

Une bonne santé mentale pour tout le monde, c'est possible !

Sensibiliser, former, agir ensemble
pour la santé mentale



minds



minds-ge.ch



Sommaire

Qui est minds ?	4
Nos objectifs	5
Pourquoi minds ?	6 - 7
Que fait minds ?	8 - 14
Nos revendications	15 - 17



Découvrir 10 messages
clés de la santé mentale



Qui est minds ?

Il n'y a pas de santé sans santé mentale. Notre niveau de bien-être a un impact sur tous les aspects de notre vie : personnels, professionnels, sociaux, familiaux, amoureux, spirituels, etc. **Prendre soin de la santé mentale de tout le monde est donc primordial.**

Fondée en 2018, minds est une association suisse basée à Genève. Nous oeuvrons pour que tout le monde puisse avoir les moyens de prendre soin de sa santé mentale, et que la société tout entière favorise le bien-être de tout le monde. Minds promeut une vision positive de la santé mentale : nous souhaitons qu'elle ne soit plus un sujet de conversation culpabilisant ou stigmatisant.

3 axes guident l'action de minds :

1. Informer et sensibiliser le plus de personnes possibles à la santé mentale
2. Créer des espaces de rencontre, de discussion et de collaboration en travaillant avec un large réseau de partenaires
3. Améliorer la capacité des personnes à prendre soin de leur santé mentale



L'action de minds concerne aussi bien le grand public, que les décideuses et décideurs, femmes et hommes politiques car la santé mentale concerne tout le monde, à tous les niveaux, sur le plan individuel comme collectif !

Nos objectifs

La vision de minds est celle d'un monde où chaque personne a une bonne santé mentale, dans une société qui lui en donne les moyens. Nous savons aujourd'hui qu'il est possible de promouvoir la santé mentale et de prévenir la souffrance psychique. D'ailleurs, la plupart des possibilités de prévention et de promotion concernent la société dans son ensemble et pas uniquement l'individu.

Minds se bat pour un monde où :

- Nous nous sentons capables de prendre soin de notre santé mentale, de trouver de l'aide en cas de besoin et de soutenir nos proches.
- Notre environnement et nos cadres de vie favorisent une bonne santé mentale au niveau de la société tout entière : à la maison, au travail, à l'école, au niveau politique, au niveau collectif et communautaire ... car c'est en agissant ensemble que l'on pourra garantir une bonne santé mentale pour tout le monde.



Découvrir nos missions



Pourquoi minds ?

Une bonne santé mentale est un droit humain fondamental, et pourtant, encore trop de personnes sont en souffrance aujourd'hui :

En Suisse

- 1 personne sur 4 déclare souffrir de problèmes psychiques moyens à importants dans la région lémanique
- 30% de la population genevoise fait état de symptômes dépressifs
- 29% des femmes et 16% des hommes sont touché·es par des problèmes d'ordre psychologique moyens à importants
- Le suicide est la 4ème cause de mortalité (la 1ère chez les jeunes de 15 à 29 ans); chaque jour, 2 à 3 personnes meurent par suicide
- La dépression coûte 10 milliards de francs par an
- Les troubles psychiques sont la première cause d'invalidité avec 54% des rentes AI

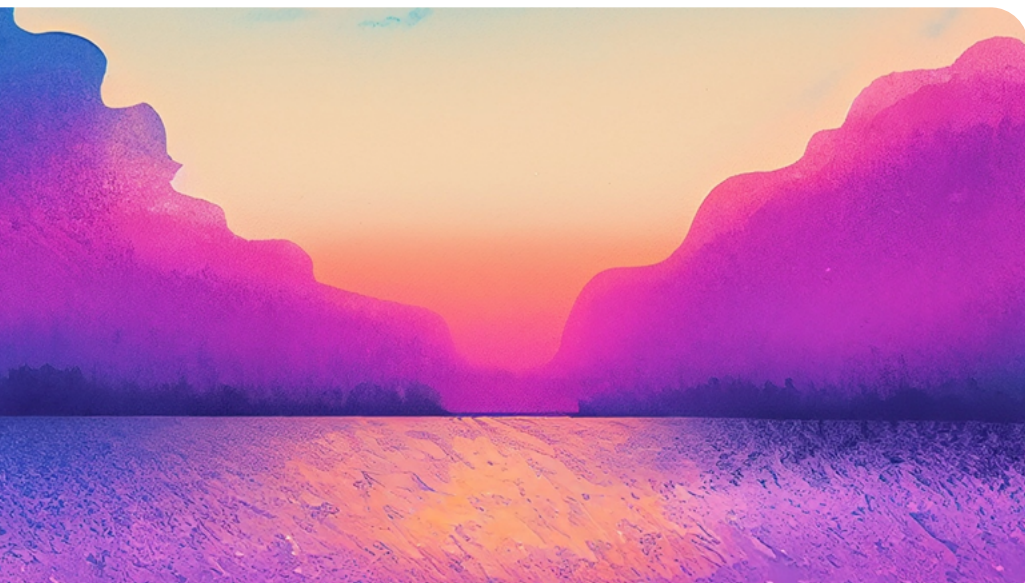


Dans le monde

- 1 personne sur 2 souffre un jour ou l'autre dans sa vie d'un trouble psychique
- 1 personne sur 8 vit avec un problème de santé mentale
- 1 milliard de personnes vivent avec un trouble psychique
- 83% des personnes ont peur de parler à quelqu'un ayant un problème de santé mentale
- 71% des personnes vivant avec une psychose ne reçoivent aucun traitement
- 12 milliards de journées de travail sont perdues chaque année à cause de la dépression et de l'anxiété
- 6 000 milliards de dollars : c'est le coût économique total de la santé mentale d'ici 2030



Sources



Que fait minds ?

Minds informe, sensibilise et lutte contre la stigmatisation

Qu'est-ce qui influence notre santé mentale ? Comment en prendre soin ? Comment et auprès de qui trouver du soutien ? Minds aborde les grandes thématiques de la santé mentale avec des informations accessibles, visuelles, chiffrées et fondées scientifiquement.

Des dossiers thématiques complets

Les dossiers de minds se composent de différents contenus et formats :

- ✓ **Des articles en ligne**
Pour informer sur les grandes thématiques qui entourent la santé mentale, pour sensibiliser et tordre le cou aux idées reçues
- ✓ **Des infographies**
Pour comprendre les problématiques de la santé mentale avec du contenu evidenced-based, visuel et synthétique
- ✓ **Des vidéos**
Tabous, clichés, stéréotypes ... minds déconstruit les idées reçues sur la santé mentale !
- ✓ **Des quiz**
Une série de questions-réponses avec des explications détaillées pour mieux comprendre les informations essentielles
- ✓ **Des brochures de sensibilisation**
Toutes les informations clés du dossier dans un format papier !

Pour qui?

- Toutes les personnes intéressées par la santé mentale
- Les professionnel·les en recherche d'outils pour sensibiliser à la santé mentale
- Les populations vulnérables et différents publics cibles



Des podcasts

Les podcasts de minds mettent en lumière ce qui se vit intérieurement. Ils traitent de sujets de société, parfois sensibles, de l'intime au collectif.

Des émissions YouTube

Les productions vidéos de minds permettent d'en savoir plus sur la santé mentale en quelques minutes ! On y parle de sujets variés et on déconstruit de nombreuses idées reçues.

Pour qui?

- Toutes les personnes intéressées par la santé mentale
- Les professionnel·les en recherche d'outils pour sensibiliser à la santé mentale
- Les populations vulnérables et différents publics cibles

Des publications, synthèses, recommandations et rapports

Toute l'action de minds s'inscrit dans une démarche evidence-based. Notre organe scientifique – l'observatoire de minds – garantit les fondements scientifiques des activités de minds et mobilise les sciences comportementales dans le cadre des activités de promotion de la santé mentale. Notre observatoire publie des synthèses de la littérature scientifique sur les facteurs déterminants de notre santé mentale et les actions qui permettent de l'améliorer.

Pour qui?

- Les professionnel·les du réseau santé-social-éducatif, le monde académique, les entreprises

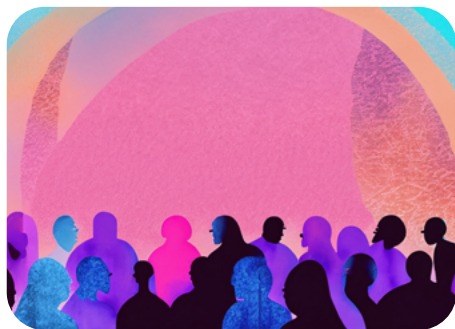


Découvrir notre bibliothèque
de ressources

minds-ge.ch/ressources

Minds crée des espaces de rencontre, de discussion et de collaboration

Minds travaille étroitement avec un large réseau de partenaires pour mettre en valeur les savoirs et les actions favorisant la santé mentale à Genève.



Des minds talks: apéro-débats

Minds organise des apéro-débats gratuits et ouverts à tout le monde pour ouvrir le débat sur la santé mentale, parler de sujets encore trop souvent tabous et aller à la rencontre d'intervenant·es passionnant·es.

Des cercles d'écoute

Propulsés par minds, les cercles d'écoute sont une expérience intime et puissante. Les cercles d'écoute sont des espaces libres d'accès et confidentiels où chacun·e peut être écouté·e de manière non-jugeante et inconditionnelle.

Un projet en partenariat avec
La Main Tendue Genève

Pour qui?

- Toutes les personnes curieuses et intéressées par la santé mentale! Ces événements sont gratuits et ouverts à tout le monde.



Des minds labs

Véritables incubateurs d'intelligence collective, nos minds lab réunissent des professionnel·les de tout bord autour de la santé mentale: professionnel·les du réseau santé-social-éducatif, instances publiques cantonales et communales, etc. pour réfléchir ensemble aux actions de promotion de la santé mentale, mettre en commun les savoirs et les expériences.

Pour qui?

- Les professionnel·les du réseau santé-social-éducatif, le monde académique, les entreprises, les instances gouvernementales



Découvrir nos événements

Minds renforce le pouvoir d'agir

La santé mentale, ça se pratique ! Il est possible d'agir, de se former et de prendre soin de sa santé mentale. Minds propose des activités de sensibilisation à la demande et sur mesure au sein de nombreuses structures : écoles, associations, entreprises, services publics, etc.

Des activités de sensibilisation

La santé mentale de vos élèves, étudiant•es, ou collègues vous tient à cœur et vous souhaitez les sensibiliser à cette question ? Vous avez envie de lutter contre les tabous et la stigmatisation en lien avec la santé mentale dans votre environnement de travail ? Minds propose plusieurs formules de sensibilisation : présentations, interventions et formations en milieu scolaire, organisations et entreprises.

→ Plus d'informations dans le dépliant détachable

Pour qui?

- Les élèves dès le secondaire, les professionnel•les du réseau santé-social-éducatif ainsi que les entreprises, les influenceur•euses, les élu•es, etc.

Des outils innovants

Minds travaille sur des projets digitaux innovants et basés sur les sciences comportementales. Ces outils visent à permettre à tout le monde de mieux prendre soin de sa santé mentale, et de celle des personnes qui les entourent.

Pour qui?

- Toutes les personnes souhaitant prendre soin de leur santé mentale.
- Des populations en situation de vulnérabilité et autres publics cibles.

Nos revendications

Minds appelle les décideuses et décideurs politiques et financiers à renforcer leur engagement en faveur de la santé mentale



Découvrir
les formations de minds

minds-ge.ch/minds/ateliers-formations



Minds demande:



Une augmentation du budget de la santé alloué à la santé mentale: en Suisse, seuls 6% du budget de la santé vont à la santé mentale et seuls 2,7% des dépenses de santé vont à la promotion de la santé et à la prévention.



Que la santé mentale ne soit pas qu'une affaire de maladie. Il faut, dès que cela est possible, agir avant que la souffrance ne perturbe le fonctionnement, que l'on vive ou non avec un trouble psychologique. Il faut pour cela investir de manière conséquente dans les actions de promotion et de prévention en santé mentale.



Une prise de position des élu·es pour un investissement massif dans les projets de promotion et de prévention en santé mentale sur le territoire genevois.



Un financement accru pour mener de la recherche scientifique dans le domaine de la santé mentale, trop peu représenté à ce jour.

Agir en faveur de la santé
mentale, c'est se battre
pour une société juste et
non-stigmatisante!

La santé mentale
pour tout le monde

Commander du matériel promotionnel:
www.minds-ge.ch/commander



[Voir le catalogue](#)



minds-ge.ch





minds

Promotion de
la santé mentale
Genève

Rue Rothschild 50
1202 Genève

022 900 07 11

contact@minds-ge.ch

[@minds_ge](https://www.instagram.com/minds_ge)



Avec le soutien de



REPUBLIQUE
ET CANTON
DE GENÈVE

POSI TENERIAS LUX