



ACCUEILLIR
ACCOMPAGNER
SENSIBILISER

Rapport d'Activité

2023

SOLIPSY

23 rue Adolphe Moitié 44000 NANTES

02.40.08.08.10

secretariat@solipsyasso.org

www.solipsyasso.org

N° Siret 341 132 074 00020 - N° Déclaration d'Activité de Formation 52440805344

Membre de la FEALIPS reconnue d'utilité publique

Sommaire

Le mot du Directeur.....	2
Présentation de l'association	5
L'équipe	6
Le Conseil d'Administration.....	6
Les accueillants.....	7
Les animatrices.....	8
Les salariés.....	8
L'accueil	9
L'Accueil, les chiffres	11
L'accompagnement individuel	12
L'accompagnement individuel, les chiffres	14
Focus sur la consultation 18-25 ans :	15
Répartition par genre et par âge des personnes accompagnées.....	17
Les groupes d'expression	20
Les groupes d'expression, les chiffres	22
Le soutien aux personnes endeuillées par le suicide d'un proche.....	24
Le soutien aux personnes endeuillées par le suicide d'un proche, les chiffres.....	25
Les mesures d'Accompagnement Social Intensif de Proximité (ASIP)	27
Les mesures ASIP, les chiffres.....	29
Les actions de promotion de la santé psychique	32
Les actions de promotion de la santé psychique auprès des jeunes	33
Les actions de prévention auprès des jeunes, les chiffres	34
Les Ambassadeurs Santé Mentale (ASM).....	37
Les actions de prévention auprès des seniors.....	39
Les actions de prévention auprès des seniors, les chiffres	40
Les actions auprès des professionnels	42
Accompagnement d'équipes.....	42
Actions avec la Mutualité Sociale Agricole (MSA) et dans le monde agricole	43
Les actions de réseau et de partenariat	46
Conclusion	47

Le mot du Directeur

En réfléchissant à la rédaction de cette introduction, pour remettre en perspective le déroulé de cette année et j'ai essayé de me livrer à un exercice de verbalisation de mon ressenti.

Rien de plus naturel pour un psychologue, vous me direz. Naturel peut-être, mais simple certainement pas. Car je me suis rapidement heurté à la complexité, d'en extraire celui qui serait le plus significatif, tant l'année 2023 a été riche.

Malgré l'éventail de choix, il apparaît quand même qu'un sentiment l'emporte sur tous les autres, et c'est la sérénité.

Au milieu, de l'urgence, du vertige, de la tension, de la nécessité, du débordement, de la déception, de la satisfaction, de la fierté, de l'envie, de l'épanouissement, de la reconnaissance, c'est bien un sentiment de sérénité qui se dégage en pensant à l'année qui vient de s'écouler.

Cela fait maintenant plus de sept ans que l'on m'a confié la direction de l'association [Solipsy](#). Je ne sais pas si j'ai atteint ici un âge de raison, mais je sais combien j'ai confiance dans la solidité de l'association, de ses valeurs, de son objet, de ses buts, de ses administrateurs, de son équipe, de ses partenaires et c'est, je crois ce qui me rend serein, à la fois dans la qualité de ce que nous avons accompli et surtout dans notre capacité à poursuivre et à développer cette action.

La solidité de l'association vient en partie du fait qu'elle sait se remettre en question.

En 2018, nous avons lancé un audit bénévole sur notre projet associatif, il avait donné lieu à un travail participatif avec les équipes de l'association et avait abouti en 2020 à la validation d'un nouveau projet pour 5 ans. De ce projet, était apparue la nécessité de changer de nom et d'identité visuelle, ce qui a été fait en 2021.

Cette année, nous avons conclu la dernière étape de ce cycle avec un nouveau site internet et surtout de nouveaux statuts.

Ce travail sur les statuts est venu parachever 5 années de réflexion sur les valeurs, l'identité, les objectifs et les perspectives de l'association.

Il n'est pas nécessaire de faire ici, la liste exhaustive des changements dans cette colonne vertébrale associative, mais j'ai envie d'en mettre deux en lumière.

Tout d'abord, la possibilité nouvelle, pour des partenaires extérieurs, d'intégrer un collège du Conseil d'Administration (CA). Cela permettra d'enrichir et de renforcer nos liens avec d'autres structures, car l'ouverture et l'intelligence collective sont inscrites au plus profond de nos racines.

Mais ces nouveaux statuts actent surtout, la création d'une instance représentative des personnes accompagnées, qui pourront également être représentées dans un collège du CA. Il s'agit là de la réaffirmation de notre souhait permanent de penser et de construire des dispositifs et des actions adaptés aux personnes qui nous sollicitent.

Les administrateurs ont joué un rôle essentiel dans cet exercice délicat qui nous définit en tant qu'association et je tiens à les remercier pour leur investissement, leur patience et l'envie qu'ils ont mis dans l'aboutissement de ces statuts et de ce cycle de profondes transformations.

Je peux dire avec fierté que suis également serein quand je vois des expérimentations se pérenniser et des idées devenir des projets solides.

Cela a été le cas cette année, pour la consultation dédiée aux 18-25 ans, que nous avons ouverte en janvier 2022. À la base, il s'agissait d'un dispositif expérimental, financé par la Ville de Nantes. Sa pertinence et l'ampleur des besoins identifiés, ont permis qu'il soit dorénavant inscrit dans le projet local de santé de Ville. Il s'est même renforcé et développé, avec l'[ATDEC](#) comme nouveau partenaire financier.

Et c'est la même dynamique, pour le groupe de parole pour les personnes endeuillées par le suicide d'un proche, que nous portons sur Nantes depuis plus de 20 ans. Courant 2023, nous avons travaillé avec l'Équipe de Prévention du Suicide du Centre Hospitalier de Saint-Nazaire pour évaluer la possibilité de la mise en place d'un groupe sur ce territoire. Nous avons financé ce groupe, accompagné son déploiement et sa réalisation.

Après la fin de ce premier groupe sur Saint-Nazaire, nous avons de bonnes raisons d'espérer qu'en 2024, il sera financé dans le cadre de notre contrat pluriannuel avec l'ARS.

Depuis plusieurs années, nous avons également construit un partenariat avec [Unis Cité](#) et la [Maison des Adolescents](#) pour accompagner des volontaires en service civique dans leur mission sur les questions de santé psychique. C'est donc assez naturellement, que l'[Agence Régionale de Santé](#) (ARS) a sollicité nos trois associations, pour porter en Loire-Atlantique, le dispositif [Ambassadeurs Santé Mentale](#). Ce modèle de prévention de pair-à-pair, développé à Lyon par la [Fondation ARHM](#), l'[Institut Régional Jean Bergeret](#) et Unis Cité, avait en effet, après sa validation, vocation à se développer sur les autres territoires et il est assez proche de ce que nous avons construit.

Si tout cela est possible dans le contexte actuel de saturation des offres et de limitation des ressources publiques, c'est grâce notamment à la confiance de nos partenaires financiers. Ils s'engagent à nos côtés depuis de nombreuses années et ils ont su accentuer leur soutien pour que ces projets se pérennisent ou se réalisent.

Mais cette confiance de nos partenaires, provient avant tout de l'exemplarité du travail réalisé par l'équipe de l'association.

Vous les accueillantes, les accueillants, les animatrices, les psychologues, vous êtes la raison qui permet ces réalisations. Votre expertise, votre savoir-faire, votre solidarité, vos capacités d'adaptation et de remise en question, la qualité de votre écoute, de votre accueil, de vos accompagnements sont autant de facteurs de l'efficacité de nos actions et la source de ma sérénité.

Alors merci Alycia, Amélie, Anne-Marie, Antony, Aurélie, Catherine, Chimène, Christine, Didier, Élisabeth, Géraldine D, Géraldine P, Laetitia, Laurence, Luc, Maeva, Marion, Monique, Nathalie, Raphaëlle, Sylvaine, Thibaut, votre engagement est le moteur de notre action et votre investissement est son énergie, solaire bien évidemment.

Mais la pertinence d'une action est aussi le fruit de la qualité du diagnostic qui a précédé sa réalisation. Et le moins, que l'on puisse dire, c'est que cette année, le diagnostic est sévère. Comme nous le verrons, notre sérénité a été mise à rude épreuve, avec le maintien d'une demande d'accompagnement à des niveaux que nous n'avons jamais enregistrés, avec des problématiques d'une grande complexité et des situations toujours plus dégradées. Alors, face à ces réalités et à une organisation du soin psychique dans l'impasse, face à des angoisses sociales et sociétales de plus en plus forte, il est urgent de penser avant de penser à agir. Il nous faut pouvoir faire le pas de côté nécessaire et suffisant pour proposer des modalités d'action efficaces, évolutives et concertées.

C'est avec ce leitmotiv que nous avons traversé cette année en gardant comme cap nos valeurs associatives, le sens de notre travail et de l'action collective, au service de l'intérêt général.

Plus que jamais, notre objectif est que les questions de santé psychique, ne restent pas à l'état de problématiques, mais puisse trouver des réponses concrètes, lisibles, accessibles et adaptées.

Présentation de l'association

Depuis plus de 40 ans, nous accueillons dans nos locaux à Nantes, des adultes en situation de souffrance psychique et/ou d'isolement, pour leur proposer une attention, une écoute, un soutien et un accompagnement adapté.

Nous développons également différentes propositions d'actions de promotion de la santé psychique à destination des jeunes, des seniors et des professionnels salariés et bénévoles.

Notre association est l'un des membres fondateurs de la Fédération Européenne des Associations Luttant contre l'isolement et pour la Prévention du Suicide ([FEALIPS](#)) et du Réseau de Prévention Et de REcherche sur le Suicide de Loire Atlantique ([REPERES 44](#)).

Aucune de nos actions ne serait possible sans nos partenaires financiers, certains nous accompagnent de longue date et d'autre depuis plus récemment.

Nous les remercions tous très sincèrement pour leur confiance.



L'équipe



Le Conseil d'Administration



Le Conseil d'Administration (CA) est composé de 9 administrateurs. Il s'est réuni cinq fois au cours de l'année 2023.

Comme cela est évoqué en introduction, les nouveaux statuts de l'association ont été votés lors de l'Assemblée Générale Extraordinaire du 25 mai 2023, ils ont occupé une part importante des travaux du CA au cours de l'année.

Les administrateurs ont également participé très activement à la poursuite de la redéfinition de la visibilité de l'association, au travers du nouveau site internet qui sera mis en ligne début 2024. Ce travail sur l'image, sur la mise en forme, en image et en mots de nos actions est une étape essentielle de notre stratégie de communication. A la fois pour rendre plus accessibles nos propositions, mais également pour mettre en valeur et en lumière notre expertise et notre savoir-faire en matière de santé psychique.

Le CA a également accompagné avec beaucoup d'attention le développement des nouveaux projets de l'association et les augmentations de temps des salariés qui en découlent. Les administrateurs ont une vigilance particulière aux charges de travail et au fait que ces nouvelles actions ne produisent pas de surcharges.

Un équilibre est toujours à rechercher entre le souhait de répondre aux besoins et les moyens nécessaires pour avoir la capacité à le faire.

Les accueillants

Les accueillants-es bénévoles sont le premier contact de toutes les personnes qui nous sollicitent. Chaque accueillant assure généralement une permanence par semaine au cours de laquelle ses tâches alternent entre l'accueil des personnes qui se présentent, une écoute attentive, un suivi des agendas et une réponse aux appels téléphoniques.

Cet exercice singulier caractérise la mission des bénévoles de l'Accueil qui fait que chaque permanence est différente.

Cet investissement est également complété par deux réunions mensuelles : une supervision avec une psychologue extérieure à l'association et une réunion avec l'ensemble de l'équipe pour l'organisation et la gestion du fonctionnement.

L'équipe d'accueillants se renouvelle et se renforce. Ils étaient douze à la fin de cette année. Nous souhaiterions renforcer encore ce groupe afin d'étendre les horaires de nos propositions d'accueil et de faire évoluer nos modalités d'organisation.

Les animatrices

Pour nos groupes d'expression, nous travaillons avec trois animatrices. Elles accompagnent chaque semaine, au travers de leurs médiations respectives, les personnes qui participent à ces groupes. Elles veillent à mettre en place un cadre sécurisant pour le groupe et elles favorisent la création de liens entre les participants.

Les animatrices participent une fois par mois à la réunion d'équipe ainsi qu'à une supervision, avec l'équipe d'accueillants, assurée par une psychologue extérieure.

Les salariés

L'équipe salariée se compose d'un directeur et de quatre psychologues.

Nous n'avons plus d'assistante administrative depuis fin 2021, c'est un manque qui se fait de plus en plus ressentir avec l'augmentation de notre activité et l'arrivée de nouveaux projets. Nous sommes en réflexion sur la modalité la plus adaptée pour renforcer l'équipe au niveau de cette gestion administrative.

Tous les professionnels sont à temps partiels.

Les évolutions majeures de cette année ont été : le départ en congé maternité d'une des psychologues qui a été remplacée en interne et des augmentations de temps autour du projet Ambassadeurs Santé Mentale et de la consultation dédiée aux 18-25 ans.

L'équipe de salariés de l'association est stable, l'ancienneté moyenne est de 7,8 ans. Ce gage d'expérience et d'expertise nous permet d'être réactif sur la mise en place de nouveaux projets, c'est aussi le signe d'une gestion associative à l'écoute de ses salariés.

L'accueil

La prise de contact, sur place ou par téléphone, est une étape essentielle du cheminement des personnes dans leur démarche d'accompagnement. Il est primordial pour nous, d'offrir à toute personne qui fait cette démarche un accueil, une attention et une écoute de qualité.

Ces permanences d'accueil sont assurées par des bénévoles formés et accompagnés. Elles permettent de recevoir des personnes qui viennent pour la première fois ou des personnes déjà suivies dans un espace rassurant, confidentiel et confortable, afin d'écouter leur demande et d'entendre leur besoin.

Le fait de travailler avec une équipe de bénévoles est une opportunité unique pour enrichir cette offre d'écoute. La pluralité des profils, des horizons, des parcours professionnels et personnels est une richesse inestimable pour les personnes que nous accompagnons comme pour l'association.

Dans le cas d'une première rencontre, notre objectif est d'offrir une écoute attentive, d'accueillir les personnes, leur parole, sans jugement et de discerner avec elles, autant que possible, leurs demandes et leurs besoins.

Lors de cet entretien, les personnes qui nous sollicitent sont informées de nos propositions d'entretiens individuels et de groupes d'expression. Elles peuvent également être réorientées si nécessaire vers d'autres dispositifs d'accompagnement. L'important pour nous est d'être clair sur ce que nous pouvons faire et ne pas faire et de nous assurer que cela a pu être entendu et compris.

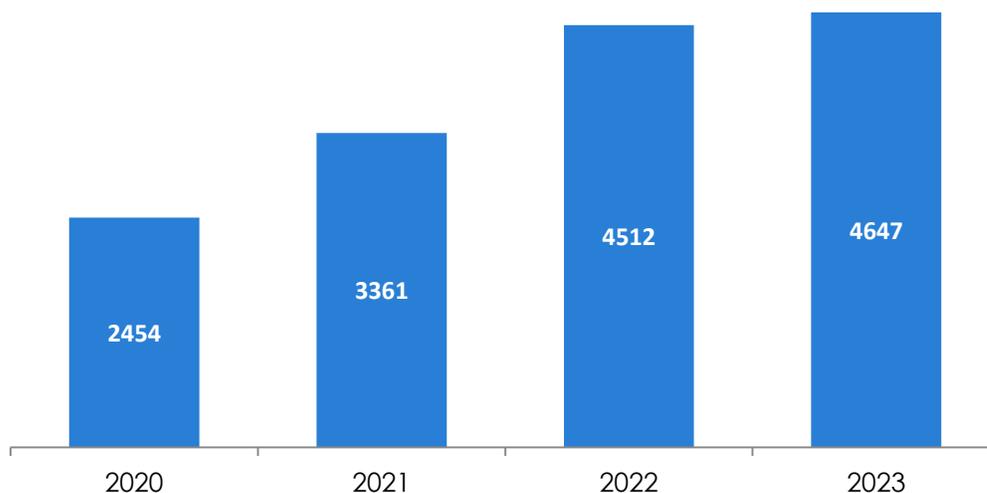
Les personnes que nous accompagnons peuvent aussi solliciter l'accueil pour des temps d'écoute sans rendez-vous, lorsqu'elles en ressentent le besoin. Ces temps leur permettent de parler de leurs préoccupations du moment, de maintenir du lien social en venant nous rencontrer et pour certaines, d'avoir un objectif pour sortir de chez eux.

Dans le contexte que nous connaissons, de saturation de notre offre d'accompagnement, comme de celle des autres structures, cette proposition unique sur Nantes montre, s'il en était besoin, toute sa pertinence, sa modernité et son actualité, même si elle existe depuis 40 ans.

Les accueillants ont également la charge de la gestion des agendas des rendez-vous individuels et du standard téléphonique. Nous avons fait ce choix, car il y a dans ces différents actes administratifs une vraie plus-value apportée par nos bénévoles pour qui l'écoute est un véritable savoir-faire.

L'Accueil, les chiffres

Evolution 2020-2023



Les chiffres de cette année sont légèrement supérieurs à ceux de l'année précédente.

L'augmentation importante de l'activité générale de l'association qui s'est opérée à partir de 2022, s'est donc poursuivie en 2023 et cela se ressent directement sur le nombre d'actes d'accueil, avec un maintien à des niveaux très élevés de l'activité. Nous en avons réalisé 4647 en 2023, soit 38% de plus qu'en 2021.

Ils se décomposent en 2059 appels téléphoniques, 297 visites hors rendez-vous, ces visites pouvant concerner de nouvelles personnes ou des personnes suivies qui passent à l'accueil pour échanger, 1643 consultations avec des psychologues et 648 accueils pour des personnes qui participent à nos différentes propositions de groupes.

Les permanences sont toujours plus chargées pour les accueillants du fait du nombre croissant de réponses à apporter, mais aussi du fait de leur diversité. Le changement dans la typologie des demandes qui s'est opéré en 2020-2021 se poursuit, ce qui complexifie la tâche et le niveau d'expertise nécessaire. Parmi ces nouveaux publics, nous pouvons identifier des jeunes en risque suicidaire, des demandeurs d'asile et des réfugiés en situations sociales fragiles et face à une complexité dans la régularisation de leur situation administrative, des mineurs étrangers reconnus majeurs ou en attente de statut, des

femmes victimes de violence ou d'agression, des actifs proches d'une situation de rupture, des jeunes en difficulté face à leur orientation sexuelle ou leur identité de genre, etc.

Face à cette évolution, il est important d'améliorer en continu la qualité de notre action et de faire en sorte que notre équipe soit en mesure de se sentir le plus à l'aise possible face à ces nouvelles demandes. Nos temps de réunions d'équipe nous permettent de faire ce travail de réflexion et de chercher auprès de nos partenaires les réponses les plus adaptées.

Nous avons également organisé fin 2023 une formation interne pour l'ensemble de l'équipe sur le thème de « L'Écoute Active ». Cette réflexion et cette formation continue sont des conditions sine qua non au confort de notre équipe et à la pertinence de nos interventions.

Avec le renforcement de notre équipe d'accueillants, nous continuons de réfléchir à de nouvelles modalités d'organisation. Actuellement, nos permanences sans rendez-vous sont ouvertes pour des temps d'écoute, du Lundi au Jeudi de 14h00 à 18h00.

Plusieurs hypothèses sont toujours à l'étude :

- Étendre la plage d'accueil
- Ouvrir des permanences certains matins de la semaine
- Proposer des permanences avec deux accueillants
- Proposer de nouvelles actions sur ces temps de permanences

A partir de la fin de l'année, nous avons commencé à expérimenter une nouvelle organisation qui mixe deux de ces hypothèses, sur certains jours plus chargés, comme le mercredi ou le jeudi. Un accueillant est présent de 13h30 à 16h30 et un autre de 15h30 à 18h30. Cette formule permet à la fois d'étendre les plages d'accueil, de proposer un temps avec deux accueillants de 15h30 à 16h30 et de renforcer les échanges entre les accueillants.

Nous verrons à l'usage s'il est pertinent de conserver cette nouvelle modalité et éventuellement de l'étendre aux autres jours.

L'accompagnement individuel

Chaque personne accompagnée à l'association est suivie par l'un ou l'une de nos psychologues. Dans un premier temps, l'accompagnement démarre par une réflexion

autour de la demande de la personne, à savoir ce qu'elle identifie comme ses difficultés, ses besoins et ce qu'elle pense trouver à l'association. Les cliniciens sont amenés à vérifier l'adéquation de la demande avec nos propositions. Si besoin, une réorientation vers des dispositifs plus adaptés peut être proposée et soutenue jusqu'à son aboutissement. Dans un second temps, des entretiens réguliers sont mis en place à une rythmicité qui est majoritairement mensuelle.

Les psychologues travaillent plus particulièrement autour de la confiance en soi, de l'estime de soi et de la relation aux autres, à la société dans son ensemble et soutiennent la capacité de développer et de maintenir des liens. Il va s'agir d'essayer de trouver quelles ressources extérieures et intérieures la personne peut activer pour se remettre en mouvement. En effet, les personnes rencontrées en consultation peuvent présenter un état de fragilité et de vulnérabilité du fait d'un parcours d'exclusion de la vie collective, professionnelle et relationnelle qui peut les amener à une forme de marginalisation.

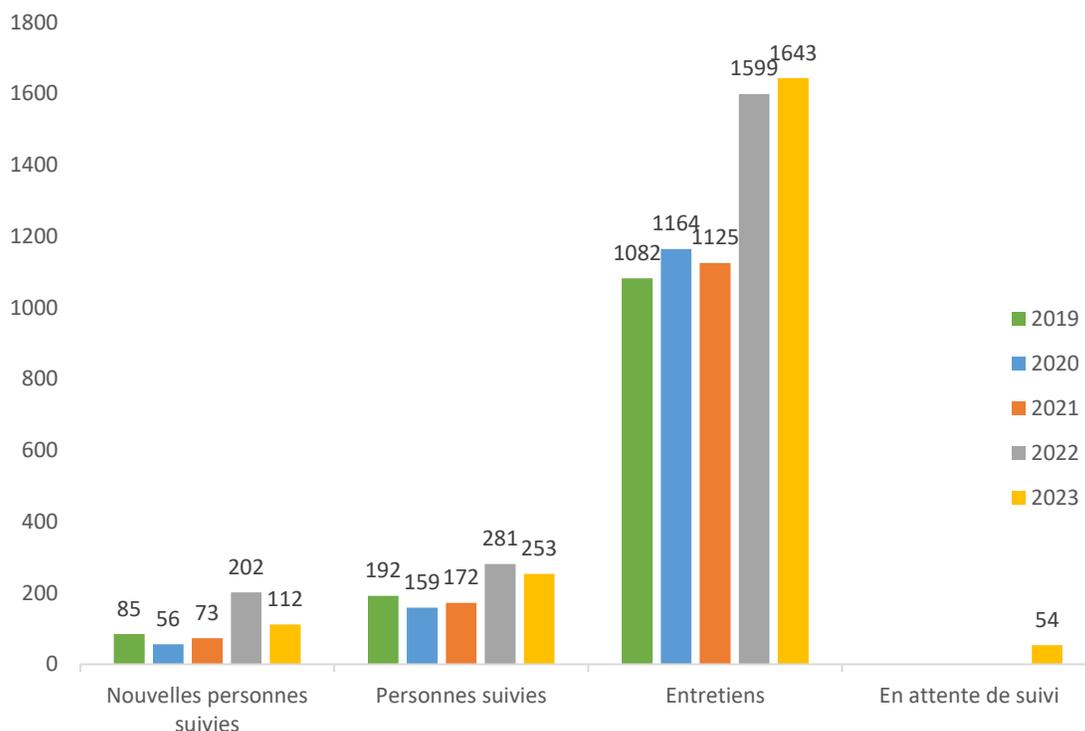
La souffrance psychique est un point commun vécu par les personnes que nous accompagnons. Cette souffrance plus ou moins aiguë peut aller jusqu'à la crise suicidaire et d'autres manifestations comme des passages à l'acte. Les entretiens avec les psychologues sont l'occasion d'élaborer autour de ce qui vient faire souffrance pour tendre vers l'apaisement. Avec certaines personnes, le travail d'accompagnement va s'attacher à regarder leurs difficultés dans le quotidien et soutenir une réflexion autour de ces problématiques, avec d'autres, cela pourra se centrer sur l'estime de soi, la confiance en soi ou la relation aux autres ou encore leur histoire personnelle, leur passé.

En plus de l'accompagnement individuel, certaines personnes formulent le souhait d'intégrer un des groupes d'expression de l'association. Le travail du psychologue sera d'identifier avec la personne ce qu'elle recherche, puis de trouver la proposition la plus adaptée. Une fois l'entrée effectuée, les entretiens individuels permettent d'évoquer le vécu de la personne dans ce groupe, de regarder comment elle est en relation avec les autres participants ainsi qu'avec l'animateur.

Ces temps permettent aussi de mettre en lumière les apports de cette expérience collective et d'en dégager les ressources acquises afin que les personnes puissent les déployer dans d'autres situations du quotidien.

L'accompagnement individuel, les chiffres

Évolution 2019-2023



Ces chiffres 2023 représentent l'ensemble de nos propositions d'accompagnements individuels, adultes tous public, consultations 18-25 ans et allocataires du RSA. Des focus spécifiques seront faits par la suite sur chacune de ces modalités de suivi.

Le nombre de personnes accompagnées est passé de 281 à 253, ce qui représente une légère baisse de 11% par rapport à 2022, mais une hausse de 32% par rapport à 2019 (2020 et 2021 ne pouvant être utilisées comme années de référence du fait du Covid-19). Le nombre de nouvelles personnes suivies a, quant à lui, baissé de 44% par rapport à 2022 et augmenté de 32% par rapport à 2019.

Ces baisses entre 2022 et 2023 s'expliquent par la forte augmentation des nouvelles personnes suivies en 2022, ces nouveaux accompagnements ont limité la rotation naturelle. Ces diminutions peuvent également s'expliquer par la saturation de notre offre qui ne nous laisse plus aucune marge de manœuvre pour répondre aux nouvelles demandes que nous recevons en continu. Afin d'illustrer cette réalité, nous avons ajouté aux chiffres 2023, le nombre de personnes en attente d'un accompagnement, elles étaient 54 au 31 décembre 2023, ce qui représente 20% de notre file active.

Cette embolisation a pour conséquence un temps d'attente de plus en plus long pour un suivi avec psychologue. Il était de 04 mois fin 2022, il est de 08 mois fin 2023.

Le nombre de consultations est lui toujours à un niveau très haut en légère hausse par rapport à 2022 et en augmentation de 17% par rapport à 2019 (en ne prenant pas en compte les 376 entretiens de la consultation 18-25 ans qui n'existait pas en 2019).

Nous sommes donc face à la poursuite d'une augmentation sans précédent de notre activité depuis 2022. Il semble néanmoins que cette hausse soit à son pic, que nous ayons atteint un plateau, sans pour autant que nous constatons ou n'ayons de perspective de décroissance de la demande.

Nous faisons en 2023 le même constat qu'en 2022, cette suractivité se produit sans que nos ressources humaines n'aient augmenté en conséquence. Nous avons donc été contraints de faire des choix, afin de concentrer la disponibilité des psychologues sur les accompagnements individuels.

Face à cette impasse structurelle et à l'augmentation toujours importante des besoins d'accompagnements, il est essentiel de trouver de nouveaux moyens financiers. Nous avons évalué qu'il nous faudrait un demi Equivalent Temps Plein (ETP) de psychologue supplémentaire pour répondre à la demande actuelle. Nous avons pu formuler cette demande à nos financeurs et en particulier à l'ARS, qui nous a entendue avec beaucoup d'attention et de préoccupation.

Comme nous le développerons dans le focus sur les 18-25 ans, une première réponse à ce besoin d'accompagnement individuel a également été apportée fin 2023 avec la signature d'une nouvelle convention pour l'accompagnement des jeunes. Ce nouveau contrat permet une augmentation de 0.10 ETP de psychologue.

Focus sur la consultation 18-25 ans :

Depuis deux années maintenant, Solipsy a ouvert un accompagnement dédié aux jeunes. Initialement ouverte avec l'engagement financier de la Ville de Nantes, et pérennisée depuis, toujours grâce au soutien de la Ville, dans le cadre du Contrat local de santé 2023, notre consultation pour les 18-25 ans est désormais repérée par tous nos partenaires comme un espace thérapeutique accessible, et ouvert à toutes les problématiques de santé psychique.

En 2023, cette consultation a permis d'accompagner 50 jeunes, avec 376 consultations, ce qui représente des chiffres comparables à 2022. Malheureusement, au cours de l'année 2023 s'est produit ce que nous avons anticipé dès l'ouverture de la consultation : les dispositifs de prévention et la libération de la parole dans la société au sujet des questions de santé psychique, ont eu pour effets mécaniques d'augmenter considérablement le nombre de demandes de suivis que nous avons reçues, et les 18-25 n'ont pas fait exception. Courant juin 2023, nous faisons état à nos partenaires d'un délai d'attente de presque 8 mois. Si ce genre de délai ne fait pas exception dans le domaine de la santé mentale, il est néanmoins alarmant, et nécessite de trouver des ressources nouvelles pour pouvoir continuer à proposer cet espace de soin de la manière la plus satisfaisante possible.

Comme nous l'évoquions précédemment, c'est notamment grâce à l'engagement financier de l'ATDEC dans cette consultation que nous avons pu au mieux gérer cette situation. En tant que partenaire initial de cette consultation, nous avons eu depuis deux ans, de multiples occasions d'échanger sur cette consultation, et sur les liens étroits que nous aurions intérêt à nouer dans notre travail respectif. Cela s'est concrétisé en novembre, lorsque nous sommes mis d'accord sur un engagement réciproque qui nous a permis de presque doubler notre file active sur cette consultation. Ce partenariat s'inscrit dans la ligne éthique de Solipsy, qui a déjà su se mobiliser auparavant pour l'accès aux soins en santé psychique pour les populations les plus précaires, notamment dans son travail étroit avec les Espace Départementaux des Solidarité et l'Unité RSA de Nantes.

Si aujourd'hui notre file active 18-25 ans a grandi jusqu'à atteindre une quarantaine de patients, il faut rester réaliste quant à la demande continue à laquelle nous faisons face, qui doit continuer à nous interpeller, et nous pousser à maintenir notre travail de façon exigeante.

En effet, il nous faut prendre acte que ces jeunes, qui poussent parfois difficilement notre porte pour nous interpeller, font face à des difficultés majeures. Pour en donner une illustration sur deux aspects, 75% des jeunes reçus présentent des idées suicidaires, et 60% des femmes reçues font état d'agressions sexuelles ou de viols. Que cette souffrance trouve un lieu pour s'exprimer est le résultat d'une amélioration des dispositifs de prévention, de l'évolution des discours et de la déstigmatisation de la souffrance psychique. Il n'en demeure pas moins que nous devons poursuivre notre travail dans le sens de l'accueil de cette parole, pour que cette porte parfois si lourde reste ouverte. Nous avons augmenté la voilure, mais continuer à faire face à l'augmentation de la demande de soin restera sans doute un des défis majeurs de l'année à venir.

Répartition par genre et par âge des personnes accompagnées

Répartition des accompagnements par genre



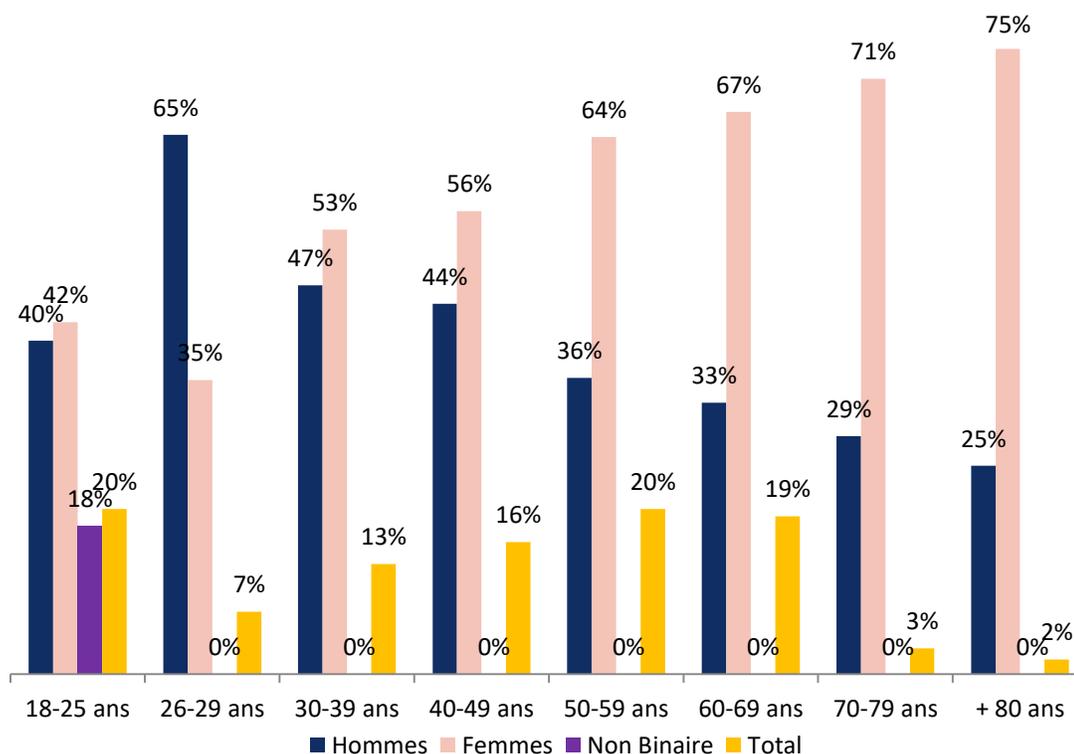
La répartition de nos accompagnements a légèrement varié, avec une baisse de 6% du nombre de femmes et une augmentation de 5% du nombre d'hommes. Même si les femmes sont depuis toujours majoritaires, la progression du nombre d'hommes ne se dément pas.

L'ouverture de la consultation jeunes est également venue faire évoluer cette distribution, car elle a eu pour effet d'orienter vers nos propositions des personnes en questionnement sur leur genre.

Si cette question de l'identité de genre ne concerne que 4% des personnes que nous accompagnons, 3% de plus qu'en 2022, elle concerne plus de 16% des 18-25 ans contre 8% en 2022, ce qui est loin d'être négligeable. Cette question est souvent explorée au cours des suivis et soulève parfois pour ces jeunes des problématiques très douloureuses. Il s'agit donc d'une question à laquelle nous continuons de travailler, afin d'adapter, si besoin, nos accueils et notre accompagnement.

D'autres problématiques, comme les violences sexuelles, les souffrances des parcours migratoires ou le psycho-traumatisme, ressortent de manière très prégnante dans les accompagnements. Là encore, il nous faut trouver les ressources pour penser ces suivis, leurs spécificités, pour offrir aux personnes une écoute attentive et aux professionnels un confort d'exercice.

Répartition des accompagnements par âge et par genre



L'ouverture en 2022 d'une consultation dédiée aux 18-25 ans a eu pour effet mécanique de modifier la répartition de l'âge des personnes accompagnées, ce qui rend la comparaison avec les années précédentes difficile.

Néanmoins, nous pouvons constater que les moins de 30 ans représentent en 2023, 27% des suivis contre 11% en 2021. Cette évolution est la suite logique d'un processus que nous avons commencé à observer à partir de 2021, où leur proportion était passée de 5% à 11%.

Entre 2020 et 2023, il y a donc eu une augmentation de 22% de la proportion des moins de 30 ans dans les personnes que nous accompagnons.

C'est à la fois une conséquence directe de la crise sanitaire qui, comme le montrent de nombreuses études, a impacté très fortement la santé psychique des jeunes. Mais c'est également le fruit du changement de nom de l'association, qui a permis de clarifier notre

image, de communiquer vers de nouveaux partenaires et par conséquent de toucher de nouveaux publics.

Nous pouvons également noter que la proportion des personnes de plus de 60 ans représente toujours environ 25% de nos accompagnements. Nous suivons plus de personnes entre 60 et 69 ans que de personnes entre 40 et 49 ans, ce qui est une évolution significative par rapport aux années précédentes.

Les premières constatations, qui s'esquissaient déjà en 2022, vont dans le sens d'une santé psychique dégradée chez les plus jeunes et les plus de 60 ans, comme le montrent également de nombreux travaux de recherches et constats empiriques.

La problématique réside dans le fait que la prise de conscience de ce besoin d'écoute se confronte à la complexité pour y trouver des réponses, principalement du fait d'une saturation de l'offre de service public et des niveaux de ressources qui rendent l'offre libérale inaccessible. D'où la sollicitation de dispositifs comme le nôtre, qui montrent plus que jamais leur nécessité.

Les groupes d'expression

Les personnes accompagnées individuellement par les psychologues peuvent, si elles le désirent, intégrer des groupes d'expression.

Ces propositions collectives permettent aux personnes qui s'y inscrivent de pouvoir expérimenter, dans un cadre sécurisant, la rencontre avec l'autre et les relations qui en découlent. Ces petits collectifs d'une dizaine de personnes favorisent l'expression individuelle de chaque participant et permettent d'expérimenter la sensation d'appartenir à un groupe et donc de se sentir reconnu, d'avoir une place.

Avec ces cinq groupes, nous offrons un panel diversifié, avec des approches complémentaires afin que chacun puisse trouver la médiation qui l'outillera dans son cheminement.

Dessin / Peinture

Quand on évoque le dessin ou la peinture, on entend souvent : « Je ne sais pas dessiner ». Mais dans ce groupe d'expression, pas besoin de « savoir-faire ».

Chacun s'exprime librement et à son rythme, tout en étant accompagné vers l'apprentissage des outils, pour apprivoiser le trait, les formes et les couleurs. La réussite est toujours au bout du chemin. Le travail individuel et la vie de groupe s'associent alors pour valoriser ses capacités dans un temps de convivialité et d'échanges.

Écriture

Ce groupe est un lieu d'expression et d'échange pour expérimenter simplement et librement le plaisir d'écrire. Écrire pour mettre des mots sur ce qui nous traverse et nous habite. Écrire pour découvrir ce qui parle en nous et dont on ignorait l'importance, la richesse et la force. Écrire pour être là dans la présence, écrire pour donner, écrire pour partager. Écrire pour tracer un chemin et avancer vers soi-même et vers les autres.

Expression scénique

Ce groupe est un moyen d'expression où chacun est sa propre matière.

Cet outil créatif emprunte à l'art du théâtre ses techniques. A partir d'exercices sur la voix, la diction, le corps et l'espace, la concentration, l'observation, l'écoute, l'immédiateté, l'atelier propose d'explorer sa créativité, de développer sa subjectivité afin de se sentir plus à l'aise dans sa relation à l'autre. A travers le regard collectif, l'expérience des autres, dans l'échange et le partage, une confiance en soi et en l'autre peut se retrouver.

Il s'agit d'une manière d'être curieux de soi et de l'autre - une expérience individuelle et collective.

Expression du corps par le mouvement

Ce groupe est dédié au 18-25 ans. L'idée de ce groupe est d'aborder les différents états du corps en le mettant en mouvement.

Le mouvement sollicite les sens, stimule le réseau neuronal et ses interconnexions. Les variations, les mouvements corporels enrichissent l'expression sensible, diversifient les points de vue, la relation à la pensée et colorient ainsi le mouvement pour lui donner du sens.

Les principales notions travaillées sont le regard, la respiration, l'ancrage, les postures, les différentes qualités de mouvement, l'espace et le temps, la perception, la présence à soi et à l'autre. C'est une manière d'élargir son vocabulaire corporel.

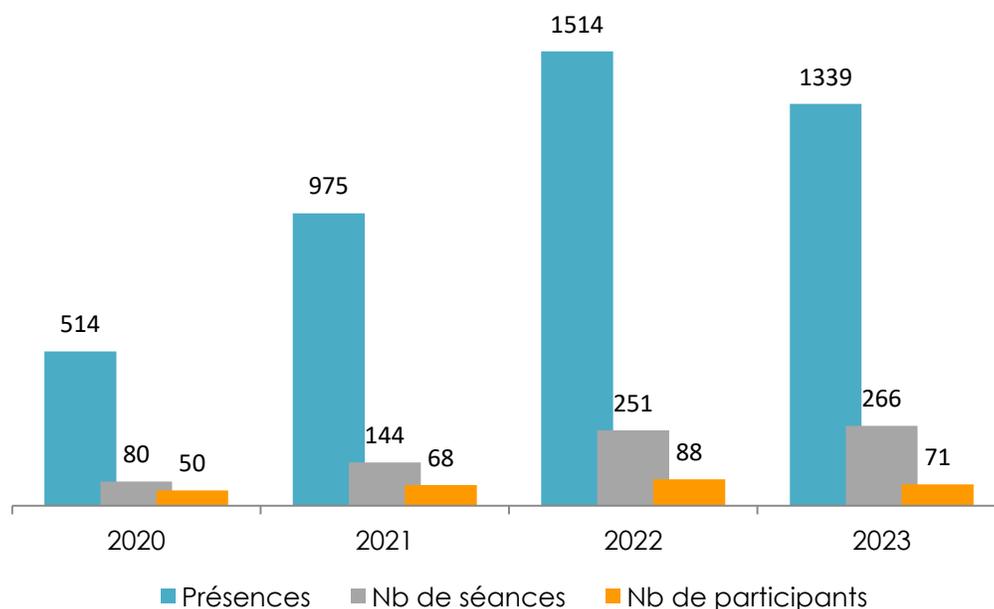
Échange, partage et convivialité

Cette proposition de groupe convivial en autonomie est ouverte à toutes les personnes accompagnées par l'association. Elle leur permet de se retrouver une fois par semaine pour faire du lien et partager autour de boissons et de gâteaux.

Les groupes d'expression, les chiffres

	Nb de séances par semaine	Nb de séances en 2022	Nb de participants	Présences
Dessin	1	48	11	252
Écriture	2	86	16	375
Expression scénique	1	43	12	217
Expression par le mouvement	1	45	7	82
Groupe d'échanges et de convivialité	1	44	25	413
	6	266	71	1339

Évolution des groupes 2020-2023



Avec, 1339 participations en 2023 contre 1514 en 2022, nous constatons une baisse de 10% des participations à ces groupes. Cette diminution est en trompe-l'œil, car elle est essentiellement due à une diminution importante du nombre de participations dans l'un

des deux groupes d'écriture. Une baisse de 29% de la participation a été observée dans ce groupe par rapport à 2022, du fait principalement de problématiques d'entente entre des caractères très forts. Après de nombreux mois de travail, la participation dans ce groupe semble s'être stabilisée à la fin de l'année.

Même si nous constatons une évolution de notre public, avec une très forte demande pour de l'accompagnement individuel, dans l'ensemble, il y a toujours une forte demande autour des groupes. Ils répondent à un véritable besoin d'une partie des personnes que nous accompagnons et font partie intégrante de la pertinence de notre action. Nous travaillons donc pour être en mesure de les élargir et de les diversifier, afin de les adapter au mieux.

Le soutien aux personnes endeuillées par le suicide d'un proche

Depuis plus de vingt ans, nous proposons sur Nantes cette modalité d'accompagnement spécifique afin d'offrir à tout adulte endeuillé, suite au suicide d'un de ses proches, la possibilité d'échanger avec d'autres personnes fragilisées par cet évènement, au sein d'un groupe de parole. Il s'agit d'un groupe d'échange et de soutien mutuel. Il rassemble, sur inscription et engagement préalable, des personnes qui traversent cette épreuve complexe qu'est le suicide d'un proche.

Chaque groupe est composé d'une dizaine de personnes qui se rencontrent sur une durée d'1h30, en soirée, une fois tous les 15 jours et ce pendant 6 mois. À la suite de ces 10 séances, un temps de reprise est proposé 6 mois après la fin du groupe.

Les participants sont reçus individuellement avant la mise en place des groupes afin de le présenter et de préparer l'entrée. Des entretiens peuvent également être proposés ou demandés après la fin des groupes, et parfois même en parallèle.

Les séances sont co-animées par deux psychologues de l'association.

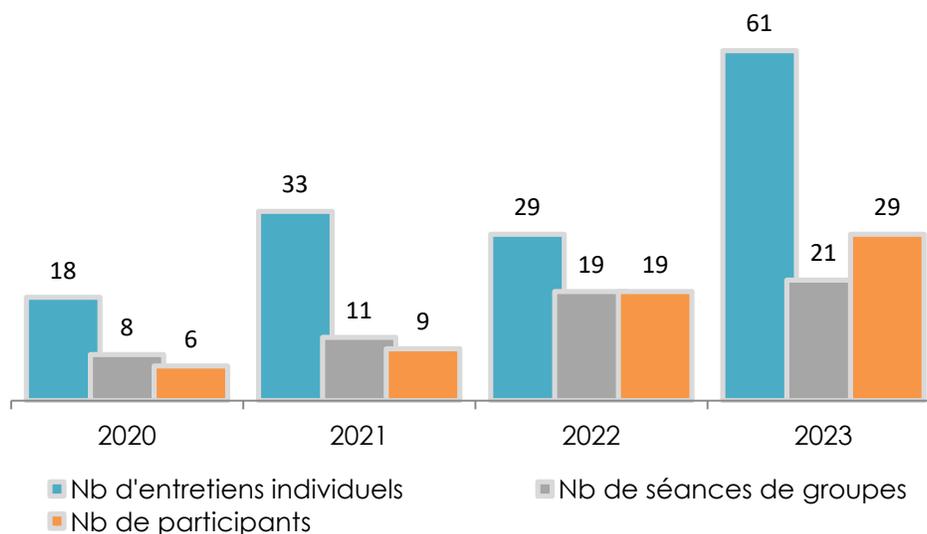
Depuis plusieurs années, nous avons fait le choix de former toute notre équipe de psychologues à cette pratique spécifique de groupe de personnes endeuillées. Aujourd'hui, quatre psychologues sont en mesure de le co-animer. Cela nous offre davantage de souplesse dans notre organisation et permet d'enrichir notre réflexion d'équipe autour de ces accompagnements si singuliers.

En 2023, nous avons ouvert une nouvelle proposition de groupe sur le territoire de Saint-Nazaire en lien avec l'Équipe Nazairienne de Prévention du Suicide (ENPS) du Centre Hospitalier. Nous avons engagé un transfert de compétence avec une infirmière de cette équipe qui propose les entretiens préalables à l'entrée dans ces groupes et qui les co-anime avec une psychologue de Solipsy. Cette expérimentation est financée par l'association grâce au don d'une personne ayant participé au groupe des endeuillés. Sa mise en place a été grandement facilitée par la qualité de notre partenariat avec l'ENPS. Nous tenons ici à saluer le travail remarquable d'Agnès BIHOUIX, infirmière de cette équipe, qui par sa détermination, son envie et son implication a permis l'aboutissement de ce projet.

Comme nous l'évoquions en introduction, nous espérons que ce que groupe puisse être financé à partir de 2024 dans le cadre de notre contrat pluriannuel avec l'ARS.

Le soutien aux personnes endeuillées par le suicide d'un proche, les chiffres

Évolution des groupes 2020-2023



Cette année, nous avons accompagné 3 groupes.

- Un qui avait débuté fin 2022, qui s'est terminé au premier semestre 2023 et pour lequel nous avons fait une séance de reprise au second semestre.
- Un autre qui a commencé en mai 2023, qui s'est terminé en novembre et pour lequel une séance de reprise est prévue au premier semestre 2024.
- Et le premier groupe à Saint-Nazaire qui a débuté en septembre 2023 et qui se terminera en 2024.

Les demandes pour ce groupe sont en augmentation et les personnes qui y participent nous font systématiquement état des bénéfices qu'il leur a apporté.

Le nombre d'entretiens individuels a donc naturellement augmenté, du fait de la progression de la demande, même si elle n'aboutit pas systématiquement à l'entrée dans un groupe. Mais aussi, du fait d'un nombre croissant demande d'accompagnements individuels en parallèle du groupe. La réalité de l'offre de soin nous pousse une fois encore à nous positionner sur l'accompagnement individuel en parallèle des groupes, là où d'autres recours étaient auparavant possibles

Le nouveau groupe de Saint-Nazaire est bien lancé, avec une dizaine de participants, et des demandes en attente pour un prochain groupe en 2024.

Nous avons également eu plusieurs demandes en provenance d'autres régions de France, au sujet de nos modalités de fonctionnement pour ce groupe. Ces demandes émanaient d'équipes hospitalières ou d'association proposant des accompagnements psychologiques. Nous avons donc travaillé sur un document formalisant sa mise en place et sa réalisation.

La poursuite, le renforcement et le développement de ces groupes sont pour nous des impératifs majeurs, qui complètent notre offre à destination des personnes en souffrance psychique. Il s'agit d'une proposition forte de prévention primaire, secondaire et de postvention.

Dans la continuité de ces objectifs, un projet est d'ailleurs en cours, afin d'accompagner les équipes du nord du département, pour évaluer avec eux l'opportunité qu'ils puissent implanter un groupe sur ce territoire.

Les mesures d'Accompagnement Social Intensif de Proximité (ASIP)

Que sont les mesures ASIP à Solipsy ?

Ces mesures sont financées par le Conseil Départemental de Loire Atlantique et destinées aux bénéficiaires du RSA qui ont besoin d'un accompagnement spécifique pour :

- être accompagné face à la souffrance psychique
- reprendre confiance en soi,
- établir un lien social et une communication positive avec l'entourage,
- retrouver des capacités personnelles et relationnelles pour engager une réinsertion sociale et/ou professionnelle,
- sortir de l'isolement et s'éloigner d'un éventuel risque suicidaire.

Actions Principales

- Une permanence d'Accueil sans rendez-vous du Lundi au Jeudi de 14h00 à 18h00.
- Des Entretiens Individuels avec des psychologues dans nos locaux ou directement dans les Espaces des Solidarités qui nous sollicitent.
- Des Groupes d'Échange, d'Expression, de Créativité et de Convivialité.
- Des Groupes de Parole autour de thématiques spécifiques peuvent être proposés.
- Notre action se met en place sur orientation par les accompagnants sociaux et sur une sollicitation des allocataires.

Actions complémentaires

Dans le cadre du travail en Commission Locale Insertion (CLI), l'association est sollicitée pour intervenir en mission d'appui et de conseil :

- en participant aux réunions de la CLI,
- en évaluation des problématiques psychologiques et sociales pour certains Contrats d'Engagements Réciproques.
- par des rencontres avec des allocataires du RSA sur demande de la CLI,
- en rencontrant les travailleurs sociaux qui interviennent auprès des allocataires du RSA, afin de permettre une connaissance réciproque des modalités d'actions et de faciliter les orientations,
- en soutien de travailleurs sociaux en difficulté lors de suivis d'allocataires en situation de souffrance psychique, d'isolement, de mal-être et ou de risque suicidaire.

Actions spécifiques

Depuis le début de l'année 2018, nous sommes associés à l'action « En Corps en Je », coordonnée par Léna GIOVANONI, médecin solidarité insertion, sur l'insertion et l'activité physique, ouverte notamment aux allocataires du RSA.

Ce projet a pour objectif :

- de faire vivre par l'activité physique en groupe et la mise en mouvement de son corps, des expériences concrètes : relationnelles, physiques et émotionnelles,
- de proposer des activités variées qui vont permettre aux personnes, dans un cadre sécurisant, bienveillant, agréable, chaleureux, de faire différentes expériences de la nouveauté et de la prise de risques
- d'accompagner ces expériences, en permettant la conscientisation, l'accueil et l'expression de ce qui se vit dans le non-jugement.
- de permettre à chacun de prendre confiance en ses capacités, susciter du vouloir et développer son pouvoir d'agir.

Cette année, nous avons continué à accompagner ce projet. Nous avons proposé un temps spécifique d'information sur les actions de l'association, aux personnes engagées dans cette action. Ce qui a permis à certains d'entre eux de venir sur nos permanences d'accueil et de solliciter un accompagnement.

Nous avons également ouvert des places spécifiques dans nos différents groupes d'expression afin de permettre aux bénéficiaires de cette action de pouvoir les découvrir et s'ils le souhaitent de les intégrer par la suite.

En complément de ces actions pour les participants, nous avons proposé deux temps de régulation et d'échange aux intervenants de cette action sur Nantes, avec une de nos psychologues, afin de leur offrir un espace de partage et de réflexion sur leurs vécus dans l'accompagnement de ce groupe.

En 2023, nous avons également proposé ce temps d'analyse de la pratique pour les professionnels qui animent l'action sur le territoire de Saint-Nazaire.

Les mesures ASIP, les chiffres

En 2023, nous avons rencontré 43 allocataires du RSA. Ce nombre de demandes d'accompagnements est en légère baisse par rapport à 2022, nous en avons reçu 50.

Malgré ces 15% de moins, le nombre de sollicitations reste très élevé. Comme nous l'évoquions déjà l'année dernière, le changement de nom de l'association a augmenté notre visibilité et clarifié l'objet de nos actions. Mais le facteur le plus probant est la forte croissance générale autour des besoins en matière d'accompagnement des problématiques de santé psychique.

Nous avons également poursuivi nos actions d'aller-vers, en proposant des permanences de psychologues dans deux Espaces Des Solidarités de la délégation, Ile de Nantes et l'Unité RSA de Nantes. La mise en place de ces temps a permis à la fois aux professionnels de mieux identifier nos actions, mais également aux allocataires d'avoir un premier contact avec une de nos psychologues, dans un espace connu et rassurant.

Ces rencontres ont donc permis d'orienter un nombre toujours important de personnes sur nos actions et d'engager des accompagnements avec les personnes reçues dans les EDS.

Sur ces 43 allocataires, il y a 23 femmes et 20 hommes, pour une moyenne d'âge de 46 ans.



Age moyen 46 ans

La tendance initiée l'année précédente se poursuit, avec un équilibre entre les hommes et les femmes. Pour rappel en 2021, le ratio était de 85% de femmes et de 15% d'hommes.

Le nombre d'hommes qui sollicitent nos propositions est donc en très nette augmentation, avec une progression de 15%. Ces chiffres rejoignent maintenant les ratios, hommes/femmes que nous avons sur l'ensemble des personnes que nous accompagnons.

La Convention avec le département permet l'accueil et l'accompagnement de 30 personnes chaque année. Nous avons donc cette année encore largement dépassé nos capacités d'accueil. À la fin du mois de décembre 2023, il y avait encore 30 allocataires accompagnés, nous allons donc voir comment cette file active évolue dans les prochains mois.

Au travers de nos rencontres avec les services qui accompagnent les allocataires comme dans les échanges en Commission Locale d'Insertion, un constat revient de manière récurrente : un nombre croissant d'allocataires du RSA sont en situation de souffrance psychique. Il est parfois complexe pour eux, comme pour beaucoup d'entre nous de savoir quoi faire face à cette souffrance : est-ce que cela va passer, à qui en parler, où trouver un lieu, je ne suis pas fou, les autres ne vont pas comprendre, cela coûte trop cher.

Face à ces questions, la réalité de l'accompagnement de la santé psychique est problématique. Les structures de soins, hospitalières et extra-hospitalières sont saturées, l'offre en libéral est souvent inabordable financièrement, le dispositif « Mon parcours Psy » ne répond pas aux besoins, il est peu accessible, mal calibré et ne s'inscrit pas dans un accompagnement dans la durée.

Tout cela peut conduire une partie de ces allocataires dans une impasse. Pour une partie d'entre eux, cette souffrance psychique est un frein important pas toujours verbalisé où verbalisable, dans leur parcours d'insertion sociale et professionnelle.

Cette souffrance est le plus souvent bien identifiée par les professionnels qui suivent les contrats d'engagement réciproque, mais une fois encore se posent les mêmes questions : est-ce que cette souffrance va durer, à qui en parler, où trouver un lieu, est-ce qu'il souffre d'une pathologie, il ne va pas comprendre que j'aborde la question, cela coûte trop cher, il n'a pas les ressources. À laquelle s'ajoute celle de la légitimité du professionnel : est-ce que je suis le mieux placé pour en parler, je ne suis pas médecin, je ne suis pas psy.

Face à ces questions il n'existe aujourd'hui que peu d'alternatives adaptées.

Notre proposition d'accompagnement s'inscrit dans ces interstices et répond à un besoin, qui comme le montrent les chiffres, est en augmentation.

Notre objectif est donc de poursuivre ces actions, en proposant une réponse efficiente et adaptée aux problématiques de santé psychique pour les allocataires du RSA. Les propositions d'aller-vers en EDS portent leurs fruits, nous allons les consolider et travailler à les rendre encore plus accessibles.

Nous souhaitons également commencer à proposer des sensibilisations sur les questions de Santé psychique aux professionnels de certains EDS, afin de développer leurs connaissances, de valoriser la qualité de leur travail de soutien à une bonne santé psychique, de renforcer leur légitimité à aborder ces questions et leur confort pour le faire, en particulier sur la question du risque suicidaire. Nous aimerions pouvoir développer encore ce type d'interventions.

Notre objectif est de pouvoir développer une offre adaptée, évolutive et complémentaire du droit commun, pour répondre aux besoins en matière de santé psychique et aux enjeux qui s'imposent pour un accompagnement de qualité.

Les actions de promotion de la santé psychique

Ces actions se répartissent en quatre grandes catégories :

- les actions auprès des jeunes,
- les actions auprès des seniors,
- les actions auprès des professionnels,
- les actions de réseau.

Les actions de promotion de la santé psychique auprès des jeunes

Ces actions ont pour objectifs :

- de promouvoir la santé psychique
- de développer les compétences psychosociales, personnelles et relationnelles des jeunes pour prévenir l'apparition du mal-être,
- de sensibiliser l'entourage scolaire et familial au repérage du mal-être et des risques suicidaires des jeunes.
- de déstigmatiser les questions relatives à la santé psychique
- de favoriser le repérage de la souffrance psychique
- de faciliter si besoin les orientations vers les structures adaptées

Elles se déroulent selon différentes modalités :

- par des groupes d'échange et d'expression pour les jeunes eux-mêmes, animés par des psychologues
- par des conférences, débats, réflexions, analyses de situations pour les adultes dans l'entourage des jeunes (parents, éducateurs, enseignants, etc.), animés par des psychologues
- par des actions de pair à pair, par des jeunes pour des jeunes, par les volontaires en service civique engagés dans le programme Ambassadeurs Santé Mentale.

Les actions de prévention auprès des jeunes, les chiffres

	Etablissements	Lieux	Interventions	Jeunes	Parents	Professionnels	Intervenants
1er Semestre	Lycée la Herdrie	Basse-Goulaine	1	68	38	5	1 psychologue
	ARIFT	Nantes	2	100		2	1 psychologue
	Service Civique	St Nazaire	9	44		2	2 psychologues
	Service Civique	Nantes	7	64		4	2 psychologues
	Service Civique	Angers	2			20	1 psychologue
	SNU	Nantes	1	50		4	1 psychologue
	MDM	Nantes	5	26		2	1 psychologue
	CFA ERA	Nantes	2	15		2	1 psychologue
	DSDEN	St Nazaire	1			25	1 psychologue
	ASM	Nantes					1 psychologue
2nd Semestre	Lycée Michelet	Nantes	2	52		4	1 psychologue
	Lycée Brossaud Blacho	Saint Nazaire	1	57		2	1 psychologue
	CFA Coiffure	Saint Nazaire	1	12		2	1 psychologue
	Service Civique	St Nazaire	2	45		2	1 psychologue
	Service Civique	Nantes	3	40		2	1 psychologue
	Service Civique	Angers	1	20		1	1 psychologue
	MDM	Nantes	3	20		1	1 psychologue
	Collège Olympe de Gouge	Sainte-Pazanne	1			65	1 psychologue
	Inter CVL PDL	44-85	2	80		3	1 psychologue
	ASM	Nantes	2				1 psychologue
			48	693	38	148	

Les chiffres de cette année sont en stables comparativement à 2022.

Le nombre d'interventions est quasiment identique à celui de 2022 48 contre 47.

Le nombre de jeunes rencontrés est en très légère hausse de 11 % et cette année encore bien au-delà de la cible attendue (+73%).

Le nombre d'adultes rencontrés est en augmentation de 32%.

Cette année nous avons donc renforcé nos partenariats et développé de nouvelles actions :

Actions 2022, poursuivies en 2023

- Avec le Lycée de la Herdrie, nous avons une nouvelle fois proposé une conférence-débat autour du thème : « Les adolescences et les crises ». Ce temps d'échange, qui a rassemblé une quarantaine de parents de lycéens, a permis d'aborder les questions relatives au stress, aux conflits, à la communication, aux violences, à la souffrance psychique des jeunes et des adultes, au risque suicidaire et à la pathologie. Nous avons également proposé pour certaines classes des groupes d'échange sur la santé psychique.
- Avec l'ARIFTS, nous avons proposé des cycles d'interventions auprès des futurs professionnels du social et du médico-social. Ces interventions autour de la promotion de la santé psychique, du repérage de la souffrance et du risque suicidaire, sont à la croisée des chemins. En effet, elles sont destinées à des jeunes qui ont très majoritairement moins de 25 ans, mais aussi, de fait, à des futurs professionnels qui seront, pour une partie d'entre eux, amenés à accompagner des jeunes.
- Avec Unis-Cité, nous avons poursuivi notre partenariat en proposant 3 actions :
 - Avec les volontaires à Nantes et Saint-Nazaire autour de 3 temps d'intervention
 - Avec les coordonnateurs d'Angers, sur des temps d'analyse de la pratique
 - Avec les volontaires de la mission Repairs Santé à Nantes, Saint-Nazaire et Angers, avec des actions de formation, d'accompagnement et d'analyse de la pratique.
- Avec Médecins du Mondes, nous avons construit une série d'interventions autour de la santé psychique et des compétences psychosociales, à destination des jeunes Mineurs Non Accompagnés (MNA) de l'accueil de jour de Nantes. Ce projet initié en 2021 se poursuit et dépasse toutes nos espérances en matière d'adhésion à la proposition, mais dévoile également l'ampleur du travail à réaliser avec ce public et les manques de possibilités d'accompagnement.
- Avec les Jeunes du Service National Universel, nous avons débuté un nouveau partenariat pour intervenir auprès de promotions de jeunes durant leur cycle d'engagement.

Actions Nouvelles

- Avec le CFA ERA, nous avons proposé des groupes d'échange pour les jeunes autour de la santé psychique.
- Avec les infirmières de la DSDEN, nous avons proposé un temps d'échange autour des questions de santé psychique.
- Avec le lycée Brosso Blanchaud à Saint-Nazaire, nous avons proposé pour certaines classes des groupes d'échange sur la santé psychique.
- Avec le Lycée Michelet à Nantes, nous avons proposé pour certaines classes des groupes d'échange sur la santé psychique.
- Avec le CFA coiffure de Saint-Nazaire, nous avons proposé des groupes d'échanges intergénérationnels, avec le pôle animation seniors du CCAS.
- Avec le Collège Olympe de Gouge à Sainte-Pazanne, nous avons proposé un temps d'échange sur la santé psychique pour les professionnels de l'établissement.
- Avec les jeunes élus dans les Conseils de Vie Lycéenne, nous avons proposé des temps d'échanges sur la santé psychique en Vendée et en Loire-Atlantique.

Comme les années précédentes, la majorité des jeunes que nous avons rencontrés sont dans des parcours difficiles ou complexes, mais ils n'ont pour autant que très rarement l'occasion de parler de leur santé psychique.

C'est là que se situe toute la pertinence de notre intervention, car faciliter l'identification de ce qui fait un équilibre psychique, favoriser le partage avec d'autres pour trouver des ressources, échanger pour se sentir moins isolé face aux situations qui déstabilisent, tels sont les questionnements et les enjeux de santé publique que nous soulevons avec ces jeunes.

Du fait de la reconnaissance et de la visibilité de nos actions, nous avons peu de difficulté à les développer, les demandes et les propositions dépassent très largement nos moyens d'intervention.

Notre principale difficulté réside dans l'embolisation structurelle du système d'accompagnement des jeunes autour de leur santé psychique. Cela pose des problèmes graves d'amont et d'aval, à la fois dans l'orientation en cas de problématique afin de prévenir une aggravation et dans la gestion de crise du fait de cette saturation. Cela n'est pas sans conséquence également pour les professionnels et les adultes en général qui accompagnent ces jeunes, avec un très fort sentiment d'impuissance, de frustration et parfois de résignation, qui de fait, nuit au repérage et à la prévention.

Les Ambassadeurs Santé Mentale (ASM)

Ce programme a débuté en 2019, il est le fruit d'un partenariat entre l'Institut régional Jean Bergeret à Lyon, la Fondation ARHM et l'association Unis-Cité Auvergne-Rhône-Alpes. Il a vocation à se développer à l'échelle nationale.

C'est dans ce cadre que l'Agence Régionale de Santé a sollicité Solipsy, la Maison des Adolescents de Loire Atlantique et Unis Cité pour porter ce projet.

Si la construction de ce programme sur le territoire passe par une collaboration étroite coordonnée et collégiale entre notre association, Unis-Cité et la Maison des Adolescents, c'est Solipsy qui a été désigné comme porteur de ce projet en Loire-Atlantique en qualité de structure experte en santé mentale.

L'objectif de ce projet est de former et d'accompagner des jeunes en service civique et de les aider à construire et à animer des interventions de prévention et de sensibilisation autour de la question de la santé psychique auprès d'un public de 16 à 25 ans. Les jeunes en situation de fragilité sont prioritairement visés par les interventions imaginées par les ASM.

Les objectifs sont de :

- déstigmatiser les questions relatives à la santé psychique
- favoriser le repérage de la souffrance psychique
- faciliter si besoin les orientations vers les structures adaptées

Le contexte et le repérage du mal-être des jeunes nous incitent à développer de nouvelles formes d'intervention favorisant le repérage des signes de souffrance et une meilleure transmission vers les jeunes des dispositifs d'accompagnement qui existent.

L'approche pair-à-pair, pertinente dans ce contexte, a donc été choisie comme modèle d'intervention.

En 2023, 10 volontaires ont été recrutés pour constituer cette équipe d'ASM. Cette première promotion a débuté son engagement civique le 30 octobre 2023.

Des formations autour de la définition de la santé psychique, de la santé mentale, de l'écoute active, sur les spécificités d'une intervention en éducation à la santé ainsi que de l'approche pair-à-pair ont été proposées sur les mois de novembre et décembre 2023.

Les volontaires ont également bénéficié de la formation Premiers Secours en Santé Mentale (PSSM) en décembre 2023.

Les mois de septembre, octobre, novembre et décembre ont également été consacrés à la prise de contact avec des structures recevant et/ou intervenant auprès du public jeune, afin d'évaluer si des interventions de ASM seraient envisageables.

La construction et l'animation des actions sont programmées de janvier à juin 2024.



**Ambassadeurs
Santé Mentale**

Les actions de prévention auprès des seniors

Ces actions ont pour objectifs :

- de prévenir le mal-être et le risque suicidaire des personnes âgées,
- de créer du lien et de favoriser les échanges
- de promouvoir la santé psychique
- de sensibiliser au mal-être et au risque suicidaire, l'entourage professionnel et familial des personnes vieillissantes afin de valoriser leurs savoir-faire, d'améliorer leurs compétences et leur rôle de prévention.

Elles se déroulent selon différentes modalités.

Avec les publics seniors :

- groupes d'échanges, de parole et de soutien,
- conférences, débats, échanges.

Avec l'entourage :

- conception d'actions de prévention, de sensibilisation et de formation,
- apports d'informations et analyse de situations d'accompagnement et de soutien.

Dans le cadre de ces actions, l'association intervient auprès des personnes âgées et des professionnels dans des espaces d'animation dédiés aux seniors, dans des lieux de convivialité, dans des maisons de quartier.

Comme nous l'avons évoqué, cette année encore nous avons obtenu une subvention de la Conférence des Financeurs de la prévention et de la perte d'autonomie des personnes âgées des Pays de la Loire. Ce soutien financier est essentiel et nous permet de maintenir nos actions engagées et d'envisager des développements.

Les actions de prévention auprès des seniors, les chiffres

Structures	Lieux	Type d'intervention	Nombre			Intervenants
			Interventions	Participations	Salariés-bénévoles	
CCAS	Saint Nazaire	Gp de Parole	10	132		1 psychologue
Ville de St Nazaire	Saint Nazaire	Gp de Parole	3	24	2	1 psychologue
ORPAN	Nantes	Gp de Parole	3	32	2	1 psychologue
Ville de Nantes MLG	Nantes	Gp de Parole	1	15	1	1 psychologue
RIG	Nantes	Gp de Parole	11	143		1 psychologue
CCAS Animation Séniors	Saint Nazaire	Conférence	1	20		1 psychologue
Résidence Templitudes	Nantes	Gp de Parole	1	12	1	1 psychologue
CLERPA	Couëron	Conférence	1	12	1	2 psychologues
Petits Frères des Pauvres	Nantes	Formation	1		15	1 psychologue
Petits Frères des Pauvres	44	Analyse Pratique	4		12	1 psychologue
CCAS Carquefou	Carquefou	Gp de Parole	1	6		1 psychologue
			37	396	34	

Le nombre des interventions en 2023 est stable et le nombre de seniors rencontré est en augmentation importante de 31%.

Au cours de l'année, nous avons poursuivi nos actions déjà engagées avec la Ville de Saint-Nazaire, l'ORPAN à Nantes, le Restaurant Intergénérationnel du Breil à Nantes, la Résidence Templitudes, pour proposer des groupes de parole thématiques et des groupes de parole intergénérationnels.

Ces actions auprès de publics très variés, issus de milieux sociaux différents, ayant des parcours de vie différents, avec des réalités de vie différentes, ont atteint des objectifs communs : créer du lien social, favoriser l'émergence de la parole sur sa santé psychique, de le conscientiser de faciliter pour soi et pour les autres ce qui peut faire ressource et ce qui peut faire difficulté.

Nous avons également développé de nouveaux partenariats :

- Avec les Petits Frères des Pauvres de Loire-Atlantique pour des actions de formation et d'analyse de la pratique.
- Nous avons été sollicités par la Ville de Couëron pour proposer une action sur les questions de santé psychique auprès des professionnels qui accompagnent les seniors.
- Le CCAS de Carquefou nous aussi demandé d'animer un groupe de parole avec des seniors sur le risque suicidaire.

Ouvrir la parole sur ces questions, avec les seniors est un enjeu majeur pour faciliter le repérage et l'accompagnement de l'isolement et de la souffrance psychique.

Les actions auprès des professionnels

Accompagnement d'équipes

Nous sommes de plus en plus régulièrement sollicités par des structures ou des institutions pour accompagner leurs équipes aussi bien sous forme d'analyse de la pratique que de formations ou de sensibilisations.

- Les groupes d'analyse de la pratique sont des espaces d'échanges sécurisés pour aborder les difficultés rencontrées dans l'accompagnement de leurs publics.
- Les formations sont construites à la demande, en fonction des besoins des structures qui nous sollicitent. Elles ont eu pour thèmes :
 - « Isolement, repérage du mal-être et du risque suicidaire » pour les élèves de l'Institut de Formation aux Métier d'Aide (IFMA)
 - « Santé psychique, mal-être et risque suicidaire » formation pour les stagiaires en formation à l'association Couples et Familles
 - « Relation d'aide, santé psychique, mal-être et risque suicidaire » pour les salariés de l'association Regart's, pour les bénévoles et les salariés des Petits Frères des Pauvres, pour l'équipe de l'Espace Départemental des Solidarités et pour les bénévoles du Groupe de Prévention du Suicide (GPS) de Challans.

Structures	Lieux	Type d'intervention	Nombre		Intervenants
			Interventions	Participants	
En Corps en Je CD 44	Nantes	Analyse de la pratique	2	5	1 psychologue
En Corps en Je CD 44	Saint-Nazaire	Analyse de la pratique	1	5	1 psychologue
Epicerie Solidaire	Saint-Brevin	Analyse de la pratique	1	6	1 psychologue
IFMA	Nantes	Formation	1	35	1 psychologue
Couple et Famille	Saint-Aignan	Formation	1	20	1 psychologue
Association Regart's	Nantes	Formation	1	10	1 psychologue

Petits Frères des Pauvres	44	Analyse de la pratique	4	12	1 psychologue
Petits Frères des Pauvres	Nantes	Formation	1	15	1 psychologue
EDS Ile de Nantes	Nantes	Formation	1	15	1 psychologue
GPS	Challans	Formation	1	15	1 psychologue
			14	138	

Le nombre de ces interventions est en nette augmentation, il a été multiplié par deux en l'espace d'un an. Nos propositions sont de mieux en mieux identifiées et semblent correspondre à un besoin d'étayage autour des questions de santé psychique. La complexité réside pour nous dans notre capacité matérielle et humaine à répondre à ces sollicitations. Comme nous l'évoquons précédemment, l'allongement de notre liste d'attente nous oblige à faire des choix, il nous faut donc trouver un équilibre entre la nécessité impérieuse de faire de la prévention et celle d'accompagner la souffrance psychique.

Cette réalité d'un arbitrage entre le préventif et le curatif ne devrait pas se poser, mais s'inscrire dans un continuum où la santé psychique est un tout.

Actions avec la Mutualité Sociale Agricole (MSA) et dans le monde agricole

Depuis de nombreuses années, nous avons avec la MSA 44-85, un partenariat avec une convention pluriannuelle, pour le développement et la mise en place d'actions de promotion de la santé psychique et de prévention du mal-être.

Ce partenariat s'articule autour de trois axes :

- A destination des salariés ou bénévoles des Organisations Professionnelles Agricoles (OPA), dans le cadre des réseaux 44 et 85. L'objectif est de proposer des temps de formation afin de prévenir le mal-être chez les exploitants agricoles. Ces acteurs sont en première ligne face à la souffrance psychique de certains agriculteurs. Ils y sont le plus souvent confrontés sur les exploitations dans le cadre de leurs missions de comptables, de banquiers, d'inséminateurs,

d'agents des services vétérinaires, de membres ou salariés d'associations, de professionnels de coopératives, etc.

Notre objectif est de leur transmettre des clés afin de mieux déterminer le niveau de mal-être d'une personne et d'élaborer les pistes d'actions qui peuvent être envisageables en fonction des situations.

- A destination des salariés, de délégués et des bénévoles de la MSA 44-85. L'objectif est de proposer des temps de formation sur une journée sur la prévention du mal-être chez les exploitants agricoles et le repérage du risque suicidaire.

Sur la base de ces interventions, nous avons également été sollicités pour intervenir auprès de nouveaux partenaires comme l'association du Service de Remplacement de Loire-Atlantique, afin de proposer des actions de sensibilisation sur la question du mal-être, dans le cadre des Assemblées Générales des leurs associations locales, auprès de la chambre d'agriculture, de la coopérative Terrena ou de l'association Solidarité Paysans.

Ces actions nous ont permis de toucher un large public du monde agricole : paysans, salariés, retraités, militants associatifs, administrateurs de structures de mutualisation, conjoints et conjointes d'agriculteurs. Au cours de ces actions nous avons pu aborder, la relation d'aide, le repérage du mal-être, la stigmatisation et les spécificités du monde agricole et rural sur ces questions.

Sur le modèle de ce que nous avons développé avec la MSA 44-85, la MSA 49 nous a demandé d'intervenir auprès de ses salariés.

L'objectif était de proposer des temps de sensibilisation sur une demi-journée sur la relation d'aide, la santé psychique et le repérage du mal-être. Ces interventions nous ont permis de rencontrer près de 200 salariés des différents services de la MSA 49, cette opération de sensibilisation de grande ampleur se poursuivra en 2024.

Site	Ville	Type d'intervention	Nombre		Intervenants
			Intervention	Participants	
Solidarité Paysans	Nantes	Sensibilisation	1	30	1 psychologue
Chambre d'Agriculture	Nantes	Sensibilisation	1	10	1 psychologue

SR 44	Loire Atlantique	Sensibilisation	3	90	1 psychologue
Terrena	Ancenis	Sensibilisation	1	30	1 psychologue
MSA Salariés	Angers	Sensibilisation	5	190	1 psychologue
MSA Bénévoles	Nantes	Formation	1	15	1 psychologue
MSA Bénévoles	La Roche/Yon	Formation	1	15	1 psychologue
MSA Délégués	Pays de Retz	Sensibilisation	1	15	1 psychologue
MSA Salariés	Nantes	Formation	1	15	1 psychologue
MSA Salariés	La Roche/Yon	Formation	1	15	1 psychologue
MSA OPA	Nantes	Formation	6	80	1 psychologue
MSA OPA	La Roche/Yon	Formation	5	45	1 psychologue
			27	505	

Les actions de réseau et de partenariat

Nous sommes impliqués dans de nombreux réseaux et nous participons très régulièrement à des rencontres partenariales.

- Le Plan Territorial de Santé Mentale de Loire-Atlantique, dans lequel nous participons à des commissions et pour lequel nous sommes intervenus dans des tables rondes. En 2023, nous avons pris le co-pilotage du groupe prévention suicide.
- Le Conseil départemental au sein du Conseil Départementale Insertion et par le biais du projet En Corps en Jeu.
- Le réseau REPERES 44 de recherche et de prévention du suicide, dont nous sommes membre fondateur et membre du bureau. Nous y sommes très investis aussi bien dans la coordination que dans les actions.
- L'évaluation participative santé, "Pour une métropole en pleine santé, pour tous".
- Les assises des solidarités de la Ville de Nantes.
- Le Conseil Local de Santé Mentale de Nantes, dans lequel nous intervenons dans des commissions et dans le comité de pilotage.
- Le groupe Santé Mentale du quartier des Dervallières à Nantes, qui rassemble des acteurs de terrain, associatifs et institutionnels.
- Le groupe Santé Mentale de la Maison de Santé de Bellevue à Nantes, qui rassemble des acteurs de terrain, associatifs et institutionnels.
- Le groupe Santé du quartier du Breil qui rassemble des acteurs de terrain, associatifs et institutionnels.
- Le projet Ville Amie des Aînés à Nantes sur lequel nous intervenons dans la réflexion sur la mise en place du plan d'actions.
- Le projet de Maison de la Longévité et des Générations de la Ville de Nantes.
- L'ORPAN, association des seniors Nantais dans laquelle nous sommes administrateurs.
- Le projet de Conseil Local de Santé Intercommunal Saint-Nazaire CARENE
- Le projet Ville Amie des Aînés à Saint-Nazaire sur lequel nous intervenons pour la mise en place d'actions ciblées.
- Le groupe Santé Bien-être de la cité éducative de Saint-Nazaire.

Nous avons également de nombreuses rencontres relatives à la présentation, la construction et la mise en place de nos actions.

Conclusion

Comme nous l'évoquions dans le préambule de ce rapport d'activité 2023, même si nous abordons avec sérénité, la réalité à laquelle nous faisons face, elle, n'en est pas pour autant moins préoccupante.

Un nombre de demandes qui se maintient à un niveau record, avec une saturation de notre offre, un allongement indécent de nos délais pour un accompagnement psychologique, une augmentation importante des besoins et des sollicitations pour des interventions extérieures auprès des jeunes, des seniors et de professionnels. Une embolisation structurelle et durable de toutes les offres crédibles d'accompagnement à la santé psychique, un contexte social, sociétal et international qui cumule les sources d'inquiétudes. Des perspectives possibles de baisses importantes des ressources de financement public. Telles sont les bases sur lesquelles se fondent cette réalité.

Si le tableau est sombre, les raisons d'espérer restent bien présentes et nombreuses comme le montre ce qui a pu être accompli cette année.

De la pérennisation et de l'élargissement de notre consultation 18-25 ans, à la mise en place du dispositif Ambassadeurs Santé Mentale à Nantes, en passant par l'ouverture à Saint-Nazaire de groupes de parole pour les personnes endeuillées par le suicide d'un proche, jusqu'à l'augmentation des demandes de formation sur les questions de santé psychique et les mobilisations des acteurs pour trouver collectivement des réponses adaptées, les raisons de ne pas désespérer ne manquent pas.

Outre la stabilité de notre offre et l'expertise des équipes de l'association, une des clés de ces perspectives réside dans notre capacité à tisser des partenariats.

Face aux problématiques de santé psychique, être seul n'est pas une option, mais bien une impasse. Il est fondamental de pouvoir nous associer pour construire des offres adaptées. C'est bien dans cette dynamique collaborative et plurielle que nous prenons soin de penser nos modalités d'accompagnement et d'action.

Il est donc impératif de sortir de la dimension concurrentielle qui gangrène depuis trop longtemps le monde associatif et ses perspectives de financement. La gravité et l'urgence de la situation nous imposent de penser et de fonctionner différemment.

Partager ses idées, confronter les projets, mutualiser, échanger sur les réussites, analyser ensemble les écueils et les échecs, mettre en commun, affirmer ses différences, ses spécificités, ses désaccords, telles sont les défis qu'il nous faut accepter de relever.

L'intelligence collective n'est pas une utopie, mais bien un moyen d'accomplir et de réaliser des projets, qui n'auraient pas été possibles seul.

C'est dans cette dynamique, que s'orientent les futurs chantiers de l'association. En particulier au moment d'entamer la mise à jour de notre projet associatif 2025-2030.

L'inscription dans notre environnement, le partenariat, la réflexion en commun, le travail collectif, y auront toute leur place. Pour faire de notre expertise une des réponses possibles aux besoins du territoire, dans une interconnaissance et une coopération plus efficiente de ses acteurs.

Les échanges en cours auxquels nous participons, dans le cadre du Projet Territorial de Santé Mentale, sur les différentes offres d'accompagnement à la santé psychique vont dans ce sens.

Il en va de même pour le projet Ambassadeurs Santé Mentale, qui va se déployer sur le territoire de Saint-Nazaire à partir du second semestre 2024, la coopération y est centrale. Ce sera également le cas, pour le projet auquel nous avons répondu dans le cadre du pacte des solidarités de la Ville de Nantes pour de déploiement et la coordination à partir de 2024 de groupes d'échanges sur les questions de santé psychique, impliquant les différents acteurs des quartiers prioritaires.

Entre sérénité, réalisme, espoir, inquiétude, concurrence, coopération, il n'y a pas de route toute tracée, seulement des choix d'itinéraires où l'intérêt général et la réponse aux besoins sont les boussoles.

La Santé Psychique est un droit que nous devrions tous pouvoir revendiquer. Son accessibilité est un enjeu majeur, pour une société moins stigmatisante, plus inclusive et donc plus juste. Il est essentiel pour nous de continuer à proposer un Accueil, un Accompagnement et une Sensibilisation à toutes les personnes qui souhaitent et ont besoin d'en prendre soin.