

## « POUR MA SANTÉ MENTALE, AGISSONS POUR NOTRE ENVIRONNEMENT »

*La crise sanitaire et les confinements successifs ont révélé à quel point la qualité de notre logement (accès, taille, insalubrité) était un déterminant majeur de notre santé mentale. De plus, les restrictions de sorties liées au Covid-19 ont contribué à fragiliser la santé mentale des Français et des Françaises en les privant de différents lieux ressources. Tout ceci nous rappelle le rôle important de notre environnement physique sur notre équilibre psychique.*

La thématique des SISM 2022 cible la dimension physique de notre environnement qui renvoie à (1)(2):

- L'environnement immédiat : logement (accès, maintien, qualité etc.)
- L'environnement plus large : aménagements des communes (infrastructures, qualité du réseau de transport en commun, présence et accès à la nature et la biodiversité)
- L'environnement plus lointain : la planète et la crise écologique actuelle.

**La qualité de notre logement** influe sur notre bien-être. Par exemple, les difficultés pour accéder à un logement et le conserver (coût, discriminations) peuvent pousser vers la précarité, dégrader la situation sociale, déclencher ou aggraver des souffrances psychiques (3). Les effets de la mauvaise qualité du logement (exiguïté, insalubrité, dangers, sur-occupation, etc.) sur les troubles psychiques et la santé mentale ont été prouvés. Le logement peut devenir vecteur de honte et les besoins primaires du quotidien (manger, dormir, se laver, se sentir en sécurité) difficile (3). Avoir un chez soi est aussi une étape importante d'un parcours de rétablissement : « l'accès et le maintien dans le logement des personnes en situation de handicap psychique sont essentiels pour assurer la continuité des soins et du suivi, dans et hors de l'hôpital, tout en favorisant l'inclusion sociale et l'autonomie, facteurs de rétablissement » (4).

**L'aménagement des communes** contribue au bien-être des populations. Par exemple, le réseau de transport conditionne l'accès pour toute la population aux loisirs, aux soins, aux sports etc. De même, la diversité des structures dans une commune ou sur un territoire participe à l'épanouissement des individus, en leur permettant d'accéder aux services dont ils ont besoin. Par ailleurs, la multiplication des espaces de nature contribue au bien-être, car ce sont des ressources pour la détente, l'activité physique et l'interaction sociale (5). Ils aident à réduire le stress et l'anxiété, augmentent les affects positifs (joie, enthousiasme, optimisme) et réduisent les affects négatifs (6). L'accès à la nature et l'organisation des espaces verts contribuent ainsi à « améliorer la qualité des milieux urbains, renforcer la résilience face au changement climatique, (...) améliorant ainsi la santé et le bien-être des citoyens » (5)(7).

Enfin l'environnement physique renvoie à **la planète dans laquelle nous vivons**. En 2021, dans son rapport sur le changement climatique (8), l'OMS indique que « l'évolution du climat a des effets néfastes sur la santé mentale ». Une étude publiée en septembre 2021, interrogeant 10 000 jeunes de 16-25 ans, issus de dix pays différents, décrit que 59% des jeunes déclarent être « très » ou « extrêmement inquiets » du changement climatique et que 45 % affirment que l'anxiété climatique affecte leur vie quotidienne (sommeil, nutrition, études, loisirs) (9). Au-delà des jeunes, les préoccupations écologiques sont intergénérationnelles. Leurs effets sur la santé mentale se manifestent par l'éco-anxiété<sup>1</sup>, la solastalgie<sup>2</sup>, du stress post-traumatique ou l'aggravation de maladies déjà présentes (10). Enfin, les changements climatiques, les épisodes de canicule ou de pollution peuvent favoriser l'apparition de troubles dépressifs, la majoration d'épisodes d'anxiété ou de violence (11). Et l'affaiblissement de la santé mentale dû à ces enjeux écologiques limite et réduit la capacité d'agir individuelle pour œuvrer en faveur de la planète.

<sup>1</sup> « Face aux phénomènes climatiques et effondrements en cours, les individus ressentent une forme de stress pré-traumatique appelée éco-anxiété », disponible sur : <http://www.solastalgie.fr/la-solastalgie-c-est-quoi/>

<sup>2</sup> « La solastalgie renvoie à la douleur de perdre son habitat, son refuge, son lieu de réconfort » disponible sur : <http://www.solastalgie.fr/la-solastalgie-c-est-quoi/>

## **Ces questions pourraient être abordées lors des actions SISM 2022 :**

- **Logement et santé mentale**

- Comment mon logement peut-il être une ressource ou, au contraire, un obstacle à mon équilibre psychique ?
- Comment l'aménagement de mon lieu de vie contribue à prendre soin de ma santé mentale ?
- Comment les difficultés d'accès à un logement ou de conservation de mon logement affectent-elles ma santé mentale ?
- Quelle place occupe mon logement dans mon parcours de rétablissement ?
- Quels sont les dispositifs ou les outils pour répondre aux enjeux de logement chez les jeunes, chez les personnes précaires, isolées ou encore chez les personnes concernées par un trouble psychique et ainsi favoriser leur santé mentale (« un chez soi d'abord », colocations intergénérationnelles, habitats inclusifs, etc.) ?

- **Aménagement d'une commune**

- Quel(le)s sont les leviers/ressources, dans mon environnement, sur les lesquels je me suis appuyé.e et/ou m'appuie encore dans mon parcours de rétablissement ?
- Avec quoi s'articule les transports en commun dans ma région ? Comment ce réseau contribue-t-il à me permettre à vivre comme je le souhaite ?
- En quoi ma vie urbaine ou en milieu rural participe à mon bien-être ? Quelles en sont les ressources respectives pour ma santé mentale ? Quelles émotions apparaissent ou quels sens sont sollicités dans l'expérience que je fais d'un lieu ?
- Où se trouve la nature dans mon environnement de vie et quelle forme prend-elle (lacs, parcs, jardins, étangs, biodiversité, lac etc.)? Ces espaces de nature sont-ils facilement accessibles ?
- Quelles sont les relations que j'entretiens avec le monde vivant, la biodiversité ? Comment le contact avec ces éléments m'aide à prendre soin de ma santé mentale ? Quelles activités, réalisées en lien ou dans la nature, me font ou pourraient me faire du bien ?
- Y a -t-il des conceptions des espaces, des caractéristiques structurales de l'environnement idéales pour optimiser leurs bénéfices sur la santé mentale ? (ex : réduire les nuisances sonores, mettre plus de terrains de jeu, d'espaces de nature sauvage, etc.)
- Comment l'aménagement de mon quartier, ma commune, des espaces verts favorise-il ma santé mentale ou peut-il la favoriser, tout en contribuant à la résilience des communes villes face au changement climatique ?

- **Crise climatique et santé mentale**

- Comment, dans ma vie, puis-je prendre soin de ma santé mentale face aux enjeux climatiques ?
- Comment le dérèglement climatique affecte-t-il ma santé mentale ?
- Quelles actions est-il possible de mettre en place au niveau individuel et collectif pour retrouver du pouvoir d'agir, à mon échelle, et ainsi, prendre soin de ma santé mentale ?
- Comment favoriser, dans la société et plus précisément dans les différentes organisations militantes, le bien-être des personnes concernées et actives dans la transition écologique ?

**Nous vous invitons à ouvrir le débat !**

## LES SEMAINES D'INFORMATION SUR LA SANTE MENTALE

---

Les Semaines d'information sur la santé mentale (SISM) s'adressent au grand public. Chaque année, citoyens, associations, professionnels organisent des actions d'information et de réflexion dans toute la France.

**Les Semaines d'information sur la santé mentale auront lieu du 10 au 23 octobre 2022.**

A partir du thème annuel fixé par le Collectif national des SISM, chacun peut prendre l'initiative d'organiser une action répondant aux objectifs des SISM.

## LES CINQ OBJECTIFS DES SISM

---

1. **SENSIBILISER** le public aux questions de Santé mentale.
2. **INFORMER**, à partir du thème annuel, sur les différentes approches de la Santé mentale.
3. **RASSEMBLER** par cet effort de communication, acteurs et spectateurs des manifestations, professionnels et usagers de la santé mentale.
4. **AIDER** au développement des réseaux de solidarité, de réflexion et de soin en santé mentale.
5. **FAIRE CONNAÎTRE** les lieux, les moyens et les personnes pouvant apporter un soutien ou une information de proximité.

## COLLECTIF NATIONAL DES SISM

---

Association des établissements gérant des secteurs de santé mentale (ADESM) • Advocacy France • Association française de psychiatrie (AFP) • Association des Maires de France (AMF) • Association nationale des psychiatres Présidents ou Vice-présidents des commissions médicales d'établissement des centres hospitaliers (ANPCME-CME) • Association nationale des Maisons des adolescents (ANMDA) • Réseau documentaire en santé mentale (ASCODOCPSY) • Centre collaborateur de l'Organisation mondiale de la santé pour la recherche et la formation en santé mentale (CCOMS) / EPSM Lille-Métropole • Centre national audiovisuel en santé mentale (CNASM) • Ecole des parents et des Educateurs d'Ile-de-France (EPE) • Elus, santé publique et territoires (ESPT) • Fédération française de psychiatrie (FFP) • Fédération nationale des associations liées aux troubles des conduites alimentaires (FNA-TCA) • Fédération des acteurs de la solidarité • Fédération nationale des associations d'usagers de la psychiatrie (FNAPSY) • Mutualité Française d'Ile-de-France • Mutuelle générale de l'Éducation nationale (MGEN) • Psycom • Santé Mentale France • Société française de santé publique (SFSP) • Société médicale Balint • Union nationale des associations familiales (UNAF) • Union nationale de familles et amis de personnes malades et/ou handicapées psychiques (UNAFAM).

**Information, inscription et programme :** [www.semaines-sante-mentale.fr](http://www.semaines-sante-mentale.fr)



[@Sism\\_Officiel](https://www.facebook.com/Sism_Officiel)



[@Sism\\_Officiel](https://twitter.com/Sism_Officiel)

### Contacts

Collectif national des SISM : 01 45 65 77 24 - mail : [sism.contact@gmail.com](mailto:sism.contact@gmail.com)

## Bibliographie :

1. Environnement\_et\_santé\_publique\_Intégral.pdf [Internet]. Disponible sur: [https://papyrus.bib.umontreal.ca/xmlui/bitstream/handle/1866/12280/Environnement\\_et\\_sant%C3%A9\\_publique\\_Int%C3%A9gral.pdf?sequence=44&isAllowed=y](https://papyrus.bib.umontreal.ca/xmlui/bitstream/handle/1866/12280/Environnement_et_sant%C3%A9_publique_Int%C3%A9gral.pdf?sequence=44&isAllowed=y)
2. Promotion\_sante\_environnement .pdf. Sous la coordination de l'IREPS Rhône-Alpes
3. Santé Publique France. Logements dégradés : un impact dévastateur sur la santé mentale [Internet]. Disponible sur: <https://www.santepubliquefrance.fr/import/logements-degrades-un-impact-devastateur-sur-la-sante-mentale>
4. La santé mentale dans la Cité - Psycom - Santé Mentale Info [Internet]. <https://www.psycom.org/>. Disponible sur: <https://www.psycom.org/agir/la-promotion-de-la-sante-mentale/la-sante-mentale-dans-la-cite/>
5. Espaces Verts Urbains : Un plaidoyer pour agir | Réseau français des Villes-Santé de l'OMS [Internet]. 2017. Disponible sur: <https://www.villes-sante.com/actualites/espaces-verts-urbains-plaidoyer-pour-agir/>
6. Effets bénéfiques des espaces de nature en ville sur la santé : synthèse des recherches internationales et clés de compréhension - Plante & Cité [Internet]. Disponible sur: [https://www.plante-et-cite.fr/ressource/fiche/630/effets\\_benefiques\\_des\\_espaces\\_de\\_na](https://www.plante-et-cite.fr/ressource/fiche/630/effets_benefiques_des_espaces_de_na)
7. web\_Ouvrage\_GreenhCity-2020.pdf [Internet]. Disponible sur: [http://www.villes-sante.com/wp-content/uploads/web\\_Ouvrage\\_GreenhCity-2020.pdf](http://www.villes-sante.com/wp-content/uploads/web_Ouvrage_GreenhCity-2020.pdf)
8. Les 10 appels de l'OMS à lutter contre les changements climatiques pour un relèvement durable après la COVID-19 [Internet]. Disponible sur: <https://www.who.int/fr/news/item/11-10-2021-who-s-10-calls-for-climate-action-to-assure-sustained-recovery-from-covid-19>
9. Hickman C, Marks E, Pihkala P, Clayton S, Lewandowski ER, Mayall EE, et al. Young People's Voices on Climate Anxiety, Government Betrayal and Moral Injury: A Global Phenomenon. SSRN Journal [Internet]. Disponible sur: <https://www.ssrn.com/abstract=3918955>
10. #HealthyClimate [Internet]. #HealthyClimatePrescription. Disponible sur: <https://healthyclimateletter.net/fr/>
11. Changements climatiques et santé mentale [Internet]. Pôle ESE. Disponible sur: <https://agir-ese.org/focus/changements-climatiques-et-sante-mentale>

