



LES INITIATIVES DES ACTEURS MUTUALISTES EN AUVERGNE-RHÔNE-ALPES

1. Les actions de prévention autour de la santé mentale

La Mutualité française Auvergne-Rhône-Alpes organise auprès des actifs, des seniors et des aidants, des actions de prévention autour du bien-être dans une approche globale de la santé mentale.

Quelques exemples d'actions :

Promotion de la Qualité de vie au Travail et actions de bien-être des salariés actifs

Accompagnement sur le bien-être et la qualité de vie au travail des actifs (salariés/agents) par la mise en place d'un diagnostic "Qualité de vie". Cette méthodologie s'inscrit dans une démarche globale permettant d'une part de questionner les habitudes de vie des actifs et leur conciliation entre vie professionnelle et vie personnelle. D'autre part, elle permet d'aller jusqu'à la mise en place d'un plan d'action de prévention au bénéfice de ces actifs. La démarche est élaborée en concertation avec l'ensemble des acteurs de l'entreprise.

Forum « Ma santé, mon bien-être »

Mise en place d'un forum santé sur une journée santé et bien-être où les seniors peuvent bénéficier de différents dépistages santé et conseils thématiques (alimentation, hygiène bucco-dentaire, stress, sommeil, etc.) avec une initiation à la sophrologie proposée par un expert.

Web Atelier « Initiation aux techniques de bien-être »

Chacun est plus ou moins concerné par le stress, c'est un phénomène d'adaptation du corps qui nous permet de réagir à notre environnement. Il peut être bénéfique mais lorsqu'il devient chronique, le stress peut avoir des effets néfastes sur le bien-être psychique, mental, émotionnel et sur la santé.

Cet atelier est animé par une sophrologue, il permet de découvrir les mécanismes du stress et de s'approprier de nouvelles techniques de relaxation pour mieux gérer les difficultés au quotidien, et à terme, favoriser l'augmentation durable du sentiment de bien-être.

Atelier d'accompagnement "Respirer le bien-être"

Atelier "découverte de techniques de relaxation" de plusieurs séances, animé par une sophrologue, à destination des seniors de plus de 60 ans.

Ateliers dans le cadre du programme « Aidants, votre santé, parlons-en ! »

Fortement impliquée sur la question des aidants, la Mutualité française Auvergne-Rhône-Alpes déploie le programme de prévention « Aidants, votre santé parlons-en ! » au plus près des territoires en faveur des aidants. Ce programme permet de reconnaître les aidants qui, par leur implication et leur engagement, participe à une société plus solidaire et plus humaine et aussi permet de parler de l'impact de leur implication sur leur santé.

Celui-ci comprend des actions de sensibilisation tout public « aidants », des ateliers d'accompagnement et de changement de comportement. Les ateliers sont organisés autour de trois déterminants de santé : l'activité physique, le lien social et le **bien-être psychologique** avec par ex. des ateliers de méditation, de pensée positive, etc.



2. Les actions initiées par les mutuelles santé

Le champ de la santé mentale est également investi par certaines mutuelles en raison de leur ciblé d'adhérents, potentiellement plus exposée aux risques psychosociaux. D'autres ont choisi de renforcer leur prise en charge depuis la crise sanitaire. Les interventions proposées vont **du remboursement des consultations de psychologues** (22% des contrats individuels des mutuelles les prennent en charge), **à l'assistance psychologique, aux téléconsultations psychiatriques, ou encore aux réseaux de soins donnant accès à des psychologues ou des thérapies complémentaires (sophrologie notamment).**

Garanties

Prise en charge des consultations de psychologues : **22% des contrats des mutuelles prennent en charge les consultations des psychologues.**

La prise en charge se situe en général autour de 20 € à 40€/ acte, limitée à 3 à 4 séances par an.

Autres garanties

Certaines mutuelles proposent également un remboursement de 30 €/an sur un abonnement sport ou pass vélo... et jusqu'à 50€/an sur les équipements vélo (casque...) car la pratique sportive favorise une meilleure santé mentale, ainsi qu'un remboursement jusqu'à 150 €/an pour les médecines douces (sophrologie, chiropraxie, acupuncture...).

Services

Soutien/assistance psychologique

- Renforcement de l'accompagnement psychologique : extension des conditions d'accès aux services d'accompagnement psychologique à la situation de la Covid-19.
- Pendant la crise, nombre de mutuelles ont proposé et mis en avant des services de soutien psychologique par téléphone.
- Mise en place du service « Réflexe prévention et solidarité » pour soutenir les agents du ministère de l'Intérieur. Ce dispositif gratuit d'écoute et d'aide par téléphone est dédié aux agents des forces de sécurité et accessible 24h/24 et 7j/7.
- Mise en place d'une cellule d'écoute et de soutien psychologique dans le contexte de la crise Covid-19. Cette cellule prend la forme d'une ligne téléphonique dédiée et communiquée à tous les salariés. Le salarié peut contacter la ligne dédiée, et suite à un premier entretien dans les 5 jours ouvrés suivants lui permettra de définir des objectifs d'accompagnement et de bénéficier d'un soutien allant jusqu'à 10 entretiens avec son psychologue référent.

Téléconsultations psychiatriques

Plusieurs plateformes de téléconsultation travaillant avec les OCAM donnent également accès à un certain nombre de spécialités dont la psychiatrie, permettant un accès 24/24 et un rdv sans délai. Les téléconsultations sont donc prises en charge par l'AMO et par l'AMC, comme une consultation classique en cabinet.



3. Les établissements et services mutualistes spécialisés en santé mentale

Médico-social

- **2 Foyers d'Accueil Médicalisés** à Mours St Eusèbe et à Peyrins
- **1 Foyer de Vie au Domaine Mutualiste de l'Arzille** à Feurs
- **1 Service Mutualiste d'Accompagnement à la Vie Sociale Vivre la Vie** à Saint-Etienne
- **1 centre de soins d'accompagnement et de prévention en addictologie des Alpes** à Grenoble, Bourgoin-Jallieu et Vienne

Sanitaire

- **3 établissements de santé mentale :**
 - Chanay (Ain) : hospitalisation complète – spécialité : adolescents, endocrinologie et nutrition
 - Grenoble : Consultations, hôpital de soirée et de jour, accueil jeunes adultes
 - Lyon : consultations, HJ, ateliers thérapeutique et espace santé jeunes
- **1 établissement de soins de suite et réadaptation spécialisé en addictologie** à Saint Galmier dans la Loire

Autre

- **1 Maison des Adolescents** à Lyon = lieu d'accueil, d'accompagnement et de soins des adolescents (de 11 à 18 ans, extension possible à 25 ans) et/ou de leur famille résidant dans le Rhône.