

Communiqué de presse

Un guide pour la santé mentale à Onex

Genève, le 1^{er} juin 2021 - L'association genevoise **minds** s'associe à la Ville d'Onex et publie un guide pour prendre soin de sa santé mentale. Basé sur les messages et visuels de la campagne latine **santépsy**, ce guide a pour objectif de faire le lien entre les conseils de promotion de la santé mentale et les prestations de proximité.

Avec des prestations telles que des cours bien-être, des activités pour les seniors, un lieu d'écoute, une maison verte, un café communautaire, un lieu d'accueil pour les jeunes ou encore un restaurant social, la [Ville d'Onex](#) est une commune pionnière en matière de promotion de la santé. Elle défend une vision de la santé, et en particulier de la santé mentale, qui passe aussi par l'action sociale communale.

Parallèlement, la campagne latine **santépsy** informe sur la promotion de la santé mentale depuis 2018 dans toute la Suisse romande. Autour du message central "*La santé mentale, ça se cultive comme la santé physique !*" **santépsy** fait entendre que sans être une fatalité, la souffrance psychologique fait partie de la vie, et que beaucoup de troubles psychiques, comme les autres maladies, sont évitables.

En 2020, [l'association minds](#), dont la mission est la promotion de la santé mentale à Genève, s'est associée à la Ville d'Onex afin de proposer un guide d'activités pratiques pour la santé mentale sur la commune, en collaboration avec la campagne **santépsy**. Il s'agit d'une collaboration inédite entre une campagne intercantonale, un acteur associatif cantonal et une ville, sur des messages de promotion de la santé mentale.

Un guide pratique et local

Le **Guide pour prendre soin de sa santé mentale à Onex** reprend une série de conseils simples, élaborés par **santépsy**:

- *Prenez soin de vous au quotidien*
- *Parlez à votre entourage ou à un.e professionnel.le*
- *Faites des activités qui vous plaisent*
- *Bougez au quotidien*
- *Tissez des liens autour de vous*
- *Partagez vos émotions*

Chaque conseil est accompagné d'une liste de prestations offertes sur la commune. L'objectif est de permettre aux Onésiens et Onésiennes de faire le lien entre ce qu'ils et elles peuvent faire pour leur santé mentale (rester actif.ve, chercher de l'aide, entretenir des relations sociales, parler de ce qui ne va pas, etc.) et les ressources locales disponibles pour les y aider.

La santé mentale, une priorité en temps de pandémie

Depuis un an, la pandémie a révélé que la santé mentale n'était pas un acquis, qu'elle était précieuse, mais aussi fragile. En 2021, la promotion de la santé mentale doit être une priorité. Dans ce contexte de crise qui se prolonge, alors que notre résilience à toutes et tous est mise à rude épreuve, il est plus que jamais essentiel de permettre à la population de renforcer ses ressources individuelles, mais aussi de lui fournir les moyens et outils pour l'y aider.

Le [Guide pour prendre soin de sa santé mentale à Onex](#) a été distribué auprès de tous les ménages onésiens, accompagné d'un courrier rappelant l'importance de la santé mentale, en particulier dans ce contexte de pandémie. Le guide est

également disponible dans les différents lieux d'accueil de la commune, ainsi que sur les sites web de minds et d'Onex.

Qui est minds ?

Fondée en 2018 à Genève, [minds](#) est une association genevoise subventionnée dont la mission est la promotion de la santé mentale. Promouvoir la santé mentale, c'est chercher à favoriser tout ce qui permet à une population de rester en bonne santé mentale, tout ce qui fait qu'elle courra le moins de risques possibles d'être touchée par la souffrance psychologique, ou tout ce qui lui permettra d'être équipée pour y faire face.

Concrètement, minds réalise un travail de sensibilisation auprès du grand public (les [dossiers de minds](#), les [minds talks](#)), un travail de recherche scientifique sur les facteurs liés à une bonne santé mentale ([L'observatoire](#)), et un travail de réseau pour créer du lien entre les actions concernées par les déterminants de la santé mentale ([minds lab](#)).

Qui est santépsy ?

[Santépsy](#) est une campagne initiée par Promotion santé suisse, menée par les cantons latins en partenariat avec [la Coraasp](#) dont l'objectif est que chacun.e ait conscience qu'on peut prendre soin de sa santé mentale comme de sa santé physique. Cette campagne vise aussi à mieux faire connaître les ressources disponibles pour permettre aux personnes d'aborder plus sereinement les situations critiques de la vie.

Contacts

Pour la Ville d'Onex,

Laurence Althaus

Responsable Pole santé

Service social, santé et enfance

022 879 89 11 / 078 721 21 86

l.althaus@onex.ch

Pour minds,

Anne-Marie Trabichet

Directrice

078 765 78 38

anne-marie.trabichet@minds-ge.ch

Carole-Anne Kast

Conseillère administrative

079 310 48 90

c.kast@onex.ch

Pour santépsy,

Stéphanie Romanens-Pythoud

Chargée de communication

076 326 37 02

stephanie.romanens-pythoud@coraasp.ch

Plus d'informations

[Actualité](#) sur le site web de la Ville d'Onex

[Guide de la santé mentale](#) à Onex

Suivre la Ville d'Onex sur [Facebook](#) et [Instagram](#)

Suivre minds sur [Facebook](#), [LinkedIn](#) et [Instagram](#)