

minds lab - 29.11.19

Résumé, résultats et propositions

Qu'est-ce que le minds lab?

Le *minds lab* est une initiative pour identifier, valoriser et mettre en lien les actions et les personnes qui participent, de près ou de loin, au maintien de la bonne santé mentale à Genève. Il s'agit d'occasions de travail collaboratif pour agir de manière collective sur les facteurs qui influencent la santé mentale de la population. Une première rencontre inaugurale du *minds lab* a eu lieu le 29 novembre 2019.

Les temps forts du 29 novembre

- Une **soixantaine de participant.e.s** issu.e.s de de métiers et domaines d'activités très variés: ressources humaines, action communautaire, psychologie, santé publique, lutte contre les discriminations, habitat, action sociale, enfance et jeunesse, urbanisme, médecine, art, sociologie, etc.
- Une **méthode d'animation participative** et engageante dans un climat détendu et chaleureux.
- Un **échauffement informel et ludique** où les participant.e.s ont répondu aux questions "ma santé mentale va bien quand...?" et "si ma santé mentale était au pouvoir, la première décision qu'elle prendrait serait...?"
- **Huit sous-groupes** de travail (6-8 personnes) animés par des facilitateurs.trices pour guider la réflexion et faire agir l'intelligence collective.
- Un focus de travail sur **les déterminants de la santé mentale** soit l'ensemble des facteurs comprenant les caractéristiques individuelles d'une personne, le contexte socio-économique dans lequel elle vit, son environnement ou encore la société dans laquelle elle est intégrée.
- **Trois questions** posées aux groupes: quel est le facteur de la santé mentale que le groupe juge prioritaire? Comment minds peut, dans le cadre de ses missions, agir sur ce facteur? Comment le groupe (individuellement, en tant qu'institutions ou collectivement) peut agir sur ce facteur?
- Huit restitutions en plénière à la fin de journée sur **les priorités identifiées** par les groupes, leurs propositions et recommandations.
- **Deux artistes** présents tout au long de l'après-midi pour illustrer en direct les discussions.
- Une "cartographie" géante des facteurs de la santé mentale où les participant.e.s ont pu **laisser leur empreinte** pour situer l'impact de leur action.
- Des pauses et des moments informels pour **faire connaissance**, rencontrer des personnes dans et hors de son champ d'activités, et envisager des collaborations.

Principaux résultats du lab et recommandations

Le *minds lab* s'est déroulé sur 3 heures de temps et les groupes ont eu 1h45 à disposition pour travailler, avant de restituer leurs conclusions en plénière. De très nombreuses pistes ont été explorées et l'ensemble des sujets abordés est très large.

Voici les points saillants à retenir et les éléments identifiés comme prioritaires par les huit groupes de travail pour agir sur les facteurs de la santé mentale.

Facteurs prioritaires

Les discriminations au sens large (dans différents domaines), avec les préjugés, la stigmatisation et l'exclusion qui les accompagnent

Les facteurs socio-économiques avec des accents sur les inégalités sociales, la précarité, l'accès au logement

Les liens sociaux et la communauté avec un accent sur les questions d'isolement, les besoins d'inclusion et de solidarité, et la cohésion sociale

Ce que minds peut faire pour agir sur ces facteurs

Informier et communiquer: campagnes (plus visibles et régulières), information grand public mais aussi de proximité

Former et sensibiliser dans les écoles, dans les entreprises et auprès des professionnel.le.s concerné.e.s: ateliers, programmes de prévention, etc.

Sensibiliser le monde politique aux enjeux de santé mentale: inviter des élu.e.s, relayer les faits et les besoins, lobbying

Mettre en réseau et proposer des espaces de rencontres: promouvoir la transversalité, dépasser la concurrence entre institutions, briser les silos d'expertises, inclure les voix des bénéficiaires

Ce que les autres acteurs et actrices peuvent faire pour agir sur ces facteurs

S'engager à améliorer la collaboration, à partager les expertises et mutualiser les compétences et connaissances pour dépasser les rivalités et les territorialités

S'informer, se remettre en question sur ses propres préjugés, être à l'écoute

Diffuser les connaissances: lobbying, relais d'informations, être multiplicateur.trice

Mettre les ressources des différentes institutions à disposition de minds et des autres acteurs

En parler, à titre individuel, avec son entourage personnel et professionnel

Quelques idées concrètes entendues

“minds cafés” itinérants: aller à la rencontre des personnes directement à un niveau local, dans des lieux liés au social ou non

Penser à faire des visuels inclusifs

Vulgariser et faire connaître les termes liés à la santé mentale, notamment dans les milieux du travail et de l'école

Programmes ou ateliers pour les enfants et les adolescents: gestion du stress, estime de soi

Deux focus transversaux

Enfance et jeunesse: sensibilisation aux enjeux de santé mentale dès le plus jeune âge, information, renforcement des compétences psychosociales, accompagnement des parents

Monde du travail: destigmatisation de la santé mentale en entreprise, prévention du burn-out, formation des professionnel.le.s, sensibilisation sur les lieux collectifs, sensibilisation du monde du travail aux problèmes de précarité socio-économique

Ce que les participant.e.s en ont pensé

A l'issue du *lab* du 29 novembre 2019, il a été proposé aux participant.e.s de répondre à un sondage d'évaluation de l'événement. Un peu plus de la moitié des personnes présentes ont pu y répondre. Quelques extraits:

Qu'avez-vous préféré cet après-midi?

1. La qualité des échanges (32%)
2. Le concept du minds lab (28%)
3. Le mode d'animation (20%)

Qu'est-ce qui vous a été le plus utile?

1. Mieux connaître minds et ses activités (20%)
2. Rencontrer des personnes hors de mon champs d'activités (20%)
3. Réfléchir autrement sur la santé mentale (16%)

84% des participant.e.s déclarent que le minds lab leur permet d'imaginer **de nouveaux partenariats**.

36% des participant.e.s affirment que **la perception de leur rôle** ou celui de leur organisation pour la promotion de la santé mentale a changé au terme de ce premier minds lab.

92% des participant.e.s disent qu'ils ou elles souhaitent **revenir au prochain minds lab**.

Comment minds va utiliser ces résultats?

Suite à cet événement, minds prévoit d'intégrer les recommandations et propositions du lab à ses activités, dans le cadre de ses missions.

En 2020, minds prévoit 3 campagnes sous la forme des **dossiers de minds**. Les *dossiers* sont des campagnes de sensibilisation pour informer, questionner et ouvrir le débat sur la santé mentale et tout ce qui l'influence. Chaque *dossier* aborde une thématique différente et est élaboré en collaboration avec les acteurs concernés. Un *dossier* est constitué d'outils et supports dont la forme et la quantité peuvent varier en fonction des ressources et des opportunités, notamment : page web, liste de ressources (articles, livres, témoignages, partenaires genevois), infographies, quiz, sondage, événement *minds talk*, outils téléchargeables, vidéo, etc. La diffusion d'un *dossier* dure environ 2 mois via différents canaux (web, réseaux sociaux, partenaires locaux, publicités, médias, etc.).

Après analyse des résultats du *lab* du 29.11.19, minds prévoit de consacrer son premier *dossier* en 2020 aux **liens entre la santé mentale et les conditions socio-économiques**. La thématique sera abordée d'un point de vue universel de façon à considérer le poids des inégalités mais également de permettre à chacun.e de questionner sa propre "vie socio-économique" et son influence sur la santé mentale. La thématique sera élaborée et transposée en contenus informatifs, outils de sensibilisation et messages, sur la base des recommandations du *lab* et en tenant compte des éventuelles bonnes pratiques, données et expériences préexistantes. Un événement ***minds talk*** sera également organisé sur le sujet dans le cadre de la campagne.

Les prochaines campagnes de minds, de même que le reste des activités planifiées en 2020, seront également élaborées en tenant compte des résultats ci-dessus.

Par ailleurs, minds se tient à disposition de toute institution genevoise qui souhaiterait utiliser les résultats ci-dessus dans le cadre de ses activités ou d'un nouveau projet.

Appel à collaborations

Pour chacun de ses projets, minds souhaite proposer une démarche participative et collaborative, dans l'esprit du *minds lab*.

Vous souhaitez contribuer, co-élaborer, proposer?

- Pour l'élaboration de son *dossier* et de son *talk* consacrés aux liens entre santé mentale et conditions socio-économiques, minds invite les partenaires concernés par ces questions à une rencontre thématique du *minds lab* le jeudi 20 février 2020 de 12h à 14h. Pour plus d'informations, **contactez-nous!**
- Vous disposez d'une expertise, d'outils, de programmes, ou vous connaissez des bonnes pratiques ou des ressources particulières en lien avec la thématique "santé mentale et conditions socio-économiques": **écrivez-nous!**
- Vous souhaitez contribuer à cette thématique d'une autre façon, par exemple en rédigeant un article, en témoignant ou d'une autre manière: **écrivez-nous!**

Contexte stratégique

Le concept du *minds lab* s'inscrit dans une approche stratégique pour agir sur les déterminants de la santé mentale à Genève. Pour répondre à la mission de coordination qui lui a été confiée par l'Etat de Genève, minds a développé 4 buts et 8 objectifs stratégiques:

VALORISER	Identifier les acteurs concernés agissant sur les déterminants de la santé mentale
	Connaître, visibiliser et valoriser ce qui existe
SENSIBILISER	Sensibiliser à la santé mentale et à sa promotion
	Prendre conscience de l'impact de chaque action sur la santé mentale de la population
FACILITER	Mettre en relation, augmenter la connaissance réciproque, créer des échanges
	Créer un sentiment d'appartenance à un réseau et la conscience d'un but commun
CATALYSER	Constituer des référentiels communs
	Mutualiser les ressources et les compétences, mener des actions collectives

Pour cette mission, minds souhaite éviter un modèle de coordination pyramidale et privilégier une approche horizontale, dans laquelle l'association joue un rôle de facilitateur et de catalyseur d'action.

L'approche de minds repose sur le volontariat des parties prenantes, l'intérêt collectif et la notion de service: minds met ses outils, compétences et ressources à disposition d'un réseau au service d'un but commun.

Le *minds lab*, tout comme les autres activités de l'association, telles que les *dossiers*, les *minds talks* ou encore l'activité scientifique de minds, s'inscrivent dans cette approche stratégique.