

LA SANTE MENTALE A LA FSCF

1 INTRODUCTION – BERTRAND ROUSSEAU

A l'occasion de son 113^{ème} congrès fédéral, la fédération a souhaité traiter le vaste sujet de la santé mentale lors d'une table ronde dédiée à la Grande Cause Nationale 2025 - La santé mentale, parlons-en !

L'objectif de cette table-ronde a été d'exposer les atouts et les actions de la FSCF pour améliorer la santé mentale de ses membres.

Les intervenants de cette table-ronde ont été :

- Brigitte Giampiccolo : responsable de commission nationale promotion de la santé ;
- Marjolaine Kazouit-Seguy : chargée de mission nationale santé et GymForm' ;
- Julien Mary : directeur des services du siège ;
- Dr Romane Simonnet : médecin psychiatre, membre de la commission médicale nationale ;
- Dr Bertrand Rousseau : médecin fédéral.

Après avoir « planté le décor » lors d'une présentation de la santé mentale par Romane Simonnet, les raisons pour lesquelles la fédération, par ses valeurs, son organisation, ses activités et ses actions, possède de nombreux atouts pour améliorer la santé mentale de chacun de ses membres ont été détaillées.

2 LA SANTE MENTALE – ROMANE SIMONNET

Pour introduire cette table ronde, les bases de réflexions sur la santé mentale ont été présentées par le Dr Romane SIMONNET – Psychiatre et gymnaste de la fédération.

2.1 LA SANTE MENTALE : QU'EST-CE QUE C'EST ?

De quoi on parle quand on parle de santé mentale ? Quelle est la différence entre « santé mentale » et « pathologies mentales » ?

Selon l'OMS, la santé mentale est un état de bien être 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.

Être en bonne santé mentale est donc une sacrée ambition. Mais rassurez-vous, ce n'est pas parce que l'on ne remplit pas ces critères en permanence que l'on souffre d'une pathologie mentale.

Cela implique donc qu'il existe un entre deux où l'on n'est ni en parfaite santé mentale ni forcément en proie à une pathologie psychiatrique. Santé publique France nomme cet entre-deux *la détresse psychologique réactionnelle*, que l'on traverse tous plus ou moins au cours de notre vie, en fonction des épreuves qui se présentent à nous. Il paraît par exemple assez logique que si vous venez de divorcer, de perdre votre travail ou de rater une compétition fédérale à 1/10^{ème} de point, vous serez triste et pour autant cela ne signera pas une pathologie dépressive. Dans bon nombre de situation ce serait même plutôt l'absence de détresse réactionnelle qui serait inquiétante !



De plus, il est important d'avoir en tête que la santé mentale est constamment en mouvement au cours de notre vie sur ce continuum entre bonne santé mentale et trouble psychiatrique, qu'aucun de nous n'a d'immunité totale vis-à-vis des troubles psychiatriques (et non ce n'est pas réservé aux gens bizarres !), mais surtout qu'il n'existe jamais de point de non-retour tant que la vie continue.

On peut alors se poser la question de la limite entre la détresse psychologique réactionnelle et la maladie mentale. Pour définir un trouble mental on va venir s'appuyer sur des classifications, par exemple le DSM-V, qui est la classification américaine ou alors la CIM-10 en France.

Dans ces classifications on retrouve des critères cliniques et temporels, donc des listes de symptômes qui doivent être présents en certain nombre, de manière simultanée durant une certaine période. Et on retrouve aussi la notion de retentissement significatif, qui peut correspondre à un ressenti personnel de détresse psychologique, des conflits familiaux, un isolement social ou encore des problèmes au travail.

Cela veut dire que l'on peut parfois présenter certains symptômes, mais si cela n'entrave en rien notre fonctionnement global, cela ne relève donc pas de la psychiatrie.

Parmi les troubles les plus connus nous pouvons citer les troubles de l'humeur, avec par exemple la dépression ou le trouble bipolaire (qui est une alternance de phases dépressives et de phases d'humeur trop haute), les troubles anxieux, les troubles psychotiques comme la schizophrénie, les troubles du neurodéveloppement avec les troubles comme le déficit de l'attention avec ou sans hyperactivité (le fameux TDAH) ou encore les troubles du spectre de l'autisme et puis nous pouvons également citer les troubles du comportement alimentaire ou encore addictions.



Petite précision concernant les troubles du neurodéveloppement, bien qu'encore dans les classifications des pathologies psychiatriques, certains militent pour qu'ils ne soient plus considérés ainsi mais plutôt comme un développement « neuro-atypique » qui expliquerait parfois des difficultés à fonctionner avec un potentiel besoin d'aide pour s'adapter au monde « neuro-typique » et faire accepter ses différences plutôt qu'il s'agisse de vouloir les gommer.

Alors par exemple si l'on considère la dépression, ce n'est pas juste être très triste. Si l'on reprend les critères de l'épisode dépressif caractérisé du DSM-V, la dépression correspond donc à la présence de plusieurs symptômes de manière simultanée et présents la majorité du temps (c'est-à-dire quasi toute la journée et quasi tous les jours de la semaine) durant plus de 15 jours... Parmi cette liste de symptôme on peut retrouver la tristesse, la perte de motivation et de plaisir à faire les choses, les troubles du sommeil ou de l'appétit, ou encore la présence d'idées suicidaires.

Là encore ce qui nous permettra de parler de trouble sera la présence d'un retentissement significatif de ces symptômes sur la personne et son fonctionnement dans la société. Petite précision concernant la dépression, « Non ! Ça ne se guéri pas avec la volonté, ou encore avec un bon coup de pied au derrière ! » comme diraient certains, car la perte de volonté est justement l'un des symptômes majeurs du trouble.

2.2 LES CHIFFRES MARQUANTS

Quels sont les quelques chiffres frappants concernant la santé mentale ?

Parmi les chiffres frappants, on peut citer le fait :

- Qu'environ 1 personne sur 4 souffre d'un trouble mental au cours de sa vie (chiffres assurance Maladie) ;
- Que chaque année en France environ 13 millions de personnes présentent un trouble psychique, dont 3 millions un trouble sévère (Santé Publique France) ;
- La dépression est aujourd'hui considérée comme la 1^{ère} cause d'invalidité dans le monde, devant les maladies cardiovasculaires et néoplasiques (article publié 2017 JAMA) ;
- Et malheureusement, en France on compte environ 9 000 suicides /an, ce qui fait environ 1 suicide /heure. À noter qu'il se produit une tentative de suicide environ toutes les 4 minutes en France (base données INSERM et rapport Observatoire National de la Santé) ;
- Enfin, pour finir sur un chiffre plutôt positif, on peut retenir que le taux de suicide a baissé de plus de 30% depuis les années 2000 en France. Cela correspond au début de la prévention en santé mentale dans notre Pays.

Cette dernière donnée me semble très importante à retenir, car elle vient montrer que « Oui ! On peut faire quelque chose pour la santé mentale de tous. Et que non ! La population n'est pas de plus en plus malade, ni de plus en plus fragile ! » La dépression, le Burn-out ou encore les TDAH ou l'autisme ne sont pas « à la mode ».

Si l'on entend davantage parler des troubles c'est juste que l'on sait de mieux en mieux les détecter, de mieux en mieux les traiter et que le tabou se brise très progressivement.



Étant donné que l'on parle de suicide, j'aimerais que tout le monde prenne la peine de noter un numéro dans son téléphone.

Ce numéro : le 3114, est le numéro national de prévention de suicide, qui existe depuis 2021 seulement.

Ce numéro est joignable 7j/7 et 24h/24 et vous permet d'être aidé si vous ou l'un de vos proches est en détresse au point d'avoir des envies de mourir ou des idées suicidaires.

Ce numéro permet d'être mis en relation avec des soignants en santé mentale qui sauront écouter, poser des questions, afin de vous conseiller sur quoi faire pour vous ou vos proches, et vous envoyer des secours si nécessaire.

2.3 LES DETERMINANTS DE LA SANTE MENTALE

A partir de ces chiffres, il est évident que la santé mentale est un vrai enjeu de santé publique. Mais qu'est-ce qui fait que l'on peut être en bonne ou en mauvaise santé mentale ? Quels sont les facteurs qui influencent cette santé mentale ?

La santé mentale dépend d'un très grand nombre de facteurs, certains que l'on ne peut pas maîtriser, comme notre patrimoine génétique, notre tempérament inné ou l'environnement dans lequel on naît. Par exemple, si vous avez des antécédents familiaux de pathologies psychiatriques ou des gènes de susceptibilités à développer certains troubles, vous aurez plus de risque de développer une pathologie mentale. Mais attention !! Cela ne sera pas automatique et dépendra de nombreux autres facteurs.



Notre santé mentale va beaucoup dépendre également de notre environnement familial, amical, globalement toutes les personnes qui nous entourent, comme par exemple nos coachs sportifs ou notre professeur de musique, et surtout de leur bienveillance ou non à notre égard.

Notre situation sur le plan du logement, du travail, de nos niveaux de revenus, va également peser sur notre bien-être. Comme on l'entend souvent : *l'argent ne fait pas le bonheur, mais quand même, c'est plus agréable de pleurer dans un certain confort.*

Bien sûr elle va également être étroitement liée à notre santé physique et à notre hygiène de vie. Si je mange 5 fruits et légumes par jour et que je fais minimum 30 minutes d'activité physique par jour, (que je reste debout lors d'une table ronde par exemple !), j'ai plus de chance d'être en bonne santé physique mais aussi mentale.

Et pas uniquement car cela maintient ma santé physique, mais il y a réellement des effets directs sur le fonctionnement cérébral, et j'en sais quelque chose car c'était le sujet de ma thèse de médecine !

Notre santé mentale va aussi être liée à des facteurs qu'il est parfois plus difficile de maîtriser, mais auxquels l'on peut tous apporter notre petite contribution. Cela va être les facteurs sociétaux et environnementaux, par exemple le climat écologique, politique, l'accès à la connaissance, aux activités sportives et culturelles. Et enfin elle va être très dépendante de la prévention, de l'accès aux soins et de la déstigmatisation.



2.4 PRISE EN COMPTE PAS LA SOCIETE

Après avoir vu ce qui détermine la santé mentale, où en est-on dans la prise de conscience de l'importance de la santé mentale par la société ?

L'importance de promouvoir la santé mentale ne date pas de 2025, année où la santé mentale a été présentée comme une grande cause nationale, et ne se limite pas à une initiative Française. En 2013, c'est tous les états membre de l'OMS qui ont signé un plan d'action global pour la santé mentale, initialement structuré jusqu'en 2020, et qui a finalement été prolongé jusqu'en 2030.

En 2020, les résultats obtenus et analysés par rapport à ce plan d'action ont conclu que les progrès accomplis, bien qu'existants, étaient insuffisants pour atteindre les cibles fixées initialement. L'OMS a donc appelé les pays à accélérer la mise en œuvre de ce plan d'action, en se concentrant sur 3 processus de transformation :

- Accroître la valeur accordée à la santé mentale par les individus, les communautés et les gouvernements et faire en sorte que toutes les parties prenantes, dans tous les secteurs, s'engagent en faveur de la santé mentale et y consacrent des investissements. La fédération aujourd'hui en table ronde y apporte sa petite contribution ;
- L'OMS demande également d'agir sur les caractéristiques physiques, sociales et économiques des milieux familiaux, scolaires, professionnels et communautaires au sens large, afin de mieux préserver la santé mentale ;
- Et pour finir, il est demandé de renforcer les soins de santé mentale de sorte que toute la gamme des besoins en la matière soit couverte par un réseau communautaire de services d'appui accessibles, abordables et de qualité.

Donc merci à vous d'être présent aujourd'hui à cette conférence, car votre simple participation contribuera à améliorer la santé mentale de notre population.

Dr Romane SIMONNET

3 COMMENT AMELIORER LA SANTE MENTALE DES MEMBRES DE LA FSCF ?

Ce panorama de la santé mentale nous a permis de « planter le décor ». La question qui se pose maintenant est :

En quoi et comment la FSCF peut améliorer la santé mentale de ses membres ?

Pour commencer, il nous faut des valeurs et une vision d'ensemble qu'on pourrait résumer en :

Où voulons-nous aller ?

3.1 DES VALEURS ET UNE VISION – JULIEN MARY

Pour savoir où l'on va, il faut d'abord connaître le cap que l'on se fixe. Certains utilisent une boussole, d'autres un GPS installé confortablement dans leur voiture. À la FSCF, nous utilisons un peu des deux : l'expérience du terrain et notre groupe de proposition de sens (GPS). Mais, surtout, nous n'avons besoin que d'un seul document pour nous guider : notre Projet Éducatif.

Dès son introduction, ce projet fixe clairement la direction. Il affirme qu'à travers les activités et les actions qu'elle propose, la fédération vise l'épanouissement harmonieux de la personne dans toutes ses dimensions. C'est notre horizon, notre raison d'être.

Une fois que l'on a posé cette intention, se pose alors la question essentielle : *comment y parvenir ?*

La réponse se trouve dans nos activités, qu'elles soient culturelles, sportives ou socio-éducatives. Tout repose sur l'objectif pédagogique qui sous-tend chacune de ces pratiques. Les activités ne sont pas une fin en soi : ce sont des moyens, des supports au service du développement des individus.

En s'inscrivant dans cette démarche, nous faisons de la personne l'acteur principal de son propre parcours. Elle devient motrice de son développement, mais elle s'inscrit aussi dans un groupe, une communauté de pratique. C'est dans cette double dynamique — individuelle et collective — que nous faisons vivre concrètement notre vision de l'éducation populaire.

Nos textes fondamentaux nous rappellent cette ambition, mais elle prend sens dans des actes très concrets :

- Lorsque nous permettons à des participants de vivre des événements nationaux sans qualification préalable ;
- Lorsque nous privilégions le groupe avant la performance individuelle dans l'organisation de nos manifestations ;
- Lorsque nous accompagnons chaque personne vers son propre sommet, et non nécessairement vers le sommet le plus haut.

Ces orientations montrent clairement l'ambition qui nous anime et la direction dans laquelle la fédération souhaite continuer d'avancer : une fédération qui met l'humain au centre, qui valorise le parcours plutôt que le résultat, et qui inscrit chacune de ses actions dans un projet éducatif cohérent, exigeant et profondément humaniste.

3.2 UNE ORGANISATION : FEDERATION PROMOTRICE DE SANTE – BERTRAND ROUSSEAU

Nous venons de voir que nous avons, à la fédération, des valeurs et une vision, favorables au maintien en bonne santé de nos membres. Mais maintenant, comment s'organiser pour les mettre en œuvre dans l'ensemble des activités et actions de la fédération ?

C'est là qu'intervient le dispositif « Fédération Promotrice de Santé » que la fédération a mis en place il y a 1 an. Ce dispositif a pour vocation d'augmenter le *pouvoir d'agir* de chaque membre de la fédération pour améliorer leur santé en agissant à tous les niveaux, dans tous les secteurs d'activité et pour tous les publics.

La philosophie de ce dispositif peut se résumer ainsi : *mettre de la santé, en particulier de la santé mentale, dans le quotidien de la fédération et des associations sans que cela soit un but en soi, mais plutôt un moyen pour améliorer la santé de chacun.*

Le dispositif « Fédération promotrice de santé », c'est une amélioration de l'organisation et du fonctionnement global de la fédération afin de créer des environnements sains favorisant la santé de tous. C'est mettre en œuvre nos valeurs fédérales au service de la santé de tout un chacun. Je n'en dirais pas plus sur ce dispositif pour lequel nous organisons des webinaires de sensibilisation tous les mois et que je vous invite, bien sûr, à suivre.

(Ecrivez à sante@fscf.asso.fr pour tout renseignement).

Cette table-ronde est aussi l'occasion de vous faire découvrir les coulisses de la promotion de la santé : comment nos activités, en dehors du plaisir qu'elles procurent, permettent aussi d'améliorer la santé et en particulier la santé mentale ?

3.3 DES ACTIVITES AU SERVICE DE LA SANTE MENTALE – JULIEN MARY & MARJOLAINE KAZOUI-SEGUY

Nous avons des valeurs, nous avons une organisation bienveillante pour la santé. Comment cela se traduit-il dans les activités sportives, culturelles et d'éducation populaire mais aussi dans les secteurs transversaux ?

Julien et Marjolaine, notre chargée de mission nationale santé, nous ont présenté en quoi nos activités et actions fédérales sont bénéfiques pour la santé mentale de nos membres.

Dans le parcours de nos adhérents, comme évoqué précédemment, la fédération aura toujours une offre, une proposition, adaptée à chaque étape de vie d'un licencié. Ce parcours de vie, au sein de la fédération, se traduit par un ensemble d'activités et de dispositifs qui contribuent directement à répondre aux déterminants de la santé mentale présenté par le Dr Romane SIMONNET.



Prenons un exemple concret. Imaginons un individu, au hasard, qui a six mois et qui, grâce à ses parents, découvre sa première activité fédérale : *l'éveil aux premiers pas*. Puis, en grandissant, vers deux ans, il pourra poursuivre avec *l'éveil de l'enfant*. Des activités riches, variées, qui lui permettront d'explorer son répertoire moteur sans spécialisation, tout en continuant à grandir, à apprendre, à s'épanouir.

>> Marjolaine, en quoi cette activité représente-t-elle une véritable réponse à nos enjeux de santé mentale ?

Si l'on reprend du début Julien, entre 0 et 2 ans, on parle des 1000 premiers jours de l'enfant. Nous le savons maintenant grâce à de nombreuses études, les 1000 premiers jours d'un enfant sont centraux en santé publique et en psychologie du développement. Ils désignent la période qui s'étend de la conception jusqu'aux deux ans de l'enfant. C'est une phase cruciale, car le cerveau, le système immunitaire et le métabolisme se développent de façon extrêmement rapide et sensible aux influences extérieures.

Lors de l'activité *Eveil aux premiers pas*, le bébé ne sera pas seul. Il évoluera en duo « parent-bébé » avec l'un de ses parents, dans un environnement bienveillant et sécurisant. Il y découvrira le plaisir du mouvement, développera ses compétences motrices, mais aussi ses premières interactions sociales.

En offrant ainsi un espace privilégié entre « parent-bébé » au contact d'autres duos « parent-bébé », *l'éveil des premiers pas* est un allié de taille pour préserver la future santé mentale du tout petit en agissant notamment sur :

- Les facteurs psychosociaux et émotionnels, notamment la qualité de l'attachement, l'apaisement du stress parental ;
- L'environnement physique et social du tout petit ;
- Les facteurs biologiques et nutritionnels, (si l'association diffuse également les messages de prévention santé à ce sujet et propose des collations et autres temps d'information pensés pour la santé des tout-petits !)

Après les 2 ans et jusqu'à 6 ans, nous touchons ici à l'importance du jeu libre et du mouvement varié avant toute spécialisation sportive.

En effet, avant 6 ans, l'enfant a besoin de mouvement libre et varié, non de performance. Le jeu moteur, loin de la spécialisation précoce, nourrit son développement global. Il renforce :

- La coordination ;
- La créativité ;
- La confiance en soi ;
- Et la régulation émotionnelle.

Bouger grâce au jeu à l'*Eveil de l'enfant* c'est aussi :

- Apprendre à gérer ses émotions ;
- A coopérer ;
- A oser ;
- Et à persévérer.

Comme nous l'avons vu précédemment, ce sont des bases essentielles pour une bonne santé mentale et ça se cultive dès les premières années de vie !

La spécialisation trop tôt, au contraire, peut générer stress, fatigue et perte de plaisir. Préserver le jeu libre, c'est donc investir dans la santé psychique et la résilience future de l'enfant. Donc l'éveil de l'enfant est une réponse naturelle et précieuse qui va dans ce sens.



>> Et maintenant Julien, si l'on repense à notre individu qui grandit. Que peut-on lui proposer à la fédération... ?

À partir de 6 ans, et jusqu'à environ 14 ans, notre individu va sans doute avoir envie de se spécialiser... ou au contraire, de passer d'une activité à une autre pour découvrir de nouvelles pratiques sportives ou culturelles.



C'est souvent à cet âge-là que naissent les premières envies de compétition, ou bien les premiers pas dans les accueils collectifs de mineurs.

Dans tous les cas, il évoluera dans des espaces de vie conviviaux, solidaires, où règne un véritable esprit éducatif. Des lieux où l'on apprend, bien sûr, mais où l'on grandit aussi — entouré, accompagné, dans une ambiance qui fait toute la richesse de notre fédération.

>> Là encore Marjolaine, il est possible de lier ces activités à des déterminants de santé mentale ?

Les activités physiques et culturelles, qu'elles soient pratiquées en loisirs ou en compétition, jouent un rôle crucial dans le développement de la santé mentale des enfants, en particulier entre 6 et 14 ans. Cette période de l'enfance est un moment clé où les bases de :

- La confiance en soi ;
- L'estime de soi ;
- La gestion des émotions se construisent.

La pratique régulière d'activités physiques permet non seulement de renforcer le corps, mais aussi de libérer des endorphines, favorisant ainsi un bien-être mental et une réduction du stress et de l'anxiété.

D'un point de vue social, les sports, les activités culturelles et les jeux collectifs proposés en accueil de loisirs offrent aux enfants des opportunités d'interaction et d'intégration à un groupe. Ils y apprennent :

- La coopération ;
- Le respect des règles,
- La gestion de l'échec... et de la réussite !

Ce sont des compétences essentielles qui contribuent à une meilleure régulation émotionnelle et à la réduction de comportements d'isolement ou d'anxiété sociale.

En compétition ou lors de représentations artistiques, les enfants développent leur capacité à :

- Surmonter les défis ;
- Se fixer des objectifs ;
- Et apprendre la persévérance.

Cela forge leur résilience mentale. De plus, ces activités leur permettent de s'évader du quotidien scolaire, souvent source de pression, et de trouver un espace où l'expression de soi et la créativité sont valorisées, comme dans les arts ou la musique.

Mais pensons aussi aux centres de vacances. Être accueilli une semaine en centre de vacances, loin de sa famille, bien entendu dans un cadre sécurisé / sécurisant, peut être extrêmement bénéfique pour la santé mentale des enfants de 6 à 14 ans, et ce, pour plusieurs raisons :

- **Faire grandir l'indépendance et confiance en soi** : Parce que l'on prend ses premières responsabilités ;
- **Renforcer ses compétences sociales** : l'enfant est amené à interagir avec d'autres enfants qu'il ne connaît pas forcément. Cela lui permet d'apprendre à s'adapter à différents types de personnalités, mais aussi à coopérer, à partager, à résoudre des conflits ;
- **Améliorer sa sécurité émotionnelle** : Le cadre bienveillant et structuré du centre de vacances offre une sécurité émotionnelle qui permet à l'enfant de s'épanouir. Il peut expérimenter de nouvelles choses, prendre des initiatives, sans la pression du quotidien familial. Ce soutien externe l'aide à gérer des émotions complexes, comme l'anxiété liée à la séparation ou la peur de l'inconnu ;
- **Développer la résilience mentale** : L'expérience du centre de vacances expose l'enfant à des situations nouvelles et parfois déstabilisantes (changer de cadre, rencontrer de nouvelles personnes) ;
- **Stimuler sa créativité et l'expression de soi** : Ces séjours sont souvent remplis d'activités ludiques et créatives, beaucoup ici en ont été les animateurs, qui permettent aux enfants de s'exprimer librement et de **découvrir des talents cachés** ;
- **Mettre de la distance par rapport aux tensions familiales éventuelles** : Parfois, un enfant peut vivre des tensions familiales ou dans un environnement familial perturbé. Être temporairement éloigné de ce cadre peut offrir un "répit" mental et émotionnel, réduisant ainsi le stress ou l'anxiété. Cela permet aussi de vivre des relations humaines dans un contexte plus neutre et plus détendu.
- **Vivre des moments de plaisir et de détente**, tout simplement !

En résumé, le fait de partir en séjour, même de courte durée, loin de la famille, constitue une occasion précieuse pour l'enfant de grandir sur le plan personnel, émotionnel et social. Cela peut vraiment avoir un impact positif sur sa santé mentale, en renforçant sa capacité à s'adapter, à s'affirmer et à développer son bien-être émotionnel.

Que ce soit donc par le sport, les arts, la culture ou lors des accueils de loisirs et centres de vacances, les enfants bénéficient d'une stimulation de leur bien-être mental à la FSCF qui leur servira tout au long de la vie, tant sur le plan personnel que social.



>> Bon... Maintenant notre enfant est un ado, un jeune adulte, une boule d'indépendance et d'expérimentation quoi !!

Que peut-il faire à la fédération Julien... ?

Et voilà, notre individu est désormais adolescent. Il a grandi — sous tous les aspects. Et il arrive à un moment charnière de sa vie, une période où il va commencer à se poser de nouvelles questions. Son corps change, ses repères aussi...

Les déterminants de santé mentale se multiplient : les relations sociales, les études, l'insertion, la santé physique, mais aussi tout ce qui relève de son environnement — politique, climatique, social, culturel... tout cela pèse sur lui. Et pourtant... si l'on regarde bien nos statistiques, c'est aussi à cet âge-là que l'on observe un décrochage de nos licenciés.

Ils quittent les espaces sécurisants qu'ils connaissaient depuis l'enfance. Mais c'est précisément à ce moment-là que la fédération entre en jeu avec toute sa force, avec toute sa pertinence.

Car c'est là que nous affirmons notre rôle : accompagner les jeunes vers leur émancipation, les aider à prendre des responsabilités, qu'elles soient associatives ou plus largement citoyennes.

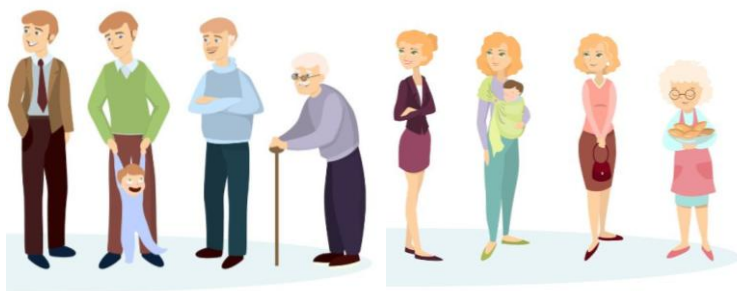
Et là, Marjolaine, il y a beaucoup de dispositifs à citer :

- Dès 14 ans :
 - o Nos formations fédérales ;
 - o Les ACM se transforment en accueils de jeunes ;
 - o Le stage d'éveil aux responsabilités.
- À partir de 16 ans :
 - o Les stages BAFA ;
 - o Mais aussi le programme Soleader.
- Et à 18 ans : les formations BAFD.

>> Tout à fait Julien. Reprenons donc pas à pas tous ces dispositifs fédéraux et ce qu'ils peuvent apporter à notre individu adolescent.

- Nos *formations fédérales* ouvrent de nouvelles perspectives. Elles lui permettent de prendre des responsabilités en tant qu'animateur/rice au sein des associations affiliées, de se sentir utile, compétent/e.
- Les *accueils de jeunes* lui offrent plus d'autonomie et lui permettent de travailler ses capacités d'expression dans un cadre sécurisé pour se découvrir, s'affirmer et échanger. À cette période déstabilisante de l'adolescence, se retrouver entre pairs en vivant des expériences hors du commun est précieux pour le sentiment d'appartenance à un groupe social.
- Le *stage d'éveil aux responsabilités* est un dispositif également très intéressant. Il aide les jeunes à structurer leur identité et à trouver leur place au sein d'une équipe, une étape fondamentale dans la construction de leur image de soi en vue d'un équilibre personnel.
- Les *stages BAFA* sont une première grande étape vers l'encadrement de séjours comme ils ont pu les vivre plus jeunes. Ils y apprennent à transmettre et à guider, renforçant ainsi leur sentiment d'utilité et la confiance en leurs capacités.
- Le *dispositif Soleader*, lui, encourage réellement les jeunes à prendre des initiatives et à développer des compétences en capacités d'agir, leur offrant un véritable tremplin vers l'engagement.
- Pour finir, les *formations BAFD* sont destinées à ceux qui souhaitent aller plus loin pour se préparer à diriger des équipes et à s'investir pleinement dans des projets collectifs.

Tous ces dispositifs fédéraux, en permettant aux jeunes d'acquérir des compétences et de s'engager, participent activement à leur épanouissement personnel, tout en favorisant une meilleure gestion du stress et de l'anxiété... deux enjeux majeurs pour un maintien en bonne santé mentale.



>> Ça y est Julien, notre jeune a eu 18 ans ... C'est un adulte ! Que peut lui proposer la fédération maintenant ...

En effet, enfin l'âge adulte !!

De nouveaux déterminants de santé mentale apparaissent : l'état de santé physique, l'insertion sociale et professionnelle, le niveau économique, la construction d'un projet de vie... autant de facteurs qui influencent le bien-être et la santé mentale.

À la fédération, nous proposons des activités pour accompagner cette étape de vie, pour aider chacun à bien vieillir et à continuer de s'épanouir.

Que ce soit en retrouvant des pratiques qu'il a connues plus jeune, ou en découvrant de nouvelles activités, comme la Marche Nordique, la Chorale, la Randonnée ou la GymForm', il a toujours la possibilité de rester actif et engagé.

Mais l'engagement ne se limite pas aux activités physiques ou culturelles : notre individu peut aussi s'investir bénévolement, et accéder à des formations de dirigeant pour continuer à prendre des responsabilités au sein de la fédération.

Et pour ceux qui souhaitent progresser dans leur parcours professionnel, la fédération propose également des formations fédérales ou professionnelles, pour soutenir leur évolution et leur projet de carrière.

lution et leur projet de carrière.

>> Je te propose donc de reprendre les déterminants de santé mentale que tu as cité Julien, et de voir ce que la FSCF propose et comment cela agit dessus.

- Tout d'abord, l'état de santé physique :

La FSCF propose à tout adulte de pratiquer une ou plusieurs activités physiques ou culturelles adaptées à son âge, ses appétences et son niveau de capacités.

Mais comment peut-on être certains de cette adaptation ? ...



Eh oui, c'est grâce aux formations fédérales d'animateurs, mais aussi à la formation d'animateur spécialisé : *Atoutform' - sport santé et activités physiques sur prescription médicale* et aux nouvelles masterclass (entendez par-là : journées de perfectionnement) qui sont proposées par exemple depuis cette saison pour les animateurs GymForm', et qui permettent la montée en compétences régulière.

Un encadrement compétent, considérant les besoins et les préférences de l'individu, proposant un échange individuel en début et tout au long de la saison, animant les séances dans un esprit convivial, pour certaines en lien étroit avec la nature... tout cela concourt à un entretien de la santé physique de l'individu bénéficiaire. Donc de sa santé mentale !

- Si l'on considère le déterminant insertion sociale et professionnelle :

Par ses offres de formation (BAFA, BAFD, formations professionnelles) la FSCF peut aider un jeune adulte en recherche de carrière ou un adulte en reconversion professionnelle, ou encore un adulte qui a quitté le système éducatif prématurément via l'accès à des programmes de rattrapage ou de certification qui lui ouvrent les portes sur de nouvelles opportunités professionnelles. En facilitant l'accès à ce type de parcours, la FSCF aide l'individu à prendre confiance en sa capacité à participer activement à la société.

Au-delà du parcours professionnel, comme tu l'as évoqué Julien, La prise de responsabilité en tant qu' élu dirigeant d'une association ou d'une fédération, surtout lorsqu'elle est accompagnée d'une formation spécifique, peut avoir un impact très positif sur la santé mentale des individus adultes, et ce pour plusieurs raisons :

- 1/ Le renforcement de l'estime de soi et du sentiment de compétence :

En effet, être élu dirigeant d'une association ou d'une fédération sous-entend la reconnaissance externe de sa compétence et de sa capacité. Au-delà de cette valorisation, c'est aussi un engagement important, et tout cela renforce l'estime et la confiance en soi.



La gestion d'une équipe, la prise de décisions, et la représentation d'une organisation permettent à l'individu de se sentir compétent, respecté et valorisé, trois éléments clé pour un maintien en bonne santé mentale.

Avec une formation adaptée à la prise de fonction de dirigeant, comme le propose la FSCF, qui peut aborder des compétences en gestion, leadership, communication ou résolution de conflits, l'individu est préparé à surmonter les défis de la fonction. Cela permettra de réduire son anxiété liée à l'inexpérience éventuelle, et offrira un cadre pour qu'il réussisse pleinement dans sa mission, renforçant ainsi sa confiance en lui.

2/ Le sens de la communauté et le sentiment d'appartenance :

Lorsqu'un dirigeant travaille pour le bien-être d'une communauté (que ce soit au sein d'une association locale ou d'une fédération), l'individu développe un sentiment d'appartenance et de contribution à une cause plus grande que lui.

Cela façonne chez l'individu un sens de la responsabilité et de la cohésion, atouts pour renforcer le lien social au sein du groupe qu'il représente et l'aider à combattre la solitude ou la marginalisation éventuellement ressentis.

3/ Si maintenant l'on considère la notion de projets collectifs :

Un individu, dirigeant, prenant part au sein de son association, comité ou fédération à un projet collectif, retire une gratification personnelle importante quand il y a réussite du projet. Ce sentiment de succès collectif et de leadership renforce la motivation et l'estime de soi, créant un cercle vertueux de bien-être mental.

Dans les difficultés, l'entraide et la recherche de solutions resserrent les liens et la reconnaissance réciproque dans l'équipe.

>> J'ai envie de vous en dire encore et encore, mais Julien je crois que nous allons nous arrêter là dans le parcours de vie fédérale de notre individu que l'on a vu grandir et s'épanouir...

Marjolaine KAZOUIT-SEGUY – Chargée de mission nationale santé

Julien MARY – Directeur des services

3.4 DES ACTIONS SPECIFIQUES POUR LA SANTE MENTALE – BRIGITTE GIAMPICCOLO

Nous venons de voir comment les activités de la fédération peuvent être bénéfiques sur la santé mentale de ses pratiquants mais aussi sur l'ensemble de ses membres.

Nous allons maintenant comprendre comment la fédération agit également sur la santé mentale à travers des actions spécifiques qui lui sont dédiées.

Brigitte Giampiccolo, responsable de la commission nationale promotion de la santé, va vous exposer ces actions spécifiques.

Les actions spécifiques tournées vers la santé mentale que j'ai sélectionné et que je vais vous présenter sont :

- La formation PSSM – Premiers Secours en Santé Mentale ;
- Le dispositif fédéral PQS – Paroles Qui Sauvent ;
- Les actions menées par la commission nationale santé pour répondre aux enjeux mis en lumière par la grande cause nationale 2025 ;
- La lutte contre les violences et le harcèlement sexuel et sexiste.

>> Premier secours en santé mentale (PSSM)



Je vous propose de commencer par la question de la formation, qui est un axe majeur de la prévention et de la promotion de la santé mentale. En dehors de la fédération, il existe aujourd'hui une formation particulièrement intéressante : *Premiers Secours en Santé Mentale*, plus connue sous le sigle PSSM.

Après le PSC¹, que tout le monde connaît, nous avons désormais son équivalent en santé mentale : le PSSM.

Ce programme est né en Australie en 2000, avec l'ambition d'élargir la logique des premiers secours aux troubles psychiques, afin de permettre à chacun d'apporter un soutien initial adapté à une personne en train de développer un trouble psychique. Depuis, le programme s'est largement diffusé : il est aujourd'hui déployé dans 26 pays, et a été introduit en France en 2018, et est déployé par la structure [PSSM France](#).

En 2022, une formation *PSSM Jeunes* a vu le jour. Elle s'adresse aux adultes qui vivent ou travaillent avec des adolescents et de jeunes adultes.

¹ PSC : Premiers Secours Citoyens <https://www.protection-civile.org/psc/>

Et en 2025, PSSM France travaille à l'adaptation d'un module *PSSM Ados*, destiné cette fois aux collégiens et lycéens pour leur permettre de s'entraider entre pairs.

Le dispositif PSSM général compte déjà plus de 226 000 personnes formées en France, avec près de 2 000 formateurs accrédités répartis sur le territoire (chiffres octobre 2025).

Concrètement, la formation PSSM dure 14 heures et est animée par un formateur formé et agréé par l'organisme PSSM France. Il ne s'agit évidemment pas de soigner, mais bien d'apprendre à reconnaître les différents troubles psychiques, à comprendre ce qu'est la santé mentale et à adopter la bonne attitude en situation de crise psychique. Nous encourageons vivement chacun à se former pour devenir "Secouriste en santé mentale".

>> Dispositif fédéral « Paroles Qui Sauvent »

À la FSCF, nous avons fait le choix de vous proposer une première marche de sensibilisation vers cette formation, sous forme de module court, qui s'appelle « *Paroles qui sauvent* ».

Il s'agit d'un dispositif créé par la commission nationale Promotion de la Santé dont le déploiement a été placé par la fédération comme l'une des priorités de l'année 2025. C'est en quelque sorte le pendant, en santé mentale, des « Gestes qui Sauvent », qui est une première marche vers la formation PSC.

Il s'agit d'un temps de sensibilisation d'une durée de 2 heures, conçu pour aider les participants à mieux repérer les signes de détresse psychique d'une personne ayant des pensées suicidaires et à l'orienter vers les ressources d'aide adaptées. L'intervention est assurée par un intervenant expert en santé mentale : qui peut être psychologue, formateur PSSM, psychiatre ou infirmière psy.

La fédération a fait le choix de déployer ce module de sensibilisation selon 2 stratégies distinctes : Au sein de sessions de formation d'animateurs (BAFA, BAFD, AF1 ou 2) de septembre à décembre 2025, et dans des associations volontaires sur des territoires ciblés, de janvier à juin 2026.

- Dans la première stratégie évoquée précédemment, de septembre à décembre 2025, la sensibilisation est donc au bénéfice des animateurs en cours de formation, qui vont par la suite se trouver à face des jeunes, dont nous savons que l'état de santé mentale est en baisse depuis les années CoVid. Pour ce faire, la fédération bénéficie d'un soutien de la DJEPVA.
- Dans la seconde stratégie, de janvier à juin 2026, c'est la fédération qui dans le cadre de l'intention 5 action 4 de son Plan de Développement Fédéral, prend en charge le déploiement d'un module de sensibilisation *Paroles Qui Sauvent*

de 2h00, pour 10 à 20 personnes par module, au sein de 15 associations volontaires. Une campagne sera prochainement lancée via l'INFOLETTRE fédérale, pour que les associations volontaires puissent manifester leur intérêt. Restez attentifs à l'INFOLETTRE fédérale et n'hésitez pas à relayer l'information dès qu'elle paraîtra.

Pour ce projet, le collectif national des formateurs BAFA a travaillé à une méthodologie d'animation très ludique et adaptée à la difficulté de la thématique. La session est structurée en 5 temps distincts. Elle commence par l'abord délicat mais indispensable de la question du suicide, explore les grandes définitions et la terminologie, intègre des temps d'échanges, et se conclut par un apport essentiel de l'expert sur les points à retenir.

>> Autres actions spécifiques sur la santé mentale à la FSCF

1. La CN² Promotion de la Santé (qui s'appelait Atoutform' en début d'année), a joué le jeu de la GCN² 2025, en publiant chaque mois sur le site fédéral, des actualités travaillées sur le thème de la santé mentale, et chaque semaine sur la [page de son groupe Facebook Atoutform'](#), des posts sur la même thématique. Je vous invite d'ailleurs à rejoindre le groupe Facebook Atoutform' pour visiter régulièrement cette page !
2. Le dernier numéro du [magazine fédéral Les Jeunes](#) a lui aussi consacré un dossier entier au sujet de la santé mentale. Des interviews, des articles et des analyses sont à y retrouver.
3. Lutte contre les VHSS : Pour finir, la fédération s'engage aussi à lutter contre toute forme de violence ou de harcèlement moral, sexuel ou sexiste pour préserver la santé mentale de ses membres. [Un guide](#) a été réalisé par la fédération, permettant d'aborder le cadre légal de ces comportements, accessible sur le site internet de la fédération n'hésitez pas à le parcourir. Il existe également une adresse mail de signalement : signalement@fscf.asso.fr. Toute information préoccupante qui y est transmise est traitée et transférée à la [cellule nationale Signal Sport](#).
4. Enfin, nous travaillons cette saison à l'ajout d'un module santé mentale dans la formation des animateurs spécialisés [Atoutform' – Sport santé et activités physiques sur prescription médicale](#).

Brigitte GIAMPICCOLO – Responsable de la CN³ Promotion de la Santé

² GCN : Grande Cause Nationale

³ CN : Commission Nationale

4 CONCLUSION – BERTRAND ROUSSEAU

Nous avons essayé, à travers cette table-ronde, de vous faire comprendre que la santé, et en particulier la santé mentale, est présente de façon « naturelle » dans toutes nos activités fédérales habituelles, même si leur objectif premier n'est pas la santé mais bien l'épanouissement de la personne humaine. La santé doit être en filigrane de toutes nos actions fédérales. En plus de cette attention particulière sur la santé mentale dans toutes nos activités, nous vous avons montré que la FSCF déploie également des actions spécifiques sur la santé mentale, en particulier le dispositif « paroles qui sauvent » qui est un produit 100% FSCF que nous vous encourageons à déployer dans vos associations en répondant à l'appel ! Merci pour votre attention et je remercie les intervenants de cette table-ronde.

Bertrand ROUSSEAU – Médecin fédéral