



minds

Promotion de
la santé mentale
Genève

Communiqué de presse

Campagne de sensibilisation

La santé mentale, c'est pas que dans la tête!

Genève, le 1^{er} septembre 2020 - L'association genevoise *minds* lance une campagne pour informer sur le rôle déterminant des facteurs socio-économiques sur la santé mentale, et faire entendre que nous ne sommes pas seul.e.s responsables de notre état psychologique. Pendant plusieurs mois, des contenus informatifs et ludiques seront diffusés, et un événement *minds talk* est prévu le 15 octobre en partenariat avec [APRES-GE](#). Pensée pour interpeller et faire réfléchir, [la campagne intitulée "C'est pas que dans la tête!"](#) s'adresse au grand public mais aussi à celles et ceux, professionnel.le.s, autorités ou collectivités qui peuvent agir sur nos conditions de vie.

Lorsque la crise sanitaire s'est déclarée, la santé mentale est devenue un enjeu majeur pour la population. Peur de mourir, frustration, solitude, colère, difficultés familiales, stress, anxiété... tous ces ressentis sont soudainement devenus une réalité pour beaucoup, nous faisant prendre conscience de l'importance de facteurs externes sur notre état psychologique.

Notre santé mentale va bien quand...

Environ 60% de notre état de santé général est déterminé par notre environnement socio-économiques et le contexte sociétal dans lequel nous vivons. De la même façon que pour la santé physique, de nombreux facteurs externes et internes à la personne influencent notre santé mentale. Ainsi, le revenu, le logement, l'emploi, la formation, la vie sociale mais aussi l'environnement urbain ont une influence sur le bien-être social et la santé mentale à un niveau individuel et collectif.

Comment nos conditions de vie influencent-elles notre santé mentale? Quel est le rôle d'une politique sociale et économique dans le maintien d'un bon niveau de santé mentale de la population? Sommes-nous seul.e.s responsables de notre santé mentale? Ce sont les questions que pose le dossier de *minds* "C'est pas que dans la tête".

Une campagne multi-outils

Prévue pour rester utile et accessible au-delà d'une opération de communication ponctuelle, la campagne de *minds* se compose avant tout d'un [dossier informatif complet](#) hébergé sur le site web de l'association. Il propose un contenu rédactionnel mais pas seulement. Voici ce qu'on peut trouver dans le dossier de *minds*:

- [Une infographie](#) inédite sur les facteurs déterminants de la santé mentale
- [Le podcast de minds "C'est pas que dans la tête"](#), des témoignages sur ce qui influence notre santé mentale
- Un épisode du podcast "[La 4e dimension](#)" par Laure Gabus sur le temps (à venir)
- [Un sondage](#) pour exprimer son opinion

- [Un quiz](#) pour tester ses connaissances
- Des faits et chiffres scientifiquement fondés (toutes les sources sont indiquées)
- Des citations d'expert.e.s
- Une sélection d'organisations qui agissent à Genève sur nos conditions de vie
- Une sélection d'organisations pour orienter les personnes qui cherchent de l'aide
- Une liste de liens vers des documentaires, livres, formations, podcasts ou articles pour aller plus loin
- Des outils téléchargeables: les visuels, les chiffres, le dossier en format PDF, etc.
- Des illustrations réalisées par l'artiste Jean Mallard

Conçu par minds grâce à un important travail en réseau en amont de la campagne (voir [minds lab](#)), ce dossier sera diffusé pendant plusieurs mois sur différents canaux: réseaux sociaux, médias, publicités, partenaires, affiches dans des lieux ciblés, etc.

Un minds talk pour questionner une société prospère et surproductive

Dans le cadre de chaque dossier, un événement appelé [minds talk](#) est prévu pour provoquer la discussion en direct et se questionner ensemble. Organisé par minds en partenariat avec APRES-GE, réseau de l'économie sociale et solidaire, le minds talk #04 (15 octobre 2020, à 18h au Café Les Savoises) cherchera à creuser les liens entre prospérité, modèles économiques et santé mentale.

Pourquoi, dans notre société avancée et matériellement abondante, une personne sur quatre souffre d'un problème de santé mentale? Pourquoi productivité, PIB et pouvoir d'achat ne sont-ils pas synonymes de bien-être pour toutes et tous? La promesse d'un monde meilleur qui viendrait d'une économie alternative, décroissante, sociale et solidaire, est-elle également une promesse d'une meilleure santé mentale?

Autour de ces questions, Mathilde Bourrier, professeure de sociologie spécialisée en sociologie des organisations et du travail, et Christophe Dunand, co-fondateur de la Chambre de l'économie sociale et solidaire et directeur de Réalise présenteront leurs points de vue et discuteront avec le public présent. Un apéritif conclura la soirée.

Qui est minds?

Fondée en 2018 à Genève, minds est une association genevoise subventionnée dont la mission est la promotion de la santé mentale. Promouvoir la santé mentale, c'est chercher à favoriser tout ce qui permet à une population de rester en bonne santé mentale, tout ce qui fait qu'elle courra le moins de risques possibles d'être touchée par la souffrance psychologique, ou tout ce qui lui permettra d'être équipée pour y faire face.

Concrètement, minds réalise un travail de sensibilisation auprès du grand public (les [dossiers de minds](#), les [minds talks](#)), un travail de recherche scientifique sur les facteurs liés à une bonne santé mentale ([L'observatoire](#)), et un travail de réseau pour faire du lien entre les actions concernées par les déterminants de la santé mentale ([minds lab](#)).

Contact

Marie Torres, chargée de communication, 022 900 07 11, marie.torres@minds-ge.ch

Anne-Marie Trabichet, directrice, 078 765 78 38, anne-marie.trabichet@minds-ge.ch

Suivre minds sur [Facebook](#), [LinkedIn](#) et [Instagram](#)