Rotary

CRÉONS DE L'ESPOIR dans le MONDE

Initiative présidentielle :
Santé mentale et bien-être

Message de R. Gordon R. McInally, Président 2023/2024 du Rotary International

À l'occasion de l'Assemblée internationale 2023, j'ai proposé que le Rotary fasse de la santé mentale une priorité et j'ai évoqué pourquoi cette question présentait pour moi une résonance si personnelle. Les réactions que cela a suscité m'ont vraiment ému. Dans les jours et les mois qui ont suivi, j'ai été encore plus impressionné par la façon dont des membres du Rotary m'ont parlé à cœur ouvert des difficultés qu'ils rencontraient. J'ai été touché par leur courage.

Cela m'a conduit à penser qu'il s'agit-là de l'essence du Rotary. Nos clubs et notre communauté mondiale offrent aux membres la possibilité d'être eux-mêmes, de manière authentique, dans la poursuite de notre idéal de Servir d'abord. Nous faisons preuve de bienveillance et d'attention entre nous. Nous ne partageons pas seulement les bons moments et les succès entre amis, mais aussi les périodes dans lesquelles rien ne va. Lorsque nous offrons le meilleur de nous-mêmes, nous créons un environnement dans lequel nous pouvons nous demander ouvertement les uns aux autres : « Comment allez-vous ? », « Comment allez-vous vraiment ? ».

Nous avons cette capacité unique à créer des liens entre les personnes et les cultures, à donner et à recevoir de l'espoir au travers de nos actes de bonté. Cette faculté est inscrite dans notre identité même. Il est à présent temps de mettre à profit ce potentiel afin d'étendre cette culture de bienveillance au sein du Rotary et dans le monde.

Certaines personnes considèrent parfois que le fait de parler de santé mentale constitue un aveu de faiblesse. Montrer ses vulnérabilités demande pourtant du courage. Partout, nous permettons à des personnes de développer leur résilience et de bénéficier de l'attention dont elles ont besoin.

Cette démarche profitera aux communautés que nous aidons, mais aussi à nos membres qui se dévouent pour les autres. Des études montrent que les actes de bonté que nous accomplissons représentent le moyen le plus efficace de protéger notre propre bien-être et de surmonter les difficultés de la vie. Notre expérience au Rotary est le reflet de ce constat. Grâce aux opportunités que nous offre le Rotary, nos communautés et nous-mêmes devenons plus forts et profitons d'une vie plus équilibrée.

Nous pouvons et allons créer le monde auquel nous aspirons : un monde dans lequel chacun a la possibilité d'aider et de demander de l'aide. Vous pouvons le faire en :

- Éliminant les stigmatisations associées au fait de se préoccuper du bien-être émotionnel
- Sensibilisant aux besoins en matière de santé mentale
- Améliorant l'accès à des services de santé mentale

J'ai vu un de mes proches souffrir en silence et se laisser engloutir. Nous avons tous eu, peut-être sans le savoir, des proches luttant contre les difficultés. J'ai aussi observé le rôle considérable que jouent les liens personnels pour les personnes concernées, l'importance de faire du bien-être émotionnel et mental une priorité, et l'impact vital qu'ont les soins préventifs et les traitements.

Vous n'êtes jamais seul au Rotary. Ensemble, nous pouvons nous soutenir les uns les autres, et soutenir nos proches, nos clubs et nos communautés afin de *créer de l'espoir dans le monde*.

R. Gordon R. McInally
Président 2023/2024 du Rotary International

POURQUOI CETTE PROBLÉMATIQUE EST IMPORTANTE

La santé mentale et émotionnelle est essentielle à notre bien-être général. Ces facteurs peuvent affecter notre santé physique, ainsi que nos relations amicales, familiales et sociales. Ils nous touchent au niveau individuel, local et mondial. Selon l'**Organisation mondiale de la Santé** :

> *La santé mentale correspond à un état de bien-être mental qui nous permet d'affronter les sources de stress de la vie, de réaliser notre potentiel, de bien apprendre et de bien travailler, et de contribuer à la vie de la communauté. Elle fait partie intégrante de la santé et du bien-être, sur lesquels reposent nos capacités individuelles et collectives à prendre des décisions, à nouer des relations et à bâtir le monde dans lequel nous vivons. La santé mentale est un droit fondamental de tout être humain. C'est aussi un aspect essentiel du développement personnel, communautaire et socioéconomique.*

D'après l'OMS, une personne sur huit dans le monde, soit 970 millions de personnes, présente des troubles mentaux graves. Les ressources adéquates nécessaires pour prévenir et traiter ces troubles ne sont pas disponibles partout dans le monde. Dans les pays à revenus faibles ou intermédiaires, jusqu'à 85 % des personnes qui présentent des troubles mentaux ne bénéficient d'aucun traitement.

L'OMS a également compilé des études qui montrent que les personnes présentant des troubles de la santé mentale peuvent être davantage sujettes à d'autres problèmes de santé. Souffrir de dépression peut, par exemple, augmenter les risques de diabète ou de crise cardiaque. De même, souffrir d'une maladie chronique ou d'un problème de santé important peut accroître le risque de développer un trouble dépressif.

Les épreuves traversées peuvent également constituer des facteurs prédisposants. La pauvreté, la violence, le handicap et les inégalités peuvent exposer à des risques accrus de troubles de la santé mentale.

Le manque de ressources et de soutien adéquats pour traiter ces problèmes peut déstabiliser les familles et conduire les personnes concernées à s'isoler socialement.

Ces facteurs interdépendants mettent en lumière la nécessité de discuter de la santé mentale à une échelle mondiale et de remédier aux carences en matière de soutien.

Tout le monde au Rotary a un rôle à jouer dans cette démarche. Il n'est pas nécessaire d'être un professionnel de la santé mentale pour avoir un impact positif. Nous pouvons traiter les autres avec bienveillance, respect et dignité. Nous pouvons faire en sorte qu'une personne se sente valorisée au travers d'un sourire, d'un appel téléphonique, d'une visite ou d'un autre témoignage de compassion. Nous pouvons parler ouvertement de la santé mentale, faire savoir aux personnes concernées qu'elles ne sont pas seules et les encourager à obtenir un traitement si nécessaire. En nous préoccupant davantage du bien-être émotionnel à travers le monde, nous pouvons avoir un impact exceptionnel.

Les membres du Rotary et du Rotaract peuvent se soutenir les uns les autres. Nous pouvons nous aider mutuellement à faire de notre bien-être une priorité, de la manière qui correspond le mieux à chacun de nous. Nous pouvons aussi proposer notre aide lorsque nous savons que quelqu'un rencontre des difficultés, se sent dépassé ou a besoin de soutien. Nous pouvons également veiller à ce que nos clubs offrent un environnement accueillant, dans lequel chaque personne qui interagit avec nous est traitée avec respect, gentillesse, dignité et bienveillance.

Chacun de nous peut agir de façon simple mais efficace, dans son club et dans son district, afin de concrétiser pleinement notre capacité à créer de l'espoir. Inspirez-vous des suggestions proposées dans ce guide pour trouver des idées adéquates pour votre club et votre communauté.

LE SOUTIEN DU ROTARY

L'**Amicale d'action Santé mentale** est une communauté mondiale de membres et d'amis du Rotary qui mettent à profit leur expertise ou leur profond dévouement afin de créer et de soutenir des initiatives d'amélioration de la santé mentale.

Les porte-parole de cette Amicale peuvent aborder des sujets tels que l'élimination des stigmatisations associées aux problèmes de santé mentale, la sensibilisation et l'amélioration de l'accès à des programmes de prévention et à des traitements. L'Amicale propose également des kits de ressources et d'autres outils pour vous aider à monter ou à développer des actions en lien avec la santé mentale.

Ses membres peuvent évaluer vos idées et vous aider à identifier des partenaires, tels que des organisations locales ou nationales, pour lancer ou développer les initiatives de votre club ou district dans le domaine de la santé mentale.

D'autres Amicales d'action proposent leur expertise sur des problématiques associées, telles que la prévention contre les dépendances. **Consultez la liste des Amicales d'action du Rotary** et contactez-les directement pour bénéficier de leur accompagnement.

Contactez le réseau de ressources de votre district, géré par le responsable Action internationale de district, pour être mis en relation avec des professionnels locaux spécialisés dans le domaine de la santé mentale. Envisagez aussi de soumettre une demande de **subvention de district ou de subvention mondiale de la Fondation Rotary** pour soutenir votre action.

ÉLIMINER LES STIGMATISATIONS

Prendre soin de sa santé physique est souvent considéré comme une attitude positive, mais faire de sa santé mentale une priorité peut donner lieu à des stigmatisations. La santé mentale et le bien-être émotionnel sont trop souvent considérés comme des sujets honteux. Cette stigmatisation sociale dissuade souvent d'exprimer son ressenti ou de chercher de l'aide.

Vous pouvez contribuer à ce que les discussions sur la santé mentale ne donnent plus lieu à des associations négatives. Voici des idées à envisager :

- Faites en sorte que le bien-être devienne un sujet de discussion régulier dans votre club, afin qu'en parler soit considéré comme normal. À l'échelle du club, vous pouvez parfois inciter les membres à s'installer à des places aléatoires afin qu'ils fassent plus facilement connaissance avec les nouveaux-venus ou proposer aux membres des enquêtes anonymes sur leur bien-être. Individuellement, vous pouvez consolider vos relations et écouter activement lorsqu'une personne souhaite s'exprimer.

- Si votre club ou district compte des professionnels de la santé mentale, interrogez-les sur les stigmatisations qui existent dans la communauté concernant ces sujets. Durant les réunions, discutez de ces stigmatisations et de stratégies pour les éliminer afin de favoriser le bien-être mental dans votre région.

- Invitez des professionnels tels que des thérapeutes agréés, des médecins ou des éducateurs travaillant dans le domaine de la santé mentale afin de discuter de stratégies pour améliorer le bien-être. Les intervenants peuvent inclure des leaders spirituels ou religieux qui mettent en avant des pratiques intéressantes.

- Identifiez les initiatives locales qui existent déjà pour lutter contre les stigmatisations en matière de santé mentale et que votre club ou district pourrait soutenir. Renforcez et étendez ces campagnes, et développez une stratégie pour continuer à sensibiliser au travers d'initiatives et de programmes existants.

- Nouez des partenariats avec des organisations locales, régionales ou nationales spécialisées dans la santé mentale et le bien-être, qui peuvent concevoir et mettre en œuvre des campagnes de lutte contre les stigmatisations associées à ces questions.

Au-delà des conversations axées spécifiquement sur les troubles de santé mentale, vous pouvez aussi apporter des changements généraux dans votre club pour favoriser un environnement dans lequel chaque personne se sent libre d'être elle-même. Cette démarche renforce le sentiment d'être à sa place et en sécurité. Vous pouvez :

- Organiser des activités sociales ou des opportunités de networking en dehors du cadre habituel du club afin que les membres apprennent à mieux se connaître. Ils parleront peut-être plus librement d'eux-mêmes. Par ailleurs, un tel environnement peut offrir l'occasion de proposer de l'aide aux personnes confrontées à des difficultés personnelles ou professionnelles.

- Être attentif aux signes de burnout. Ce trouble résulte souvent d'un stress excessif au travail, à l'école, dans sa vie personnelle ou dans le cadre d'activités bénévoles. Il peut engendrer des problèmes de santé mentale graves. Il est important de vous fixer des limites concernant ce que vous pouvez accomplir et de veiller à ce que les dirigeants de votre club en soit conscients.

- Intégrer aux réunions et aux événements des activités pour aider les membres et les participants à découvrir des stratégies qui favorisent le bien-être, comme une séance de yoga ou de méditation, ou des stratégies pour gérer le stress et éviter le burnout.

SENSIBILISER

Nous pouvons agir afin de mieux faire connaître ces problèmes ou de promouvoir les ressources dont les membres de notre collectivité ont besoin pour vivre plus sereinement. Voici des idées à envisager :

- Identifiez des ressources fiables pour apporter différents types de soutien ; par exemple, quelle organisation contacter si vous vous inquiétez pour un ami et laquelle appeler en cas d'urgence. Partagez ces ressources et encouragez chacun à donner la priorité à sa santé mentale et à solliciter de l'aide en cas de besoin.

- Faites la promotion des ressources locales ou nationales existantes. Il peut s'agir d'un service téléphonique d'assistance anonyme qui permet aux personnes en difficulté de parler avec des professionnels formés aux questions de santé mentale, ou de services d'urgence pour les personnes en situation de crise.

- Demandez à des experts en santé mentale d'organiser une session pour expliquer comment travailler avec des populations vulnérables, telles que des personnes sans domicile ou des rescapés de catastrophes naturelles. Cette démarche peut permettre aux participants de mieux appréhender les difficultés émotionnelles des personnes à qui elles viennent en aide.

- Invitez des professionnels de la santé mentale à présenter des stratégies pour renforcer sa résilience et des démarches pour solliciter de l'aide. Ces interventions peuvent avoir lieu durant une réunion de club, une assemblée de district ou une manifestation, et les intervenants peuvent être des conseillers, des thérapeutes, des médecins, des professeurs ou des leaders spirituels/religieux.

- Nouez des partenariats avec des établissements d'enseignement secondaire et des universités dans le but d'encourager davantage de jeunes à s'orienter vers des carrières dans le domaine de la santé mentale ou vers des formations spécialisées. Votre club ou district pourrait créer ou soutenir une bourse pour les étudiants qui aspirent à devenir des professionnels de la santé mentale.

La santé mentale représente une problématique majeure chez les jeunes, souvent en raison des changements physiques, émotionnels et sociaux qu'ils vivent. Vous pouvez réaliser un travail de sensibilisation dans ce domaine en :

- Réfléchissant aux collaborations possibles avec des organisations spécialisées dans l'apprentissage et le développement social et émotionnel auprès des jeunes. Ces collaborations pourraient permettre de créer ou de soutenir des activités susceptibles de renforcer vos programmes RYLA, Rotary Youth Exchange et Interact, et d'aider les jeunes à mieux appréhender leur bien-être mental.

- Intégrant des formations socio-émotionnelles dispensées par des professionnels durant la préparation des familles hôtes et des participants au programme Rotary Youth Exchange de votre district. Invitez également des responsables du programme, tels que les responsables Youth Exchange de district, à y prendre part.

- Poursuivant le formidable travail de sensibilisation réalisé par des jeunes. Les jeunes sont souvent plus à l'aise pour parler de ce sujet et adoptent des approches innovantes pour toucher un public plus large. Soutenez les campagnes menées par des jeunes et informez les membres de votre club ou les participants à vos programmes des opportunités d'engagement.

- Encourageant des discussions sur la santé mentale avec des groupes de différentes tranches d'âge, en invitant des Interactiens et des jeunes à parler de leur approche et de leur travail de soutien concernant les questions de santé mentale. Ensemble, vous pouvez examiner les obstacles culturels et générationnels qui empêchent parfois de parler de ces problèmes.

- Invitant des professionnels à compléter votre formation sur la protection des jeunes en animant des sessions sur la santé mentale destinées aux membres du club qui travaillent directement avec des jeunes.

AMÉLIORER L'ACCÈS AUX SOINS PRÉVENTIFS ET AUX TRAITEMENTS

Nous pouvons faire beaucoup pour améliorer la santé mentale à travers le monde en fournissant des ressources appropriées à nos membres et à nos communautés. Nous pouvons aussi promouvoir des approches qui ont fait leurs preuves dans le domaine de la santé mentale et du bien-être. Voici des idées à envisager :

- Contactez des organisations qui travaillent dans le domaine des soins de santé mentale pour discuter des besoins locaux et de la manière dont votre club pourrait améliorer l'accès aux soins de prévention et aux traitements.
- Travaillez avec des centres médicaux et des systèmes de santé afin de les inciter à intégrer les troubles de santé mentale aux soins primaires pour les enfants et les adultes, si ce n'est pas déjà le cas.
- Établissez des partenariats avec des professionnels de la santé mentale afin de plaider pour que des mesures de détection et d'accès aux traitements soient ajoutées à des programmes existants qui proposent des services de santé et de bien-être.
- Étudiez des moyens de renforcer des initiatives régionales ou nationales afin de permettre l'accès à des services de prévention et le traitement des troubles mentaux dans des communautés défavorisées.

Au-delà de ces types de collaborations, vous pourriez :

- Étudier des moyens de créer ou d'étendre des formations afin que les agents de santé locaux puissent fournir des services de santé mentale, en particulier dans des communautés défavorisées.
- Réfléchir à la manière dont une équipe de formation professionnelle pourrait soutenir les praticiens qui dispensent des soins de base dans ces mêmes communautés.
- Développer des programmes pour créer ou développer l'accès à des consultations téléphoniques avec des professionnels qualifiés, dans le cadre de rendez-vous planifiés ou en cas d'urgence.
- Collaborer avec des clubs Interact pour promouvoir la santé mentale et le bien-être dans les écoles et chez les jeunes.

CONSEILS POUR FAVORISER LA SANTÉ MENTALE ET LE BIEN-ÊTRE

À PRIVILÉGIER :	À ÉVITER :
Nouer des relations sincères et constructives qui donnent le sentiment d'être à sa place.	Essayer de discuter d'un sujet difficile dans un contexte n'offrant pas la confidentialité nécessaire.
Apprendre à identifier les signes et les symptômes des troubles mentaux afin d'améliorer vos connaissances et de sensibiliser plus efficacement.	Rester indifférent lorsque quelqu'un évoque son mal-être ou sa tristesse. Utilisez plutôt cette opportunité pour approfondir la discussion.
Expliquer qu'il est important de prendre soin de soi et partager des exemples susceptibles de faire écho à d'autres personnes. Utiliser des formulations qui remettent en cause les stéréotypes ou les idées reçues, et affirment clairement que les problèmes de santé mentale ne constituent qu'une facette d'une personne.	Conseiller une intervention ou une solution spécifique lorsque vous discutez d'un problème de santé mentale. Laissez cette responsabilité aux professionnels qui possèdent l'expertise requise.
Identifier les professionnels de la santé mentale qui exercent dans votre région ou pays et partager leurs coordonnées si nécessaire.	Donner des conseils non sollicités, même s'ils reposent sur de bonnes intentions. Une personne peut avoir besoin de partager ses problèmes sans chercher de solutions.
Écouter activement. Accordez toute votre attention à votre interlocuteur et prêtez attention à votre langage corporel (par exemple, essayez de vous asseoir bien droit et d'établir un contact visuel). Montrez que vous comprenez ce qu'il vous dit.	Établir des comparaisons. Partager des expériences personnelles peut être un moyen très efficace de nouer une relation, mais chaque situation est différente. Veillez à prendre en considération l'expérience de votre interlocuteur.
Approuver ce que dit votre interlocuteur et faire preuve d'empathie. Vous pouvez par exemple dire : « J'apprécie le fait que vous m'en parliez » ou « Il a dû être difficile d'en parler ».	Minimiser les difficultés d'une personne en utilisant des formulations telles que « Ça pourrait être pire », ou des propos similaires.
Poser des questions ouvertes telles que « Comment l'avez-vous vécu ? » ou « Qu'avez-vous ressenti ? ». Votre interlocuteur a ainsi l'occasion de s'exprimer sans se sentir jugé.	Discréditer le ressenti de votre interlocuteur, par exemple en disant « Vous exagérez » ou « Ça ira ».
Utiliser des propos appropriés et axés sur la personne plutôt que sur son trouble mental (dites par exemple « Elle souffre de dépression » plutôt que « Elle est déprimée »). Utilisez des propos qui reposent sur des faits et sont conformes aux bonnes pratiques professionnelles.	Utiliser des propos qui ont pour effet de juger ou de stigmatiser, par exemple en décrivant une personne ou une situation comme « folle » ou « insensée ».
Jouer un rôle d'allié en matière de santé mentale. Vous pourrez ainsi apporter votre soutien, proposer des ressources ou orienter la personne concernée vers des professionnels si nécessaire.	Essayer de régler tous les problèmes d'une personne qui se confie à vous ou vous dit qu'elle a besoin d'aide. Cherchez des ressources et jouez un rôle d'allié.

APPRENDRE DES AUTRES ET PARTAGER VOS EFFORTS

Parcourez les initiatives mises en œuvre en faveur de la santé mentale sur **Rotary Showcase** afin de découvrir comment d'autres clubs et districts identifient et abordent les priorités en matière de santé mentale dans leur région. Faites connaître les efforts que vous menez pour éliminer les stigmatisations et les perceptions erronées concernant les problèmes de santé mentale. Vous pouvez également mettre en lumière le travail de plaidoyer que vous réalisez afin de renforcer la prise en charge de cette problématique et vos efforts pour améliorer l'accès aux soins et aux traitements.

Nous aimerions aussi en savoir plus sur les démarches mises en œuvre par votre club en lien avec l'initiative pour la santé mentale, qu'il s'agisse de discussions et d'interactions personnelles que les personnes concernées sont d'accord pour partager ou de nouvelles actions financées par une subvention mondiale. Écrivez à **mindhealth@rotary.org** pour nous faire part de vos témoignages.

Si vous, ou une personne de votre entourage, traversez des difficultés ou vous trouvez dans une situation d'urgence, sollicitez l'aide d'un expert médical, d'un professionnel formé aux situations de crise ou de services d'urgence.