



CONVENTION  
CITOYENNE  
DE NANTES

**Covid-19 :**  
VÉCUS  
DE CRISE &  
**ASPIRATIONS**  
**POUR DEMAIN**

**Intervention de  
Guillaume Baudouin,  
Directeur du centre social spécialisé Rencontre et  
recherche (lutte contre l'isolement, promotion de la  
santé psychique et prévention du risque suicidaire) -  
Session 2**

Vendredi 11 décembre 2020

**Prendre soin de notre santé psychique, un impératif de santé publique !**

La santé est « un état de complet **bien-être**, **physique**, **mental** et **social**, et ne consiste pas seulement en une absence de **maladie** ou d'**infirmité** »<sup>[1]</sup>, depuis 1946 cette phrase inscrite dans le préambule de la Constitution de l'Organisation Mondiale de la Santé, devrait nous servir de boussole pour évaluer notre santé.

Or ce triptyque se résume souvent au seul critère de bien-être physique. D'ailleurs les injonctions sociétales sur la santé renforcent cette vision partielle : « Manger Bouger », « Pour votre santé, mangez au moins cinq fruits et légumes par jour », « Évitez de manger *trop gras*, *trop sucré*, *trop salé* » etc.

Oublier le bien-être mental et social c'est oublier une partie de ce qui fait notre santé.

La crise sanitaire que nous traversons est venue souligner cette réalité avec force, en nous faisant collectivement vaciller. Nous avons expérimenté combien l'équilibre, entre la qualité des liens sociaux, le bien-être psychique, la préservation de la santé physique était fragile.

**Comment faire coexister et prendre soin de ces trois réalités qui nous composent ?**

Si nous ne sommes pas tous égaux face à la gestion de leurs déséquilibres, nous le sommes assurément face à la possibilité d'y être confrontés.

Dans ces temps de rencontres, avec les membres de la convention citoyenne, nous avons échangés autour de ces questions, au travers des actions de notre association, de promotion de la santé psychique, de lutte contre l'isolement, d'accompagnement du mal-être vers un mieux-être et de prévention du risque suicidaire.

La richesse de ces partages de vie, d'expériences, de questionnements, de propositions, de réflexions a mis en lumière qu'aujourd'hui plus que jamais nous devons penser collectivement des réponses pour permettre à chacun de vivre le mieux possible sa Santé."

**Guillaume Baudouin,  
Directeur du centre social spécialisé Rencontre et recherche (lutte contre l'isolement,  
promotion de la santé psychique et prévention du risque suicidaire)**