



📍 Est Val d'Oise

## SANTÉ MENTALE : DES ATELIERS D'ÉCHANGE ET D'EXPRESSION EN RÉPONSE À LA CRISE SANITAIRE

En réponse à la crise sanitaire, les coordinatrices du Contrat Local de Santé (CLS) de Villiers-le-Bel et du Conseil Local de Santé Mentale (CLSM) Val d'Oise Est ont initié, depuis le printemps 2020, un projet lié à la santé mentale. Cette initiative permet d'ouvrir des espaces d'expression aux habitants des quartiers Politique de la ville pour partager leur ressenti et leur vécu du premier confinement.

Ce projet, né pendant le premier confinement sur l'est Val d'Oise, a consisté à former des acteurs de proximité - médiateurs, acteurs de terrain...-, pour animer des ateliers permettant aux habitants des quartiers de s'exprimer sur leur vécu pendant cette période. *Plutôt que de faire venir des psychologues ou des psychiatres dans les quartiers, l'idée du projet est de s'appuyer sur des personnes qui connaissent les habitants et avec lesquelles il se sentent déjà en confiance*, indique Marie Bobot, coordinatrice du CLSM Val d'Oise Est. Celle-ci, avec Claire Menuge, coordinatrice CLS de Villiers-le-Bel, ont fait appel au Psycom pour dispenser deux formations, en juillet et septembre 2020. Ce sont en tout 26 participants de Garges-lès-Gonesse, Sarcelles, Villiers-le-bel et Goussainville qui ont pu en bénéficier, en visioconférence et en présentiel, pour pouvoir, par la suite, animer des groupes de paroles en direction d'une centaine d'habitants. Les professionnels et bénévoles formés sont issus d'associations, de maisons de quartiers, d'équipes de prévention spécialisée, d'Ateliers Santé Ville (ASV), ou encore du Programme de Réussite Éducative (PRE). Quatre associations, l'Afase et l'APEC

à Sarcelles, Averroes et les commerçants du cœur à Goussainville, sont en particulier très mobilisées sur la démarche. Chacune a signé une convention et s'engage à mener cinq ateliers auprès des habitants. *Ce sont des interlocuteurs privilégiés pour des habitants qui ont dû mal à passer la porte des institutions. Ce sont vraiment des intermédiaires*, précise Marie Bobot.

### Le cosmos mental : un outil didactique du Psycom au cœur du projet

Chaque formation en direction de ces médiateurs vise à leur permettre de s'approprier, via un kit pédagogique, l'outil « le cosmos mental ». Il s'agit d'un clip vidéo métaphorique sur la santé mentale, imaginé par le Psycom. Le cosmos mental est un outil accessible ayant le mérite d'aborder ce sujet en le déstigmatisant. *Il permet de dire que l'on dispose tous d'une santé mentale et que l'on peut flancher d'un côté ou de l'autre de l'équilibre psychique*, explique Marie Bobot. Cet outil didactique, qui semble être adapté pour travailler sur la santé publique, a été préféré aux Premiers Secours en

Santé Mentale, qui abordent le sujet essentiellement sous l'angle des décompensations psychiatriques. Le cosmos mental propose une approche non médicale, visant à mettre en avant le fait qu'on peut prendre soin de sa santé mentale, apprendre à repérer ses ressources et ses obstacles. *Cet outil permet de prendre du recul et de regarder sa santé mentale comme on regarderait un ciel étoilé*, affirme Marie Bobot. L'outil est riche et permet d'ouvrir facilement la discussion. Lors des ateliers, la vidéo de 5 minutes est visionnée, puis un échange peut s'ouvrir. Les animateurs proposent aux participants d'illustrer à partir de leur propre vie, les différents éléments du Cosmos : système planétaire ressources (environnement familial bienveillant, accès aux soins faciles...), système planétaires obstacles (exclusion, précarité, dévalorisation...). L'association Afase de Sarcelles, qui a déjà mené des ateliers en direction des habitants, a réalisé un travail de traduction des termes du cosmos mental en plusieurs langues. Cela a généré des discussions fournies, et véritablement permis aux différents participants de s'exprimer dans leur propre langue.

## Un projet complexe dans sa mise en oeuvre

Marie Bobot précise qu'il est difficile pour le moment d'obtenir un retour des associations. Pour des questions de temporalité, certaines n'ont été formées qu'en septembre et sont en train de préparer la mise en place de ces ateliers, quand d'autres ont dû gérer des problématiques prioritaires. Par ailleurs, la mobilisation des habitants demeure parfois complexe sur cette question qui reste relativement taboue. D'un point de vue financier, le projet a pu bénéficier d'une dotation de 6,800 euros de l'ARS Île-de-France, via le département de la promotion de la santé, permettant

notamment de financer les associations d'habitants et l'intervention du Psycom. Marie Bobot insiste sur le fait que le projet s'est créé dans l'urgence et n'a pas forcément pu être pensé en profondeur. *C'est un projet théoriquement et conceptuellement beau, mais pas si simple dans la mise en place, pour suivre les choses...*

## Des espaces collectifs pour libérer la parole

Au-delà de l'outil du cosmos mental, une des forces de la démarche est de permettre aux habitants de s'exprimer, en collectif et dans un espace bienveillant. *C'était intuitif, on avait envie d'ouvrir des espaces de parole qui permettent le lien, la rencontre et après on a cherché une médiation*, explique Marie Bobot. La crise sanitaire semble n'être qu'un prétexte pour permettre aux habitants de s'exprimer. En effet, d'après les retours des associations, leurs discussions n'abordaient pas forcément uniquement cette période si particulière, mais traitaient du vécu de chacun de façon plus générale (départ de conjoint, problèmes d'argent...). *Je n'ai pas l'impression qu'au sortir de cette première vague, les gens aient été traumatisés par la COVID-19, même dans les quartiers. Les gens ont été très résilients, il y a eu beaucoup de stratégies d'adaptation et de mécanismes de solidarité*, souligne Marie Bobot. Ces groupes de paroles sont en réalité plus accessibles que des consultations psychologiques individuelles, pour les habitants de quartiers, qui peuvent être méfiants vis-à-vis de ce type de démarche. Si le projet devait être renouvelé après cette deuxième vague, Claire Menuge et Marie Bobot se proposeraient certainement pour former de nouveaux acteurs.

## CONTACTS :

Marie Bobot, coordinatrice du CLSM Val d'Oise Est : [marieliesse.bobot@ch-gonesse.fr](mailto:marieliesse.bobot@ch-gonesse.fr) ; Claire Menuge, coordinatrice CLS de Villiers-le-Bel : [cmenuge@ville-villiers-le-bel.fr](mailto:cmenuge@ville-villiers-le-bel.fr)