



SANTÉ MENTALE & BIEN-ÊTRE

4-12 OCTOBRE 2025

CREER VOS MANIFESTATIONS DE CLUB

1- EXEMPLES D'ACTIONS DE SERVICE SIMPLES ET EFFICACES QUE LES CLUBS LIONS PEUVENT ORGANISER AUTOUR DE LA SANTÉ MENTALE, TOUT EN IMPLIQUANT LA COMMUNAUTE LOCALE :

◆ 1. Cercles de parole communautaires

But : Créer un espace sûr pour que les membres de la communauté puissent exprimer leurs émotions.

Partenaires potentiels : bibliothèques, maisons de quartier, psychologues bénévoles.

Format : mensuel, animé par un professionnel ou un bénévole formé à l'écoute active.

◆ 2. Ateliers de gestion du stress

Contenu : Initiation à la méditation, respiration, yoga, art-thérapie, etc.

Public ciblé : adolescents, parents, aidants, seniors.

Lieu idéal : bibliothèque municipale ou salle associative.

◆ 3. Conférences ou forums sur la santé mentale

Objectif : Sensibiliser sur des sujets comme la dépression, l'anxiété, le burn-out, etc.

Invités : professionnels de santé mentale, témoignages de personnes concernées.

Bonus : proposer un stand d'écoute/confidentiel avec des ressources locales.

◆ 4. Campagne de sensibilisation “Brisons le silence”

Supports : affiches, flyers, vidéos, réseaux sociaux.

Message : Lutter contre les préjugés liés à la santé mentale.

Astuce : Impliquer des écoles, bibliothèques et commerces pour diffuser le message.

◆ 5. Journée Bien-être au service de la santé mentale

Concept : “carnaval” du bien-être mental. Stands d’information, mini-ateliers, activités détente.

Activités possibles : massages assis, jeux collaboratifs, coloriage géant, musique douce.

Lieu : extérieur (parc, esplanade) ou grand espace communautaire.

◆ 6. Distribution de “boîtes à outils du bien-être”

Contenu : fiches conseils, carnet de gratitude, carte de respiration, sachets de tisanes.

Public : étudiants, personnes isolées, seniors.

Partenariat possible : avec une bibliothèque pour la remise des kits.

◆ 7. Programme “Lions Écoute”

But : créer un réseau de bénévoles formés à l’écoute active pour les personnes en détresse.

Formation : collaboration avec une association spécialisée.

Impact : réduction de l’isolement social et du mal-être silencieux.

2- PLAN D’ACTION POUR LES « BOITES A OUTILS DU BIEN-ETRE »

Organiser une distribution de “Boîtes à outils du bien-être” est une action concrète, touchante et accessible à tout club Lions. Elle crée un lien humain fort et répond directement à des besoins de prévention, réconfort et soutien dans la communauté.

Objectif Général

Créer et distribuer 50 à 100 “boîtes à outils du bien-être” pour promouvoir la santé mentale positive auprès des étudiants, personnes isolées et seniors, en collaboration avec une bibliothèque ou un centre communautaire.

Contenu de la boîte à outils (exemples)

<u>Élément</u>	<u>Description</u>	<u>Source possible</u>
✓ Fiche conseil	“5 gestes pour aller mieux” ou “Comment demander de l’aide”	Créée par le club ou téléchargée (ex: Psycom)

<u>Élément</u>	<u>Description</u>	<u>Source possible</u>
 Carnet de gratitude	Petit carnet avec quelques phrases guidantes	Carnet vierge + sticker imprimé
☐ Carte de respiration	Carte simple illustrant une technique respiration	Facile à créer ou imprimer
 Sachets de tisanes	2-3 sachets (camomille, verveine...)	Achat en vrac ou don en nature
 Citation inspirante	“Cette période passera aussi” ou “Vous êtes important(e)”	Imprimée joliment
 Message des Lions	Mot de soutien + contact pour être écouté ou aidé	Créé par le club
 Optionnel : un stylo, une petite douceur, un QR code vers des ressources locales.		

Partenaires à mobiliser

<u>Partenaire</u>	<u>Rôle potentiel</u>
Bibliothèque municipale	Distribution, relais vers les publics isolés
Établissements scolaires	Diffusion aux étudiants (via CPE ou infirmier)
Centres sociaux / EHPAD	Distribution aux seniors
Pharmacies / commerces	Collecte ou co-diffusion