mentale, des gestes de premier secours physiques qui apportent une aide

physique à une personne en difficulté. Il s'agit de former des citoyens secouristes.

La formation passe en revue les différents cas de troubles de santé mentale, hors crise et en situation de crise, avec un plan d'action pour savoir comment agir.

Elle s'appuie sur une pédagogie active avec des mises en contexte à travers des activités, des vignettes de vécus de troubles psychiques, des vidéos et des témoignages ou des jeux de rôle.

Cette formation peut être mise en œuvre en intra-entreprises pour que les personnes salariées et fonctionnaires aient le bon réflexe face à une personne (collègue, usager, adhérent, proche) faisant face à un problème de santé mentale, ou bien

elle peut être dispensée auprès de personnes de structures différentes.

Chaque secouriste formé reçoit un manuel pour l'aider à mobiliser ses connaissances en cas de besoin, et obtiendra une attestation de secouriste en santé mentale à l'issue de la formation.

Les formations PSSM en quelques chiffres

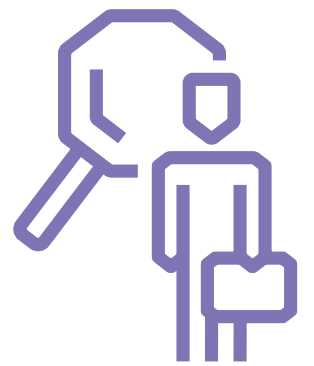
(au 1^{er} mars 2025)

- › Total formations : 12
- › Total secouristes formés : 131
- › Taux d'assiduité : 98%
- › Taux de réussite : 98%
- › 6 formatrices accréditées

› à Maxeville, Bar-le-Duc, Paris, Mirecourt, Annecy, Reims, Nancy, Épinal, et en distanciel.

› à destination des Unions régionales et des Unions territoriales de la Mutualité Française, la FNMF, des mutuelles, une MDPH, de la Direction régionale des services pénitentiaires, des associations (Restos du cœur, Mission Locale, Foyer de Jeunes travailleurs, Je bouge pour mon moral).

• En savoir plus sur grandest.mutualite.fr



Des vidéos & des conseils pratiques et faciles à appliquer

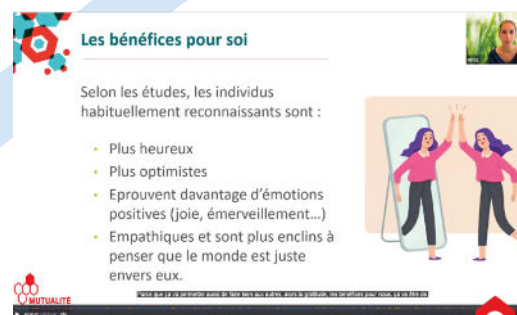
La Mutualité Française Grand Est, en collaboration avec l'Association Je bouge pour mon moral, a proposé ces derniers mois des webconférences sur le thème de la prévention de la dépression.

Activité physique, alimentation, sommeil, les sujets abordés étaient nombreux. Pour synthétiser ces webinaires, la Mutualité Française Grand Est a créé des « capsules vidéos », visant à résumer en 10 conseils les interventions des différents professionnels.

• **Découvrir nos vidéos**



Retour en images



- 1 - Formation Premiers secours en santé mentale - Salariés de la MFGE - Nancy (54)
2 - Ateliers « Psychologie positive : être bien avec soi » - Rethel (08)
3 - Webinaire - « Le bonheur à portée de main »
4 - Ciné-débat « C'est quoi le bonheur » - Wingen-sur-Moder (67)

Mutualité Française Grand Est
7, rue de Serre - 2^e étage
54000 NANCY
www.grandest.mutualite.fr

