

**Véronique Bounaud**

Responsable du Pôle Santé

Coordinatrice du Conseil local de santé mentale



# Confinement vôtre

Informez sur les impacts psychologiques de la crise  
et soutenez l'expression des émotions  
avec une approche humoristique

Utilisez le hashtag **#SFSP2021**  
pour en discuter sur les réseaux sociaux

# Contexte

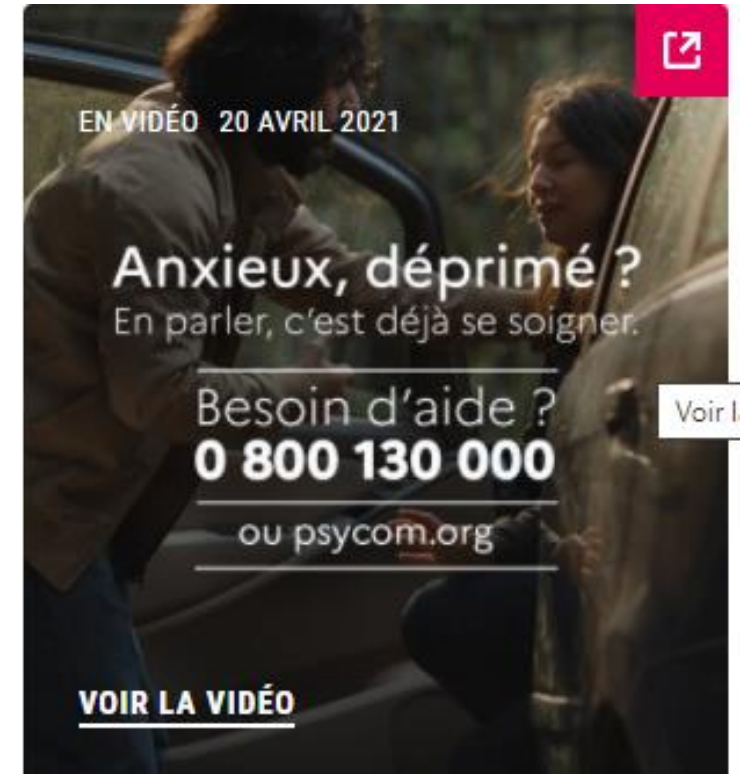
## Des impacts sur la santé mentale...

- CoviPrev : 23 mars 2020
- Stress, dépression, anxiété, troubles du sommeil...

## ...tardivement pris en compte

- Des préconisations<sup>1</sup> dès mai 2020
- "En parler, c'est déjà se soigner", Avril 2021

<sup>1</sup> INSPQ. Comité en prévention et promotion – thématique Santé mentale. COVID 19 : la résilience et la cohésion sociale des communautés pour favoriser la santé mentale et le bien-être. 29 mai 2020. 18p



# Parler de santé mentale au grand public ?

---

## Préconisations

- Informer des conséquences psychosociales d'une pandémie et des services disponibles
- Rappeler qu'il est normal de ressentir des émotions négatives
- Favoriser une information juste et positive
- réduire la mésinformation et la désinformation

## Un parti pris : l'humour

- [Rire, ça fait du bien](#)



# Des courtes vidéos pour parler de santé mentale

6 vidéos de 5 minutes, portant chacune sur une émotion en lien avec la crise

- Public visé : grand public, professionnels du « lien social »
- Visionnage : cadre individuel et collectif
- 6 émotions
- sketches / explication de l'émotion et des ressources disponibles



Peur

Tristesse

Honte

Colère /  
Frustration

Fatigue

# Environ 6700 vues et une utilisation collective



- Support pour pouvoir aborder ce sujet tout en donnant un cadre
- Retours très positifs des familles
- Décharges émotionnelles très fortes
- Nécessité de proposer d'autres temps en présence de professionnels de la santé mentale

- Pouvoir de l'humour
- Mettre du commun
- Rassurer sur la normalité
- Faciliter le fait de parler de ses ressentis



# Contribution à la lutte contre la stigmatisation

Un axe du Conseil local de santé mentale investi différemment en réaction à la crise



ACTUALITÉ TROUPE SPECTACLES

IL N'Y A PAS QUE LES FLAMANTS ROSES  
QUI SAVENT JOUER DU VIOLON

Compagnie de théâtre d'impro

