



Journée Annuelle Réseau Santé Précarité

Atelier 1 : Mise en œuvre d'actions en santé mentale dans la communauté : écarts entre théorie et pratiques

Animé par :

- ➔ Valderèse BOBIN, psychologue et bénévole MDM Caen
- ➔ Antoine LAZARUS, médecin en santé publique

Introduction par Antoine LAZARUS

Que signifie Santé Mentale? Que signifie Communauté?
Comment identifie-t-on un problème de santé mentale?
La manière de définir les problématique influe et définit notre mode d'action.

Restitution AUDIO



Durée : 3 minutes

Restitution des travaux de groupes :

- **Exercice n°1** : « Faire la liste des problèmes de santé mentale de la population dont vous avez la charge »

Réflexion en 5 groupes :

Il ressort de ces échanges que l'on associe rapidement santé mentale et psychiatrie. Les problématiques deviennent des symptômes. Pour répondre aux problèmes de santé mentale d'une population, la notion d'individu est importante.

Il faut également bien différencier ce qui relève des effets et ce qui relève des causes.

Bien souvent, selon nos professions, nous proposons des réponses différentes : une entrée par les causes ou par les conséquences, mais il arrive que les deux soient confondus.

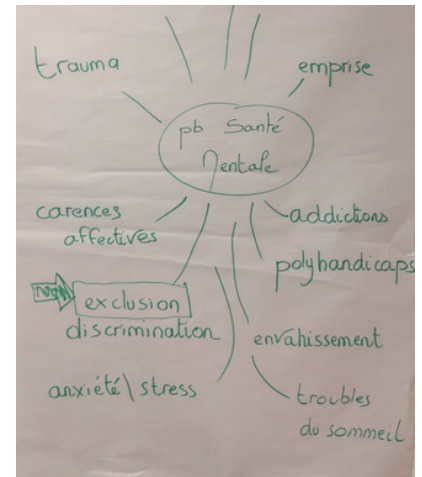
Parfois on nomme des causes et des effets (= isolement)

Interrogation sur la santé mentale : équilibre vers lequel on tend ? est-ce qu'un trouble pose un problème de santé mentale ?

Retour d'expériences sur des ateliers :

Atelier "d'expression" réalisés auprès de jeunes exilé.e.s : la santé mentale à un impact sur le corps.

Séance de Shiatsu auprès de jeunes exilé.e.s : les jeunes peuvent craindre d'être touchés physiquement, les réactions que le corps peut avoir sont le reflet de douleurs physiques, et de séquelles en santé mentale



- **Exercice n°2** : Quel sujet vous paraît prioritaire à traiter pour quelle action à mettre en œuvre ? à discuter en groupe

Les groupes ont pu choisir chacun leur thème :

- Anxiété,
- Exclusion,
- Syndrome anxiodépressif,
- Isolement social,
- Souffrance liées aux violences intra-familiales

Le questionnement pour monter une action communautaire doit partir des usagers et doit être pensé dans leur environnement et avec eux.

identifier les ressources de la communauté.

C'est nous qui voulons agir auprès de personnes qui ne sont pas demandeurs.

Comment les rendre acteurs?

Présentation des travaux de l'après-midi :

Restitution AUDIO



Durée : 10 minutes

Restitution AUDIO



Durée : 21 minutes

Retour d'expérience de Valderèse BOBIN sur les ateliers en santé

à Médecins du Monde

Dès 2023, à MDM, questionnement sur la manière de faire de la prévention en santé.

En 2024, un premier cycle de prévention en santé sexuelle et reproductive a été mis en place.

En 2025, suite à des retours de jeunes et à des observations de l'équipe de professionnels et de bénévoles, une nouvelle approche de prévention est pensée, plus participative. La thématique de la santé mentale est ressortie comme la première préoccupation des jeunes de MDM.

Idée de co-construire avec les jeunes, les partenaires et les interprètes (en mode hybride ateliers/groupes de parole).

Campagne d'affichage santé mentale construite au Local avec les jeunes

1er atelier en juin 2025 : « c'est quoi la santé mentale ? » = une dizaine de personnes par groupe avec jeunes, interprètes + médiatrice en santé et Valderèse avec prêt d'un outil de photolangage par Promotion Santé Normandie.

2ème atelier : « qu'est-ce que la folie ? » autour d'un débat mouvant

3ème atelier : travail autour d'un jeu de rôle créé par MDM à partir des échanges des ateliers précédents. La situation est posée par 3 cartes piochées:

- « Je suis »

- « J'ai »

- « Je fais ou je vais vers » ?

Puis recherche de ressources possibles pour soutenir et restaurer sa santé mentale.

Remarque de l'EPE qui anime le "Café des Parents": sur le public masculin que l'EPE a du mal à capter lors les cafés des parents et des ateliers santé mentale contrairement à MDM où le public est majoritairement masculin

Valderèse BOBIN : A MDM, le local fait communauté, les ateliers ont marché car c'était en appui au local. La question du lien est centrale.

Retour expérience shiatsu (massage assis sur chaise ergonomique) :

Avant la mise en place des "ateliers" shiatsu, l'équipe s'était questionnée sur le regard du public à majorité masculine

Finalement les créneaux sont tous pris grâce à plusieurs facteurs :

- L'intervenante vient au local,
- Le personnel bénévole présente ce qu'est le shiatsu, s'appuie sur de la confiance déjà créée. La pièce reste ouverte mais ce n'est pas dans la salle principale.
- La confiance est liée aussi au fait qu'une personne d'une communauté va essayer, ce qui encourage les autres compatriotes à se lancer,



Aucun freins culturel ou religieux n'ont été identifiés

Valderèse BOBIN : De plus en plus aujourd'hui les jeunes amènent de nouveaux jeunes au local. Au début ils restent beaucoup par communauté, mais au bout d'un moment ça se mélange plus. Les liens dépassent les murs du Local et lorsqu'il y a des conflits entre eux à l'extérieur, ça reste en dehors du Local. **Ils disent** : « *on est frères de galère* ». Il y a **beaucoup de respect et de tolérance entre eux**.

Questionnement en amont des ateliers :

- comment penser la constitution des groupes ?
- Comment contenir les débordements, quand certains parlent plus que d'autres ?

Nous avons pris le parti de ne pas trop cadrer le groupe et en fait le groupe se régule par lui-même.

Récit d'un moment touchant d'un jeune qui a fait un séjour en prison et en service psychiatrique, et d'un autre jeune mineur qui a posé sa main sur le genou de ce jeune en lui disant « courage frère »

Le but était de parler de la santé mentale en général, mais un des jeunes du Local exprime « si on ne parle pas de nous, ça sert à quoi ?!! » donc certains se sont livrés plus personnellement, et d'autres moins.

Lors de ces ateliers, tout le monde participe à la même échelle, professionnels comme usagers. Nous souhaitons dans l'avenir compléter ces ateliers, d'actions qui émergerait de ces échanges.

Intervention dans la salle : le fonctionnement de tels ateliers est possible à MDM, car l'équipe en est arrivé à ce que le « local est soignant »

Le lien et la relation créée avec eux et entre eux, et le plaisir à être ensemble, cela amène à ce que de telles actions soient possible.

