

PRÉAMBULE

Depuis plusieurs années, LOBA agit au plus près des femmes dont la santé mentale est fragilisée par les violences, l'exil, la précarité et les inégalités. Cette expérience de terrain, nourrie de pratiques innovantes et d'écoute, révèle l'urgence d'une réponse collective et systémique.

Aux côtés de la Fondation des Femmes, de Lauren Bastide, de Marie Claire et du GHU Paris Psychiatrie & Neurosciences, LOBA appelle à faire de la santé mentale des femmes une priorité nationale.

Nous, professionnel·les, acteur·ices de la santé, du social, du monde associatif et de la société civile, affirmons que la santé mentale des femmes doit être pleinement reconnue, respectée et prise en charge de manière humaine, inclusive et égalitaire.

Nous appelons les pouvoirs publics, les institutions et l'ensemble des parties prenantes à reconnaître l'urgence d'une approche genrée et inclusive de la santé mentale, fondée sur la dignité, l'égalité et la justice sociale.

ENGAGEMENT INDIVIDUEL

En signant cette charte, nous déclarons agir pour une santé mentale féministe à notre niveau individuel :

1. Nous former et actualiser nos connaissances

- Me former régulièrement à la détection des violences, des psychotraumatismes et aux enjeux spécifiques de la santé mentale des femmes (post-partum, deuil périnatal, ménopause, addictions, minorités de genre, exil, précarité, etc.).
- Participer à des formations continues et actualiser mes connaissances en fonction des avancées scientifiques et sociales.
- Intégrer systématiquement les réalités de genre dans ma pratique professionnelle.

2. Adapter mes pratiques de soin

- Proposer des parcours de soins individualisés et diversifiés (groupes de parole, thérapies psychocorporelles, approches innovantes comme l'art-thérapie, méditation, activité physique adaptée).
- Pratiquer le questionnement systématique sur les violences vécues auprès des femmes et minorités de genre en consultation, notamment auprès des femmes rencontrant des troubles psychiques.
- Travailler en réseau avec les structures sociales, associatives et médico-psychologiques, afin d'assurer un accès facilité, une prise en charge et un accompagnement global.

ENGAGEMENT COLLECTIF

Seule une politique publique tenant compte du genre peut permettre d'apporter le changement systémique que nous appelons de nos vœux. C'est pourquoi nous demandons aux pouvoirs publics de s'engager sur les mesures suivantes :

1. Répondre aux besoins de toutes les femmes

- Garantir une offre de psychiatrie de proximité sur tout le territoire, sans inégalités géographiques.
- Simplifier l'accès aux droits (complémentaire santé solidaire, aides sociales).
- Développer des dispositifs « d'aller vers » pour toucher les femmes les plus éloignées des structures de soins.
- Renforcer l'accompagnement des femmes en situation de précarité ou d'exil, notamment via les Permanences d'Accès de Soins en Santé (PASS) et les équipes mobiles.

2. Agir pour la santé mentale des victimes de violences sexuelles et sexistes

- Mettre en place le remboursement à 100 % par la Sécurité sociale des soins psychologiques et du traitement du psychotraumatisme.
- Soutenir et participer aux dispositifs favorisant l'inclusion tels que les dispositifs mobiles et d'accompagnement spécifique pour les femmes en situation de précarité ou d'exil.
- Augmenter le nombre de Centres Régionaux du Psychotraumatisme (CRP) ainsi que les moyens financiers qui leur sont dédiés, afin qu'ils puissent prendre en charge de manière spécialisée et globale les victimes de violences sexistes et sexuelles, pour atteindre 300 structures comme recommandé par le Haut Conseil à l'Égalité en 2023.
- Doter les associations spécialisées de moyens renforcés pour développer leur offre d'ateliers collectifs, de groupes de parole et de thérapies psychocorporelles.
- Former les professionnel·les de l'accueil des exilé·es, notamment à l'OPERA, à la prise en compte des traumas complexes et des violences sexuelles subies par les femmes exilées.

3. Promouvoir la santé mentale au travail

- Reconnaître et prévenir la surcharge mentale, le burn-out parental et professionnel, en intégrant ces dimensions dans les politiques de santé au travail.
- Promouvoir la mise en place d'accords collectifs favorisant la qualité de vie au travail, la prévention des risques psychosociaux et le droit effectif à la déconnexion.
- Encourager les employeur·euses à adopter une approche genrée de la santé au travail, prenant en compte les spécificités des parcours et des contraintes vécues par les femmes.

4. Promouvoir la prévention et l'éducation tout au long de la vie

- Contribuer à l'éducation psychique et affective, à la prévention des violences et des stéréotypes de genre.
- Développer la présence d'infirmier·ères en santé mentale dans chaque établissement scolaire et utiliser des consultations de prévention, comme celle de 45 ans, pour informer sur des sujets tels que la ménopause.
- Intégrer une approche intersectionnelle (sexisme, racisme, homophobie, transphobie, validisme, précarité).
- Mener des campagnes de sensibilisation (contre le tabac, l'alcool, les stéréotypes, la cyberviolence, etc.) dont les messages soient adaptés à la réalité des femmes et des minorités de genre.
- Encadrer les représentations médiatiques et culturelles : limiter les contenus à impact pathogène - publicités anorexigènes, sexualisation des corps, clichés psychiatrisants - et réduire les biais de genre dans la représentation des personnes en souffrance psychique.

5. Renforcer les connaissances et la recherche

- Adapter les essais cliniques aux spécificités du corps des femmes.
- Financer la recherche en santé mentale et psychiatrie en y intégrant des approches féministes et intersectionnelles.
- Intégrer des indicateurs de santé mentale genrée dans les politiques publiques.
- Valoriser les approches pluridisciplinaires et innovantes pour mieux comprendre et accompagner la santé mentale des femmes.