



ACCUEILLIR  
ACCOMPAGNER  
SENSIBILISER

# Rapport d'Activité

# 2024

**SOLIPSY**

23 rue Adolphe Moitié 44000 NANTES

02.40.08.08.10

[secretariat@solipsyasso.org](mailto:secretariat@solipsyasso.org)

[www.solipsyasso.org](http://www.solipsyasso.org)

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

## Sommaire

Le mot du Directeur.....	2
Présentation de l'association .....	5
L'équipe .....	6
Le Conseil d'Administration.....	6
Les accueillant-es.....	8
Les animatrices.....	8
Les salarié-es.....	9
L'accueil.....	11
L'Accueil, les chiffres .....	13
L'accompagnement individuel .....	14
L'accompagnement individuel, les chiffres .....	16
Focus sur la consultation 18-25 ans : .....	17
Répartition par genre et par âge des personnes accompagnées.....	19
Les groupes d'expression .....	22
Les groupes d'expression, les chiffres .....	24
Le soutien aux personnes endeuillées par le suicide d'un-e proche.....	26
Le soutien aux personnes endeuillées par le suicide d'un proche, les chiffres.....	27
Les mesures d'Accompagnement Social Intensif de Proximité (ASIP) .....	29
Les mesures ASIP, les chiffres.....	32
Les actions de promotion de la santé psychique .....	35
Les actions de promotion de la santé psychique auprès des jeunes .....	36
Les actions de prévention auprès des jeunes, les chiffres .....	37
Les Ambassadeurs Santé Mentale (ASM).....	40
Les actions de prévention auprès des seniors.....	44
Les actions de prévention auprès des seniors, les chiffres .....	45
Les actions auprès des professionnel·les .....	47
Accompagnements d'équipes .....	47
Actions avec la Mutualité Sociale Agricole (MSA) et dans le monde agricole .....	49
Les actions de réseau et de partenariat .....	51
Conclusion .....	52

## Le mot du Directeur

Avant de poursuivre avec les miens, je vais me permettre ici, le luxe de débiter en empruntant les mots d'Albert Camus, qui écrivait dans le volume 3 de ses carnets, que « La démocratie ce n'est pas la loi de la majorité, mais la protection de la minorité ».

Si je m'autorise cette incise littéraire et politique, c'est d'abord car cet idéal démocratique est attaqué de toutes parts et qu'il est urgent de se mobiliser pour le défendre et parce que le travail que nous menons au quotidien à Solipsy participe à la construction de ce rempart.

Mais si j'utilise les mots de Camus, c'est aussi et avant tout, parce que cette phrase représente un idéal collectif, dans lequel chacun·e peut avoir sa place et non une réalité où le cadre commun est déterminé par une norme, qui ne s'embarrasse que peu de celle et ceux qu'elle exclut.

Et c'est précisément là, à l'intersection de la norme de la majorité et du réel des minorités, que peut venir se développer la souffrance psychique, par le sentiment de ne pas être entendu·e, dans l'impression d'être stigmatisé·e, dans le vécu parfois difficile d'une différence, dans l'incompréhension de l'indifférence, dans ce débordement émotionnel, face à la douleur de ne pas se sentir protégé·e.

Se vivre dans une minorité peut faire souffrir psychologiquement, car contrairement à une norme réelle ou supposée, on peut vivre mal sa couleur de peau, son origine sociale, son genre, son orientation sexuelle, sa nationalité, son âge, sa situation familiale, sa place dans le travail, sa relation aux autres, ou son histoire de vie.

C'est donc assez naturellement, qu'une phrase revient de manière récurrente, dans les différents groupes de parole que nous animons : « je pensais être seul·e à vivre ça ».

Car avoir l'impression d'être débordé·e par une émotion que les autres semblent maîtriser, est un des vecteurs les plus puissants de la perte d'estime de soi et de l'enfermement dans sa souffrance psychique.

Et c'est exactement la raison pour laquelle la minorité, les minorités, doivent être protégées en démocratie.

Protéger la minorité, c'est évidemment prendre soin des autres, mais c'est aussi prendre soin de nous, car personne n'est à l'abri, un jour, de se sentir minoritaire dans le vécu de sa singularité.

Il est donc plus que jamais essentiel de proposer des espaces comme Solipsy où la différence de chacun·e peut être entendue et respectée.

C'est la raison pour laquelle nous sommes heureux d'avoir pu signer, cette année, un nouveau contrat pluriannuel (2024-2027), avec l'Agence Régionale de Santé (ARS) et d'avoir été suivis dans notre demande de renforcement de nos moyens. Cela nous a permis d'augmenter le temps de travail d'un de nos psychologues, de valider la poursuite des groupes de parole pour les personnes endeuillées par le suicide d'un·e proche sur le territoire de Saint-Nazaire et d'y déployer le programme Ambassadeurs Santé Mentale.

Nous avons également pu compter sur l'engagement de la Ville de Nantes en faveur des solidarités et pour que la santé psychique soit soutenue, pour les personnes en souffrance comme pour les acteurs·rices qui les accompagnent. Le développement de groupes d'échange et de réflexion sur la santé mentale pour les professionnel·les, dans différents quartiers de la Ville est une décision forte et une action à laquelle nous sommes fier·es de contribuer.

Pour une association, le soutien financier des pouvoirs publics et des collectivités est vitale. Merci à eux de nous faire confiance et de nous permettre de développer nos actions.

Mais aujourd'hui, ce modèle économique est menacé et ne peut plus reposer uniquement sur les subventions. C'est la raison pour laquelle nous veillons à diversifier nos ressources, en proposant des actions de formation et plus récemment d'analyse de la pratique.

L'augmentation des demandes d'équipe de professionnel·les du social et du médico-social pour un travail d'accompagnement de leur réflexion sur leur pratique a été un des faits marquants de cette année. Je ne sais pas s'il faut l'attribuer à une prise de conscience de l'intérêt de ces outils, à un exercice professionnel qui se complexifie ou à une meilleure visibilité de Solipsy pour répondre à ce besoin, mais le fait est que les demandes ont bondi et que nous accompagnons aujourd'hui 4 équipes et animons, comme nous l'évoquions précédemment, 4 groupes santé mentale dans des quartiers nantais.

Solipsy est connu et reconnu comme une ressource territoriale sur les questions de santé psychique, c'est ce qui nous a valu d'être sollicités pour intégrer cette année le Conseil Nantais de Funéraire, pour y apporter notre expertise et notre expérience. C'est également ce qui a motivé notre engagement dans la dynamique collective de la Coopérative Nantaise des Nouvelles Solidarités, pour y faire valoir nos modalités d'actions et la place des personnes que nous accompagnons. Et c'est, cette dynamique de

l'association, qui fait que nous avons été invités à participer à la construction du futur Appel à Initiative « Agir pour la santé mentale et contre toutes formes de violences » de la Fondation Territoriale 44.

Ces actions et la reconnaissance de la qualité du travail de l'association ne sont possibles que par l'engagement sans failles des personnes qui y travaillent au quotidien, administrateur·ices, bénévoles, prestataires et salarié·es. Vous êtes la tête, le corps et le cœur de ce collectif au service des autres.

Merci.

Je tenais à adresser des remerciements particuliers à une de nos collègues psychologues qui, après 14 années passées à l'association, est partie pour une autre région.

Nathalie, je voulais te remercier pour ton professionnalisme, pour ton regard bienveillant, pour ton exigence dans le respect de la solidarité, pour ton humanité, pour ce que tu m'as appris, pour tout ce que tu as apporté à l'association, à l'équipe, aux partenaires et pour l'attention particulière, dont tu as toujours fait preuve, pour prendre le plus grand soin des personnes que nous accompagnons.

Comment prendre soin de l'autre, comment faire attention aux autres, comment protéger le lien social, comment renforcer les liens sociaux ?

Telles sont les questions qui nous animent chaque jour et qui devraient se poser en premier lieu pour penser les politiques publiques, pour penser la politique pour le public.

C'est avec cette conviction et avec cette volonté que j'ai la chance de diriger depuis bientôt 10 ans l'association Solipsy.

Et je peux dire, que depuis toutes ces années nous n'avons eu de cesse de porter collectivement ces engagements et ces valeurs, afin de défendre pour le plus grand nombre un droit à être écouté·e et la possibilité d'être entendu·e.

Alors ouvrons la parole, ouvrons les possibles, faisons agir la solidarité, faisons changer les regards pour que ceux qui souffrent de se sentir différent·es puissent trouver le plus grand nombre de personnes pour les accueillir et les protéger.

## Présentation de l'association

Depuis plus de 40 ans, nous accueillons 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, de sensibilisation et de formation à destination des jeunes, des seniors et des professionnel·les salarié·es et bénévoles.

Notre association est l'un des membres fondateurs 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, nous les remercions tous très sincèrement pour leur confiance.



Loire-Atlantique



## L'équipe



## Le Conseil d'Administration



Le Conseil d'Administration (CA) est composé de 9 administrateur·ices. Il s'est réuni cinq fois au cours de l'année 2024.

Le travail du CA est essentiel, il permet de garantir le respect des valeurs de l'association, de déterminer et de fixer les axes stratégiques à développer.

Voici quelques exemples des chantiers engagés cette année.

Dans un souci d'évaluation de la conformité de la gestion du personnel de l'association et afin d'identifier les axes d'amélioration, les administrateur·ices ont souhaité que soit effectué un audit les questions relatives aux ressources humaines.

Ils ont fait le choix de solliciter l'association Passerelles et Compétences (<https://passerellesetcompetences.org/>) pour mener cette mission. Cette décision est à la fois politique par notre engagement en faveur du mouvement associatif et financière car ces audits qui peuvent se révéler très onéreux, sont ici réalisés par des bénévoles dans une démarche de mécénat de compétences.

La collaboration entre nos deux associations, s'est une nouvelle fois révélée fructueuse et le travail réalisé a été d'une très grande qualité.

Il a permis de confirmer que la gestion de l'équipe de salariés était conforme au droit et aussi et surtout de dégager un plan d'actions, avec des axes de réflexion et des pistes de travail.

À la suite de ces recommandations le CA a par exemple voté une évolution des contrats de mutuelle santé collective, de prévoyance et d'épargne retraite, afin de renforcer la couverture des salariés. Dans la même dynamique, une mise à jour de l'engagement unilatéral conventionnel, cadre qui régit notre gestion du personnel, a aussi été réalisée.

Le CA a également activement participé aux décisions relatives aux ouvertures de postes, mouvements de personnels et recrutements, qui ont eu lieu cette année, comme cela sera détaillé dans la partie consacrée aux salarié·es de l'association.

Ils ont également joué un rôle moteur dans la poursuite des travaux engagés sur la communication de l'association, avec le lancement cette année du nouveau site internet et dans l'évolution de la plaquette de présentation.

Pour rappel, cette stratégie a été lancée en 2018-2019 avec la réécriture du projet associatif 2020-2024, elle s'est poursuivie avec un changement de nom, de logo et une nouvelle charte graphique en 2021 et s'est achevée en 2024 avec le nouveau site internet.

Ce processus est un travail continu de réflexion sur l'amélioration de la qualité de notre action auquel le CA est très attentif. Il se poursuivra en 2025 avec la réévaluation du projet associatif, pour aboutir sur un nouveau document et son plan d'action.

## Les accueillant·es

Les accueillant·es bénévoles sont le premier contact de toutes les personnes qui nous sollicitent. Chaque accueillant·e 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 qui caractérise la mission des bénévoles de l'Accueil 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 de l'association.

L'équipe se renouvelle et se développe, constituée de douze accueillant·es à la fin de cette année, ce qui représente 0.85 Equivalent Temps Plein (ETP). Nous souhaiterions pouvoir 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'accueillant·es, assurée par une psychologue extérieure.

## Les salarié·es

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

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

Cette année a été marquée par de nombreuses évolutions dans l'équipe de salarié·es.

Le départ pour une autre région de la psychologue qui avait en charge le projet Ambassadeurs Santé Mentale (ASM), les actions de promotions de la santé psychique pour les jeunes et qui assurait également des accompagnements individuels, nous a obligé à repenser notre organisation, la répartition des tâches entre les salarié·es et à recruter de nouveaux professionnels.

Une psychologue a été recrutée spécifiquement à 0.37 ETP pour les actions de promotion de la santé psychique pour les jeunes (ASM et sensibilisation). Un psychologue a lui été recruté à 0.17 ETP pour coordonner l'organisation des groupes des personnes endeuillées par le suicide d'un proche et assurer des suivis individuels.

Bienvenue à Pauline et Re-bienvenue à Anthony.

En interne, un autre psychologue a augmenté son temps de travail à 1 ETP, grâce à l'augmentation du soutien financier de l'Agence Régionale de Santé et suite au départ de notre collègue, afin d'assurer principalement des accompagnements.

Avec le développement des nouvelles actions de l'association, le temps de travail du directeur a également augmenté à 1 ETP.

C'est une première pour l'association d'avoir deux professionnels à temps plein, c'est le résultat de la confiance de nos partenaires financiers et le signe d'un développement important de nos actions.

L'équipe salariée se compose donc actuellement d'un directeur à temps plein, d'un personnel administratif à recruter et de cinq psychologues qui représentent 2.25 ETP, soit 3.40 ETP au total.

Malheureusement, même si nous ne pouvons que nous réjouir de ce développement de l'équipe et de ces augmentations de temps de travail, nous verrons que cela est très loin d'être suffisant pour répondre à l'ampleur des besoins auxquels nous faisons face.

## 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 formé·es et accompagné·es. Elles permettent de recevoir dans un espace rassurant, confidentiel et confortable, des personnes qui viennent pour la première fois ou qui sont déjà suivies, afin d'écouter leur demande et d'entendre leurs besoins.

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 notre fonctionnement, 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.

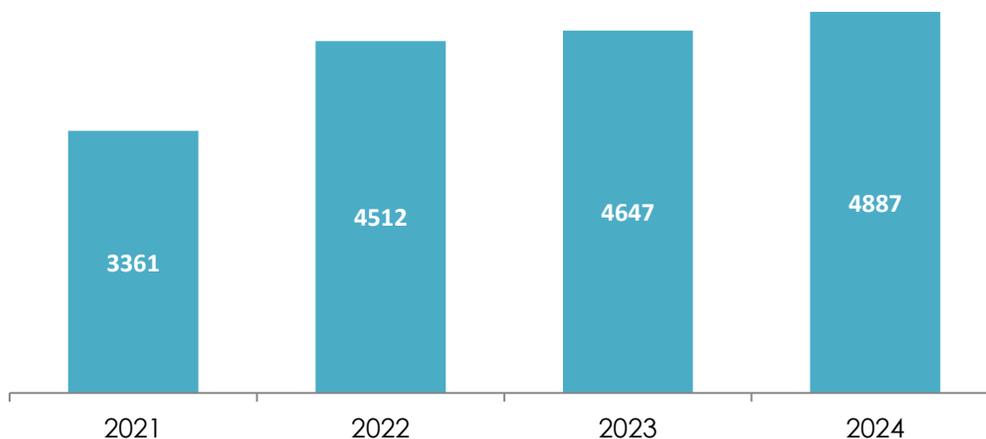
Les personnes que nous accompagnons peuvent aussi solliciter l'accueil pour des temps d'écoute sans rendez-vous, lorsqu'elles en ressentent le besoin. Ces temps leur permettent de parler de leurs préoccupations du moment, de maintenir du lien social en venant nous rencontrer et pour certaines, d'avoir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

Dans le contexte 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 plus de 40 ans.

Les accueillant-es 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

Évolution des actes d'Accueil entre 2021-2024



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 2024 et cela se ressent directement sur le nombre d'actes d'accueil, avec une progression importante de l'activité. Nous en avons réalisé 4887 en 2024, soit 5% de plus qu'en 2023 et 45% de plus qu'en 2021.

Ils se décomposent en 1927 appels téléphoniques, 324 visites hors rendez-vous, ces visites pouvant concerner de nouvelles personnes ou des personnes suivies qui passent à l'accueil pour échanger, 1931 consultations avec des psychologues et 705 accueils pour des personnes qui participent à nos différentes propositions de groupes.

Les permanences sont toujours plus chargées pour les accueillant·es 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 publics, nous pouvons identifier des jeunes en risque suicidaire, des demandeur·euses d'asile et des réfugié·es en situations sociales fragiles et qui doivent faire 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 actif·ives proches d'une situation de rupture.

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 en 2024, plusieurs temps de formation, en petit groupes autour des questions de l'écoute, de la conduite d'entretien et de la posture d'accueil. 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'accueillant-es, 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 accueillant-es
- Proposer de nouvelles actions sur ces temps de permanences

Nous avons poursuivi et étendu l'expérimentation entamé fin 2023, d'une nouvelle organisation qui mixe deux de ces hypothèses. Un-e accueillant-e est présent-e de 13h30 à 16h30 et un-e autre de 15h30 à 18h30. Cette formule permet à la fois d'étendre les plages d'accueil, de proposer un temps avec deux accueillant-es de 15h30 à 16h30 et de renforcer les échanges au sein de l'équipe.

La pertinence de cette modalité d'accueil semble porter ses fruits, pour les personnes accueillies comme pour les accueillant-es, elle sera donc pérennisée.

## 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 clinicien-nes sont amené-es 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.

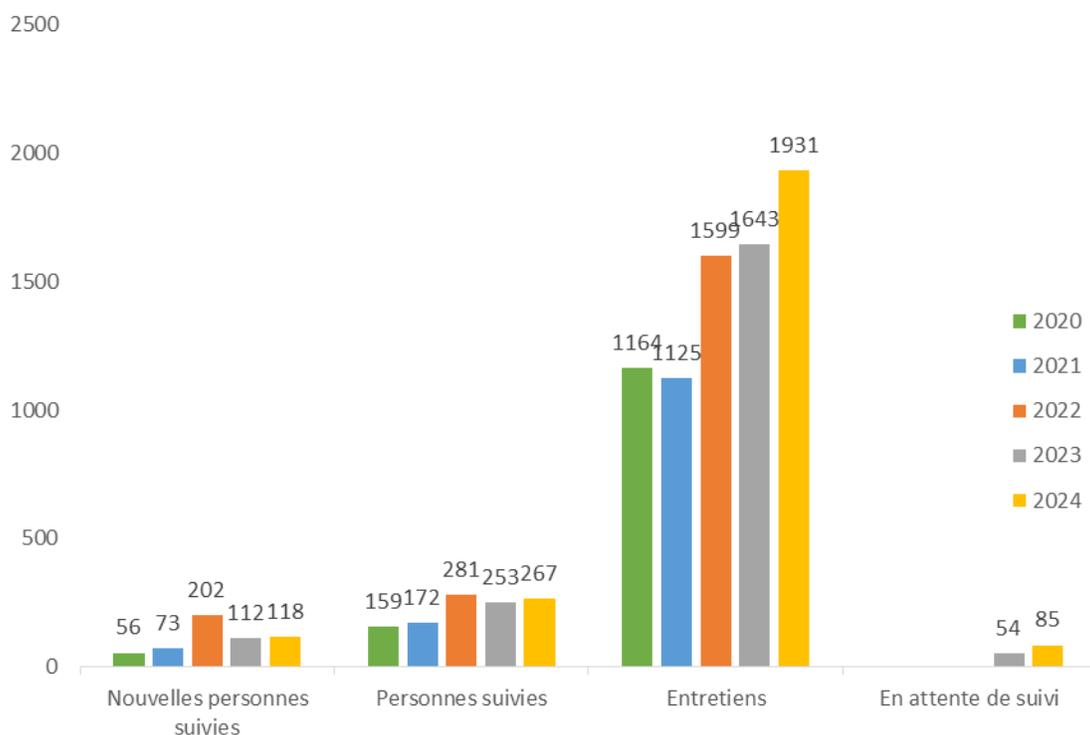
La souffrance psychique est un point commun vécu par les personnes que nous accompagnons. Cette souffrance plus ou moins aiguë peut aller jusqu'à la crise suicidaire et d'autres manifestations comme des passages à l'acte. Les entretiens avec les psychologues sont l'occasion d'élaborer autour de ce qui 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 des psychologues 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'animatrice.

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 2020-2024



Ces chiffres 2024 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 253 à 267, ce qui représente une progression de 6% par rapport à 2023 et une hausse de 39% 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 augmenté dans des proportions équivalentes avec plus 5% par rapport à 2023 et plus 39% par rapport à 2019.

A cette progression de 5%, il faut ajouter le nombre de personnes en attente d'un premier rendez-vous. Elles étaient 54 en 2023, elles sont 85 fin 2024, soit une progression de 57%. Si nous avons la capacité d'accompagner l'ensemble de ces demandes, la progression en nombre de personnes accompagnées serait de plus de 39% et de plus 81% pour les nouvelles personnes accompagnées.

Cette embolisation a pour conséquence un temps d'attente de plus en plus long pour un suivi psychologique. Il était de 4 mois fin 2022, de 08 mois fin 2023 et de 12 mois fin 2024. Avec des exceptions pour les 18-25 ans pour lesquels le délai est inférieur à 5 mois et de moins de 6 mois pour les allocataires du RSA, qui sont priorisés dans l'octroi des rendez-vous.

Le nombre de consultations est en hausse de 18% par rapport à 2023 et en augmentation de 78% par rapport à 2019.

Nous sommes donc face à la poursuite d'une augmentation sans précédent de notre activité depuis 2022. Il nous semblait l'année passée avoir atteint un plateau, les chiffres de cette année nous montrent qu'il n'en était rien.

Nous faisons en 2024 le même constat qu'en 2022 et 2023, cette suractivité se produit sans que nos ressources humaines n'aient augmenté en conséquence. Nous avons en permanence l'impression d'être rattrapés par un besoin et une demande qui ne cesse de croître. La demande d'une augmentation de temps de psychologue supplémentaire formulée auprès de l'ARS en 2023 a bien été entendue à hauteur de 0.20ETP et nous les en remercions. Mais elle n'a permis de résorber qu'une infime partie de demandes.

Face à cette impasse structurelle et à l'augmentation toujours importante des besoins d'accompagnements, il nous faudrait aujourd'hui 1ETP supplémentaire pour accompagner les personnes en attente d'un premier rendez-vous (85 personnes fin 2024) et 0.5ETP pour faire face aux demandes à venir.

#### Focus sur la consultation 18-25 ans :

Depuis trois 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 2024 et également par la signature d'une convention de partenariat avec la mission locale. Cette 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 2024, cette consultation a permis d'accompagner 70 jeunes, avec 558 consultations, ce qui représente une progression de 40% par rapport à 2023. Principalement, du fait des effets combinés, de la convention avec l'ATEDC qui a permis

l'ouverture de nouveaux créneaux de consultation et de l'augmentation généralisée du nombre de demande d'accompagnement. Les dispositifs de prévention et la libération de la parole dans la société au sujet des questions de santé psychique, ont eu pour effet mécanique d'augmenter considérablement le nombre de demandes de suivis que nous avons reçues, et les 18-25 n'ont pas fait exception. Fin 2024, nous faisons état à nos partenaires d'un délai d'attente de presque 6 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 2023, lorsque nous 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 Espaces Départementaux de Solidarité et l'Unité RSA de Nantes, cette convention a été renouvelée en 2024.

Si aujourd'hui notre file active 18-25 ans a grandi jusqu'à atteindre une quarantaine de patient-es, il faut rester réaliste quant à la demande toujours en progression à laquelle nous faisons face, et pour laquelle nous n'avons cessé de nous mobiliser pour y apporter des solutions.

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 plusieurs aspects, 73% des jeunes reçu-es présentent des idées suicidaires, 32% des femmes reçues font état d'agressions sexuelles ou de viols et 62% évoquent un vécu de maltraitements infantiles. 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 à pousser, reste ouverte. Nous avons augmenté notre capacité d'accueil, mais nous devons veiller à poursuivre notre combat pour qu'un tel dispositif continue d'exister et puisse se développer.

## Répartition par genre et par âge des personnes accompagnées

### Répartition des accompagnements par genre



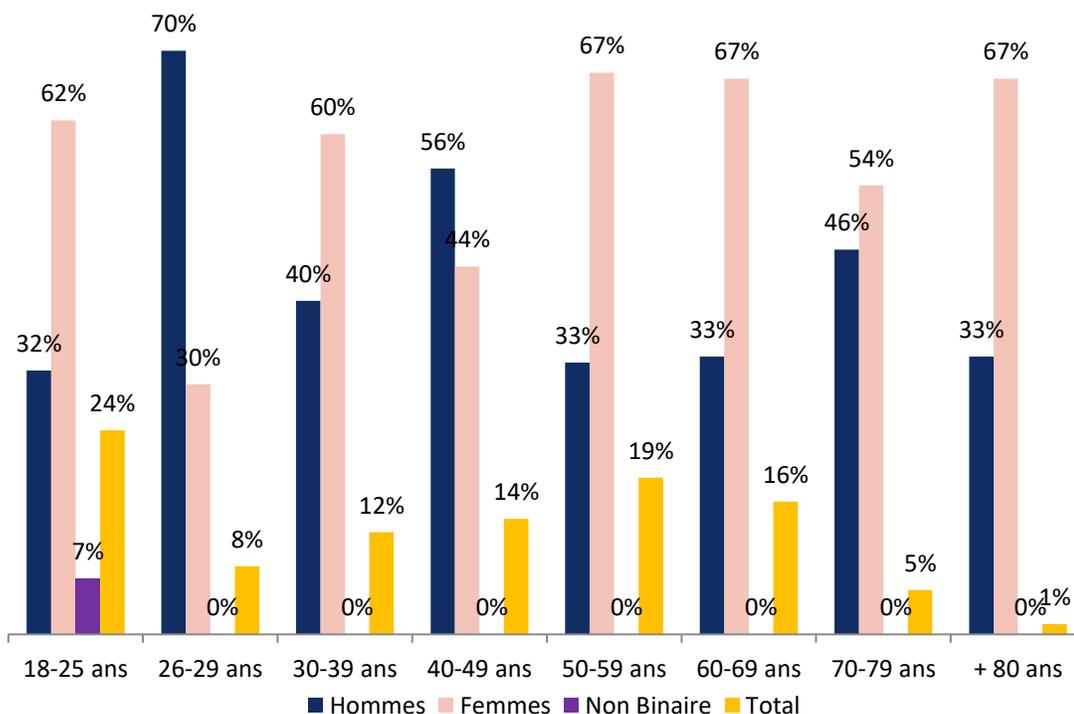
La répartition de nos accompagnements a légèrement varié, avec une baisse de 1% du nombre d'hommes et une augmentation de 2% du nombre de femmes. Même si les femmes sont depuis toujours majoritaires, la stabilisation du nombre d'hommes à un niveau plus élevé que les années précédentes se poursuit.

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 2% des personnes que nous accompagnons, elle concerne plus de 7% des 18-25 ans, 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 complexes. 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 professionnel·les 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 2024, 32% des suivis contre 27% en 2023.

Entre 2020 et 2024, les moins de 30 ans sont passés de 5 % à 32% des personnes que nous accompagnons.

C'est également 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 aussi le fruit d'une stratégie de communication plus efficace qui a permis de clarifier notre image, d'aller 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 également 32% 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 et 2023, 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 récents.

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·e et permettent d'expérimenter la sensation d'appartenir à un groupe et donc de se sentir reconnu·e, d'avoir une place.

Avec ces groupes, nous offrons un panel diversifié, avec des approches complémentaires afin que chacun·e 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·e 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 ses techniques à l'art du théâtre. 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.

### **Échange, partage et convivialité**

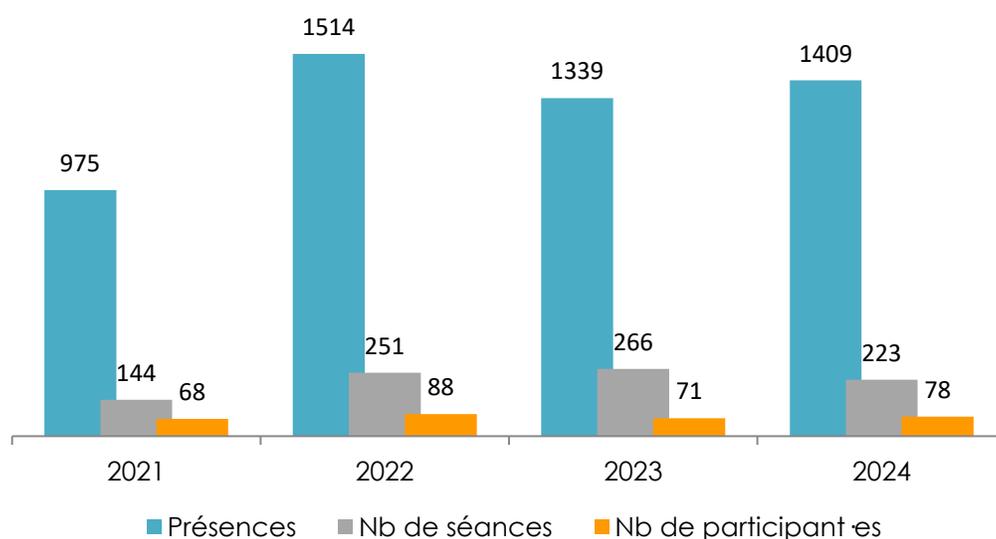
Cette proposition de groupe convivial en autonomie est ouverte à toutes les personnes accompagnées par l'association. Elle leur permet de se retrouver une fois par semaine pour faire du lien et partager autour de boissons et de gâteaux.

## Les groupes d'expression, les chiffres

	Nb de séances par semaine	Nb de séances en 2024	Nb de participant·es	Présences
Dessin	1	43	7	166
Écriture	2	80	19	418
Expression scénique	1	44	15	257
Expression par le mouvement	1	8	2	16
Groupe d'échanges et de convivialité	1	48	35	552
	<b>6</b>	<b>223</b>	<b>78</b>	<b>1409</b>

### Évolution des groupes 2021-2024

#### Evolution des groupes 2021-2024



Avec, 1409 participations en 2024 contre 1339 en 2023, nous observons une augmentation de 5% des participations à ces groupes. Cette progression correspond à celle observée dans les accompagnements individuels.

Même si nous constatons une évolution de notre public, avec une demande importante pour de l'accompagnement individuel, dans l'ensemble, il y a toujours un fort désir 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·e proche

Depuis plus de vingt ans, nous proposons sur Nantes cette modalité d'accompagnement spécifique afin d'offrir à tout adulte endeuillé·e suite au suicide d'un·e 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.

Les participant·es sont reçu·es 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.

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.

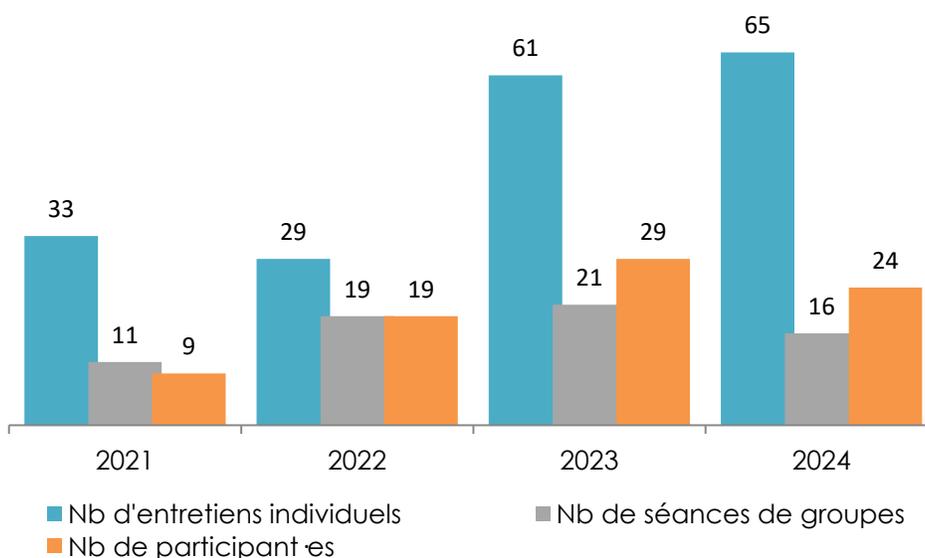
Les séances sont co-animées par deux psychologues de l'association.

Depuis plusieurs années, nous avons fait le choix de former toute notre équipe de psychologues à cette pratique spécifique de l'animation de groupes de personnes endeuillées. Aujourd'hui, quatre psychologues sont en mesure de les 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 un·e psychologue de Solipsy. Pour son lancement, cette expérimentation a été financée par l'association grâce au don d'une personne ayant participé à un groupe d'endeuillé·es. 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. Cette année le travail réalisé a permis de faire entrer le groupe de Saint-Nazaire dans le cadre de notre Contrat pluriannuel avec l'ARS. Nous tenions à les remercier pour leur confiance.

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

### Évolution des groupes 2021-2024



Cette année, nous avons accompagné 2 groupes.

- Un qui avait débuté fin 2023 à Saint-Nazaire, qui s'est terminé au premier semestre 2024 et pour lequel nous avons fait une séance de reprise au second semestre.
- Un autre qui a commencé à Nantes en mai 2023, qui s'est terminé en novembre et pour lequel une séance de reprise s'est déroulée en juin 2024.
- Un groupe qui a débuté en février 2024 s'est terminé en juin et la séance de reprise a été faite en novembre.

Les demandes pour ce groupe sont constantes 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 de demandes d'accompagnements individuels en parallèle du groupe.

Le groupe de Saint-Nazaire qui s'est bien lancé en 2023, avec une douzaine de participant·es, a trouvé moins d'écho cette année. Ce qui a eu pour conséquence de ne

pas débiter de nouveau groupe en 2024. Cette offre nouvelle nécessite un peu de temps pour se mettre en place et être pleinement identifiée par le public et les partenaires. Des actions sont prévues courant 2025 pour promouvoir ces groupes, en lien avec le Conseil Local de Santé Intercommunal.

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, en lien avec le groupe prévention suicide du Projet Territorial de Santé Mentale, co-piloté par l'Unité de Prévention du Suicide du CH Daumezon et Solipsy.

## 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·e 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
- 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

- **En Corps en Jeu**

Depuis sa création en 2018, nous sommes associés à cette action 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. Cela 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 participant-es, nous avons proposé des temps de régulation et d'échange aux intervenant-es 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.

- **Formations Santé Psychique**

Cette année, nous avons proposé des actions de formation pour les professionnel·les du département.

- EDS Ile de Nantes : deux matinées de formation sur la relation d'aide, le repérage de la souffrance psychique et la prévention du risque suicidaire
- URSAN :
  - une journée de formation sur la relation d'aide, le repérage de la souffrance psychique et la prévention du risque suicidaire
  - une matinée de formation sur la dépression
- GPM Accueil : une matinée de formation sur la relation d'aide, le repérage de la souffrance psychique

## Les mesures ASIP, les chiffres

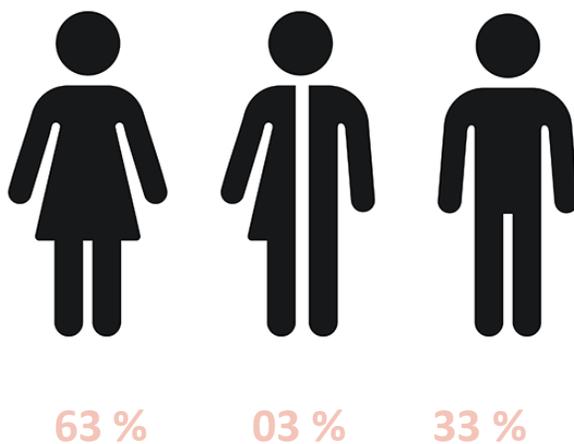
En 2024, nous avons rencontré 36 allocataires du RSA, ce nombre de demandes d'accompagnements est stable par rapport à 2023. Cependant, il est important de noter que fin 2024, 10 allocataires étaient toujours en liste d'attente pour un premier rendez-vous.

Le nombre de sollicitations reste donc 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 4 permanences de psychologues à l'Unité RSA de Nantes. La mise en place de ces temps a permis à la fois aux professionnel·les 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 36 allocataires, il y a 23 femmes, 12 hommes et une personne non-binaire, pour une moyenne d'âge de 45 ans.



Age moyen 45 ans

Le ratio homme/femmes se modifie par rapport à 2023, qui avait vu un quasi équilibre 53% de femmes et 47% d'hommes, avec cette année un nombre de femmes plus important, mais encore loin des chiffres des années passées avec par exemple en 2021, 85% de femmes et de 15% d'hommes.

La Convention avec le département permet l'accueil et l'accompagnement de 30 personnes chaque année. Nous avons donc cette année encore dépassé nos capacités d'accueil. À la fin du mois de décembre 2024, il y avait encore 17 allocataires accompagnés et 10 en liste d'attente, nous allons donc voir comment cette file active évolue dans les prochains mois.

Le travail d'interconnaissance qui a été engagé avec certains EDS et particulièrement l'URSAN a permis de clarifier notre offre auprès des professionnel·les, de renforcer la pertinence des orientations d'allocataires et de faciliter leur inscription dans les suivis. Les personnes qui nous sollicitent sont donc mieux informées sur nos modalités de fonctionnement et sur ce que propose notre association.

Cette dynamique est renforcée par les 1<sup>ères</sup> consultations que nous proposons directement dans les lieux d'accompagnement des allocataires, comme c'est le cas avec l'URSAN. Ces propositions d'aller-vers permettent de tisser des liens, directement dans des lieux qui sont identifiés par les allocataires, comme des lieux de confiance, ce qui permet une adhésion plus directe à la proposition d'accompagnement et une inscription dans la durée qui est facilitée.

Le profil des personnes que nous accompagnons est très large, mais nous constatons néanmoins une évolution vers des personnes plus jeunes et dont la complexité des parcours se renforce.

La problématique majeure à laquelle nous sommes confrontés est l'embolisation progressive de notre offre. En effet, le nombre des demandes est en augmentation constante, la pertinence des sollicitations s'affine et les personnes s'inscrivent dans la durée. Ce qui ne nous permet pas d'accueillir de nouvelles personnes dans des délais acceptables.

Notre objectif est donc de poursuivre et surtout de développer ces actions, pour continuer de proposer une réponse efficiente et adaptée aux problématiques de santé psychique des allocataires du RSA.

Nous souhaitons également poursuivre nos propositions de sensibilisations sur les questions de santé psychique aux professionnel·les 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.

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 professionnel·les,
- 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, corps 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 engagé-es dans le programme Ambassadeurs Santé Mentale.

### Les actions de prévention auprès des jeunes, les chiffres

	Etablissements	Lieux	Interventions	Jeunes	Parents	Professionnel·les	Intervenant·es
1er Semestre	Lycée Brossau Blanchot	Saint Nazaire	3	102		7	1 psychologue
	Lycée Heinleix	Saint Nazaire	1	60		1	1 psychologue
	Grafipolis	Nantes	2	55		1	1 psychologue
	ARIFT	Nantes	3	195			1 psychologue
	Service Civique	St Nazaire	10	120		7	1 psychologue
	Service Civique	Nantes	6	93		5	1 psychologue
	Service Civique	Angers	1			20	1 psychologue
	SNU	Nantes	2	84		7	1 psychologue
	MDM	Nantes	6	35		5	1 psychologue
	ASM	Saint Nazaire					1 psychologue
	ASM	Nantes					1 psychologue
	EPSM Sarthe	Le Mans	1			150	1 psychologue
2nd Semestre	Lycée Heinlex	Saint Nazaire	2	70		3	1 psychologue
	CFA Coiffure	Saint Nazaire	1	30			1 psychologue
	Ecole Centrale	Nantes	1	30		1	1 psychologue
	Service Civique	St Nazaire	1	30		2	1 psychologue
	Service Civique	Nantes	4	72		3	1 psychologue
	Service Civique	Angers	2	60		17	1 psychologue
	MDM	Nantes	2	12		2	1 psychologue
	ASM	Saint Nazaire					1 psychologue
	ASM	Nantes					1 psychologue
				<b>48</b>	<b>1048</b>	<b>0</b>	<b>231</b>

Les chiffres de cette année sont en très nette augmentation par rapport à 2023.

Si le nombre d'interventions est identique à celui de 2023, le nombre de jeunes rencontrés est en forte hausse de 51 % et, cette année encore, bien au-delà de la cible attendue.

Le nombre d'adultes rencontrés est en augmentation de 56%, même si cette année nous n'avons pas pu mettre en place d'action à destination des parents.

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

### **Actions 2023, poursuivies en 2024**

- Avec le lycée Brosso Blanchaud à Saint-Nazaire, avec le lycée Heinleix à Saint-Nazaire et avec le Lycée Michelet à Nantes, nous avons proposé pour certaines classes des groupes d'échange sur la santé psychique.
- Avec le Garfipolis 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 l'ARIFTS, nous avons proposé des cycles d'interventions auprès des futur-es professionnel·les 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, des professionnel·les qui seront, pour une partie d'entre eux, amené·es 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 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 Garfipolis à Nantes, nous avons proposé pour certaines classes des groupes d'échange sur la santé psychique.
- Avec l'école Centrale de Nantes, nous avons proposé une conférence sur la santé psychique
- Avec l'EPSM de la Sarthe nous avons proposé une conférence sur la santé psychique des jeunes.

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·e 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 professionnel·les 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.

- **Promotion 2023-2024 : Nantes**

10 volontaires ont été recruté·es pour constituer cette équipe d'ASM à Nantes. Cette première promotion a débuté son engagement civique en octobre 2023 et s'est clôturé en juin 2024.

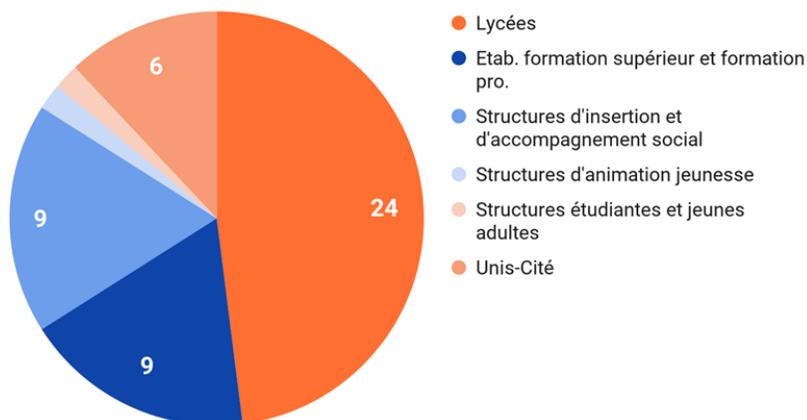
Des formations autour de la définition de la santé psychique, de la santé mentale, de l'écoute active, sur les spécificités d'une intervention en éducation à la santé ainsi que de l'approche pair-à-pair ont été proposées sur les mois de novembre et décembre 2023.

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

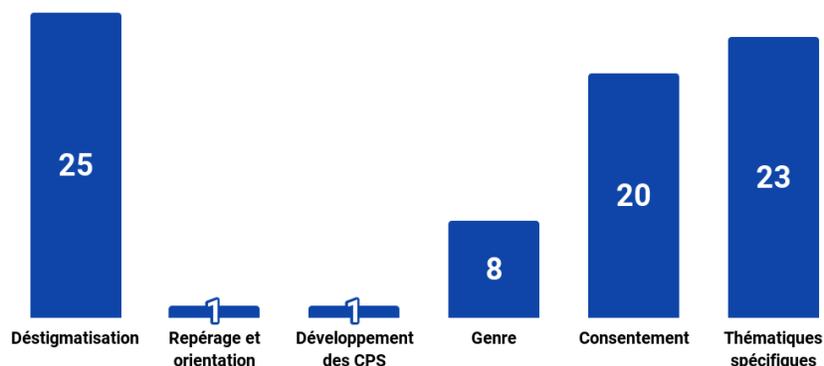
Les mois de septembre, octobre, novembre et décembre ont également été consacrés à la prise de contact avec des structures recevant et/ou intervenant auprès du public jeune, afin d'évaluer si des interventions de ASM seraient envisageables.

De janvier à juin 2024 ils ont réalisé 56 interventions dont 3 parcours et 53 actions ponctuelles. Ils ont rencontré 593 jeunes dont 50 dans un parcours et 543 en actions simples.

### LIEUX D'INTERVENTION



## THEMATIQUES ABORDEES



Même si des ajustements sont à réaliser, les retours de cette promotion initiale sont très positifs et encourageants, autant pour les jeunes volontaires que pour les jeunes rencontré·es et les personnes qui les accompagnent.

Les jeunes volontaires sont globalement monté·es en compétence sur les questions de santé mentale, de gestion de projet, de réalisation, d'animation d'actions, ont gagné en autonomie, en assurance et en confiance en eux.

Les jeunes rencontré·es ont également pu monter en compétence sur les questions de santé mentale, évoluer et modifier leurs points de vue et connaître les dispositifs d'intervention et d'accompagnement. Les partenaires ont pu saisir ces opportunités d'actions pour aborder plus simplement la santé psychique.

Suite à cette première expérience, voici les principaux points d'attention :

- Diminuer les interventions en milieu scolaire au profit d'acteurs qui accueillent des jeunes avec des profils spécifiques comme ADELIS, Édit de Nantes, Missions locales
- Développer les partenariats pour favoriser les interventions en QPV
- Développer les interventions en dehors de Nantes.
- Développer un socle de formation commun pour les volontaires de Nantes et de Saint-Nazaire
- Sécuriser le recrutement des volontaires avec un double entretien, Unis-Cité et Solipsy ou MDA
- Faire des croisements avec d'autres actions de pair à pair (Étudiants relai santé, Pépite au casque, Pair-aidance etc.)

- Optimiser la communication sur ce projet et les actions réalisées
  - Positionner ce programme dans les actions territoriales de réseau (SISM, PTSM, groupes santé mentale dans les quartiers etc.)
  - Démarcher de nouveaux partenaires financiers
  - Envisager des liens avec des équipes de recherche de l'université
- **Promotion 2024-2025 :**

Deux nouvelles promotions ont été accueillies en octobre 2024 avec 12 jeunes à Nantes et 10 jeunes à Saint-Nazaire.

Comme nous l'envisagions dans les recommandations suite à la première promotion, les recrutements ont été effectués en binôme, Unis Cité/Solipsy à Nantes et Unis Cité/MDA à Saint Nazaire.

Concernant l'organisation et la coordination, les choses sont un peu différentes dans pour les deux territoires.

- A Nantes, la coordination des actions santé mentale est assurée par une psychologue de Solipsy, les temps d'analyse de la pratique par une psychologue de la MDA et la coordination générale des volontaires par une coordinatrice d'Unis Cité.
- A Saint-Nazaire, la coordination des actions santé mentales est assurée par une professionnelle de la MDA, les temps d'analyse de la pratique par un psychologue de Solipsy et la coordination générale des volontaires par un coordinateur Unis Cité.
- Sur les deux territoires, les formations, la réflexion sur les actions, les partenariats et la coordination stratégique sont assurés conjointement par Solipsy, la MDA et Unis Cité.

## 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			Intervenant·es
			Interventions	Participations	Salarié·es-bénévoles	
Animation Seniors	Saint-Nazaire	Gp de Parole	11	132		1 psychologue
Inter G	Saint-Nazaire	Gp de Parole	6	104	2	1 psychologue
Templitudes	Nantes	Gp de Parole	2	24	2	1 psychologue
ORPAN	Nantes	Gp de Parole	1	15	1	1 psychologue
RIG	Nantes	Gp de Parole	11	132		1 psychologue
Le refuge des cheminots	Saint-Nazaire	Gp de Parole	2	20		1 psychologue
PTSM Seniors	Nantes	Conférence	1		200	1 psychologue
Webinaire Carsat	44	Conférence	1		30	1 psychologue
Vents Portants	Saint-Nazaire	Conférence	1	25	5	1 psychologue
Les Petits Frères des Pauvres	44	ADP	4		15	1 psychologue
			<b>40</b>	<b>452</b>	<b>250</b>	

Le nombre des interventions en 2024 est stable, le nombre de participations de seniors est en augmentation de 14% et le nombre de participations de professionnel·les salarié·es ou bénévoles est en hausse de 250 en 2024 contre 34 en 2023.

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 les Templitudes à Nantes, pour proposer des groupes de parole thématiques et des groupes de parole intergénérationnels et avec les Petits Frères des Pauvres de Loire-Atlantique pour des actions de formation et d'analyse de la pratique.

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 :

- La résidence intergénérationnelle le Refuges des Cheminots à Saint-Nazaire pour proposer des groupes de parole thématiques pour les seniors.
- La Carsat de Loire Atlantique pour proposer un webinaire pour les agents sur la santé psychique des seniors.

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 professionnel·les

### Accompagnements 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 (ADP) 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. Cette année nous avons abordé les thèmes suivant :
  - « Isolement, repérage du mal-être et du risque suicidaire » pour les élèves de l'Institut de Formation aux Métier d'Aide (IFMA)
  - « Relation d'aide, santé psychique, repérage du mal-être et risque suicidaire » pour l'équipe d'un Espace Départemental des Solidarités de Nantes, pour l'équipe de l'Unité RSA de Nantes, Citad'elles à Nantes.
  - « Écoute et santé psychique » pour les associations La Cloche et Regart's.

Structures	Lieux	Type d'intervention	Nombre		Intervenant·es
			Interventions	Participant·es	
CD 44 En Corps en Je	Nantes	ADP	2	4	1 psychologue
Solidarité Paysans	Nantes	ADP	3	1	1 psychologue
ATDEC	Nantes	ADP	9	32	1 psychologue
PFP	44	ADP	4	20	1 psychologue
GSM Ville	Nantes	ADP	9	136	1 psychologue
Toit à Moi	Nantes	ADP	1	5	1 psychologue
La Cloche	Nantes	Formation	1	20	1 psychologue
Citad'elles	Nantes	Formation	1	20	1 psychologue
Regart's	Nantes	Formation	1	10	1 psychologue
CD 44 EDS	Nantes	Formation	2	15	1 psychologue

CD 44 URSAN	Nantes	Formation	2	15	1 psychologue
CD 44 Accueil	Nantes	Formation	1	15	1 psychologue
			<b>36</b>	<b>293</b>	

Le nombre de ces interventions est cette année encore en nette augmentation.

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'évoquions précédemment, l'allongement de notre liste d'attente nous oblige à faire des choix, il nous faut donc trouver un équilibre entre plusieurs nécessités impérieuses : celle de faire de la prévention par ces actions d'accompagnement d'équipe, celle de développer et de diversifier nos sources de financement avec les activités de formation, d'analyses de la pratique 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 un partenariat avec la MSA 44-85, 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 deux axes :

- A destination des salarié·es 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 exploitant·es agricoles. Ces acteur·rices sont en première ligne face à la souffrance psychique de certains paysans et de certaines paysannes. Ils y sont le plus souvent confrontés sur les exploitations dans le cadre de leurs missions de comptables, de banquiers, d'inséminateur·rices, d'agents des services vétérinaires, de membres ou salarié·es d'associations, de professionnel·les 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 salarié·es, des délégué·es et des bénévoles de la MSA 44-85. L'objectif est de proposer des temps de formation sur une journée, sur les thèmes de la relation d'aide, de la santé psychique, de la prévention du mal-être et le repérage du risque suicidaire.

Sur la base de ces interventions, nous avons également été sollicités pour intervenir auprès de nouveaux partenaires comme la coopérative Terrena ou l'union des CUMA pour proposer des temps de formation sur la relation d'aide, la santé psychique, la prévention du mal-être et le repérage du risque suicidaire.

Ces actions nous ont permis de toucher un large public du monde agricole : paysan·nes, salarié·es, retraité·es, militant·es associatif·ives, administrateur·rices de structures de mutualisation, conjoints et conjointes d'exploitant·es agricoles. 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 salarié·es.

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 70 salarié·es du Maine et Loire en 2024 et 260 au total en depuis 2023.

Site	Ville	Type d'intervention	Nombre		Intervenant·es
			Intervention	Participant·es	
MSA Salariés	Angers	Formation	2	72	1 psychologue
MSA Salariés	Nantes	Formation	1	15	1 psychologue
MSA OPA	Nantes	Formation	6	40	1 psychologue
MSA OPA	La Roche/Yon	Formation	6	40	1 psychologue
Terrena	Ancenis	Formation	4	30	1 psychologue
Union des CUMA	Région	Formation	1	25	1 psychologue
MSA OPA ADP	Nantes	ADP	3	38	1 psychologue
MSA OPA ADP	La Roche/Yon	ADP	3	45	1 psychologue
			<b>26</b>	<b>305</b>	

## 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. Depuis 2023, nous assurons le co-pilotage du groupe prévention suicide.
- Le Conseil départemental au sein du Conseil Départemental Insertion et par le biais du projet En Corps en Jeu.
- La Fondation Territoriale de Loire Atlantique, pour laquelle nous participons à la commission du projet "Agir pour la santé mentale et contre toutes formes de violences".
- 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.
- La Coopérative Nantaise des Nouvelles Solidarités.
- Le Conseil Local de Santé Mentale de Nantes, dans lequel nous intervenons dans des commissions et dans le comité de pilotage.
- Le Conseil Nantais du Funéraire dont nous sommes membres.
- Les groupes Santé Mentale des Dervallières, du Breil, de Nantes Erdre Doulon-Bottière et de Nantes Sud et Ile, qui rassemblent 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 Conseil Local de Santé Intercommunal Saint-Nazaire Agglomération.
- 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

Nous avons atteint un point de bascule, telle pourrait être la synthèse de cette année 2024. La question est de savoir vers quoi et comment trouver le point d'équilibre.

Durant les trois dernières années, nous sommes passés progressivement, mais inexorablement de l'embolisation, à la saturation pour arriver aujourd'hui au débordement. Nos délais d'attente pour un premier rendez-vous dépassent l'entendement, et ce, malgré une augmentation du temps de travail des psychologues, grâce au soutien de l'ARS.

En une année, notre liste d'attente a presque doublé, pour atteindre 80 personnes, soit presque la file active complète, d'un·e psychologue à temps plein. Et cela, sans perspectives actuelles de ressources supplémentaires pour recruter et avec des craintes de baisse de certaines de nos subventions.

Alors comment faire face, comment agir, comment réagir, quelles décisions prendre, quelles solutions appliquer ?

Nous avons fait un choix, un choix qui n'est pas simple, mais un choix qui est clair, celui de préserver la qualité d'accompagnement des personnes qui sont en cours de suivi à l'association et cela s'est fait, mécaniquement, au détriment de l'accompagnement d'un plus grand nombre de personnes nouvelles.

Bien sûr, nous aurions pu décider de limiter le nombre de séances par personne, mais quel serait le bon nombre ? Nous aurions pu choisir le limiter l'accompagnement dans le temps, mais quelle serait la bonne durée ? Nous aurions pu mettre des critères d'accompagnement plus restrictifs, mais auraient-ils été justes ?

En septembre dernier, à l'annonce de nos délais d'attente, un de nos partenaires nous a répondu : « S'il faut attendre des mois pour avoir un suivi, du coup, ce que vous proposez ne sert à rien ! » Sur le coup, cette phrase a fait l'effet d'un uppercut, puis une fois passée la sidération, cela a été un électrochoc :

Non, ce que nous proposons ne sert pas à rien !

- 4800 actes d'accueil, ce n'est pas rien,
- 1900 consultations, ce n'est pas rien,

- 267 personnes accompagnées dont 118 nouvelles, ce n'est pas rien,
- 220 temps de groupes proposés et 1400 participations, ce n'est pas rien,
- Et les plus de 3000 personnes rencontrées dans nos actions de promotion de la santé psychique, de sensibilisation, de formation et d'analyse de la pratique, cela ne peut pas être rien !

Alors, oui, nous ne pouvons pas accompagner toutes les personnes qui nous sollicitent, et nous sommes les premier-es à le regretter et à le déplorer, mais nos permanences d'accueil permettent qu'elles puissent avoir un espace d'écoute sans rendez-vous 4 après-midi par semaine et cela, clairement ce n'est pas rien.

Même s'il est clair que nous n'avons pas vocation à répondre seul à l'embolisation globale et sans précédent du système d'accompagnement de la santé psychique, nous ne pouvons pas pour autant nous y résoudre. Nous ne pouvons pas accepter, nous arrêter à cette situation et nous dire simplement que c'est une réalité partagée par toutes les structures et institutions et que le débordement est la norme pour ceux qui accompagnent la santé psychique.

C'est la raison pour laquelle nous développons en permanence de nouveaux projets, pour apporter des réponses différentes à ces problématiques.

C'est le cas de la réussite du programme Ambassadeurs Santé Mentale, avec son renouvellement à Nantes et son déploiement à Saint-Nazaire.

C'est également la raison pour laquelle, nous accordons du temps et de l'attention aux actions de prévention pour les jeunes et les seniors, pour déstigmatiser, libérer la parole et permettre un repérage plus rapide de la souffrance ou de son aggravation.

C'est ce qui nous pousse à multiplier les actions de formation et d'analyse de la pratique, à la fois, comme nous l'évoquons, pour générer de nouvelles ressources, mais aussi et surtout pour permettre aux professionnel·les d'être mieux équip·es face à la souffrance de l'autre et face à celle qui pourrait naître chez eux.

Il reste encore beaucoup à faire et les raisons d'espérer se font parfois rares, mais elles existent et ce bilan de nos activités en est une, que nous souhaitons faire entendre avec force.

Mais si nous sommes débordés, c'est aussi parce que de plus en plus de personnes se préoccupent de leur santé psychique et cela fait partie des raisons d'espérer, d'autant que c'est une réalité pour laquelle nous nous battons depuis de si nombreuses années.

Enfin, la santé psychique sort de l'obscurité et de l'ostracisation qu'elle a trop longtemps subies. Tout n'est pas gagné, loin de là, mais les choses bougent : la santé mentale est une grande cause nationale 2025.

Le simple fait d'écrire cette phrase est déjà une victoire en soit. Certes, cela serait encore mieux avec des moyens à la hauteur, mais les restrictions budgétaires semblent venir freiner cet élan. Mais c'est une victoire, car cela va permettre à de très nombreuses personnes de se sentir reconnues dans leur souffrance plutôt que d'y être marginalisées.

Au-delà de ces signes d'espoir, ce débordement a un effet plus pervers, qui nous empêche de nous pencher sur le fond, de penser et d'analyser les causes du problème, trop occupés que nous sommes à répondre à ses conséquences.

Car s'il est vrai que les gens font plus attention à leur santé psychique, il est aussi vrai que pour beaucoup, de plus en plus nombreux, cette dernière ne cesse de se dégrader. Et une partie de la réponse est certainement à trouver du côté de notre vécu du lien social.

L'autre doit redevenir une ressource et non la raison de la souffrance.

C'est pourquoi nos actions se construisent toujours avec l'idée que le lien aux autres est un facteur puissant de protection contre l'apparition ou l'aggravation de la souffrance et que la bonne santé psychique passe aussi par la lutte contre l'isolement. Comme nous l'évoquions en introduction, être isolé·e, ce n'est pas toujours être seul·e, c'est aussi avoir le sentiment de se vivre en marge des autres.

C'est pourquoi proposer et ouvrir des espaces de parole, pour accompagner, pour lutter contre l'isolement, pour lever les tabous sur la souffrance psychique, pour sensibiliser, former et accompagner les professionnel·les sont des solutions et des modalités d'actions efficaces et adaptées, afin essayer d'endiguer ce débordement.

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.