

SE SENTIR BIEN POUR ALLER LOIN

Comment accompagner des jeunes exprimant et/ou montrant toujours plus intensément leurs fragilités psychiques ?

La question de la santé mentale des jeunes, grande cause nationale en 2025, s'invite de manière toujours plus massive dans les accompagnements menés par nos conseillers : bouleversements psychiques normalement attendus à cet âge, expression de troubles psychologiques de plus en plus diagnostiqués, essor de l'éco-anxiété, pathologies psychiatriques avérées, et parfois expression d'envies suicidaires ...

Il s'agit donc, tout en restant dans notre métier d'accompagnement en insertion socio-professionnelle de repérer et de comprendre le plus finement possible ce qui se joue et souvent de passer le relai vers des professionnels psychiatres ou psychologues.

Mais également, face à des jeunes n'ayant plus de lien social, manquant énormément de confiance en eux, ne sachant pas gérer leurs émotions, des actions collectives relativement simples peuvent être mises en place. Elles vont permettre de renouer des liens sociaux avec d'autres jeunes, de sortir de son isolement, de faire un pas de côté avec des supports sportifs ou artistiques, de prendre des initiatives valorisantes. Ainsi, les jeunes consolident leurs compétences dites « psychosociales » et avancent pour rendre possible la construction d'un projet professionnel ou des démarches vers l'emploi.

En France, **56%** des moins de 25 ans sont en état de détresse psychologique.

Source : étude Axa Prévention, 2024

1/4 des jeunes de 16 à 30 ans en Pays de la Loire ne se confient pas quand ils vont mal.

Source : enquête 2022 C3SI Pays de la Loire

72% des accueillants à la MLA ont été formés sur au moins une thématique de santé mentale.

L'accès à l'emploi en prenant soin de soi

Un accompagnement global et sur-mesure par un conseiller référent et une offre de services complémentaire :

Vidéo "Bref, j'allais pas bien et on m'a parlé de la Mission Locale"



Atelier santé avec un-e infirmier-e

Des ateliers en groupe sont animés par une infirmière de Khera ou de la Ville d'Angers autour d'un jeu.

Avec les thématiques des addictions et de la santé sexuelle, la santé mentale est un sujet très abordé par les jeunes.



Manger, bouger

Bien dans son corps, bien dans sa tête

Alimentation

Une diététicienne propose des ateliers autour de l'alimentation : "manger équilibré avec un petit budget" et sur la consommation de sucre.

Mouvement

Certaines antennes mettent en place des marches de groupe en ville pour découvrir les lieux emblématiques d'un quartier tout pratiquant une activité physique.



Lien social

Les actions collectives permettent aux jeunes de sortir de leur isolement.

Tous au resto (en partenariat avec le CCAS d'Angers) offre l'occasion à des groupes de jeunes de partager un repas à moindre coût au Foyer Marguerite d'Anjou.



Écoute psychologique

Notre psychologue et celles du DIASM proposent des entretiens d'écoute psychologique de premier niveau.

En cas de besoin, les jeunes peuvent être orientés vers d'autres structures pour un accompagnement sur la durée.



Pays de la Loire



Confiance en soi

Nous organisons des ateliers spécifiques pour permettre aux jeunes de gagner en estime de soi, travailler son image, communiquer, gérer ses émotions... Quelques exemples :

- **Art lab** : pratique d'arts plastiques autour d'un mouvement artistique
- **Médiation par l'animal** : méthode d'accompagnement qui utilise la présence d'animaux pour favoriser le bien-être, la communication et les interactions
- **Et si on communiquait autrement** : atelier de reprise de confiance en soi à travers la communication verbale, non verbale, la posture...

PERSPECTIVES

Déploiement de la formation Premiers secours en santé mentale pour tous les accueillants MLA sur les années à venir.

Poursuivre la promotion du dispositif « Mon soutien PSY » piloté par la CPAM.

S'impliquer pleinement dans les Contrats Locaux de Santé (CLS) de nos territoires.

Continuer à proposer des actions de lien social et d'ouverture par la pratique artistique, la culture et le sport.