

● SOMMAIRE

➤ La santé mentale, grande cause nationale en 2025

- ▶ qu'est-ce que la santé mentale ?
- ▶ quels sont les dispositifs pour améliorer la santé mentale tout au long de la vie ?
- ▶ la santé mentale à tout âge

➤ Actualités

- ▶ Un nouveau médecin ORL à Auxonne
- ▶ Mars bleu : Prévention du cancer colorectal
- ▶ Forum des Séniors et des Aidants

Rédaction & Coordonnées
Martine MARTIN-FOURNET
Chargée de Mission Santé
07 72 72 09 00

Conception Graphique
Aurélié GABERT
cre@rel
www.crearel.com

LA SANTÉ MENTALE, GRANDE CAUSE NATIONALE EN 2025

Qu'est-ce que la santé mentale ?

➔ La santé mentale est un « état de bien-être qui permet à chacun de réaliser son potentiel, de faire face aux difficultés normales de la vie, de travailler avec succès et de manière productive, et d'être en mesure d'apporter une contribution à la communauté », selon l'OMS.

+ d'infos ➔



➔ Quels sont les facteurs de risques et de protection en santé mentale ?



Nous avons tous différents

Facteurs de risque et de protection

Internes

- Prédilection génétique
- Capacité d'adaptation
- Volonté d'aller chercher de l'aide
- Antécédents : traumatisme, perte, trouble mental
- Autres problèmes médicaux



Externes

- Situation financière
- Situation de vie personnelle (célibataire, parent, soins aux parents âgés)
- Milieu de travail
- Environnement
- Traumatisme / désastre personnel ou collectif



Les niveaux en santé mentale :

- **La santé mentale positive :**
le bien-être, l'épanouissement personnel, les ressources psychologiques et les capacités d'agir de l'individu dans ses rôles sociaux.
- **La détresse psychologique réactionnelle :**
les symptômes, le plus souvent anxieux ou dépressifs, apparaissent généralement dans un contexte d'accidents de la vie ou d'événements stressants et peuvent être transitoires.
- **Les troubles psychiatriques :**
durée variable, plus ou moins sévères et/ou handicapants relèvent d'une prise en charge médicale.

Quels sont les dispositifs pour améliorer la santé mentale tout au long de la vie ?

Dispositif 1000 jours

du début de la grossesse aux 2 ans de l'enfant

C'est une période reconnue comme très particulière, et déterminante pour la santé.

Les interactions positives que les parents et les adultes ont avec le bébé, ont un impact positif sur le développement de son cerveau.

Des relations chaleureuses, attentives et adaptées à ses besoins, dès la grossesse, favoriseront :

- sa confiance en lui,
- sa capacité à avoir de bonnes relations avec les autres,
- son bien-être, sa santé mentale.

Le compagnon privilégié des parents durant les 1000 premiers jours, du projet de parentalité aux 3 ans de l'enfant.



Trouver la bonne information au bon moment



Se questionner sur son bien être



Trouver des ressources à côté de chez soi

Les 1000 premiers jours, là où tout commence

1000
PREMIERS
JOURS.fr



La grossesse

Les premières semaines

+ d'infos



ZOOM SUR...

Pass Santé Jeunes

C'est un espace pour les jeunes mais aussi pour les parents et proches.
Différentes rubriques abordent différents sujets de 0 à la fin de l'adolescence.



Ce dispositif à pour objectifs de :

→ Rendre les jeunes acteurs de leur santé.

Autour de 14 thèmes : tabac, alcool, drogues, usages d'internet, mal-être, nutrition, amour et sexualité, risques auditifs, relations avec les autres, accidents de la route et domestiques, hygiène et sommeil, environnement et santé, et protection sociale.

Le portail rassemble des informations fiables et validées et des ressources pour aller plus loin.

→ Soutenir et accompagner la parentalité dès la naissance de l'enfant et jusqu'à l'adolescence, en mettant à la disposition des parents des informations et des ressources fiables et validées.

We care (+18 ans)



→ L'application propose une randonnée aventure pour développer vos ressources psychologiques individuelles.

Elle rassemble de courtes activités pour développer vos capacités à faire face aux difficultés de la vie : se relaxer, prendre du temps pour soi, apprivoiser ses émotions.



→ Cette application est gratuite et disponible sur PlayStore et AppStore.

Santé Psy Etudiant



Depuis juillet 2024, les étudiants peuvent bénéficier de 12 séances gratuites avec un psychologue dans le cadre du dispositif « Santé Psy Étudiant », cumulatives avec « Mon Soutien Psy ».



Etucare (+16 ans)



Etucare est un programme numérique pour prendre soin de la santé mentale, sur inscription, pour 8 modules gratuits en e-learning :

→ Santé mentale, on fait le point :

- je gère le stress,
- je dors bien,
- je cesse de remettre à plus tard (la procrastination),
- j'apprends à me connaître,
- je régule mes émotions,
- je crée des relations épanouissantes !
- je prends soin de moi

Maison des Ados et des parents 21



→ Permanence pour lycéens et collégiens dans les établissements scolaires et France services.

ZOOM SUR...

La Mission Locale

→ La Mission Locale accueille tous les jeunes de 16 à 25 ans. Ils sont accompagnés dans différents domaines : emploi, formation, santé mentale et physique, logement, permis de conduire et accès à la culture.

→ Lorsqu'un jeune se présente à la Mission Locale, il peut bénéficier d'un accompagnement selon sa situation. Dans tous les cas, il a accès gratuitement à une psychologue, qui intervient une fois par mois dans les locaux à Auxonne. En fonction de sa situation, il peut également bénéficier d'aides spécifiques (réduction de 75 % sur le TER, aide de 250€ pour les vacances, autres aides financières).

→ Concernant la santé mentale, sont organisés des ateliers sur le bien-être et la confiance en soi, parfois à Auxonne, parfois à Dijon selon les périodes. À Auxonne, un jeune en détresse peut venir sans rendez-vous. Il est l'accueilli, écouté et entouré. En fonction de son mal-être, il peut -être orienté vers des partenaires afin qu'il soit toujours accompagné et jamais seul.

→ La Mission Locale d'Auxonne met un point d'honneur à offrir un environnement sécurisant aux jeunes. Il y a des interventions également en cas de harcèlement, de rupture familiale ou de situations plus graves.



Mission Locale
de l'arrondissement
de Dijon

BOURGOGNE
FRANCE-COMTÉ

Besoin d'informations ou d'un rendez-vous :

→ Mission Locale d'Auxonne

65 rue Antoine Masson

- le lundi : 13h-17h
- du mardi au jeudi : 9h-12h / 13h-17h
- le vendredi : 9h-12h
- au 03 80 27 08 20

→ Mission Locale de Mirebeau-sur-Bèze

6 bis Place du Général Viard

- du lundi au vendredi : 8h30-12h
- au 03 80 73 69 53

→ Mission Locale de Pontailler-sur-Saône

1 rue des Saucis

- le vendredi : 9h-12h / 13h30-16h
- au 03 80 27 08 20

La santé mentale à tout âge !

<p>Prévention</p>	<p>Parcours de soins</p>	<p>Vie quotidienne</p>
<p>À qui s'adresser ?</p>	<p>Rétablissement</p>	<p>Agenda</p>

Ma santé mentale en Côte d'Or



→ Ce site recense les ressources et aides dans les domaines de :

- prévention
- rétablissement
- vie quotidienne
- parcours de soins



Ma santé mentale
en Côte-d'Or

Prévention Suicide



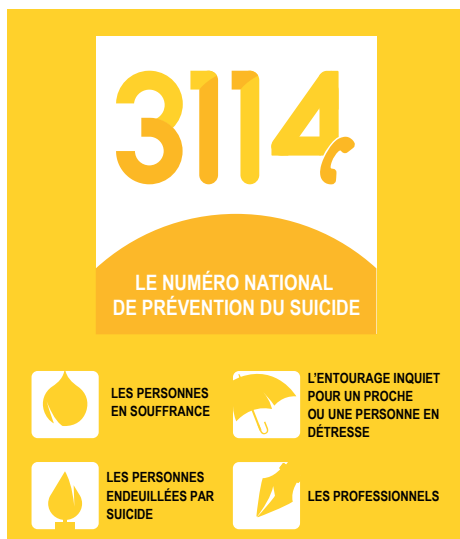
→ 3114 : C'est quoi ?

Le 3114 est le numéro national de prévention du suicide. C'est un **numéro confidentiel et gratuit**, auquel est également associé un site. Il est disponible 7 jours sur 7 et 24h sur 24.

→ Qui peut appeler ?

Le numéro a pour but d'aider, informer et agir en prévention du suicide auprès de toute personne :

- en souffrance,
- s'inquiétant pour quelqu'un,
- impacté par un suicide,
- professionnelle.



Mon Soutien Psy

→ De 3 à 99 ans, 12 séances gratuites : prenez rendez-vous directement avec un psychologue agréé.

Consultez l'annuaire dédié :



→ Retrouvez plus d'informations supplémentaires sur votre Fil de Faire n°22.



Le secourisme en santé mentale



APPRENDRE À AIDER

→ PSSM : Le secourisme en santé mentale

Vous souhaitez vous investir pour aider les personnes en difficulté psychologique ?



©MHFA® International x PSSM France

→ Le programme de Premiers Secours en Santé Mentale (PSSM) permet de former des secouristes capables de :

- mieux repérer les troubles en santé mentale,
- d'adopter un comportement adapté,
- d'informer sur les ressources disponibles,
- d'encourager à aller vers les professionnels adéquats,
- en cas de crise, d'agir pour relayer au service le plus adapté.

©Direction de la sécurité sociale

ACTUALITÉS ●

Un nouveau médecin ORL à Auxonne

→ Docteur Rami YOUSSEF - ORL
1 rue Denis Gaillard, 21130 Auxonne



©Google Maps

→ Prenez rendez-vous sur :

Doctolib



Forum des Séniors et des Aidants

→ Conférences :

- 9h45 : les droits de successions par le notaire, Maître Seguin-Voye.
- 11h15 : escroqueries, dangers d'Internet et prévention des cambriolages par la Cellule Prévention technique de la malveillance de la Gendarmerie.
- 14h00 : 20 questions que vous vous posez sur l'AVC par France AVC.
- 15h30 : veuvage, les pensions de réversion par l'Agirc-arcco.

**Salon Séniors
à Mirebeau-sur-Bèze
le jeudi 17 avril 2025**

→ Ateliers :

- On se met tous au tri !
Rendez-vous à 10h salle Simone Veil avec le SMOM.
- Participez à un escape game sur le dépistage du cancer colo-rectal.

Mars bleu = Prévention du cancer colorectal

→ Le dépistage est simple, indolore et rapide, il suffit de commander un kit gratuitement :

- en ligne sur : monkit.depistage-colorectal.fr
- en pharmacie, avec la carte Vitale
- lors d'une consultation chez votre médecin

Vous avez **entre 50 et 74 ans** et **2 minutes** pour faire le test, cela pourrait vous sauver la vie.

