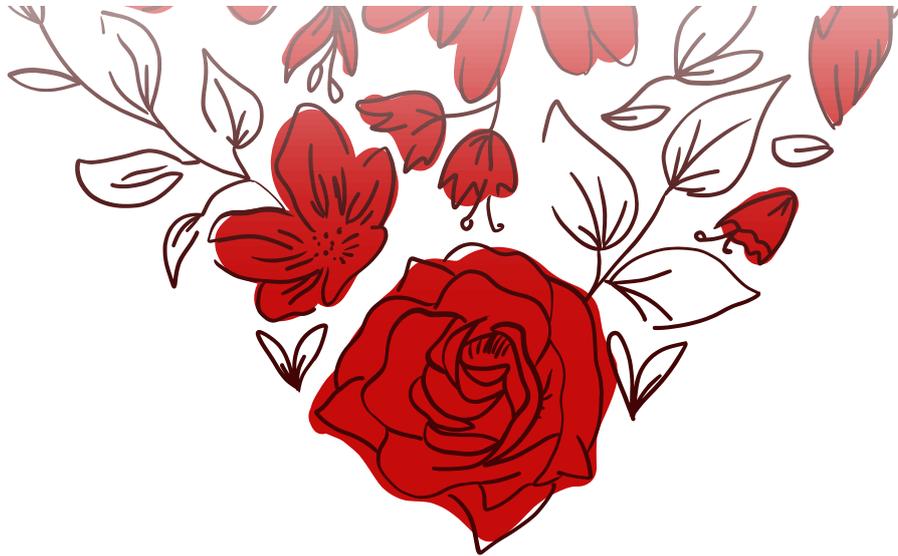




Nuit des cœurs brisés



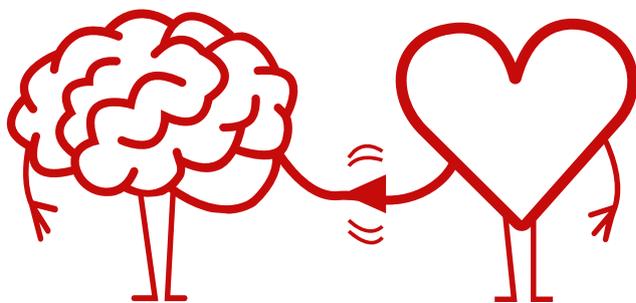
Promotion de la santé mentale et des conséquences de la rupture amoureuse sur celle-ci

Évènement créé par le Service de Santé Universitaire et le Service Université Culture de l'Université Clermont Auvergne

Document rédigé le 17 juillet 2024

Table des matières

- Introduction.....3
- Contexte et Définitions.....3
- Objectifs.....6
- Financements.....7
- Public concerné.....8
- Stratégie d'action.....8
- Activités proposées.....10
- Supports de communication et photos.....12
- Contacts.....14



Introduction

Ce projet a vu le jour en octobre 2023 grâce à un partenariat riche et varié. Il est mené par des étudiant(e)s de l'UCA en Master 2 Direction de projets ou établissements culturels et est encadré par des professionnel(le) du Service de Santé Universitaire (SSU) et du Service Université Culture (SUC).

Contexte

L'organisation mondiale de la santé précise qu'« une bonne santé mentale permet aux individus de se réaliser, de surmonter les tensions normales de la vie, d'accomplir un travail productif et de contribuer à la vie de leur communauté ». Dans ce sens positif, la santé mentale est le fondement du bien-être d'un individu et du bon fonctionnement d'une société.

La santé mentale ne signifie donc pas ne pas avoir de troubles.

C'est un état qui varie tout au long de la vie en fonction de facteurs qui nous sont extérieurs (conditions d'environnement, de logement ou d'emploi par exemple), mais également de facteurs davantage personnels (notre histoire de vie ou notre patrimoine génétique par exemple). C'est donc une ressource qui peut se dégrader à force d'expositions à des facteurs socio-environnementaux.

Ainsi, la santé mentale, comme d'autres aspects de la santé, peut être influencée par toute une série de facteurs socio-économiques, biologiques et environnementaux sur lesquels il est possible d'agir par des stratégies globales de promotion, de prévention, d'offre de soins et d'amélioration des conditions de vie et d'inclusion sociale mobilisant l'ensemble du spectre des actions gouvernementales.

Chiffres clés :

- Selon l'OMS, 1 Européen(ne) sur 4 est touché par des troubles psychiques au cours de sa vie.
- En France, on estime que 15 % des 10-20 ans ont besoin de suivi ou de soin.
- 7,5 % des Français(e)s âgé(e)s de 15 à 85 ans ont souffert de dépression au cours des 12 derniers mois.
- 9 300 suicides et 200 000 tentatives de suicide par an, soit 24 décès par jour.

- La psychiatrie représente 2,4 millions de personnes prises en charge en établissement de santé.
- Les troubles mentaux représentent le premier poste de dépenses du régime général de l'assurance maladie par pathologie, avant les cancers et maladies cardio-vasculaires, soit 19,3 milliards d'euros.
- Le coût économique et social des troubles psychiques est évalué à 109 milliards d'euros par an.

C'est pour répondre à ces enjeux que le ministère chargé de la santé a mis en œuvre une série d'actions au travers de la Feuille de route santé mentale et psychiatrie. Cette stratégie s'articule en trois grands axes :

- Promouvoir le bien-être mental, prévenir et repérer précocement la souffrance psychique, et prévenir le suicide ;
- Garantir des parcours de soins coordonnés et soutenus par une offre en psychiatrie accessible, diversifiée et de qualité ;
- Améliorer les conditions de vie et d'inclusion sociale et la citoyenneté des personnes en situation de handicap psychique. » (source <https://sante.gouv.fr/prevention-en-sante/sante-mentale/prevention-informations-et-droits/article/la-prevention-en-sante-mentale>).

Suite à la crise de la Covid 19, la santé mentale des étudiant(e)s s'est dégradée.

D'après l'enquête nationale de l'Observatoire de la Vie Etudiante (OVE) de 2023, les étudiantes sont 44 % à présenter les signes d'une détresse psychologique, contre 26 % des étudiants.

Les étudiant(e)s étranger(e)s sont également plus touché(e)s : 42 % contre 35 % des étudiant(e)s de nationalité française. Enfin, les étudiant(e)s d'origine sociale populaire apparaissent également fragilisés(e)s, 41 % d'entre elles/eux présentant les signes d'une détresse psychologique alors que les étudiant(e)s d'origine sociale supérieure ne sont que 30 %.

Lors des consultations cliniques, deux facteurs d'aggravation de la mauvaise santé mentale : l'isolement et la rupture amoureuse. Cette dernière étant un facteur commun à de nombreuses dégradations : prise de risques, alcoolisation massive, consommation de cannabis, etc.

Objectifs

Le constat est que :

- Les ruptures amoureuses sont l'un des éléments déstabilisant la santé mentale des étudiant(e)s,
- Il n'y a quasiment aucune approche de promotion de la santé ou de prévention sur ce thème, alors qu'il se retrouve partout dans les productions culturelles.
- L'objectif principal est d'utiliser la culture comme moyen de sensibilisation au lien entre la santé mentale et la rupture amoureuse.

Par le biais de plusieurs animations et productions ludiques et culturelles, les objectifs secondaires sont d'apprendre à communiquer autour de ses ressentis et souffrances amoureuses, de créer des sociabilités structurées par les vécus des ruptures amoureuses, rompre les stratégies d'isolement par retrait, et d'éviter le recours à des comportements pathologiques (troubles du comportement alimentaire, abus de toxiques – alcool, cannabis, mésusage de médicaments, etc.).

Financements

L'action est financée sur les crédits de la Contribution de Vie Etudiante et de Campus (CVEC) dont sont affectataires le SUC et le SSU, le budget variant suivant les paramètres suivants :

- mise à disposition gratuite ou non du lieu
- nombre d'étudiant(e)s en master 2 (rémunéré(e)s en stage de master2) et d'étudiant(e)s relais santé (rémunéré(e)s par contrat étudiant de 20h/mois)
- nécessité de rémunération des artistes intervenant(e)s : certains ateliers font appel à des artistes professionnel(le)s (comédien(ne)s, chanteur(euse)s, circassien(ne)s. Certain(e)s interviennent gracieusement, d'autre à prix réduits.

Budget total : 8165,48 euros

Public concerné

- Étudiant(e)s de l'UCA (toutes filières confondues)

Stratégie d'action

Le premier temps est la mise en place d'un comité de pilotage associant le médecin directeur du SSU, le directeur du SUC et la coordinatrice du contrat local de santé mentale de la Ville de Clermont-Ferrand.

Ce comité de pilotage va constituer un groupe de travail composés d'étudiant(e)s dans le domaine de la culture, responsable du master action culturelle, d'étudiant(e)s relais santé (formé(e)s et encadré(e)s par le SSU) et des chargées de prévention du SSU. Ce groupe de travail est formé aux objectifs de l'action et, dans un premier temps, doit proposer différents ateliers et modes d'expression, basés sur des pratiques culturelles, afin de s'assurer que les objectifs sont bien maîtrisés.

Dans un troisième temps, un lieu d'intervention va être choisi. Cela peut-être un lieu de fête connu des étudiant(e)s (par exemple pour le 17 octobre 2023 le « Fotomat' ») ou un lieu emblématique de la ville (pour le deuxième évènement le 14 février 2024, le Musée Bargoin – mais cela peut-être aussi un autre musée – par exemple le musée d'Art Roger Quillot que nous mobilisons le 22 mars 2024 pour une autre action, 50 nuances de love).

Une fois le lieu déterminé, plusieurs visites seront faites pour voir comment occuper l'espace et répartir les activités, avec l'idée de proposer à chaque étudiant(e) un cheminement cohérent, suscitant l'intérêt et les incitant à sortir d'un état d'isolement. A partir de cette étape, les représentant(e)s du lieu (directeur(ice), conservateur(ice) de musée, etc.) sont intégré(e)s au comité de pilotage.

En fonction des ateliers retenus, les étudiant(e)s sont réparti(e)s pour les animer selon leurs compétences et appétences, tout en gardant des étudiant(e)s mobiles, se déplaçant d'un atelier à l'autre, incitant les participant(e)s à poursuivre leur parcours et dont le rôle est aussi de repérer ceux et celles particulièrement isolé(e)s ou dont le comportement semble nécessiter une approche individuelle. Ainsi, une veille discrète et attentive est organisée sur le point de sortie, pour éviter qu'un(e) étudiant(e) reparte seul(e) en expression de mal-être.

L'annonce de la soirée s'est faite via des affiches déployées dans toute l'université grâce à plusieurs actions de tractage, les réseaux sociaux des deux services (SSU et SUC), les portails des deux services (SSU et SUC) et les médias étudiant(e)s locaux (radio campus et journal (« newsletter ») étudiant(e) de l'université principalement). La soirée est également présentée en comité de pilotage du contrat local de santé mentale et aux instances de l'université (Directoire, Conseil de la Formation et de la Vie Universitaire).

Activités proposées

Toutes les activités déployées partent d'un média culturel, avec trois catégories d'activité :

·des activités « passives » incitant à la réflexivité sur les vécus de ruptures amoureuses : voir des courts métrages abordant la rupture amoureuse, écouter des chansons (en format mini concert autour de la rupture et de la collitude), lectures de textes d'écrivain(e)s, tout cela sur le thème de la rupture amoureuse.

des activités d'expression individuelle : écrire sur un mur les pires phrases de rupture que l'on ait reçu, écrire des poèmes ou des textes courts de rupture qui seront lus par des comédien(ne)s ou projetés sur un écran géant, commenter une exposition culturelle par des post-its,...

·des activités de (re) socialisation, destinées à créer du lien : conception de scénarii de ruptures par jeux de rôle (à partir de rôles pré déterminés), « blind test » en groupe autour de chansons de rupture, un miroir des compliments permettant de reprendre confiance en soi...

A ces activités sont associés :

- Un coin « cosy », lieu calme, un peu à l'écart, permettant aux étudiant(e)s qui le souhaitent (ou qui sont repéré(e)s comme étant isolé(e)s de discuter avec un médecin ou une psychologue du SSU (ou intervenant dans le contrat local de santé mentale).
- Un coin « buffet » proposant des boissons sans alcool (jus de fruit, cocktail sans alcool, vélo à smoothie,...) et de la nourriture « saine » (hors viennoiserie et ultra transformée), si possible bio.

Ces activités sont pensées en termes de circuit de découverte, avec une présentation faite dès l'accueil.

Lors de la soirée du 14 février 2024, les équipes SUC et SSU ont été renforcées par des contrats civiques d'UniCité qui se sont principalement occupés de ces deux activités annexes et ont joué le rôle d'étudiant(e)s mobiles.

A chaque soirée, un film de synthèse est réalisé puis partagé sur les réseaux sociaux, et un retour d'expérience est organisé, permettant de recueillir le vécu de chaque participant(e), leur satisfaction, d'identifier les points forts et les points de progrès.

1.Territoire/Lieu de déroulement de l'action

Clermont-Ferrand

17 octobre 2023 : Un lieu au sein de la ville de Clermont-Ferrand et en dehors des locaux universitaires (afin de situer l'action hors du temps d'étude). Le lieu choisi a été un lieu festif (le Fotomat) de petite taille – 100 étudiant(e)s présent(e)s mais la saturation du local a empêché un décompte plus précis.

14 février 2024 : Un lieu culturel en centre-ville, accessible à toutes et tous, le musée Bargoin (capacité d'accueil : 200 à 300 personnes). 236 étudiant(e)s comptabilisés à l'entrée et 52 membres du personnel présents (université, musée, partenaires).

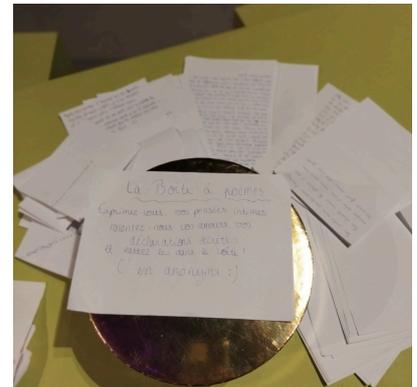
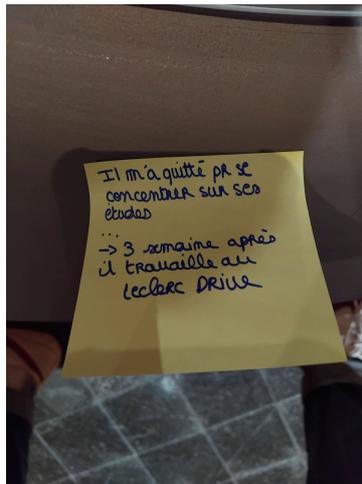
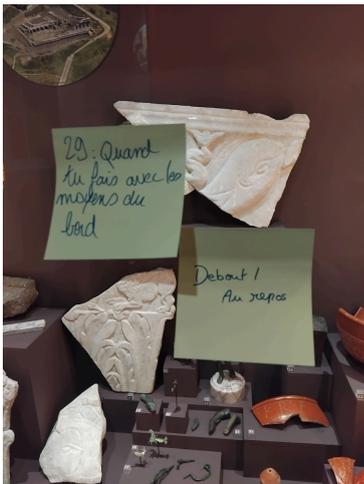
2.Partenaires impliqués

Différents partenaires sont impliqués dans ce projet : Service de Santé Universitaire et Service Université Culture de l'Université Clermont Auvergne, Ville (et métropole) de Clermont-Ferrand (via le contrat local de santé mentale) et les musées de la ville.

Médias locaux : Radio campus, France 3 Auvergne, France Bleu Auvergne

Supports de communication et photos

Photos :



Affiche de communication :



Contacts

Service de Santé Universitaire de Clermont-Ferrand :

- Service de prévention collective : prevention.ssu@uca.fr
- Direction du SSU : ssu@uca.fr

Document rédigé par : Lona Roiron et Manon Gourbeuil.

Sous la supervision du Pr. Laurent Gerbaud