

Journal de la 22^{ème} Université d'été en santé
publique de Besançon – N°2, 30 juin - 4 juillet 2025

*L'écriture inclusive n'est pas utilisée dans le journal
par commodité d'écriture et de lecture, sans intention
de discrimination de genre*

UNIVERSITÉ d'ÉTÉ francophone
en SANTÉ PUBLIQUE
de Besançon

22^e édition

LE TEMPS DE L'U LE MAG

CONFÉRENCES

La santé mentale au coeur des débats

ÉCHOS DES MODULES

Découvrez leurs messages ! Savourez leurs images !

L'HOROSCOPE

Les astres vous parlent de votre bien-être

PORTRAITS

Ils dévoilent tout !



Avant de nous raconter votre parcours, dites-nous quelle musique vous fait du bien !



■ Avec Conrad Deguenon, il y a du One Health dans l'air

Quand on lui pose la question de savoir quelle est la musique qui lui fait du bien, Conrad n'hésite pas très longtemps : c'est Phil Collins qui arrive en tête. Et peu importe le morceau car ce qui compte, c'est l'artiste dans sa globalité. Ça tombe bien car l'approche globale, c'est aussi le sens du module « One Health : du concept à la pratique » (ONE) : faire interagir santé humaine, des écosystèmes et animale. Conrad est une force tranquille pleine d'optimisme. Tranquille quand il tire le fil (le phil ?) de son cheminement professionnel au Bénin où il exerce désormais en tant que médecin de santé publique au sein de l'Agence nationale des soins de santé primaires. Optimiste quand il marche pour découvrir de nouveaux lieux, de nouveaux espaces autour de lui (un de ses plaisirs). Il se définit comme un fervent défenseur de la santé publique. Depuis qu'il a commencé à exercer comme médecin généraliste, il a vu les conséquences de la non prise en compte des recommandations de prévention du paludisme. Alors aujourd'hui, depuis le ministère de la Santé où il travaille, à l'échelle d'un pays de 14 millions d'habitants doté depuis 2020 d'un ambitieux plan pour la promotion de la santé communautaire, il garde un esprit militant.

◆ La démarche One Health ? Il la perçoit comme un moyen efficace de briser les silos à tous les niveaux. Et quand on lui demande comment faire pour que se diffuse l'approche « Une seule santé » dans toutes les composantes des politiques de santé béninoises, Conrad répond, tel Phil Collins dans « *In the air tonight* » : on le dit et on le chante. C'est sûr, avec Conrad Deguenon comme promoteur de la cause Une Seule Santé, il y aura du One Health dans l'air.

● Yoann Martin ●



■ Fatoumata Coulibaly - Full santé (senti)-mentale

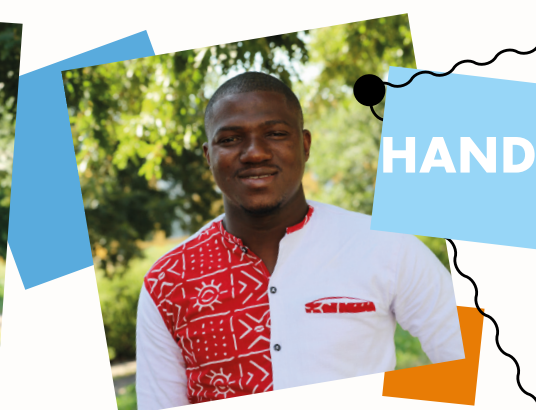
Le reggae d'Alpha Blondy est bon pour la santé mentale ! Fatoumata le cite comme un artiste qui fait du bien. Pas seulement pour ses mélodies, mais aussi parce qu'il « est la voix des sans voix », qu'il traduit en chansons, la réalité de ce que vit la population. « Sa musique donne des leçons de vie ».

Fatoumata est sage-femme de formation. Elle ne s'est pas arrêtée là puisqu'elle est aussi puéricultrice et a décroché une spécialisation en pédagogie. Son itinéraire professionnel suit le même parcours. Elle a exercé comme sage-femme, puéricultrice et depuis 17 ans, elle est surveillante générale, formatrice au sein de l'Ecole de santé d'Abidjan. Pourquoi passer ainsi de la pratique à l'enseignement ? Pour transmettre ! La rigueur dans le travail tout d'abord, et limiter ainsi des erreurs qui peuvent mettre en danger la mère et/ou l'enfant. Mais aussi la compassion, parce que la dimension relationnelle du soin ne doit pas s'effacer derrière la technique.

■ Fatoumata a choisi de suivre le module « Promouvoir la santé mentale publique : concepts, méthodes et leviers pour agir » (MENTAL), pour faire sortir de l'ombre la santé mentale en Côte d'Ivoire. « Chez nous la santé mentale n'est pas vulgarisée alors que la population est en souffrance ». Mais aussi pour mieux comprendre comment déceler la souffrance psychique, les signes de mal-être. La santé mentale dit-elle, « est encore liée à la folie ».

◆ Au sein du module, Fatoumata a fait des découvertes qui l'ont émerveillée : on peut se rétablir quand on est atteint d'une pathologie mentale, « revenir dans le monde » et devenir pair-aidant. Et, parce qu'elle aime transmettre, Fatoumata souhaite élaborer un projet sur la santé mentale, vulgariser le sujet. Elle n'est pas seule, elle est venue avec des collègues. Et si jamais elle se décourage, il y aura Alpha Blondy !

● Anne Laurent ●



■ Pour Charles Azane, l'art c'est la vie... et la santé !

Charles, qui est documentaliste et diplômé de l'enseignement supérieur en art et culture, rapporte qu'en Côte d'Ivoire, l'art est partout : « On vit avec, il est présent dans tous les faits et gestes de la population, dans toutes les cérémonies, peu importe l'occasion ! » Quelle que soit la catégorie sociale à laquelle on appartient, l'art accompagne, l'art reconforte. En ce sens, l'approche artistique est universelle : « Je ne connais personne qui soit totalement dépourvu de sensibilité artistique », dit Charles. Ce sont les chansons d'Alpha Blondy qui l'apaisent dans les moments où il en a besoin.

■ La médiation artistique lui apparaît ainsi comme un outil puissant pour agir en promotion de la santé. Toutes les formes d'art peuvent prendre sens dans les interventions : « La chanson, le théâtre, la poésie, la peinture, le cinéma... On peut dire qu'on n'aime pas la musique, mais on sera forcément sensible à autre chose ». Par la variété de ses formes, l'art permet aussi une adaptation fine aux besoins du public. Charles s'est inscrit au module « Personnes en situation de handicap et promotion de la santé : développer des stratégies adaptées » (HANDI) pour mieux articuler action de santé et pratiques artistiques auprès de ces personnes. Plutôt que de se concentrer sur leurs difficultés ou leurs manques, Charles s'appuie sur leurs passions, qui souvent concernent l'art : « Parfois ils savent dessiner ou jouer d'un instrument de musique, certains ont de belles voix. Il faut savoir détecter leurs talents ! ». L'art devient alors un moyen d'insertion et de reconnaissance sociales, et donc un moyen d'agir sur des déterminants de la santé mentale. Une grande cause pour laquelle Charles entend bien se mobiliser !

● Christine Ferron ●

Du côté des coordinateurs

Avant de nous présenter votre module, dites-nous ce qui vous donne de l'énergie !



MENTAL

TC



CAPS



◆ Santé mentale + santé publique = santé mentale publique

Complicité, écoute et partage : c'est ce qui pourrait résumer l'approche des deux coordonnatrices du module « *Promouvoir la santé mentale publique : concepts, méthodes et leviers pour agir* » (MENTAL) sous le feu des projecteurs en cette année de grande cause nationale.

■ Complices, Fanny Pastant et Bénédicte Cabrol le sont indéniablement. Voilà 3 ans qu'elles animent ensemble ce module en partageant leurs expériences respectives. Fanny est coordinatrice nationale des Conseils locaux de santé mentale (CLSM) pour le Centre collaborateur de l'OMS pour la recherche et la formation en santé mentale (CCOMS) et Bénédicte est co-référente santé mentale à Promotion Santé Auvergne Rhône-Alpes. Fanny trouve ses ressources dans les amitiés qu'elle noue, ciment de son équilibre. Bénédicte, quant à elle, s'épanouit dans son noyau familial. Les relations humaines au cœur de la vie, voilà un point fondamental pour ce module.

■ L'écoute, c'est ce qui contribue à la réussite de leur numéro de duettistes. Toujours s'assurer que l'une ne prend pas trop de place, débriefer la journée, le soir dans le tram, et se donner des conseils et avis. Et adapter ainsi leur intervention année après année, jour après jour.

■ Le partage enfin, car elles vivent ce module comme une semaine de lutte contre la stigmatisation et d'inclusion des personnes concernées dans les interventions. La participation de pairs-aidants du CLSM de Besançon au cours de la semaine est toujours un temps fort qui marque les esprits.

■ Croiser les regards pour mieux comprendre la santé mentale dans sa globalité, c'est ce qui fonde leur philosophie. Leur espoir ? Que l'on parle enfin de santé mentale publique comme le prolongement naturel d'un sujet qui nous concerne toutes et tous.

■ Le transfert de connaissances, un lien social qui fait du bien au moral

De manière générale, l'activité physique est un bon régulateur de stress... Et quand celui de Timothée Delescluse atteint des pics, alors il travaille sa cohérence... cardiaque, et pratique des exercices de détente de type méditatif. Tony Zitti, lui, vise le sommeil réparateur et le repos, il met son cerveau sur pause... puis repart du bon pied. C'est simple, encore faut-il prendre le temps nécessaire, avant de se laisser submerger.

◆ Le transfert de connaissances en deux mots ? Pour Tony, cela recouvre tout ce qui favorise l'usage des connaissances dans une optique de changement, reposant sur une stratégie pensée et planifiée. Timothée ajoute que le transfert de connaissances les rend utilisables, transformables, applicables, mobilisables, critiquables... Cela ne vous rappelle pas quelque chose ? On dirait que la meilleure alliée du transfert de connaissances est la prise en compte de la littératie !

■ Un bel exemple de transfert de connaissances à partager ? Lors d'un projet financé par la Banque mondiale sur le coût et l'efficacité des soins de santé au Mali, dont la mise en œuvre de la phase 2 était menacée, Tony a déployé une stratégie de transfert de connaissances pour argumenter et pour appuyer les évolutions adéquates. Timothée choisit d'évoquer un projet centré sur la santé environnement et la végétalisation des cours d'école. Il a fallu parler le même langage avec des élus, des professionnels de secteurs variés, des parents et des enfants. Le transfert de connaissances a constitué un excellent outil pour faire évoluer les tendances.

◆ Et quel est le lien entre la santé mentale et le transfert de connaissances ? Parce qu'il contribue au changement, valorise les travaux de tous et a une forte utilité sociale, le partage de connaissances contribue, lui aussi, à la bonne santé mentale de ses acteurs.

■ Pour gérer le stress ? Le dissoudre dans le lien social !

Vanessa Galissi et Mélanie Villeval ont les mêmes techniques pour apprivoiser leur stress au moment de l'Université d'été : elles se reposent l'une sur l'autre, discutent ensemble, modifient et adaptent leurs interventions quasiment en temps réel. « *La confiance, le fait de pas être seule dans l'animation, ça aide beaucoup* ». En cas de gros stress, un ou deux exercices de respiration et un peu d'huile essentielle de lavande assurent le complément. Vanessa et Mélanie enchaînent aussitôt avec la bienveillance qui règne ici, tout au long de la semaine...

■ La capitalisation, une manière de faire du lien. Leur expertise en capitalisation ? Très solide ! Toutes deux maîtrisent le sujet, elles font partie du « *canal historique* » de la capitalisation d'expériences en promotion de la santé. Dès 2017, elles se sont en effet investies dans le groupe de travail national à l'origine du projet et ont conduit depuis de nombreuses capitalisations. Pour le module « *la capitalisation : produire et partager* » (CAPS), elles ont, dans un coin de leur tête, de multiples exemples de capitalisations qui leur permettent de rebondir, de faire du lien et d'illustrer. Elles se considèrent chanceuses de pouvoir intervenir dans ces conditions, avec des participants aussi dynamiques qu'intéressés ; elles apportent autant qu'elles reçoivent, et ça, ça les booste bien !

■ La capitalisation en deux mots... C'est possible ? Sans hésitation, Vanessa parle de partage (d'expériences) & Mélanie ajoute, « *c'est écouter, écouter les savoirs des professionnels et des usagers* ». Ecouter, partager et plaider... des moyens pour renforcer sa santé mentale !

● Anne Sizaret ●

● Yoann Martin ●

● Anne Sizaret ●

L université d'été en images et en messages

On a tous une santé mentale ! La preuve en images. Participants aux modules et co-pilotes ont mis en scène leurs représentations, enrichies par les dessins d'Anne-Claire. Certains d'entre eux ont délivré 2 messages-clé portant sur leur module : l'un rédigé par les participants, l'autre par les pilotes. Cela vous donne envie d'un nouveau module pour l'an prochain ?



LE MESSAGE CLÉ DES PILOTES

Balayer, astiquer, transférer (toujours en chantant).

AVEC LES PARTICIPANTS

Transférer pour combler le fossé.





■ LE MESSAGE CLÉ DES PILOTES

Le monde de la capitalisation a besoin de vos savoirs, acteurs de la santé mentale, pour mieux tourner.

■ AVEC LES PARTICIPANTS

Ce qui fait du bien pour sa santé mentale, c'est accueillir et exprimer ses émotions.



■ LE MESSAGE CLÉ DES PILOTES

Repérer ce qui nous ressource, réguler nos émotions, développer des interactions constructives, c'est bien. Surfer sur la stratégie nationale CPS pour des projets de qualité, c'est mieux. Et quand on peut baigner ses orteils dans un milieu soutenant, c'est le pied !

■ AVEC LES PARTICIPANTS

Renforcer ses CPS permet de se connaître, se comprendre et de mieux vivre ensemble. C'est l'affaire de tous d'intégrer dans tous les environnements un travail de groupe pour mutualiser les ressources.

ONE

■ LE MESSAGE CLÉ DES PILOTES

Au module ONE, on est plus chaud que le climat.

■ AVEC LES PARTICIPANTS
One, One, One.



■ LE MESSAGE CLÉ DES PILOTES

Le bien-être est un choix politique.

■ AVEC LES PARTICIPANTS

La santé mentale, mère de la santé globale.

MENTAL



ISS

◆ LE MESSAGE CLÉ DES PILOTES

Les inégalités sociales de santé, ça ne tombe pas du ciel ! Agir, c'est comprendre leurs causes et adapter nos actions pour plus d'équité.

◆ AVEC LES PARTICIPANTS

ISS = Universalisme proportionné
Égalité, équité, justice.
Opérationnalisation, intersectorialité, évaluation.

PRIM

■ LE MESSAGE CLÉ DES PILOTES

Voyage en terre inconnue, la découverte de ce peuple étrange : les libéraux !

■ AVEC LES PARTICIPANTS

C'est la somme de promotion de la santé, réseau, interdisciplinarité, médecine et soins de ville.



Casser les silos pour mélanger les contenus

Que se passe-t-il quand au cours d'une conférence plénière sur la santé mentale, on réunit trois intervenantes issues de la solidarité (Nathalie Latour), du savoir expérientiel (Philippa Motte) et de la psychiatrie (Deborah Sebbane)¹ ? Elles tombent d'accord sur le fait qu'on s'est souvent arrêté au milieu du gué, qu'on recule dans certains domaines et que, « si tout est là », il reste encore des silos à abattre, des pratiques à changer, et surtout une volonté politique à affirmer !

■ Les choses bougent

Deborah, Nathalie et Philippa sont d'accord : quelques signaux forts montrent qu'on avance ! Du point de vue sociétal tout d'abord. Il y a encore 25 ans, les questions de santé mentale étaient un non-sujet au-delà même du tabou. Philippa rappelle que certes, les chiffres produits en 2025 sur la santé mentale des jeunes ont permis de donner l'alerte. Mais ces chiffres sont-ils vraiment en augmentation ou accepte-t-on enfin de les sortir de « l'ombre du silence familial » dans laquelle ils étaient enfermés ? Depuis une quinzaine d'années, de nombreux acteurs œuvrent pour faire évoluer les représentations de la santé mentale. Le champ social a pris conscience de sa place et de son rôle dans les dispositifs, et de la nécessité d'aborder ces questions par un autre prisme que celui du symptôme. Et fait marquant, deux organisations de santé publique ont choisi la santé mentale comme fil conducteur de leur manifestation cette année². Cela marque un tournant et un espoir : si la santé publique s'empare de la question, on peut espérer que la santé mentale fera l'objet de réflexions où le partenariat, la collaboration entre les professionnels, la transversalité et les questions de gouvernance trouveront leur place. On peut aussi espérer que seront enfin pris en compte les déterminants sociaux et environnementaux.

◆ Penser la santé mentale comme un enjeu de santé publique

Deborah souligne que cela nécessite de nombreux découloissements : « Les silos sont faits pour que les contenus ne se mélangent pas ». Les faire tomber nécessite

d'abord que la psychiatrie se pense dans l'espace de la santé mentale. Qu'elle poursuive le travail amorcé pour réduire les pratiques contribuant à la stigmatisation et au non-respect des droits des patients (enfermement, contention...). Le virage ambulatoire était une promesse dans ce domaine, mais « on est resté au milieu du gué », faute de moyens tout d'abord, le courage et les engagements politiques s'étant émoussés avec le temps. Faute aussi parfois de volonté des professionnels, peu formés à la question des droits des patients, à la collaboration avec eux.

■ Que chacun prenne sa part

La place faite aux personnes concernées a indéniablement progressé. Plusieurs diplômes universitaires ad hoc ont été créés pour professionnaliser les patients partenaires. Petit à petit, ils trouvent leur place au sein des services et des organisations, même si cela nécessite de nombreux ajustements. Mais « la médaille a un revers » : laisser aux seuls patients la responsabilité de faire avancer les pratiques et les politiques. L'objectif d'empowerment des patients et des personnes concernées ne doit pas dédouaner tous les autres acteurs de leurs responsabilités.

■ Des avancées oui, mais des reculs aussi

Développer des politiques favorables à la santé mentale implique d'agir sur ses déterminants. Or Nathalie dénonce, par exemple, la remise en cause des politiques du logement pour les personnes vulnérables, qui

impacte leur santé physique et mentale. La politique sécuritaire et la politique de santé s'opposent alors que la question de la dignité devrait guider l'une et l'autre. Certes, depuis quelques années, la politique de santé a permis de créer des espaces de concertation sur la santé mentale à l'échelle régionale et locale³. Mais nombre d'expérimentations qui font leurs preuves ne sont pas pérennisées faute de financement.

En cette année de grande cause nationale pour la santé mentale, indéniablement, on avance... Mais des menaces pèsent aujourd'hui sur les plus fragiles, sur les acteurs et sur leurs projets. Il va falloir se mobiliser : continuer le découloissement des domaines, créer des modalités de gouvernance, faire fructifier l'ensemble des connaissances scientifiques, expérientielles et professionnelles. Et poursuivre le changement de regard amorcé sur la santé mentale. « Changer le regard, c'est changer l'action ! »

● Anne Laurent ●

¹ Nathalie Latour, Directrice Générale de la Fédération des Acteurs de la Solidarité ; Philippa Motte, Formatrice sur les enjeux de santé mentale au travail et de rétablissement, coach, paire aidante et auteure ; Deborah Sebbane, Psychiatre, Cheffe de pôle (59G21, EPSM Lille-Métropole), Directrice du Centre Collaborateur de l'OMS (CCOMS) pour la recherche et la formation en santé mentale, Co-fondatrice de l'Association des Jeunes Psychiatres et des Jeunes Addictologues (AJRJA)

² L'Université de santé publique de Besançon et le congrès de la Société Française de Santé Publique « Santé mentale publique », du 5 au 7 novembre 2025 à Lille <https://www.congres.sfsp.fr/programme/>

³ Projet Territorial de Santé Mentale (PTSM), Conseil local en santé mentale (CLSM)

■ Dédicace aux pétillantes Christine et Anne & Anne !

Tour à tour astrologues, rédactrices du courrier du cœur, journalistes mode et tendance, coachs certifiées do it yourself, élèveuses de politikachu, super z'héroïnes des ISS et tant d'autres... Elles nous ont fait rire, jouer bien sûr mais surtout se questionner, débattre et découvrir. Elles en ont eu des insomnies à nous concocter un numéro aux petits oignons soutenues par un morceau de Comté et un verre de Jura (d'eau du Jura évidemment). Malgré les mines fatiguées le vendredi, à voir leurs larges sourires et à entendre leurs rires en passant devant leur QG, on se dit qu'elles aussi ont pris leur pied dans cette aventure et que finalement c'est ça la clé pour avancer : permettre aux gens de prendre le temps, de réfléchir ensemble, d'expérimenter, de rêver et puis de revenir et de recommencer en toute simplicité et liberté. Alors merci à vous 3 d'avoir donné votre temps, votre bonne humeur, vos connaissances pour faire vivre le journal et contribuer au succès de l'Université d'été et de sa philosophie durant toutes ces années. À nos super héroïnes TU forever.

● Lara Destaing ●



Le Défenseur et l'Enfant

Il est toujours fascinant d'entendre un conférencier se définir comme un « non spécialiste de la santé publique », puis de se sentir en parfaite résonance avec ses propos. Cet étrange phénomène s'est produit lors de la plénière du 2 juillet 2025, qui accueillait Éric Deleamar, Défenseur des enfants, adjoint de la Défenseure des droits, en charge de la défense et de la promotion des droits de l'enfant, suite à la publication du rapport « Santé mentale des enfants, le droit au bien-être »¹. Et « le bien-être, c'est bien autre chose que l'absence de maladie ! »

■ Indépendance et liberté de parole

Le Défenseur des Droits² est une autorité administrative indépendante chargée de veiller au respect des libertés et des droits des citoyens. Son mandat est irrévocable et non renouvelable, ce qui donne à ses représentants des responsabilités, mais aussi une liberté de parole, perçue dans les propos d'Éric sur la défense de l'intérêt supérieur des enfants, à tous les temps de leur vie.

◆ Vous reprendrez bien un peu de contexte ?

« La prise en compte du statut de l'enfant est fondamentale pour l'avenir de l'humanité », affirme Éric. Pour cette raison, « l'humanité doit donner ce qu'elle a de meilleur à ses enfants ». Un simple regard sur le contexte politique national et international conduit à réaliser que le meilleur se fait attendre... La crise sanitaire liée à la Covid 19 a profondément impacté les enfants, considérés comme super transmetteurs et par conséquent super stigmatisés, alors que leurs conditions de vie s'étaient dramatiquement dégradées. La logique aurait voulu qu'ils soient particulièrement bien pris en charge à l'issue de la crise. Malheureusement, cela n'a pas été le cas, et les indicateurs de leur mal-être ont explosé.

Mais la crise sanitaire n'est pas l'unique cause de cette dégradation. A l'échelle nationale, force est de constater que « les enfants ne sont pas la priorité des politiques ». Et la remise en cause du droit international par « le Président de la plus

grande démocratie du monde » ne cesse d'inquiéter. Quant aux conflits guerriers, ils contribuent à « donner la haine en héritage à nos enfants », et fournissent quotidiennement la preuve que « valeur et dignité humaines ont peu d'importance dans le monde ».

■ Il faut changer de paradigmes !

Face à ces constats peu propices à nous faire oublier que la planète brûle, pas question de baisser les bras. D'abord, parole aux enfants ! « Les enfants ont le droit d'être entendus », rappelle Éric, et ce, directement, sans intermédiaire, surtout les plus vulnérables d'entre eux. Pour cela, il faut aller à leur rencontre : « Si on attendait que le bébé sache parler pour lui parler, il n'apprendrait jamais à parler »...

Ensuite, il faut dé-clo-i-so-nner ! Les politiques publiques en charge des enfants travaillent peu en synergie, générant des difficultés d'accès à des droits fondamentaux. Par exemple, le respect du droit de tous les enfants à l'éducation serait facilité par une meilleure articulation entre l'Éducation nationale, qui a pour principal objectif la transmission de savoirs, et l'éducation populaire, qui répond à des enjeux de transformation sociale, mais reste le parent pauvre du système éducatif.

Et puis, il serait bien que les politiques s'appliquent à eux-mêmes ce qu'ils exigent des acteurs qu'ils financent, à savoir, une prise en compte des environnements dans lesquels vont s'inscrire leurs décisions, une analyse des besoins et des réponses en rapport avec ces derniers, des études d'impact en

amont et en aval des interventions.

Enfin, investir dans la formation des professionnels. Quel que soit le parcours de formation initiale envisagé, en particulier pour les acteurs publics, aucun n'intègre un module sur la défense des droits des enfants.

◆ Des études, des rapports, pour quoi faire ?

Interrogé sur l'utilisation qui est faite des productions du Défenseur des Droits, Éric précise que ce dernier présente ses travaux devant l'Assemblée nationale ou le Sénat 40 à 50 fois par an. Sa force de conviction s'apparente à un « soft power », c'est-à-dire son pouvoir de diffuser, par la manière douce, ses idées et ses recommandations, afin d'exercer une influence politique et d'infléchir les décisions dans un sens favorable au respect des droits des enfants.

« Mieux appliquer les lois pour mieux protéger » : une priorité de la Protection de l'Enfance qu'il est urgent de mettre en œuvre.

● Christine Ferron ●

¹ Santé mentale des enfants : le droit au bien-être. Rapport 2021. Paris : Défenseur des droits, 2021, 80 p. En ligne : https://www.defenseurdesdroits.fr/sites/default/files/2023-07/ddd_rapport-annuel-enfants_2021_20211028.pdf

² <https://www.defenseurdesdroits.fr/>



■ Ascodocpsy, la référence documentaire sur la santé mentale

Vous cherchez des articles sur la réhabilitation sociale, le handicap, la littératie, la promotion de la santé, et toute autre thématique liée à la santé mentale ? Le portail www.ascodocpsy.org, porté par les centres de documentation d'une centaine d'établissements en santé mentale, propose une base documentaire (Santépsy), des bibliographies, des dossiers thématiques et une revue de presse hebdomadaire. Sans oublier une veille hebdomadaire sur les podcasts et conférences filmées, la législation et les rapports officiels qui viennent d'être publiés.

● Nathalie Berriau, coordinatrice générale du réseau ascodocpsy ●



Horoscope, une approche globale en astrologie



◆ Poisson

Vous êtes toujours heureux comme un poisson dans l'eau. Mais cet été, le stress est là. Arrêtez de faire l'autruche, vous allez vous retrouver sur le dos. Faites comme votre cousin le poisson rouge, visez le bocal ! Vous rêvez depuis longtemps de travailler dans un cirque. Sautez sur l'occasion, faites le clown ! Même Némó a connu un franc succès. Pourquoi pas vous ?



◆ Géméaux

A force d'être collés l'un à l'autre, où est votre identité ? Osez goûter à l'indépendance. Vous avez la trouille ? Un conseil : cet été, renforcez vos CPS, pas vos abdos ! En plus, prendre le large vous obligera à marcher dans des directions différentes. Vous multipliez vos pas par deux, vos amis par trois et vous aurez enfin des choses à vous raconter. Séparez-vous !



◆ Vierge

« Nous Ne Sommes Pas Si Discrètes, tout de même », aimez-vous à répéter ! C'est vrai que vous êtes souvent associée à la timidité. Alors zou, on change ! Un petit conseil pour votre bien-être physique : redressez-vous, roulez des épaules, faites des ronds de jambes. Promenez-vous dans la forêt, même quand le loup y est. Vous pourriez faire des rencontres intéressantes.



◆ Sagittaire

Il paraît que vous êtes le signe du verre à moitié plein, de l'optimisme. Créez vite un réseau de soutien ! Il y a tellement de boulot pour remplir tous ces verres à moitié vides. Vous craignez de manquer d'énergie ? Piquez des protéines au Lion pour un petit coup de fouet. Et tant que vous y êtes, fondez une association dédiée à l'écologie positive !

◆ Bélier

Vous êtes l'ami ou le collègue idéal ! Vos cornes sont votre force mais aussi votre talon d'Achille. Changez de tactique ! Prenez le temps d'observer et visez plutôt les portes ouvertes, ce sera plus simple. Plus de déchirures musculaires ni d'arcades sourcilières fendues. Fuyez les bergeries surchargées, optez pour les grands espaces verts avec de l'ombre.



◆ Cancer

Arrêtez de vous morfondre parce que vous portez un nom qui met les gens à distance ! Vous êtes un être de l'été. Rayonnez et fêtez votre anniv ! Quoi, trop chaud pour se dépenser ? Bougez-vous les pincettes et squattez un paddle. On a une bonne nouvelle pour vous : le tabac à la plage, c'est fini. Vous ne shooterez plus dans les mégots ! Vous vapotez ? Cachez-vous et attendez le Mois sans Tabac !



◆ Balance

Vous en avez marre de pencher du mauvais côté ? Rééquilibrez. Au lieu de vous surcharger le plateau de stress, posez des poids sur celui du plaisir. Levez-vous ! Votre power-point attendra. Appelez un ami, mangez une glace. Profitez-en pour vous étirer un peu. Votre bureau n'est pas toujours un environnement favorable. Même si vous venez de vous offrir un ventilateur !



◆ Scorpion

Marcher dans le désert... Tout ce sable vous déprime ? Déménagez. Mais soyez prudents, faire ses cartons est source de stress. Vous êtes champion d'escrime ? Belle tactique pour piquer vos adversaires, l'air de rien. Le yoga, ça vous dit ? Non Ne Soyez Pas Si Défaitiste. Votre environnement social est riche. Mettez-vous à chanter « Still Loving You » et vous verrez !



◆ Taureau

Taureau ailé, vous vous projetez ! Prenez un peu de hauteur, profitez des courants d'air pour vous déplacer. Vous devriez prendre la relaxation par les cornes ! Côté physique, votre masse musculaire fait des envieux, il faut dire que vous vous donnez du mal, avec le lancer de bottes de foin. Economisez-vous un peu, l'activité physique par canicule est dangereuse pour la santé.



◆ Lion

Vous éprouvez la solitude des puissants ? Allez vers les autres. Et portez un T-shirt « J'ai mangé » pour lever toute ambiguïté. Votre corps de rêve en fait pâlir plus d'un. Pour le garder, diminuez un peu vos apports en protéines. Comment ça, vous vous réjouissez du changement climatique ? L'assurance de siestes au soleil... Inscrivez-vous à un atelier « Fresque du climat » !



◆ Verseau

Ne déprimez pas parce qu'on ne voit toujours que votre verso. Retournez-vous de temps en temps, votre recto est aussi très joli ! Vous aimez les jeux d'eau, mais attention, en ces temps de canicule, elle est précieuse. Pour ne pas la gâcher, remplissez un vase et jetez-vous des fleurs ! Il en reste ? Faites-vous des amis, organisez un bain de pieds géant !

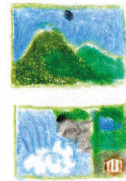


◆ Capricorne

Vous n'êtes pas aussi chèvre que vous en avez l'air. Votre rêve : une maison en bois pleine d'amis ! Votre sujet de conversation préféré ? La poutre dans l'œil du voisin. Votre sens critique est unique. Essayez quand même la demi-mesure de temps en temps. Variez vos fréquentations : les cafards n'étant pas de gais lurons, vous chanterez à tue-tête avec les cigales.

À chaque âge, ses petits bonheurs : la suite !

Dans le numéro 1 du Temps de l'Université d'été 2025, vous avez découvert en exclusivité mondiale cinq portraits tirés d'une exposition du Musée des Jolies Choses, centrée sur les petits bonheurs qui peuvent rendre la vie plus douce. Dans ce numéro 2, le parcours de vie reprend, en évoquant tous ces petits moments avec les autres qui nous font tellement de bien.



■ Lola - 16 ANS

Ce kiff que je viens de me faire ! Je viens de claquer la porte de ma chambre. Genre grande scène mélo. Et j'ai crié : « *J'en ai marre !! J'peux JAMAIS rien faire* ». J'appelle mes copines pour leur raconter mon coup d'éclat. Mais je me prends un vent. Le scoop vient de tomber. Sarah est in love. Ce regard qu'elle a ! Ça me calme direct. Et c'est parti pour 2 heures intenses de confidences. Ça me donne faim tout ça. Je crois qu'il reste des rillettes dans le frigo. Une grosse et belle tranche de pain, mon lit, mon tél et mes copines. Je me sens bien. Bon si je ne pense pas au fait que mes parents sont dans le salon...

◆ Philippe - 40 ANS

Je suis au soleil. C'est ma première terrasse de l'année. Un petit café. Ne rien faire et profiter. Aujourd'hui je ne travaille pas. De temps en temps je prends une journée, comme ça au milieu de la semaine, juste pour m'arrêter un peu. J'ai mis du temps à le faire sans culpabilité, mais ça y est. On est trois potes à avoir pris cette résolution en même temps. Une journée pour nous, mais ensemble. On alterne les activités pour que chacun y trouve son compte : balade en forêt, séance de 11 heures au cinéma avec la petite phrase rituelle : « *J'ai loué la salle pour vous les amis* » - blague redondante mais toujours efficace... Et puis paresser sur un banc, une pelouse, un canapé. D'ailleurs on s'est trouvé un nom de bande : les Paress-eux !

◆ Josiane - 75 ANS

Aujourd'hui est un grand jour. Je vais à mon premier cours de zumba. Ben quoi ? J'ai plus l'âge ? C'est un cours adapté : moyenne d'âge : 72 ans ! Je suis allée acheter ma tenue avec ma petite-fille. Bon il a fallu faire des compromis mais qu'est-ce qu'on a rigolé ! J'adore ma petite-fille, elle a des goûts douteux en matière de leggings mais des conversations très profondes sur le sens de la vie. Ce qui me fait du bien avec mes petits-enfants et dans la vie en général, c'est passer de la franche rigolade à des trucs sérieux. Par exemple, j'adore le cinéma un peu intello mais je ne rate jamais la série du soir à la télé. Tout le monde se moque de moi ça m'est égal. Mon mantra dans la vie ? « *Le bon temps c'est maintenant !* »

• Anne Laurent •

Résultats de l'enquête Senti-mental : encore une action de promotion de la santé efficace !

Dans quel état psychique êtes-vous arrivé à Besançon ? L'Université d'été est-elle bonne pour la santé mentale ? Plus de 10 000 participants ont répondu à notre questionnaire. L'analyse des données s'est appuyée sur le modèle suivant :

$$F_{A/B} = F_{B/A} = G \frac{MAMB}{d^2}$$



Des résultats incroyables !

Plus de 90% d'entre vous êtes arrivés ici, le nez dans le guidon, harrassés de fatigue, des dossiers plein la tête. En une journée, votre score sur l'Échelle de bien-être mental de Warwick-Edinburgh s'est envolé grâce à une conférence d'ouverture géniale, une approche positive de la santé mentale, une équipe organisatrice aux petits soins, sans oublier la lecture du Journal.

Le lien social : une spectaculaire envolée

Rappelez-vous votre premier jour aux Hauts-du-Chazal : seul, tout seul... Un risque élevé pour votre santé mentale. Quelques cafés et

pains au chocolat plus tard, le lien social s'est établi. Le pic fut atteint en milieu de journée, devant un bâtiment mystère nommé « R.U. ».

La création d'un nouvel indicateur de santé mentale : le badge !

Pas besoin de Chatbot ou autre intelligence artificielle pour parler de sa santé mentale. Chaque participant a reçu trois petits badges pour afficher sa santé mentale : « *Je perds un peu pied* » (marron), « *ça roule tranquille* » (bleu) et « *en pleine forme, prêt à décoller* » (orange). La cartographie des participants a montré que le marron s'effaçait rapidement au profit du bleu et de l'orange. Un groupe marginal est passé du bleu au marron, la faute sans doute à la qualité des T-shirts et à une maille fragile.

Une action transférable

L'implémentation fait partie des critères des actions probantes. Des expériences similaires ont été conduites à Dakar et à Bruxelles, avec

succès. Depuis 22 ans, Besançon est la plaque tournante et tectonique de la promotion de la santé. Transférabilité réussie !

Conclusion

Des résultats sans appel : l'Université d'été est bonne pour la santé mentale. L'étude a cependant révélé une limite : la sudation est un facteur délétère. Au dessus de 30°, elle fond comme neige au soleil ! Des études complémentaires devront être conduites pour préciser l'efficacité des ventilateurs VS éventails sur ce déterminant.

• Anne Sizaret •



Enfin une bonne nouvelle !

Elle est toute petite et elle a déjà commencé à écrire les premières pages de sa vie... Elle s'appelle Suzanne. « *Suzanne t'emmène écouter les sirènes* »... chantait Léonard Cohen. Ça tombe bien, elle habite au bord de la mer. Suzanne ? C'est le bébé d'Adèle Planchenault* et de Jules... et la toute jeune nouvelle amie de Pok le chien. Adèle ? Mais oui vous savez ! C'est la grande metteuse en page et équiligraphe de notre Journal – par ailleurs adepte de la sauce Charmelcia™. Elle n'est pas avec nous cette année parce qu'elle préparait l'arrivée de Suzanne.

Souhaitons-leur, à tous les trois, tout plein de tendresse, de joyeuses découvertes, de la patience, de l'enthousiasme, et un horizon sans limite.

* Planchedebois est sa société de graphisme

« Le Temps de l'Université d'été »
est réalisé dans le cadre
de l'Université d'été francophone
en santé publique

Directeur de publication
PR FRÉDÉRIC MAUNY,
Université Marie & Louis Pasteur

Rédaction en chef
CHRISTINE FERRON,
Fédération Promotion Santé

Rédaction
ANNE LAURENT, Pas-de-Côté en Santé
ANNE SIZARET, Promotion Santé
Bourgogne Franche-Comté
YOANN MARTIN, Mutualité sociale
agricole Franche-Comté

Crédits photo & Illustrations
ANNE-CLAIRE JULLIEN
Design graphique
GABRIELLE PRETOT & PLANCHEDEBOIS

Université d'été francophone en
santé publique
UFR SANTÉ – 19, rue Ambroise-Paré – CS
71806 – 25030 Besançon Cedex - France
TÉL. +33 3 81 66 55 75
E-MAIL lara.destaing@univ-fcomte.fr



Hélène, défis réussis !