

VADEMECUM TASM

Initiation « Tous acteurs de la santé mentale »

*Arguments et contexte à destination des bénévoles
pour la communication externe*



L'essentiel à retenir

- ✓ On a toutes et tous une santé mentale
- ✓ Elle évolue tout au long de la vie
- ✓ On peut apprendre à en prendre soin
- ✓ Le soutien psychosocial est à la portée de chacun. Il participe à la prévention en santé mentale.



Sensibilisez-vous !



**Flashez le code
pour vous inscrire**

1. Pourquoi la Croix-Rouge française lance-t-elle cette initiation ?

Parce que c'est notre rôle.

- La santé mentale fait pleinement partie de la **santé**
- Sensibiliser à la santé mentale s'inscrit donc naturellement dans notre **principe d'humanité** qui vise à prévenir et soulager toutes les formes de souffrances humaines.
- Informer, sensibiliser et donner des outils concrets au plus grand nombre, c'est renforcer la **résilience** de la société (et c'est une mission centrale de la Croix-Rouge française)



En 2025, nous avons mené une étude avec Opinion Way auprès de différentes cibles et voici ce qui en ressort :

1. **87 %** des personnes interrogées trouvent que la Croix-Rouge française est légitime pour parler de santé mentale. Cependant, elle n'est pas encore bien identifiée sur le sujet : ce vademecum est justement là pour vous aider à faire connaître Tous Acteurs de la Santé Mentale.
2. Plus de **50 %** des Français ont du mal à gérer leur stress au quotidien
3. Beaucoup sentent qu'ils ne prennent pas assez soin d'eux
4. 61 % des personnes formées aux gestes et comportements qui sauvent sont intéressées par une initiation à la santé mentale.
 - ✓ parlez de **Tous Acteurs de la Santé Mentale** à l'issue de vos formations PSC, IPSEN, GQS...
 - ✓ disposez des [affiches](#) sur notre initiation à la santé mentale dans nos espaces de formation pour en faire la promotion ;
 - ✓ ajoutez à votre support de présentation lors d'une formation premiers secours une slide affichant le QR code de renvoi vers la page **Tous Acteurs de la Santé Mentale** sur le site de la CRf ;
 - ✓ proposez des journées de formation combinées, par exemple

GQS le matin et Tous Acteurs de la Santé Mentale l'après-midi.

2. Pour qui est faite cette initiation ?

Pour le grand public, et plus particulièrement les :

- étudiants
- parents et aidants
- bénévoles associatifs
- salariés (ce public spécifique étant ciblé par Croix-Rouge Compétences)

Vous pouvez donc faire connaître votre possibilité d'animer cette initiation auprès des universités et écoles de vos territoires, ou d'autres associations, notamment de parents ou d'aidants, à l'aide par exemple de la [plaquette de présentation](#).

3. Les bénéfices concrets

✓ Mieux prendre soin de soi

- apprendre à identifier les points de vigilance, reconnaître ses besoins, s'autoriser à demander de l'aide.
- identifier des pistes pour favoriser une bonne santé mentale au quotidien

✓ Mieux prendre soin des autres

- comprendre comment agir à sa mesure, et quand passer le relais

✓ Rompre les tabous

- comprendre ce qu'est (et n'est pas) la santé mentale, enlever les idées fausses

✓ Des outils concrets

- livret personnalisable, exercices pratiques, plan d'action personnel.

Phrases prêtes à l'emploi pour parler de l'initiation !

« Vous repartez avec des outils que vous pouvez utiliser dès maintenant »

« Ce n'est pas théorique : c'est concret, simple et utile au quotidien. »

« Ici, on apprend à prendre soin de soi avant de pouvoir prendre soin des autres »

4. Ce que l'initiation couvre (et ne couvre pas)

Ce qu'elle couvre :

- Comprendre ce qu'est la santé mentale
- Identifier les facteurs de risque et de protection.
- Déconstruire les stéréotypes.
- Savoir comment agir :
 - pour soi,
 - pour ses proches,
- Concevoir un **plan d'action personnel pour prendre soin de soi**

Ce qu'elle NE fait pas :

- diagnostiquer,
- soigner,
- remplacer un professionnel de santé mentale.

Phrase utile !

« Ce n'est pas une formation de soignant : c'est une initiation pour mieux comprendre et mieux agir au quotidien »

5. En résumé, un argumentaire simple en 30 secondes !

“La Croix-Rouge propose une initiation ouverte à tous pour mieux comprendre la santé mentale et apprendre comment en prendre soin, pour soi et pour ses proches.

On repart avec une vision complète de la santé mentale, et des outils simples pour prendre soin de soi et soutenir une personne en souffrance

Ce n’est pas une formation de spécialistes : c’est une sensibilisation claire, interactive, pensée pour chacun, complémentaire à nos formations de premiers secours. ”

Bonnes formations !



LES FRANÇAIS ET LEUR SANTÉ MENTALE

La perception des Français sur leur santé mentale

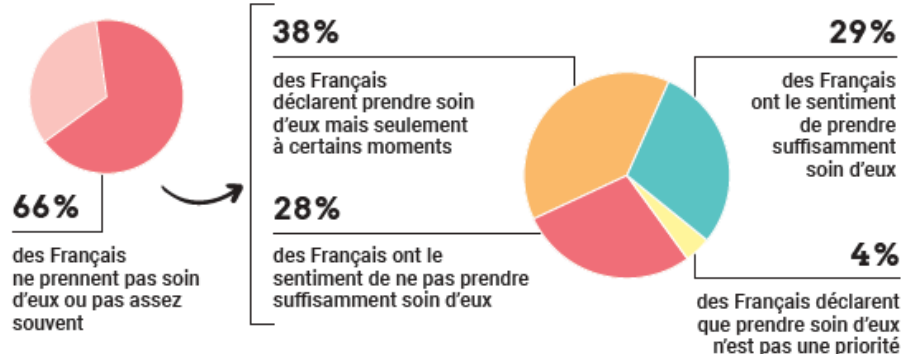


8 Français sur 10

évaluent leur **bien-être mental** comme étant **bon ou très bon**, et la même proportion évalue leur **santé physique** comme étant **bonne ou très bonne**



Prendre soin de sa santé mentale



Une difficulté à gérer son stress ou ses émotions au quotidien



+ D'1 FRANÇAIS SUR 2
déclare ressentir cela au moins de temps en temps

+ D'1 FRANÇAIS SUR 4
dit ressentir cela souvent



Les formations en santé mentale

32%

Déclarent avoir déjà suivi une formation ou une initiation

87%

Estiment que la Croix-Rouge française est légitime pour intervenir sur le sujet



Données recueillies par OpinionWay dans le cadre d'une étude pour le Département Marketing Stratégique de la Croix-Rouge française Mars 2025

 **CROIX-ROUGE FRANÇAISE**