

P'tit Dej COJEP- 27/04/2026

Ensemble pour la santé mentale dans nos quartier

Restitution de la matinée consacrée à la promotion de la santé mentale des habitants qui s'est tenue le 27 avril 2026 dans les locaux de la Maison des associations.



Plan de lecture

Présentation de l'événement.....	2
1. Comprendre la santé mentale.....	3
2. Que faire quand ça va mal, pour un proche ou pour soi ? (table ronde).....	3
2.1. Attitudes favorables et celles à éviter pour aider	3
2.2. Signes à prendre en compte	4
2.3. Exemples de dispositifs vers lesquels orienter.....	4
2.4. Échanges avec le public	4
3. Comment prendre soin de sa santé mentale et de celle des autres ? (table ronde)	5
3.1. Prendre soin de santé mentale au quotidien	5
3.2. Agir à l'échelle du quartier	5
3.3. Échanges avec le public	6
4. Vivre avec un trouble psychique (témoignage)	6

1. Comprendre la santé mentale

Stéphane Tinnes-Kraemer, coordonnateur du Conseil local de santé mentale a donné quelques repères pour mieux [comprendre la notion de santé mentale](#). L'essentiel à retenir est qu'une personne sur quatre connaîtra au cours de sa vie un problème de santé mentale. Et s'il est facile d'admettre qu'une personne qui n'est pas malade peut être en bonne santé mentale, il est important de savoir que l'on peut être en mauvaise santé mentale sans nécessairement développer une maladie psychique. Enfin, parmi les personnes malades psychiques, beaucoup d'entre elles retrouvent une bonne santé mentale. On parle alors de rétablissement. Et c'est un espoir important à diffuser autour de nous.

2. Que faire quand ça va mal, pour un proche ou pour soi ? (table ronde)

Intervenants

- Sandrina Cebadero, cadre de santé, Établissement public de santé mentale (EPSM) Metz Jury
- Agathe Martin, infirmière en pratique avancée, EPSM Metz Jury.
- Laure Debreuil et Hafid Melaouche, éducateurs spécialisés, Apsis Emergence.
- Maryline N., Centre "Les Wads"

2.1. Attitudes favorables et celles à éviter pour aider

Le message central de l'ensemble des intervenants est l'importance de l'écoute active, sans jugement et sans forcer. Il s'agit d'accueillir ce que la personne exprime, de créer de la confiance et du lien.

Verbaliser les choses — y compris poser directement la question des idées suicidaires — est présenté comme un geste libérateur, contrairement aux idées reçues.

Au contraire, il convient de veiller à ne pas imposer ses conseils et son aide.

2.2. Signes à prendre en compte

Les intervenants ont listé plusieurs indicateurs à surveiller : changements de comportement (irritabilité, repli sur soi, mutisme...), arrêt d'une activité habituelle ou encore les difficultés au quotidien nouvelles ou prolongées.

2.3. Exemples de dispositifs vers lesquels orienter

Passerelle Psy (03 87 57 27 27)

Ce dispositif mis en place par l'hôpital de Jury est le porte d'entrée vers les soins en santé mentale. Habitants et professionnels peuvent contacter ce numéro de téléphone pour être orientés au mieux selon la situation exposée.

www.epsm-metz-jury.fr/psychiatrie-adulte

Équipe psychiatrique de soins intensifs à domicile (EPSIAD)

Ce dispositif mis en place par l'hôpital de Jury permet une prise en charge en soins psychiatriques au domicile de la personne. Une équipe pluriprofessionnelle intervient sur une période de quatre semaines.

www.epsm-metz-jury.fr/psychiatrie-adulte

Urgences psychiatriques

Pour répondre aux situations de crise, un service d'urgences psychiatriques est joignable en contactant le 15.

www.epsm-metz-jury.fr/urgences

Pôle addiction "Les Wads"

Il est géré par le Comité mosellan de sauvegarde de l'enfance, de l'adolescence et des adultes (CMSEA). Son équipe réalise des missions orientées vers la prévention des risques d'addictions avec ou sans produit.

leswadscmsea.fr

2.4. Échanges avec le public

Plusieurs personnes soulignent certaines difficultés peu évidentes à dépasser pour aider une personne : refus de l'aide, stigmatisation persistante y compris parfois chez les soignants eux-mêmes, manque de lisibilité des dispositifs, barrière linguistique pour les publics allophones, délais longs de prise en charge et manque de professionnels de santé mentale.

D'autres participants rappellent le rôle que toute personne - et pas seulement les professionnels de santé - peut avoir pour aider quelqu'un qui aurait un problème de santé mentale.

3. Comment prendre soin de sa santé mentale et de celle des autres ? (table ronde)

Intervenantes

- Sarah Hatuna (psychologue, École des parents et des éducateurs de Moselle),
- Nadine Latif (ambassadrice santé et conseillère citoyenne),
- Coralie Lemoine (chargée de mission santé, Eurométropole de Metz)

3.1. Prendre soin de santé mentale au quotidien

Sarah Hatuna rappelle que si nous aspirons toutes et tous à être en bonne santé mentale, nous vivons parfois des moments de vie où celle-ci va moins bien. La santé mentale c'est d'abord la recherche d'un équilibre pour se sentir bien et faire face à certaines épreuves normales de la vie comme un deuil. Pour cela, il est important de connaître ses propres ressources (musique, lecture, sport, nature, liens sociaux...) et d'en faire une hygiène de vie régulière pour contrebalancer les facteurs de stress.

Les intervenants ont donné plusieurs aspects de son quotidien auxquels être particulièrement attentif comme le sommeil, l'alimentation, l'activité physique et les relations sociales. Il peut être aussi intéressant de développer sa capacité à s'ancrer dans l'instant en pratiquant par exemple la respiration de pleine conscience ou encore la cohérence cardiaque (facile d'accès au moyen d'application numérique sur son téléphone).

3.2. Agir à l'échelle du quartier

Coralie Lemoine Falgas a rappelé l'importance des facteurs extérieurs à nous même qui influencent notre santé mentale. Elle précise que 45 à 70 % de notre santé dépend des conditions socio-économiques et de l'environnement de vie. La bonne nouvelle c'est que l'on peut agir sur ces déterminants comme le fait l'Eurométropole de Metz qui soutient différents projets dans le domaine de la santé. Parmi les initiatives soutenues, il y a le programme "[Je bouge pour mon moral](#)" (marche nordique gratuite sur 3 mois pour

personnes anxieuses ou dépressives), les ateliers parentalité [Pauses Parents](#) des PEP LOR'Est ou encore le projet d'implantation locale de l'[association Nightline](#) (ligne d'écoute nocturne pour les étudiants, prévue pour la rentrée 2026). Le territoire est également doté d'un Conseil local de santé mentale (CLSM) ouvert à toutes et à tous pour co-construire des actions.

3.3.Échanges avec le public

Plusieurs personnes apportent des compléments à travers leurs témoignages. Elles soulignent entre autres l'investissement bénévole et associatif comme levier pour aller mieux, l'importance de l'inclusion sociale, le bénéfice de l'entraide entre pairs comme dans les Groupes d'entraide mutuelle.

D'autres personnes font remarquer le risque de l'isolement ou l'effet anxiogène de l'actualité nationale et internationale.

Mais plusieurs participants ont insisté sur la qualité des relations humaines comme facteur central du bien-être.

4. Vivre avec un trouble psychique (témoignage)

Cécile Gillet, autrice de livre, a partagé son témoignage du vécu avec un trouble psychique. Elle a accepté que celui-ci soit retranscrit dans cette restitution.

"Je me présente rapidement : je m'appelle Cécile Gillet, j'ai 48 ans, et je suis atteinte de troubles psy depuis fin 2004 soit plus de 20 ans !

J'ose en parler et ne pas en avoir honte depuis peu ; c'est assez récent et ça correspond à l'écriture de mon 1^{er} livre : Histoire d'une HDT, qui raconte le parcours d'une jeune femme en HP (livre qui a été auto-édité en 2023). J'aime à dire qu'il m'a fallu attendre 18 ans avant d'oser parler de ça, c'est-à-dire l'âge de la majorité, de la maturité ! Avec ce livre je me suis beaucoup appuyée sur mon expérience personnelle et le vécu d'une hospitalisation en HP pour raconter cette histoire. C'est avec lui que je suis allée au contact des gens. Avec tous les bémols et la crainte que suscite souvent la psychiatrie... en effet, lorsque j'aborde ce thème, il

y a parfois encore un recul des personnes à qui j'en parle... cela me conforte dans l'idée qu'il est vraiment important d'en parler beaucoup !

Grâce à l'écriture de ce livre, je me suis dévoilée, j'ai osé parler des troubles qui sont les miens, j'ai osé revendiquer cet aspect de ma personne. Je n'ai plus peur d'être rejetée ou jugée, au contraire, cette revendication me rend plus forte en quelque sorte, car j'assume cet aspect de ma personne avec lequel je dois de toute façon composer et duquel je ne suis pas responsable ou fautive. On ne choisit jamais d'être malade, quelle que soit sa maladie.

L'écriture est donc une pratique que j'ai depuis longtemps (adolescence), mais j'ai passé le cap de proposer mes écrits à un possible lectorat depuis peu de temps. Ainsi, j'ai écrit un autre texte sur le thème de la santé mentale, ce texte a été amené à être présenté à un public d'adultes et a permis ainsi de pouvoir échanger autour des questions de santé mentale : coming ouf. C'est un projet large et multipartenarial, et je suis fière et contente d'avoir réussi à le mener à bien et à avoir été soutenue pour ça ! C'est une belle chance !

Ce texte, qui dit comment et pourquoi révéler sa pathologie psy, a aussi été adapté pour un public d'enfants : Mon petit coming ouf (ça entre aussi dans le cadre d'un projet plus large qui permettra d'évoquer la question de la santé mentale aux frigos, en juin, pour un public d'enfants).

Grâce à cette activité d'écriture (que je pratique aussi en atelier chaque semaine), ma vie sociale s'est beaucoup enrichie : j'ai plus de liens sociaux avec des personnes concernées elles aussi par l'écriture (auteurs, amoureux des livres, café littéraire, association ciblant la lecture ou l'écriture), et aussi plus de liens avec des personnes elles aussi concernées par des troubles psy (gem que je fréquente, avec la permanence à Mercy, activités en lien avec le CLSM, participation concrète aux sism...)

Actuellement, je ne suis plus salariée, mais j'organise donc mon temps autour de cette pratique d'écriture (j'ai pour cela créé ma micro-entreprise et aujourd'hui je travaille encore sur l'écriture d'un projet, toujours sur ce thème de la santé mentale), je participe à des salons de livres, à des séances de dédicaces. Toutes ces activités me permettent de rencontrer le public, que ce soit des lecteurs ou des auteurs... Et j'organise aussi mon temps autour des

questions de santé mentale, en suivant et en participant concrètement à des projets sur ces thèmes, avec le CLSM notamment.

Parallèlement à cette pratique d'écriture, j'ai repris une activité de lecture plus grande : ça m'apporte beaucoup. Outre des exemples d'écriture variés, selon les genres lus, selon les auteurs, ça ouvre aussi des horizons culturels et littéraires, et c'est une activité plutôt apaisante avec laquelle je suis contente d'avoir renoué.

J'ajoute enfin que mon hygiène de vie est bonne : pas de consommation forte d'alcool, évidemment pas de drogue, une prise régulière de médicaments, un sommeil ok et suffisant, une pratique régulière du sport (deux heures par semaine avec un groupe en salle), et des promenades en nature (forêt) dès que possible !!

J'attire enfin l'attention sur le fait que l'entourage proche est aussi très important : le mien a toujours été présent et j'ai cette chance d'être soutenue et comprise par cet entourage. Ainsi je vis « normalement » : j'ai une vie familiale et une enfant maintenant majeure...

Aujourd'hui, j'encourage vraiment les personnes directement concernées par des troubles psy à en parler, et aux autres personnes dites « normales », à accepter et à soutenir ces personnes.

Je vous remercie de votre écoute."