



L'ASEPT POITOU,

est heureuse de vous partager la **13^e édition** de sa Newsletter. Ce document est à destination des sentinelles et de nos partenaires, nous vous invitons à nous contacter pour nous proposer **des sujets qui vous intéressent et/ou qui vous interrogent**.

Ce mois-ci, la newsletter met en lumière les **initiatives, outils et voix qui font avancer la parole autour de la santé mentale et renforcent la mobilisation du RéTS**.

Nous vous souhaitons une bonne lecture et restons à votre écoute. À bientôt!

Cette newsletter est réalisée grâce aux financements des CPAM de la Vienne et des Deux-Sèvres, de la MSA Poitou (membres fondateurs de l'ASEPT POITOU), de l'ARS Nouvelle-Aquitaine, de la CFPPA des Deux-Sèvres et d'AGRIC.A.

SOMMAIRE

4^e édition des
événements RéTS
"Parlons Santé
Mentale" • P. 2

Santé mentale : briser
le tabou - un
documentaire M6 • P. 3

Lyynk : L'application qui
renforce le lien entre les
jeunes et leurs adultes
de confiance • P. 4

Sentinelles : vos besoins au
cœur d'une enquête • P. 5

Solution - mots croisés en
santé mentale # 3 • P. 5

Contact • P. 5

4E ÉDITION DES ÉVÉNEMENTS RÉTS "PARLONS SANTÉ MENTALE"



En **novembre**, le Réseau Territorial de Sentinelles (RéTS) organise la **4e édition des événements Parlons Santé Mentale**. Cette année, la thématique s'ancre dans une réalité de terrain largement rencontrée mais encore très peu discutée : **l'Agribashing**. Ce terme désigne la **critique ou la dévalorisation du monde agricole**, qui peut lourdement peser sur le moral des agriculteurs, salariés agricoles et de leurs familles. Face à ce phénomène, cette journée propose d'ouvrir l'échange, déconstruire les représentations et outiller chacun pour mieux comprendre et agir.

Une journée en deux temps :

14h - 17h30 : Temps réservé aux sentinelles

Un après-midi de regroupement pour monter en compétences, échanger entre pairs et explorer ensemble cette thématique à travers le prisme de la santé mentale. Ce moment est réservé aux personnes formées au repérage du risque suicidaire dans le cadre du RéTS.

À partir de 17h45 : Soirée grand public

Place au théâtre forum, avec la compagnie Digamé, pour une représentation participative, accessible à toutes et tous. L'objectif : faire bouger les lignes, libérer la parole et encourager un regard plus juste et plus humain sur celles et ceux qui vivent au contact du monde agricole.

Des stands partenaires :

Présents avant et après la représentation pour vous parler des ressources locales en santé mentale, et répondre à vos questions.

À partir de 19h45 : Apéritif dînatoire offert

Un moment convivial pour prolonger les échanges dans un cadre informel.

 Les rendez-vous à noter :

- **Mercredi 5 novembre - Parthenay (79200)**, Salle du domaine des loges
- **Jeudi 6 novembre - Prahecq (79230)**, Salle de la Voûte
- **Mercredi 12 novembre - Loudun (86200)**, Salle des fêtes, Hôtel de ville
- **Jeudi 13 novembre - Gençay (86160)**, Salle polyvalente

Sentinelles, bloquez dès maintenant la date près de chez vous dans votre agenda !

Les inscriptions officielles ouvriront en septembre, mais vous pouvez d'ores et déjà prévoir votre participation à l'événement de votre secteur. Événements gratuits grâce au soutien de la MSA Poitou, des CPAM 86 et 79, de l'ARS, du groupe AGRICA et des CFPPA 86 et 79.

Renseignements et inscriptions auprès du RéTS :

 05 49 44 89 67 -  coordination.rets@asept-poitou.fr



SANTÉ MENTALE : BRISER LE TABOU

SANTÉ MENTALE : BRISER LE TABOU UN DOCUMENTAIRE M6

Le 6 mai dernier, M6 a diffusé « **Santé mentale : briser le tabou** ». Ce film-manifeste, à la fois percutant et authentique, **donne la parole à une quinzaine de personnalités et d'anonymes qui témoignent avec courage de leurs troubles psychiques**. Une invitation à libérer la parole sur un sujet encore trop souvent entouré de silence.

Un enjeu de santé publique majeur

Près d'un français sur 5 est concerné par les troubles psychiques. Ces troubles sont aujourd'hui la **première cause de mortalité chez les 15-35 ans** en France. Et pourtant, **70 % des Français considèrent encore la santé mentale comme taboue**. Sur les réseaux sociaux, le hashtag **#santementale** est l'un des plus suivis. À l'international, des stars comme Lady Gaga, Selena Gomez ou Kanye West ont contribué à faire avancer le débat. En France, face à l'urgence, le gouvernement a décidé de faire de la santé mentale la Grande Cause nationale 2025. Ce documentaire expose avec justesse **le poids du regard des autres** – familial, professionnel, social – mais aussi la honte, les blocages intérieurs, les difficultés à nommer ses souffrances, et le chemin de résilience, souvent long et semé d'embûches, qu'il est possible de tracer.

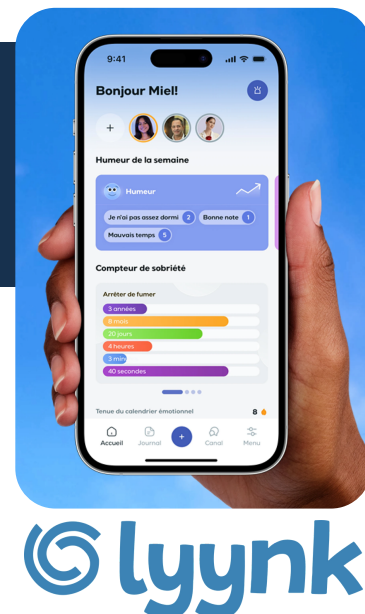
Des témoignages forts et inspirants mettant en lumière les parcours de plusieurs personnalités engagées :

- **Florent Manaudou**, nageur olympique, évoque la dépression survenue après les Jeux de Paris 2024.
- **Camille Lacourt**, champion de natation, revient sur ses deux épisodes dépressifs.
- **Yannick Noah** partage sa vulnérabilité après Roland-Garros 1983.
- **Pomme**, chanteuse, aborde l'anxiété et les troubles des conduites alimentaires.
- **Constance**, humoriste, témoigne de sa bipolarité.
- **Éric Antoine**, magicien et animateur, parle de burn-out et de troubles des conduites alimentaires.
- **François Berléand**, **Michèle Bernier**, ou encore **Crazy Sally** livrent également des récits puissants, aux côtés de cinq anonymes ayant accepté de témoigner à visage découvert.

Ce documentaire permet **une prise de conscience** face à l'isolement, au jugement, et à la méconnaissance. En valorisant des voix longtemps tues, il participe à **changer les mentalités, pour que plus personne ne se sente seul.e dans sa souffrance**. Disponible en replay (pour une durée indéterminée), sur la plateforme [M6+](https://www.m6plus.com).

LYYNK : L'APPLICATION QUI RENFORCE LE LIEN ENTRE LES JEUNES ET LEURS ADULTES DE CONFIANCE

La **santé mentale des jeunes** est plus que jamais au cœur des préoccupations. **Lyynk** se présente comme une solution innovante pour **accompagner les adolescents et leurs proches**. Gratuite et sans publicité, l'application a été conçue en collaboration avec des professionnels de la santé mentale. Elle offre un **espace sécurisé pour favoriser le dialogue intergénérationnel et le bien-être émotionnel**.



Une boîte à outils personnalisée pour les jeunes

Lyynk propose aux jeunes une variété de fonctionnalités pour mieux se connaître et exprimer leurs émotions pour prendre soin de leur santé mentale de manière autonome et réfléchie.

- **Calendrier émotionnel** : pour suivre et comprendre ses humeurs au quotidien.
- **Journal intime** : un espace privé pour consigner pensées et ressentis.
- **Kit de secours** : des ressources pour faire face aux moments difficiles.
- **Suivi des objectifs et des addictions** : pour encourager la progression personnelle.

Ces outils visent à aider les jeunes à prendre soin de leur santé mentale de manière autonome et réfléchie.

Un pont entre générations

Lyynk intègre également les adultes de confiance (parents, éducateurs, etc.) dans le processus. Les jeunes peuvent choisir de partager certaines informations avec leurs proches, facilitant ainsi une communication ouverte et bienveillante. Des fonctionnalités spécifiques permettent aux adultes de :

- Suivre l'**état émotionnel** de leur jeune.
- Comprendre ses **besoins et aspirations**.
- Interagir via des **activités partagées et des "contrats de confiance"**.
- Accéder à des **ressources** et **échanger avec des professionnels de santé**.

Une application jeune, engagée et déjà plébiscitée

Depuis son lancement en 2024, Lyynk connaît un **véritable engouement**, avec plus de **150 000 téléchargements en 24 heures**, une note moyenne de 4,9/5 sur les stores (plus de 3 000 avis) et une communauté de plus de 400 000 personnes réunies sur les réseaux sociaux. Un succès porté par une **équipe engagée**, dont fait partie une **jeune influenceuse elle-même concernée** par des troubles de santé mentale. Son ambition : briser les tabous et proposer à sa génération des outils concrets pour aller mieux.

👉 Pour en savoir plus : www.lyynk.com / Application gratuite disponible sur App Store et Google Play.

SENTINELLES : VOS BESOINS AU CŒUR D'UNE ENQUÊTE

Depuis le 14 avril dernier, nous avons le plaisir d'accueillir **Ombeline LEGEAY**, étudiante en 2^e année de **Master de Psychologie du Travail et des Organisations** (PTO) à l'Université de Tours, en stage de fin d'études au sein du Réseau Territorial de Sentinelles (RéTS). Elle intègre notre équipe à temps plein jusqu'à fin août et est entièrement mobilisée sur un objectif central : **analyser les besoins des sentinelles pour mieux vous accompagner**.



Afin de mieux comprendre vos attentes, vos ressentis, et vos besoins d'accompagnement, Ombeline lance une grande enquête **à destination de toutes les sentinelles**. Le **questionnaire** est encore accessible **jusqu'au 30 juin** ici : <https://forms.office.com/e/f0gZTJm2wQ>, comptez environ **15 minutes pour y répondre**. Cette enquête **couvre l'ensemble de nos actions RéTS et plus encore** : Formations Sentinelles, Temps de supervision, Temps de regroupement Sentinelles, Théâtres forums tout public, Ligne téléphonique dédiée, Newsletter et votre ressenti global dans votre rôle de sentinelle.

Contribuez à faire évoluer le RéTS

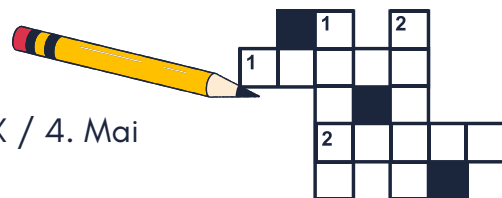
En complément du questionnaire, Ombeline vous propose des **entretiens individuels ou collectifs, en présentiel ou en visio**, pour approfondir vos idées, vos ressentis et vos besoins. Ces échanges, d'environ 45 minutes à 1 heure, permettront d'enrichir l'analyse de terrain par une **approche qualitative**. Vos retours serviront de socle à une **analyse scientifique** aboutissant à des **préconisations concrètes** : **actions à maintenir, à repenser ou à inventer, pour renforcer l'efficacité du réseau et améliorer votre confort dans votre rôle de sentinelle**.

 **Votre voix compte**. Grâce à vos retours d'expériences, nous pourrions ensemble faire évoluer nos pratiques pour mieux prévenir le mal-être et le risque suicidaire.

SOLUTION : MOTS CROISÉS - LA SANTÉ MENTALE #3

VERTICAL : 1. Tabous / 2. Trimestrielle / 3. Édition / 4. Replay

HORIZONTAL : 1. Newsletter / 2. Témoignages / 3. DELACROIX / 4. Mai



Grille disponible dans la Newsletter précédente : n° 12 mars 2025

CONTACT

Notre équipe reste à votre écoute pour tout complément d'informations



coordination.rets@asept-poitou.fr



37 rue du Touffenet
86 000 Poitiers