PB-PP
BELGIE(N)-BELGIQUE

éducation Santé

Un mensuel au service des intervenants francophones
en promotion de la santé – **www.educationsante.be**
N° 380 / **SEPTEMBRE 2021**

La santé mentale
en marche

Sommaire

3

DOSSIER
La grande marche pour la santé mentale

12

INITIATIVES
Kot'Vid Friendly

6

DOSSIER
Réflexions sur la situation de la santé mentale en Belgique et les besoins du secteur

9

OUTILS
Analyser les déterminants de santé avec l'outil Enjeux santé : l'exemple du logement en situation Covid-19

Sur notre site www.educationsante.be

Retrouvez tous nos articles et bien plus encore sur notre site internet www.educationsante.be.

Dans les inédits web ce mois-ci, vous trouverez :

- **« Le télétravail en questions, ses atouts, ses failles… Et après ? »,** Question Santé
- **« Mesures Essentielles pour la Promotion de la Santé Mentale »,** Union international de Promotion de Santé et d'Éducation pour la Santé (UIPES)

Éducation Santé est aussi présente sur les réseaux sociaux. Retrouvez-nous sur Facebook : www.facebook.com/revueeducationsante

MENSUEL (11 numéros par an, ne paraît pas en août). **ABONNEMENT :** gratuit pour la Belgique. Pour l'étranger, nous contacter. **RÉALISATION ET DIFFUSION :** Alliance nationale des mutualités chrétiennes, dans le cadre de la Cellule de Coordination intermutualiste ANMC-UNMS. **ONT COLLABORÉ CE MOIS-CI :** Charlotte de Becker, Cultures&Santé, Kim Dal Zilio. **RÉDACTRICE EN CHEF :** France Gerard (education.sante@mc.be). **ÉQUIPE :** Rajae Serrokh, Juliette Vanderveken. **CONTACT ABONNÉS :** education.sante@mc.be. **COMITÉ STRATÉGIQUE :** Martine Bantuelle, Emmanuelle Caspers, Martin de Duve, Christel Depierreux, Dominique Doumont, Damien Favresse, Gaëlle Fonteyne, Olivier Gillis, Emma Holmberg, Marie Lefebvre, Denis Mannaerts, Daphné Scheppers, Catherine Spièce, Bernadette Taeymans, Chantal Vandoorne. **COMITÉ OPÉRATIONNEL :** Pierre Baldewyns, Nathalie Cobbaut, Dominique Doumont, Anne-Sophie Poncelet, Juliette Vanderveken. **ÉDITEUR RESPONSABLE :** Alexandre Verhamme, chaussée de Haecht 579/40, 1031 Bruxelles. **MISE EN PAGE :** Émerance Cauchie. **ISSN :** 0776 - 2623. Les articles publiés par Éducation Santé n'engagent que leurs auteurs. La revue n'accepte pas de publicité. Les textes parus dans Éducation Santé peuvent être reproduits après accord de la revue et moyennant mention de la source. **POUR TOUS RENSEIGNEMENTS COMPLÉMENTAIRES :** Éducation Santé ANMC, chaussée de Haecht 579/40, 1031 Bruxelles. **INTERNET :** www.educationsante.be. **COURRIEL :** education.sante@mc.be. Pour découvrir les outils francophones en promotion de la santé : **www.pipsa.be**. Les textes de ce numéro sont disponibles sur notre site **www.educationsante.be**. Notre site adhère à la plate-forme **www.promosante.net**. Éducation Santé est membre des fédérations wallonne et bruxelloise de promotion de la santé. Bureau de dépôt : Bruxelles X – ISSN 0776-2623. Numéro d'agréation : P401139. Crédit photos : AdobeStock.

La grande marche
pour la santé mentale

Du 20 juin au 10 juillet 2021, plus de 1000 km ont été parcourus à travers la Wallonie et Bruxelles pour la santé mentale. Cette marche citoyenne, initiée et organisée par Pierre Maurage et Nicolas Pinon (professeurs à la Faculté de psychologie de l'UCLouvain), avait pour objectifs de remettre la santé mentale au centre des préoccupations et de renouer les liens entre acteurs et bénéficiaires de la santé mentale.

CHARLOTTE DE BECKER

DOSSIER

© La Mutualité chrétienne

© La Mutualité chrétienne

La naissance du projet

L'initiative est née d'échanges entre deux collègues, Pierre Maurage et Nicolas Pinon partageant le sentiment que la santé mentale a été le parent pauvre de la gestion de la crise sanitaire. Bien que l'accent ait été mis sur la santé physique, la santé mentale a également été largement mise en péril durant cette crise. « *Plusieurs recherches ont montré que les liens interpersonnels ont été distendus, favorisant le sentiment d'isolement social et de solitude chez les individus* » rappelle Nicolas Pinon. Il illustre : *« on a vu apparaitre ce que l'on nomme le « syndrome de la cabane » qui illustre la difficulté de retrouver la vie d'avant et de retourner vers les autres »*.

C'est cette *« anomie sociale[1] »*, entrainant une perte de ce qui nous guide et ce qui nous rassemble, qui a suscité chez les professeurs de l'UCLouvain l'envie de travailler à rebâtir les liens entre les individus. Ils ont alors eu l'idée de réaliser une grande marche visant à retisser les liens et visibiliser les acteurs du secteur, permettant d'un même pas de remettre la question de la santé mentale et du bien-être des citoyens au centre des préoccupations.

Une mobilisation sociale

L'idée a suscité un grand engouement et ce sont 5 universités (UCLouvain, UMons, U-Liège, ULB, Université de Namur), 1 haute école (Haute École Léonard de Vinci) et plus de 90 associations et institutions qui se sont jointes au projet et lui ont permis de se réaliser.

Grâce à cette mobilisation, pendant 21 jours, 21 étapes se sont déroulées, reliant 21 villes de la Fédération Wallonie-Bruxelles en proposant des parcours de marche quotidiens de 50, 20, 5 ou 1 km. À chaque étape, en soirée, des activités étaient proposées rassemblant marcheurs, curieux, bénéficiaires et associations locales actives dans le domaine de la santé mentale. Les activités étaient variées : spectacles de rue, débats, concerts, parcours d'artistes, conférences… et centrées sur une thématique de santé mentale ou de bien-être général. Nicolas Pinon mentionne quelques exemples : *« la Pr Isabelle Roskam a donné une conférence sur la thématique du burnout parental ; l'association Drug's Care, un service d'accompagnement de personnes souffrant d'assuétudes, a présenté ses actions menées dans une logique de réduction des risques ;*

1 *« Désorganisation sociale résultant de l'absence de normes communes dans une société. (Notion élaborée par Durkheim.) »* (www.larousse.fr)

la Mutualité chrétienne et son mouvement social des ainés, Enéo, ont réalisé une activité intergénérationnelle au sein du home Herman ». Chacune des activités était gratuite mais nécessitait une inscription préalable afin de garantir le respect des mesures sanitaires.

L'organisation s'est répartie entre le groupe porteur (composé de Nicolas Pinon, Pierre Maurage et d'autres collègues et doctorants de la Faculté de l'UCLouvain) et les associations et institutions locales. *« La volonté était que chaque institution et association puisse participer à cet élan collectif »* insiste Nicolas Pinon.

Afin de susciter la mobilisation citoyenne, une page Facebook a été créée et a été suivie par plus de 80.000 personnes. Alimentée quotidiennement par des photos et des récits de l'étape du jour, elle a permis à chacun de suivre l'ensemble de la marche.

Un premier pas vers une réponse aux besoins du secteur

Pierre Maurage se réjouit du bilan de l'évènement : *« ce projet a pleinement rempli son objectif en répondant à deux besoins criants exprimés par nos concitoyens au sortir de la crise sanitaire.*

D'une part, remettre la santé mentale, ses acteurs et ses bénéficiaires, au centre des préoccupations. Via les activités variées et positives organisées en fin de journée dans chacune des villes-étapes, nous avons vu combien les soignants en santé mentale, ainsi que les usagers, ont été éprouvés par la crise ; mais également combien ils ont réussi à faire preuve de résilience, pour faire renaître des projets et actions promouvant le bien-être psychologique.

D'autre part, permettre de renouer du lien social. La marche a constitué une activité idéale dans cette perspective, puisqu'elle a permis une rencontre entre citoyens venus d'horizons très différents, qui ont pu, tout en cheminant, échanger leurs perspectives sur la santé mentale, et plus globalement interagir à nouveau et retisser des échanges conviviaux, si essentiels à notre bien-être.

Si cette grande marche a été un succès, c'est donc bien grâce aux plus de 300 bénévoles-organisateurs et 2000 participants, qui ont par leur présence, leur énergie et leur enthousiasme, permis à notre événement de constituer un pas, modeste mais significatif, sur le chemin du retour à une vie psychologique et relationnelle épanouissante. »

Un chemin qui se poursuit

Nicolas Pinon précise qu'il n'y a pas eu de revendication politique derrière l'événement mais la volonté qu'il puisse être le moteur d'une prise de conscience collective de l'importance du secteur de la santé mentale. Il insiste : *« la santé mentale est l'affaire de tous »*. Il prépare l'édition d'un livre visant à donner la parole aux participants à la marche : tant aux acteurs des associations et institutions qu'aux bénéficiaires. *« Le livre s'adressera au grand public et dressera un panorama de la santé mentale et du bien-être en général en Wallonie et à Bruxelles en 2021. L'objectif est que les personnes intéressées par ces questions puissent s'y retrouver, voir ce qu'on y fait et quelles sont les adresses. Dans un même temps, il sera illustré par des photos du paysage belge parcouru lors du sentier réalisé pendant la marche »* explique Nicolas Pinon. Il termine en confiant son espoir que les décideurs politiques, le livre entre les mains, puissent, sur base des témoignages présentés, prendre conscience de la nécessité du financement du secteur.

Ressources

- Site internet de la grande marche pour la santé mentale : grande-marche-sante.be
- Site internet du RESO UCLouvain : Publications | Sélection de Ressources | Santé mentale des jeunes en période COVID-19
- Site internet Sciensano sciensano.be : 6e Enquête de santé COVID-19 | Chapitre 8 Santé mentale | Près d'une personne sur 3 ressent un sentiment de solitude important

DOSSIER

Réflexions sur la situation de la santé mentale en Belgique et les besoins du secteur

L'initiative de la grande marche pour la santé mentale invite à remettre sur le devant de la scène la situation et les différents enjeux du secteur de la santé mentale. Ils sont abordés ici par Mr Yahyâ Hachem Samii, Directeur de la Ligue Bruxelloise pour la Santé Mentale (LBSM).

CHARLOTTE DE BECKER

Une détérioration préexistante

« La situation en matière de santé mentale pour la population belge était déjà mauvaise avant la crise du Covid-19 » relève Yahyâ Hachem Samii. Il relie la situation à la fragilisation de toute une partie de la population et pointe le rôle de la crise financière de 2008 qui a plongé de nombreuses personnes dans des difficultés extrêmement lourdes les entrainant dans la précarité - précarité les précipitant dans l'insécurité permanente, dans le stress, dans la dépression et autres phénomènes en matière de troubles ou de maladies mentales.

« Pour bon nombre de personnes, la situation de vie est devenue plus compliquée, plus difficile et cela est à imputer à des éléments de contexte qui dépassent largement le seul individu » analyse Yahyâ Hachem Samii. Il poursuit : *« Nous ne sommes pas devenus plus fragiles qu'avant humainement, mais nous vivons dans un contexte où la pression sur les individus ne cesse d'augmenter »*. Les chiffres de Sciensano le montrent, la situation en matière de santé mentale s'est dégradée ; il y a un nombre de plus en plus important de personnes qui se disent en difficulté sur le plan psychologique. Plus d'1/3 des Belges présentent un mal-être psychologique (Enquête de santé, 2018).

La crise du Covid-19 : un accentuateur et un révélateur

La crise du Covid-19 a joué un rôle « de révélateur » et « d'accentuateur » sur cette situation, explique Yahyâ Hachem Samii.

- Un rôle de « révélateur » car comme pour toute une série de phénomènes, la crise sanitaire a mis en lumière les inégalités, les difficultés et les souffrances. Ça a été le cas par exemple pour la question des violences conjugales où chacun a pris conscience de ce qui était en jeu avec les mesures sanitaires, le huis-clos renforçant la violence interne.
- Un rôle « d'accentuateur » : là où il y avait déjà des lignes de faille, des fragilités, elles se sont souvent agrandies. Les personnes qui tenaient l'équilibre ont pu basculer avec la crise et les acteurs du secteur ont vu apparaitre dans leurs services des personnes qui n'en étaient pas coutumières.

Cela a ouvert la question de l'accès aux soins. Que ce soit dans les services de l'ambulatoire, de l'hospitalier ou chez les thérapeutes privés, les demandes d'aide et de soutien sont partout en augmentation. En matière de maladies mentales, à tout moment, il y a des individus qui peuvent basculer et qui ont besoin de services avec des portes ouvertes – au risque de se retrouver dans des états dégradés. Or, durant les confinements, des personnes n'ont pas pu bénéficier des soins adéquats. Parce que les services n'étaient pas disponibles, parce que les personnes avaient peur de s'y rendre ou encore parce qu'elles estimaient que leur situation n'était pas prioritaire. De ce fait, les services se retrouvent aujourd'hui avec des individus dans des états dégradés mais aussi avec des personnes qui avaient des difficultés mais les géraient grâce à d'autres ressources. Aujourd'hui, elles aussi ont besoin d'un soutien psychologique ou psychiatrique.

« Se pose la question de savoir comment y répondre » pointe Yahyâ Hachem Samii. *« Via une réponse individuelle en proposant des thérapies pour chacun ? Faciliter ce type de soutien pour l'ensemble de la population, c'est une chose mais il faut se dire que toute une série de personnes ne vont pas voir l'information ou ne vont pas vouloir de ce type d'intervention car elles ne s'y reconnaissent pas. Il faut donc pouvoir faire en sorte que l'offre de soins en santé mentale soit la plus diversifiée, la plus large possible. »* Tout en prenant en compte le fait que la crise a également révélé la saturation préexistante des services et la nécessité de mettre en place des moyens supplémentaires, au risque que les individus ne reçoivent pas le soutien dont ils ont besoin.

Les enjeux actuels du secteur

Face à cette situation, le directeur de la LBSM identifie trois axes d'enjeux pour l'amélioration du secteur de la santé mentale.

1 Développer une approche co-construite au niveau décisionnel

Yahyâ Hachem Samii souligne l'importance d'une plus grande concertation entre les pouvoirs publics et plus spécifiquement, l'intérêt d'un plan co-construit.

Il illustre cette nécessité en pointant ce qui se joue aujourd'hui entre le fédéral, le régional et le communautaire au niveau des budgets. Le gouvernement fédéral a dégagé d'importants financements pour la santé mentale et est prêt à les investir dans les communautés et régions mais – et c'est là que le problème se pose - dans une logique de financement qui ne rencontre pas la logique de travail des autres niveaux. Au niveau fédéral, les subsides sont appliqués à la prestation. Or, au niveau des communautés et régions, le travail se réalise de façon tout à fait ouverte avec des travailleurs qui sont payés comme des employés, quel que soit le nombre de prestations réalisées. *« C'est d'ailleurs ce qui permet aux personnes qui sortent des radars, qui ne sont pas en ordre au niveau de la mutuelle, de pouvoir malgré tout bénéficier de certains soins »* précise-t-il. Cette divergence de logiques pose de réelles complications car elle ne permet pas aux communautés et régions de se saisir des moyens proposés pour pouvoir répondre aux besoins de la population. Le directeur de la LBSM réclame donc que le renforcement de l'aide en matière de santé mentale sur base de budgets existants ouverts par les politiques soit pensé différemment, dans une approche de co-construction et favorisant la diversité pour permettre à tous de pouvoir en bénéficier.

2 Agir sur les conditions sociales

On le sait, les conditions sociales agissent comme des déterminants en matière de santé mentale. Mais Yahyâ Hachem Samii développe la réflexion : *« Il y a souvent un effet de renversement : on parle du fait que la bonne santé des personnes dépend de toute une série d'éléments dont notamment des aspects sociaux. Dans ce discours, les aspects sociaux sont vécus comme une condition à la bonne santé alors qu'ils doivent pouvoir rester des objectifs en soi. »* On doit pouvoir améliorer les conditions sociales des personnes simplement parce que pour tout être humain qui veut vivre dans la dignité, cela fait partie de ses droits. Il est donc nécessaire de voir une amélioration des allocations sociales et une levée de certaines conditionnalités. Le directeur de la LBSM insiste : *« Il y a plein de circonstances où une amélioration de l'intervention sociale et de la solidarité peut faire la différence. Les gens peuvent avoir des problèmes de santé mentale malgré tout mais au moins cela sera un peu plus cerné autour de cette question et non plus « explosé » car diverses couches d'autres difficultés viennent se rajouter à la situation. »*

3 Renforcer l'offre de soins en santé mentale

Le directeur de la LBSM plaide pour un renforcement complet de l'offre de soins en santé mentale : *« On ne peut pas penser un renforcement de l'offre hospitalière en matière psychiatrique si dans un même temps on ne prévoit pas l'après, l'ambulatoire et le résidentiel (…). Les deux sont intriqués : ce qui se passe dans les institutions hospitalières qui dépendent du fédéral a des conséquences sur l'offre et le travail des structures des autres niveaux et vice-versa. »* Il invite à un renforcement réfléchi sur 4 axes :

- **a.** Il s'agit de financer pour être en mesure de répondre à l'ensemble des besoins, exprimés et non exprimés, en matière de santé mentale dans la population. Cela implique dans un premier temps de renforcer l'existant.
- **b.** Dans un même temps, il faut donner aux services les moyens pour réaliser du travail communautaire et collectif. Yahyâ Hachem Samii en souligne l'intérêt : *« C'est une excellente porte d'entrée pour toute une série de personnes : c'est moins stigmatisant et cela permet de recréer des liens après une crise qui a malmené les liens sociaux. Ce sont ces liens qui peuvent générer une solidarité, un appui, un réseau. Une sorte de filet de sécurité pour un certain nombre de gens. »*
- **c.** La prévention en matière de santé mentale doit également pouvoir se mener. *« Il faut pouvoir mettre en œuvre des campagnes d'informations et produire des outils qui permettent aux individus de mieux comprendre ce qu'ils vivent, de mieux anticiper, de pouvoir réagir plus vite et d'éviter que les difficultés apparaissent voire s'aggravent »* développe Yahyâ Hachem Samii.
- **d.** Il faut pouvoir apporter un soutien aux professionnels de la santé et du social dont le corps de métier n'est pas celui de la santé mentale. Ces professionnels sont parfois dans l'incapacité de savoir comment réagir face à des personnes en difficulté et cela peut mener soit à un renvoi inadéquat vers les services spécialisés soit parfois à un arrêt de l'offre de services et un risque d'exclusion. Il y a donc un enjeu de former, d'informer et de permettre à ces professionnels de pouvoir identifier les situations qu'ils peuvent continuer à prendre en charge avec des solutions nouvelles et les situations pour lesquelles il est nécessaire de faire appel à un service plus spécialisé. Service spécialisé – qui ayant été renforcé – peut dès lors prendre en charge ces individus. *« C'est l'enjeu »* précise Yahyâ Hachem Samii, *« si on ne joue pas sur les 4 aspects en même temps, on risque de se retrouver coincé lorsque l'on doit basculer de l'un vers l'autre. »*

La visibilité comme levier d'action

Pour soutenir des changements sur ces différents enjeux, la visibilité est un levier d'action. Elle permet un travail de déstigmatisation mais également un travail sur les représentations du fonctionnement du secteur. On reste trop souvent dans un schéma binaire entre d'un côté l'hôpital et de l'autre le thérapeute en cabinet ; tant de la part des personnes qui pourraient bénéficier des services que des politiques qui les financent. *« Or, toutes les réponses en santé mentale ne se retrouvent pas dans ces deux axes, il y a tout un champ qui existe en dehors et qu'il faut visibiliser. »* souligne Yahyâ Hachem Samii.

C'est l'objectif des évènements en matière de sensibilisation telle que la grande marche pour la santé mentale. Le directeur de la LBSM en souligne l'intérêt et insiste sur l'importance de les faire suivre d'autres étapes, actions et rencontres afin que le débat amorcé entre dans le vif du sujet et que l'on puisse aborder des pistes de solutions concrètes.

La prochaine étape sera la semaine du 10 octobre 2021 à venir. À l'occasion de la journée mondiale de la santé mentale, la LBSM, la PFCSM (Plate-forme de Concertation pour la Santé Mentale en Région de Bruxelles-Capitale) et le CRéSaM (Centre de Référence en Santé Mentale) co-organisent une semaine remplie d'activités sur la thématique tant à Bruxelles qu'en Wallonie. L'évènement permettra de continuer à montrer au grand public les différents services d'aide et de soins en santé mentale disponibles ainsi que les multiples actions et projets développés. Une manière pour les acteurs du terrain d'agir en espérant que la mise en lumière des besoins et difficultés du secteur soient prise en compte par les politiques.

Des dispositifs accessibles à tous

Yahyâ Hachem Samii attire l'attention sur la problématique de la conception des dispositifs d'aide et de soutien pour la population. Il pointe le fait que ceux-ci sont majoritairement pensés dans un schéma de type classe moyenne, famille hétéronormée, 2 enfants, etc. Or, il importe de pouvoir tenir compte de l'ensemble de la population, au risque de générer de l'exclusion là où on prétend vouloir apporter de l'aide. *« C'est une difficulté »* admet-il : *« Penser une mesure générale en la déclinant pour tenir compte des diversités des uns et des autres. »* Mais il insiste : *« C'est essentiel, sinon on crée ce qui s'est produit : un effet pervers. On se retrouve avec une dimension d'aide mais qui exclut certaines personnes et cela en devient doublement pénalisant. Les gens souffrent d'une situation qui n'est pas de leur chef - une pandémie - mais en plus, ils n'ont pas droit à l'aide car ils ne rentrent pas dans les bonnes conditions. Une réflexion doit avoir lieu à ce niveau pour que les mesures prises soient ouvertes à tout le monde ».*

Ressources

- Enquête de santé belge de 2018 : enquetesante.be
- Site internet de la semaine de la santé mentale : semaine-sante-mentale.be
- Site internet de la LBSM : lbsm.be
- Site internet du Crésam : cresam.be

Analyser les déterminants de santé avec l'outil Enjeux santé : l'exemple du logement en situation Covid-19

Si la crise liée au coronavirus a déjà fait couler beaucoup d'encre et fait l'objet de nombreux débats (politiques, médiatiques, scientifiques, familiaux, amicaux, sur les réseaux sociaux…) pour autant, que peut-elle raconter sur notre quotidien et sur nos sociétés ?
Au fil des semaines confinées, cette situation a révélé la profondeur des traits inégalitaires de nos sociétés. Elle a également défié la vision individuelle et médicale de la santé, en forçant à prendre en compte les déterminants sociaux de la santé susceptibles de jouer dans l'augmentation ou la diminution de la contamination et propagation du virus[1] voire dans la distribution d'autres effets socio-sanitaires de l'épidémie.

OUTILS

CULTURES&SANTÉ

Le logement : un déterminant de santé majeur

En effet, le confinement n'a pas été éprouvé de la même manière que l'on soit seul·e, en famille, en télétravail ou dans une profession de contact, en appartement ou dans une maison. La diversité des vécus met au jour l'influence des conditions de vie sur notre quotidien et sur notre santé. Les inégalités se sont déployées et renforcées dans tous les domaines[2] et en particulier celui lié au logement.

En contraignant à rester chez soi pour travailler, apprendre, éduquer, le confinement a mis en évidence la centralité du logement et son incapacité à répondre aux besoins fondamentaux pour une grande partie de la population : promiscuité, insalubrité, manque de lumière et d'espace extérieur, mauvaise isolation et insonorisation… mais aussi impossibilité de respecter un véritable isolement en cas d'infection.

© Cultures&Santé

1 *COVID-19 : le virus des inégalités*, Oxfam France, 10 avril 2020.
2 Inégalités sociales de santé au temps du coronavirus : constats et pistes d'actions en promotion de la santé, IREPS Auvergne Rhône-Alpes, 30 mars 2020.
Estelle Carde, La Covid-19 creuse les inégalités d'aujourd'hui, mais aussi celles de demain, in : The Conversation, mai 2020.

Les problèmes de l'habitat sont multiples, et leurs conséquences, encore plus violentes lorsqu'il est interdit d'en sortir. Pour beaucoup, le confinement a été vécu comme une double peine, enfermé·e dans l'inconfort et l'étroitesse sans échappatoire possible (ou sous peine de sanction).

Bien que la crise ait mis en évidence la souffrance qui peut naître de la vie dans un logement inadapté, celle-ci n'est pas nouvelle. Nous savons que le logement est un déterminant majeur de santé et sa qualité va influencer l'état de santé et le bien-être des personnes. Au-delà du droit à un toit qui n'est toujours pas garanti pour toutes et tous, l'accès à un logement qui réponde à nos besoins n'est pas chose aisée. Les ressources économiques et patrimoniales d'une personne ou d'un ménage déterminent la qualité de son logement, le quartier dans lequel elle vit et donc tout autant sa qualité de vie que son quotidien, plus ou moins stressant.

Cartes de l'outil *Enjeux santé* qui permet de construire des chaînes de causalité de santé.

En temps confinés ou en temps [a]normaux, vivre dans un logement insalubre, inadapté, humide, expose les habitant·es à des risques accrus pour leur santé, à des maladies chroniques ou infectieuses et un stress permanent. Il en va de même pour les enfants grandissant dans de tels logements : ils et elles sont impacté·es non seulement au niveau de leur santé et de leur développement mais aussi au niveau de leur réussite scolaire qui est compromise, car suivre une scolarité normale dans des conditions d'insalubrité et/ou de surpeuplement du logement est difficile. Les conditions de logement sont inévitablement inégales et se répercutent sur tout un spectre d'éléments de vie.

Le système des déterminants : des facteurs qui s'auto-influencent

La santé et ses déterminants s'inscrivent dans des chaînes de causalité c'est-à-dire une articulation complexe de causes et d'effets multiples. Ainsi, s'il y a modification de

Cartes de l'outil *Enjeux santé* qui permet de cerner de multiples niveaux et domaines d'intervention en faveur de la santé en lien avec le logement.

déterminants globaux, c'est–à-dire contextuels ou structurels, comme nous l'avons vu avec la pandémie, cela entraînera des conséquences sur les déterminants liés au quotidien des personnes, le logement par exemple.

Concrètement, un changement dans la politique du logement pourra avoir un effet tangible sur le type de logements disponibles, leur coût et leur qualité. Ce qui amènerait à prévenir et prémunir la population des effets nocifs de l'habitat inadapté sur la santé. Quelques solutions qui amèneraient des bénéfices en termes de santé de la population peuvent être identifiées : renforcer l'offre de logements sociaux ; réquisitionner les bâtiments vides (ex. : 6,5 millions de m² vacants en Région bruxelloise[3]) ; réguler de façon stricte le prix des loyers et le secteur de l'immobilier pour rendre le droit au logement concret et inaliénable ; prendre en compte l'habitat dans sa globalité et le rendre plus propice à la vie (biodiversité, espaces de loisir, de rencontre, mobilité et accessibilité…).

Découvrez *Enjeux santé* au travers de la vidéo de présentation réalisée par l'équipe de Cultures&Santé : facebook.com/culturesetsante/videos/885759608881627

3 *St-Vide-Leegbeek - La 20e commune.*

DESCRIPTION DE L'OUTIL

Cet outil a reçu un coup de cœur Pipsa (pipsa.be).

Enjeux santé : Les déterminants de santé sous la loupe

À l'image d'une série de poupées russes qui s'emboîtent, les contextes de société influencent les systèmes qui, eux-mêmes, influencent les conditions et situations de vie. Et ainsi de suite, jusqu'à un impact concret sur la santé des individus. Les liens entre les déterminants (surtout ceux d'ordre collectif et structurel) et la santé ne sont donc pas toujours aisément identifiables.

Afin de mettre en lumière ce qui détermine notre santé et ainsi pointer ce sur quoi nous pouvons agir, individuellement et collectivement, Cultures&Santé a créé un outil d'animation, qui se veut accessible à tous et toutes. Il permet de partager en groupe ses ressentis, son vécu, ses observations en scrutant les ingrédients qui composent une société complexe et d'en dégager une analyse prospective en lien avec la santé ; à l'image de ce qui a pu être fait dans le début de cet article sur l'impact de la qualité du logement en situation de crise sanitaire.

Cet outil permet donc d'explorer et d'interroger les déterminants de santé. Il s'inscrit dans le prolongement de *La santé c'est aussi…*, kit pédagogique édité il y a plus de 10 ans par Cultures&Santé et qui proposait une vision multifactorielle de la santé.

Enjeux santé propose 12 pistes d'animation qui reposent sur une série de 78 cartes illustrées. Il soutient une réflexion active sur l'ensemble des facteurs influençant la santé ainsi que sur les relations qu'ils entretiennent entre eux. À l'aide de ces cartes, de multiples réflexions peuvent être menées sur les causes de certaines situations dans la perspective d'une prise de conscience, d'un diagnostic, d'une évaluation, d'une action ou d'une décision. Il peut être utilisé aussi bien avec des citoyen·nes que dans un groupe de professionnel·les ou dans des échanges avec des politiques.

Le kit a pour objectifs de :

- prendre conscience de la multiplicité des facteurs qui influencent la santé ;
- cerner les relations qui existent entre ces facteurs et la santé, et entre ces facteurs entre eux ;
- développer les capacités à analyser les facteurs multiples qui produisent une situation de santé satisfaisante ou insatisfaisante ;
- identifier les responsabilités multiples et collectives liées à la santé.

Contenu de l'outil

- un set de 78 cartes illustrées représentant des déterminants de santé ;
- un guide d'accompagnement (70 p.) qui fournit des repères théoriques et pratiques (12 pistes d'animation) pour travailler la question des déterminants de santé ;
- un guide des illustrations (42 p.) qui propose un titre pour chacune des illustrations, parfois d'un terme descripteur principal, et d'éléments objectifs et subjectifs, qu'elle peut évoquer ;
- 2 affiches « La santé ça se construit » représentant une sélection des déterminants de santé (parmi les 78 cartes illustrées) et une proposition de catégorisation, allant du plus proche des individus aux plus éloignés de ceux-ci ;
- 2 séries de 7 fiches mosaïque reprenant les 78 déterminants et qui permettent la réflexion en sous-groupes pour certaines pistes d'animation.

Un ensemble de supports complémentaires peut être téléchargé :

- un support mini-récits (nécessaire pour exploiter la piste 7)
- un feuillet d'exploitation de l'affiche

Pour l'obtenir

Vous pouvez le trouver en prêt au centre de documentation de Cultures&Santé et en téléchargement sur le site cultures-sante.be. Si vous envisagez de l'utiliser régulièrement en groupe, vous pouvez faire une demande pour l'acquérir, par mail cdoc@cultures-sante.be ou par téléphone au 02 558 88 11. N'hésitez pas à contacter Cultures&Santé si vous souhaitez organiser un atelier de découverte.

Animer un atelier numérique avec Enjeux santé

Consciente de l'éloignement des professionnel·les avec les publics dû à la crise de Covid-19, l'équipe de Cultures&Santé a développé un fichier pour exploiter Enjeux santé virtuellement. Disponible uniquement en téléchargement, « Animer un atelier numérique avec Enjeux santé » partage nos méthodes, développées et expérimentées pendant le confinement, pour animer à distance un atelier de sensibilisation sur les déterminants de santé.

Retrouvez le fichier et ses supports sous format PDF sur : cultures-sante.be/nos-outils/outils-promotion-sante/item/577-enjeux-sante-les-determinants-sous-la-loupe.html

INITIATIVES

Kot'Vid Friendly

On a beaucoup entendu parler « des jeunes » durant la crise sanitaire qui a frappé notre pays. Pendant que d'aucuns les accusaient de négliger les précautions sanitaires et de participer à la propagation du virus, de nombreux professionnels travaillant avec ces publics n'ont pas tardé à pointer le manque de communication adaptée à leur égard et se sont alarmés des conséquences désastreuses de la réduction drastique de leur vie sociale et académique sur leur santé mentale. Marie-Marie van der Rest, chargée de communication chez Univers santé, a accepté de revenir avec nous sur la campagne *Kot'Vid Friendly*, à destination du public étudiant, née dans cette période si particulière.

KIM DAL ZILIO

Genèse du projet : se réinventer en temps de Covid

Lorsque le premier confinement a été annoncé au printemps 2020, face à la soudaineté de la situation, l'association a dans un premier temps relayé les recommandations officielles des autorités. En parallèle, elle a continué à travailler ses thématiques d'actions habituelles, mais sous l'angle de la Covid-19 et du confinement. Par exemple, en abordant des questions telles que « comment maintenir une activité physique », « comment maintenir ses relations malgré la distance » ou encore, en faisant de la prévention en matière d'assuétudes. Si, à la faveur du déconfinement, les étudiant·e·s ont pu se retrouver à la rentrée, le spectre de la seconde vague s'est rapidement fait sentir.

À cette époque, le Service d'aide aux étudiant·e·s de l'UCLouvain recevait de nombreuses interrogations concernant la mise en quarantaine. L'équipe professionnelle constatait que, si beaucoup d'étudiant·e·s cherchaient à se faire tester pour continuer à assister aux cours et maintenir – autant que faire se peut – une vie sociale, de nombreux malentendus subsistaient quant à la quarantaine, d'autant que les règles évoluaient sans cesse en fonction de la situation sanitaire.

En octobre, en collaboration avec l'UCLouvain, Univers santé a donc imaginé un arbre décisionnel. L'objectif était de rassembler les informations et recommandations officielles, dans un même support de communication visuel, accessible et adapté aux jeunes. Édité sous forme de flyer, le verso répondait à des questions fréquemment abordées telles que « qu'est-ce qu'une bonne mise en quarantaine ? » mais également à des situations plus spécifiques telles que « que dois-je faire si mon co-koteur est malade ? », « cela signifie-t-il que je suis 'cas contact' ? »… Les retours sur cet arbre décisionnel se sont montrés très positifs et ont appuyé la nécessité de travailler sur une communication adaptée aux étudiant·e·s dans le cadre de la crise sanitaire. Ainsi a émergé l'idée de créer une campagne collaborative spécifique à ce public : la campagne *Kot'Vid Friendly*[1, 2].

La campagne Kot'Vid Friendly

Les étudiant·e·s, un public spécifique

Du fait de leur mode de vie, entre cocon familial et premières envolées, les étudiant·e·s rencontrent des problématiques qui leur sont propres. Une partie d'entre eux notamment vit dans des logements communautaires ou kots. Or, comme le rappelle Marie-Marie van der Rest : *« nous ne nous rendions pas compte qu'être à 6, 7, 8 dans un logement pouvait donner lieu à des perspectives totalement différentes sur la crise sanitaire, le respect des règles… En colocation aussi, pour les jeunes travailleurs, cela pose sans doute problème. C'est d'autant plus prégnant pour les étudiant·e·s car pour certains, c'est la première fois qu'ils n'habitent plus chez leurs parents. Il y a aussi la situation des étudiant.e.s qui rentrent dans leurs familles le week-end et qui sont soumis à leurs règles. Et puis un kot, c'est parfois moins confortable pour le wifi, pour la cuisine… »*. Ces aspects spécifiques à la vie étudiante étaient à prendre en compte.

Outre la question des logements, d'autres éléments liés au public des jeunes entre 18 et 25 ans sont aussi à considérer et à aborder avec eux : le besoin de vie sociale, d'émancipation, de créer un réseau, le stress qui peut être lié au déroulement de l'année et des examens, etc.

Des besoins identifiés en amont par les étudiants

Outre le Service d'aide aux étudiant·e·s, en contact permanent avec leur public, Univers santé a donc fait appel aux étudiant·e·s avec lesquels l'association avait l'habitude de travailler ses thématiques. *« Ce sont des étudiant·e·s qui généralement sont identifiées comme référent·e·s en santé dans leur comité ou collectif respectif. Par exemple, dans un kot-à-projet, un cercle ou une régionale, ils ont souvent dans leur comité une personne qui a la casquette de « sport-santé » ou de « vie saine » »*. Finalement, ce sont 3 étudiant·e·s issus de différentes entités (kot-à-projet, régionale et cercle) qui se sont portés volontaires.

La volonté était de partir des problématiques que rencontraient concrètement les étudiant·e·s et de leur vécu pour rappeler les règles d'or en matière sanitaire en adoptant un ton un peu plus décalé et davantage adapté à ce public. *« Par exemple, un des étudiants avec lequel nous avons construit la campagne a porté à notre attention un message que nous n'avions pas identifié de prime abord : l'importance de choisir son mode/lieu de vie (dans le contexte du second confinement, ndlr). Il nous a relayé que cela créait beaucoup de difficultés dans les kots parce que certains faisaient la fête la semaine et rentraient chez leurs parents le weekend, créant des tensions avec les étudiant·e·s qui avaient choisi de rester là tout le temps »*. De ce constat est né le premier visuel travaillé dans le cadre de la campagne Kot'Vid Friendly : *« Choisis ton camp »*.

Une communication adaptée dans une approche de réduction des risques

Pandémie oblige, une grande partie de la communication de la communication été relayée principalement via les réseaux sociaux. La campagne dispose d'ailleurs de pages Facebook et Instagram dédiées.

En parallèle des messages de prévention qui y étaient diffusés, il a semblé important, dès le départ, de dépasser les seules recommandations sanitaires pour proposer des idées que l'on pourrait qualifier de « kot'vid friendly ». *« Par*

1 À noter que si ce nom intègre la notion de « kot », il s'agissait surtout d'associer la campagne à l'univers étudiant, public pour lequel ce mot est familier. La campagne s'adresse à tous les étudiants, et non aux seuls kotteurs.
2 Pensé d'abord comme un label qui attesterait des lieux ou activités qui respectent les recommandations sanitaires, le projet a dû rapidement se ré-orienter en raison du second confinement.

© Univers santé

exemple, nous avons proposé une liste de promenades à Louvain-la-Neuve et à Bruxelles qui changeaient des lieux très fréquentés, avec toujours l'idée de ne jamais encourager à se voir à plus de 4 (selon les règles en vigueur à l'époque - ndlr) mais sans être dans le ton négatif ».

À un discours moralisateur, l'association a préféré adopter une approche de réduction des risques afin d'accompagner et de limiter les dommages sanitaires. *« Même quand il y a eu, en mars-avril 2021, de plus gros rassemblements, nous n'étions pas dans la condamnation. En revanche, nous étions présents pour rappeler qu'il y avait une possibilité de se faire tester, qu'il y avait des procédures de mise en quarantaine, qu'il fallait faire attention… mais en essayant de ne pas stigmatiser »* ajoute notre interlocutrice. Et de compléter, *« l'idée n'est pas de cautionner mais bien d'admettre que c'est une réalité bien présente ».*

Une attention particulière a donc été portée au ton des messages adressés aux étudiant·e·s en prenant le parti de ne pas dramatiser, tout en rappelant les règles régulièrement. Ainsi, plutôt que d'intimer *« évitez les rassemblements »*, l'association a préféré le message : *« compte (sur) tes potes »* pour rappeler le concept de *« bulle sociale »*. Le groupe de travail a également choisi de s'exprimer à la première personne dans ses supports. *« Nous avons créé des visuels mettant en scène une personne qui parle en « je », l'idée était de pouvoir s'identifier au message en se disant « ah bon, je ne suis peut-être pas la seule personne à penser ça… » »* précise Marie-Marie van der Rest.

Changer de prisme et renforcer la capacité d'agir des étudiant·e·s

Comme le souligne Marie-Marie van der Rest, *« nous souhaitions aussi montrer que les étudiant·e·s prennent leurs responsabilités puisqu'on a travaillé avec eux sur la campagne. Ils remontaient les messages qu'ils souhaitaient voir passer pour montrer que tous les étudiant·e·s ne négligent pas les règles sanitaires, que tous ne se retrouvent pas dans des kots à 45 mais, qu'au contraire, la plupart essaient de sensibiliser leurs pairs à cette problématique ».*

Favoriser le dialogue entre les étudiant·e·s, en dédramatisant certains comportements mais en expliquant aussi pourquoi ils sont dangereux est l'un des objectifs de cette campagne. Les compétences des étudiant·e·s et leur capacité d'agir s'en trouvent ainsi renforcées.

Des relais par les pairs…

Cela permet aussi une meilleure adhésion aux messages de la part des étudiant·e·s eux-mêmes, qui à leur tour seront plus prompts à relayer les messages. La plupart des cercles, régionales ou kots-à-projet ayant également un compte Instagram, *« nous avons eu beaucoup de relais des étudiant·e·s qui n'hésitaient pas à diffuser auprès de*

Retrouvez la campagne sur

- Facebook : facebook.com/kotvidfriendly
- Instagram : instagram.com/kotvidfriendly

la population étudiante que nous avons parfois plus de mal à toucher, d'autant que nous sommes souvent associés à l'université » rajoute notre interlocutrice.

Et par le réseau…

En outre, Univers santé a mobilisé son réseau institutionnel pour relayer ses messages. L'UCLouvain a ainsi relayé la campagne auprès de ses étudiant·e·s à plusieurs reprises. De même certains acteurs locaux, telle que la zone de police de Louvain-la-Neuve, ont fait montre d'un intérêt pour cette approche adaptée.

Défis & perspectives

Faut-il le rappeler, cette campagne est née dans un contexte très spécifique : la pandémie, son évolution et les diverses mesures sanitaires qui l'ont accompagnée, souvent dans l'urgence, parfois dans une certaine confusion. Par son caractère soudain et le nombre d'inconnues qu'elle a généré, la pandémie a été le théâtre d'une production d'informations frénétique et continue, dont une partie s'est avérée erronée, incomplète, voire orientée. Née dans l'urgence de faire face à cette pandémie, la campagne *Kot'Vid Friendly*, caractérisée par sa réactivité à l'évolution sanitaire, n'a donc pas vocation à être permanente.

Cependant, force est de constater que la situation reste fragile et traversée de nouveaux enjeux, tels que la couverture vaccinale de la population.

Dans une perspective plus positive, nous pouvons bien sûr espérer que les activités « en présentiel » reprendront bientôt, ce qui donnera aussi une autre possible dimension à la campagne. *« S'il y a de nouveau un retour des animations sur les sites, on pourrait aussi mettre en place ce fameux label : l'activité en question est « kot'vid friendly », pour attester qu'elle respecte les règles sanitaires »*. Tout cela n'est cependant pas encore à l'ordre du jour.

Un autre défi sera aussi de reconstituer une équipe pour continuer le processus de co-construction de la campagne. En effet, chaque année, la composition des comités change. Et par conséquent, les étudiant·e·s avec lesquel·le·s travaille Univers santé. Un défi, car c'est toute une dynamique à (re)construire, mais également une opportunité comme le souligne Marie-Marie van der Rest : *« c'est dommage de ne plus travailler avec eux mais on va découvrir de nouvelles personnes qui auront sans doute d'autres manières de travailler ou de nouveaux messages à identifier »*. D'autres étudiant·e·s qui à leur tour, représenteront leurs pairs, car ils partagent leur(s) réalité(s) : *« (…)peut être vont-ils avoir de nouvelles choses à nous apporter ou, au contraire, nous diront-ils qu'il faut vraiment qu'on parte sur autre chose parce que la lassitude s'installe, ou qu'il faudra changer l'identité visuelle ou autre pour donner un coup de neuf et que le message soit de nouveau lu et vécu »*. Car c'est bien dans cette démarche collaborative, en écho avec les besoins de son public, que réside le succès de cette campagne.

Univers santé

Sur les campus de l'Université Catholique de Louvain (UCLouvain), Univers santé développe depuis 2000 des actions de promotion de la santé en milieu jeune et étudiant, et travaille en partenariat direct avec ses publics cibles, des acteurs et des associations de terrains, des enseignants, des professionnels de la santé, etc. L'association aborde tous les sujets qui concernent les publics jeunes et étudiants : alimentation, assuétudes, vie affective et sexuelle, santé mentale, stress, blocus, santé sociale, etc.

Pour en savoir plus, rendez-vous sur :
univers-sante.be

- Vous voulez partager une expérience dans Éducation Santé ?
- Vous avez rédigé un texte que vous souhaitez voir publier ?
- Vous lancez une campagne en promotion de la santé que vous aimeriez mettre en évidence ?
- Vous avez travaillé sur un projet dont le processus de mise en place ou d'évaluation mérite d'être mis en évidence ?

Contactez-nous : **education.sante@mc.be**

MUTUALITE CHRETIENNE

Avec le soutien de :

Avec le soutien financier de la Wallonie

AViQ

Francophones Bruxelles

FSC
www.fsc.org
MIX
Paper from responsible sources
FSC® C007370