



minds

**Une bonne
santé mentale
pour tout le monde,
c'est possible !**

Rapport d'activités
2024



minds

Promotion de
la santé mentale
Genève



SOMMAIRE

Le mot de la présidente	p. 1
L'association	p. 2
Les activités 2024	p. 4
minds dans les médias	p. 14
La communauté minds	p. 15
Nos Indicateurs de Performance Clés (KPIs)	p. 17
Ils et elles nous soutiennent	p. 17
Perspectives 2025	p. 18
Comptes et rapport d'audit	p. 19
Remerciements	p. 22

Le Mot de la présidente

Cette année 2024 a été marquée par une grande productivité et une stabilisation fructueuse, permettant d'œuvrer pleinement pour la promotion de la santé mentale au service de toute la population.

La communication autour de la déstigmatisation de la santé mentale est centrale pour minds. Pour être au plus proche de la population, minds met à disposition de nombreuses ressources, notamment à travers les réseaux sociaux, et compte toujours plus d'abonné-es. On ne peut que s'en réjouir, d'autant plus que la communauté de minds ne cesse de grandir!

Chez minds, on apprécie tout particulièrement le travail en réseau. Cette année encore, minds a offert, en partenariat avec Stop Suicide, à travers le podcast FAUT EN PARLER, des témoignages autour de la solitude des jeunes afin de libérer la parole et amener un regard bienveillant sur la thématique. Par ailleurs, minds poursuit son partenariat avec La Main Tendue, par le biais de cercles d'écoute hebdomadaires à Genève. Si vous ne les connaissez pas encore, n'hésitez pas à les découvrir!

Vous avez dit créativité? Nous aimons relever des défis et avons créé un jeu de cartes pour libérer la parole autour de la santé mentale, auquel on peut jouer entre professionnel·les, entre ami·es ou encore avec sa famille. Ce jeu a séduit de nombreuses personnes et nous avons déjà créé le prototype de la version 2.

Vous avez dit rencontres? Minds a organisé 3 Talks cette année. Un premier Talk a examiné les bienfaits du ralentissement du rythme de nos vies et a permis à plus de 60 personnes de (re)valoriser les temps de repos. Cette invitation à la pleine conscience a été renouvelée en marge du projet de renommée internationale BREATHE, offrant une expérience

unique sur la plaine de Plainpalais. Plus de 100 personnes étaient présentes pour notre troisième Talk, montrant la nécessité de ces espaces notamment pour déconstruire les stéréotypes de masculinité et ouvrir le dialogue sur la santé mentale des hommes. Un travail plus approfondi a aussi pu être mené lors du workshop réunissant la société civile, les associations, les professionnel·les de la santé et des personnes expertes!

Cette année encore, minds a vu une explosion des demandes de formation. Ceci illustre la nécessité de continuer à former les différentes équipes, les professionnel·les et les étudiant·es. Nous avons réussi à étoffer notre offre de formation afin de répondre à la demande et de correspondre au mieux à la réalité de chaque lieu. N'hésitez pas à demander une offre pour votre structure!

Enfin, 2024 a été marquée par le lancement du prototype de mindsUP (web app) avec de nombreux·ses volontaires pour la tester et nous permettre d'être au plus proche de notre cible et d'avoir un maximum d'impact auprès de la population quand elle sera lancée. Encore quelques mois de patience...

Merci à toute l'équipe, au comité, aux membres, aux différents partenaires, à notre conseil scientifique, ainsi qu'à toutes les personnes qui s'engagent pour faire avancer la promotion de la santé mentale. Et merci à nos bailleurs de fonds qui permettent à nos projets de voir le jour. Plus généralement, merci à toutes les personnes qui ont contribué à faire vivre minds.

Sans plus attendre, je vous laisse découvrir toutes nos activités 2024.



Mélanie Arditi
Présidente de minds

L'association

Il n'y a pas de santé sans santé mentale. Notre niveau de bien-être a un impact sur tous les aspects de notre vie : personnels, professionnels, sociaux, familiaux, amoureux, spirituels, etc. **Prendre soin de la santé mentale de tout le monde est donc primordial et c'est la raison pour laquelle l'association minds existe.**



Une vision positive et inclusive de la santé mentale

Chez minds, nous défendons une approche **déculpabilisante et non stigmatisante** de la santé mentale. Fondée en 2018, notre association genevoise œuvre pour que **chacune et chacun ait accès aux ressources et au soutien nécessaires** pour prendre soin de son bien-être psychologique.

Nos 3 axes stratégiques

- 1. Informer et sensibiliser** > Diffuser des connaissances accessibles et scientifiquement fondées sur la santé mentale.
- 2. Créer la rencontre** > Ouvrir des espaces de dialogue et d'échange à travers des talks, cercles d'écoute et workshops.
- 3. Renforcer le pouvoir d'agir** > Développer des outils et formations pour aider les personnes à prendre soin de leur santé mentale et de celle des autres.

En 2024, ces trois axes se sont traduits par **une intensification de nos actions numériques et sur le terrain**, avec une attention particulière portée aux **populations vulnérables, aux jeunes et aux professionnel·les de la santé et du social**.

Le comité



Le comité est l'organe directeur de minds.
En 2024, il est composé de :

- **Mélanie Ardit**
Présidente, membre fondatrice
- **Yann Boggio**
Vice-président, membre fondateur
- **Fabien Bertrand**
- **Helena Casazza**
- **Anne-Maude Dougoud**
- **David Munuera**
- **Abdurahman Mah**
- **Michel Jeanneret**



L'équipe

L'équipe de minds met en œuvre les activités de l'association. En 2024, elle est composée de :

- **Dre Andrea Pereira**
Directrice à 100%
- **Marie Torres**
Responsable communication à 80%
- **Nina de Vevey**
Collaboratrice scientifique à 80%
- **Marie Reynard**
Chargée de contenu éditorial à 60%
- **Giovanna Santangelo**
Community manager – vidéaste à 80%
- **Auriane Micheli**
Auxiliaire scientifique à 40%
- **Cassandra Belin**
Stagiaire universitaire pour l'Observatoire de minds à 50%
- **Milan Delavault-Spencer**
Stagiaire universitaire pour les Dossiers de minds à 50%
- **Florence Mollet**
Stagiaire chargée d'administration à 50%
- **Aude Bollet**
Stagiaire universitaire pour l'Observatoire de minds à 40%

Le conseil scientifique



Le conseil scientifique de minds est un organe consultatif composé d'expert-es de différents domaines liés à la promotion de la santé mentale. Sa mission est d'accompagner minds dans la poursuite de ses buts.

En 2024, le conseil scientifique s'est réuni deux fois (en juin et en décembre). Il est composé de :

- **Prof. Claudine Burton-Jeangros**
Sociologue de la santé, UNIGE
- **Prof. Olivier Desrichard**
Psychologue social, UNIGE
- **Dre Anne Edan**
Médecin psychiatre responsable de Malatavie
Unité de crise pour adolescent-es, HUG
- **Andrea Ehretsmann**
Paire praticienne en santé mentale et rétablissement, HUG, EPI, & CORAASP
- **Dre Natacha Premand**
Médecin psychiatre, HUG
- **Nicolas Roguet**
Délégué à l'intégration, Bureau de l'intégration et de la citoyenneté, Canton de Genève
- **Dre Mayssam Nehme**
Médecin responsable de l'unité d'épidémiologie populationnelle, HUG, Unité d'épidémiologie populationnelle



Une démarche evidence-based

Minds est dotée d'une équipe pluridisciplinaire. Elle allie expertise en santé publique, psychologie, communication, et sciences comportementales, selon une approche scientifique, afin de concevoir des outils pour la promotion de la santé mentale qui sont à la fois accessibles, fondés sur des preuves, efficaces et répliquables.

Les activités 2024

Les activités de minds s'organisent autour de 3 axes stratégiques:

1. Informer et sensibiliser
2. Créer la rencontre pour partager des savoirs
3. Innover pour renforcer le pouvoir d'agir

Informier et sensibiliser

Qu'est-ce qui influence notre santé mentale? Comment en prendre soin? Comment et auprès de qui trouver du soutien? Minds aborde les grandes thématiques de la santé mentale avec des informations accessibles et fondées scientifiquement.

1 dossier de minds «Pleure comme un homme*!» publié en 2024



Véritables **campagnes de sensibilisation**, les dossiers offrent un contenu référencé, chiffré, vulgarisé et illustré pour que chacun-e puisse s'informer et prendre soin de sa santé mentale. Les affiches et les brochures de sensibilisation sont toutes commandables sur notre site et diffusées lors de nos événements et stands de sensibilisation.

En 2024, minds a lancé «**Pleure comme un homme*!**», un dossier de sensibilisation majeur visant à briser les tabous autour de la santé mentale masculine. Cette campagne met en lumière les pressions liées aux **stéréotypes autour de la virilité** et leur impact sur le bien-être psychologique des hommes.

Trop souvent, les hommes sont conditionnés à cacher leur vulnérabilité, à refouler leurs émotions et à adopter une posture de force et d'invulnérabilité. Ces injonctions, ancrées dans les normes sociétales, ont des conséquences graves : isolement, difficultés à demander de l'aide, risques accrus de troubles psychiques et de suicide. En Suisse, 73% des personnes qui se suicident sont des hommes, et plus de la moitié des nouvelles rentes AI masculines sont dues à une maladie psychique.

À travers des témoignages, des analyses de spécialistes et des outils concrets, cette campagne sensibilise sur l'importance de l'expression des émotions et du soutien psychologique pour les hommes. Elle vise également à encourager les hommes à s'affranchir des schémas traditionnels et à adopter une approche plus saine et équilibrée de leur santé mentale.

Avec « **Pleure comme un homme* !** », minds poursuit son engagement pour une société plus inclusive et bienveillante, où chacun·e peut prendre soin de sa santé mentale sans crainte de jugement.

Le dossier en quelques chiffres



6 600

téléchargements de nos
brochures, affiches
et publications

.....



404 328

vues des reels
du dossier sur instagram
(et **185 265** sur Facebook)

* Tout individu qui se reconnaît en tant qu'homme ou socialisé en tant que tel

1 nouveau podcast
« Faut en parler ! »
co-produit avec
STOP SUICIDE

La solitude des jeunes...
« Faut en parler ! »

Afin de libérer la parole sur ce sujet essentiel, cette année minds et STOP SUICIDE ont décidé de dédier la saison 2 du podcast Faut en parler! à la solitude des jeunes. Découvrez 4 nouveaux témoignages poignants et sincères qui brisent les tabous et incitent à libérer la parole.



2 330
écoutes du podcast
« Faut en parler ! »
au **31.12.2024**


13 566
écoutes des podcasts
de minds depuis
leur création !

1 863
écoutes du podcast
« C'est pas que dans la tête ! »
au **31.12.2024**



Le podcast **« C'est pas que dans la tête ! »** continue d'exister. Il explore les racines de notre santé mentale, de l'intime au collectif. « C'est pas que dans la tête ! » libère la parole et met en lumière ce qui se vit intérieurement, à travers des parcours de vie uniques.

29 actualités sur
le site internet

Tout au long de l'année, minds fait la curation, relaie et met en avant les sujets qui font l'actualité de la santé mentale sur la toile : actualités, prises de position,

nouvelles du réseau, agenda, ressources pour le grand public – minds suit l'actualité de près pour ne manquer aucune ressource clé pour la population genevoise.

- **400 publications** sur les réseaux sociaux pour relayer l'actualité et les ressources en santé mentale :

- **LinkedIn :**
200 publications
- **Instagram & Facebook :**
200 publications

40 nouvelles ressources de sensibilisation

- 8 articles de fond
- 5 infographies
- 20 vidéos YouTube
- 1 brochure
- 4 épisodes de podcast

... mais aussi **Sans filtre**

un jeu de cartes pour libérer la parole

En 2024, minds a lancé **Sans Filtre**, un jeu de cartes pour ouvrir la discussion sur la santé mentale, que ce soit entre ami·es, en famille ou dans un contexte professionnel. Composé de questions ouvertes, bienveillantes et parfois décalées, il permet de favoriser l'écoute, renforcer les liens et briser les tabous autour des émotions et du vécu psychique.

Fort de son succès, une version 2 est en cours de développement, avec de nouvelles thématiques, de nouveaux formats d'usage et une attention renforcée à l'inclusivité des publics.

Nos ressources sont diffusées en ligne et sur le terrain auprès de :

- Toute personne intéressée par la santé mentale
- Les professionnel·les en recherche d'outils pour sensibiliser à la santé mentale
- Les populations vulnérables et différents publics cibles



Commander une version papier de nos ressources sur :

www.minds-ge.ch/commander



**COMMANDER
LES ÉDITIONS PAPIER**

Créer la rencontre pour partager les savoirs

Minds travaille étroitement avec un large réseau de partenaires pour mettre en valeur les savoirs et les actions favorisant la santé mentale à Genève.

3 talks en 2024

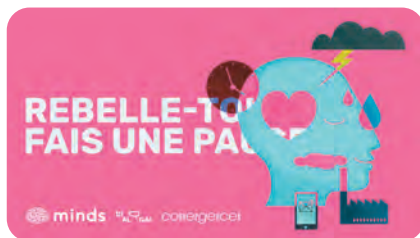


Les *Talks* sont des apéro-débats gratuits et ouverts à tout le monde pour ouvrir le débat sur la santé mentale, parler de sujets encore trop souvent tabous et aller à la rencontre de personnes passionnantes. Ce sont des événements gratuits, ouverts à toute personne intéressée.

«Rebelle-toi, fais une pause!» Une invitation à ralentir et se reconnecter

Un Talk pour réapprendre à faire une pause

Le 18 avril 2024, minds a organisé le **Talk #09 «Rebelle-toi, fais une pause!»**, un événement axé sur la **pleine conscience et les bienfaits du ralentissement**. Ce Talk, qui s'est tenu à la **Maison de l'enfance et de l'adolescence (CinéMEA, Genève)**, proposait une **réflexion sur notre rapport au temps et au repos**, dans une société où tout va toujours plus vite.



- **Objectif:** Sensibiliser à l'importance de la pleine conscience comme outil de bien-être mental et d'autorégulation du stress.
- **Partenaires:**
 - Dialogai
 - Fondation Convergences
 - En collaboration avec **Ressource Mindfulness**
- **Invitées:**
 - **Camille Nemitz Piguet**, psychiatre aux Hôpitaux Universitaires de Genève.
 - **Rachel Boccara**, psychothérapeute spécialisée en thérapie LGBTQIA+ affirmative.
 - **Caromai Bouquet**, praticienne en pleine conscience.



BREATHE ...

Suite au succès du Talk du 18 avril, minds a réitéré cet événement le 23 mai 2024 sur la Plaine de Plainpalais, à Genève dans le cadre du projet BREATHE, une installation lumineuse et sonore immersive visant à sensibiliser à la pleine conscience et à l'importance de ralentir.

- **Objectif:** Expérimenter une **connexion collective à travers la respiration et la lumière**, tout en découvrant les bienfaits du ralentissement sur la santé mentale.

«Pleure comme un homme*!»

Organisé autour de la campagne du même nom, le Talk «Pleure comme un homme*!» a réuni des intervenants engagés dans cette réflexion pour une discussion ouverte et des échanges constructifs autour de la santé mentale et des hommes.

Organisé le 12 novembre, il a réuni plus de 100 participant-es, avec une majorité d'hommes (51%), une première pour minds.



- **Objectif:** déconstruire les stéréotypes autour de la masculinité et ouvrir un espace de dialogue sur la santé mentale des hommes
- Organisé en partenariat avec le Service Agenda 21-Ville durable de la Ville de Genève, dans le cadre de la campagne 25 novembre-Genève et du plan d'action «Objectif zéro sexisme dans ma ville»
- **Invités:**
 - **Dr Vincenzo Iacoviello-Frederic**, enseignant-chercheur en psychologie sociale, expert de l'évolution des normes de masculinité
 - **Quentin Delval, philosophe**, auteur du livre «Comment devenir moins con en 10 étapes»
 - **Gilles Crettenand**, responsable du programme MenCare Suisse romande et spécialiste en parentalité masculine.

Retrouvez l'intégralité de nos Talks sur notre page YouTube @mindsgs.

29 cercles d'écoute en 2024

Les cercles d'écoute sont des espaces ouverts et bienveillants où chacun-e peut s'exprimer en toute sécurité, sans crainte de jugement. Contrairement aux groupes de discussion, ils ne visent ni à donner des conseils ni à résoudre des problèmes, mais offrent un espace d'expression libre où chaque personne peut partager son ressenti ou simplement écouter.

- **Objectif :** offrir des espaces bienveillants dans lesquels chaque personne peut offrir et bénéficier d'une écoute inconditionnelle et sans jugement

En 2024, 29 cercles d'écoute ont eu lieu, réunissant plus de 100 personnes présentes. Nous avons observé des effets significatifs sur le bien-être émotionnel : les personnes se sont senties plus calmes et plus relaxées après la participation à un cercle d'écoute !

Dès septembre 2024, les cercles d'écoute trouvent un rythme hebdomadaire : nous proposons maintenant un cercle d'écoute tous les lundis, de 18h à 19h30, à la HETS. D'autres cercles sont proposés régulièrement, notamment le jeudi soir à 18h.

En partenariat avec La Main Tendue Genève



www.cercledecoute.ch



1 Workshop (anciennement minds lab)

Véritable incubateur d'intelligence collective, le Workshop réunit des professionnel·les de tout bord autour de la santé mentale : professionnel·les du réseau santé-social-éducatif, instances publiques cantonales et communales, pour réfléchir ensemble aux actions de promotion de la santé mentale et mettre en commun les savoirs et les expériences.



« La santé mentale et les hommes »

En 2024, le Workshop du 3 décembre a permis de réunir de multiples partenaires du réseau genevois.

Le 3 décembre 2024, minds a organisé un workshop inédit consacré à la santé mentale des hommes, réunissant **des expert·es, des professionnel·les de la santé, des associations engagées, ainsi que des hommes directement concernés**. Cet événement visait à comprendre **les freins spécifiques rencontrés par les hommes**, et à identifier **des solutions concrètes pour favoriser leur bien-être mental**.

Les discussions du workshop ont été organisées autour de plusieurs thématiques clés :

- **Les normes de masculinité et leurs effets sur la santé mentale**

Comment les injonctions sociales («sois fort», «ne pleure pas») façonnent-elles le rapport des hommes à leurs émotions et à la demande d'aide ?

- **Les barrières à l'accès aux soins**

Pourquoi les hommes consultent-ils moins que les femmes pour des problèmes psychologiques ? Quelles solutions existent pour rendre les ressources de soutien plus accessibles et adaptées ?

- **Les espaces de parole et de soutien adaptés aux hommes**

Quel rôle jouent les cercles d'écoute, les groupes de parole et les nouvelles approches de soutien collectif ?

L'engagement de minds :

Qu'il s'agisse de sensibilisation, de formation, ou d'évaluation, nous intégrons toujours la dimension du genre dans notre travail. Notre communication est inclusive tant dans notre univers visuel que textuel. Nous présentons des données ventilées en fonction du genre à chaque fois que cela est pertinent, et nous mesurons toujours cette donnée dans nos questionnaires. Nous concevons des outils et des espaces de rencontre destinés à tous les genres.

Retrouvez les conclusions et les recommandations du workshop sur www.minds-ge.ch

Innover pour renforcer le pouvoir d'agir

mindsUP: une plateforme digitale innovante pour la santé mentale

mindsUP est une initiative locale développée par l'association minds pour renforcer la santé mentale et le lien social à Genève. Cette plateforme numérique éducative repose sur les sciences comportementales et propose des contenus interactifs variés afin de démocratiser l'accès aux outils de prévention et d'accompagnement en santé mentale.

Un outil accessible et interactif

- Propose des modules éducatifs intégrant vidéos, quiz et exercices pratiques.
- Met à disposition des ressources locales pour orienter les utilisateur·ices vers des solutions adaptées.
- Favorise la sensibilisation et l'apprentissage à travers une approche interactive et inclusive.



Un impact mesuré et des résultats prometteurs

- En 2024, 1200 utilisateur·ices se sont porté·es volontaires pour tester mindsUP.
- L'évaluation a montré une amélioration de la littératie en santé mentale et une adoption accrue de comportements favorables au bien-être psychologique.

Une version finale en 2025, déclinée en plusieurs formats

- La version finale de mindsUP sera lancée en 2025 sous forme de web app.
- Elle sera ensuite déclinée en plusieurs formats pour s'adapter aux besoins variés des utilisateur·ices et des structures partenaires.
- Une large campagne de communication sera mise en œuvre pour promouvoir son utilisation auprès du grand public.
- L'objectif est de maximiser son accessibilité et son impact sur la population genevoise.

Un engagement pour une société plus résiliente

Avec mindsUP, l'association minds vise à instaurer une culture collective du bien-être mental en encourageant la prévention, l'entraide et la réduction des tabous liés à la santé mentale. Cet outil innovant permet à chacun·e d'accéder à des informations fiables et d'adopter des pratiques bénéfiques pour son équilibre psychologique.

62 Formations et interventions de sensibilisation sur le terrain

En 2024, minds a mené **62 sessions de formation** auprès de **jeunes, professionnel·les du secteur socio-sanitaire, policier·ères genevois·es, et en entreprises**. Nos interventions ont permis de **former près de 1300 personnes**, contribuant ainsi à lever les tabous autour de la souffrance psychique et à donner des outils concrets pour mieux comprendre la santé mentale, ce qui l'influence et comment en prendre soin, et ainsi favoriser une meilleure santé mentale collective.

Ces formations visent à augmenter les connaissances et les compétences en santé mentale des divers publics visés. Elles permettent de :

- Favoriser leur bien-être et celui de leurs proches
- Augmenter leur capacité à trouver de l'aide en cas de besoin
- Mettre en pratique dans leur vie professionnelle et/ou personnelle ce qui a été appris dans nos formations.



Notre méthodologie :

- **Approche interactive et participative** > mises en situation, études de cas, jeux de rôle.
- **Contenu scientifique basé sur des preuves** > adapté aux réalités des différents publics.
- **Formation personnalisée** selon les besoins spécifiques des institutions et organisations.

Perspectives 2025 : une offre de formation en expansion

- **Création d'un pool de formateur-ices** pour répondre à une demande croissante.
- **Nouveaux modules** adaptés aux entreprises, écoles et professionnel·les de la santé.
- **Développement d'outils pédagogiques numériques** pour accompagner nos formations en présentiel.

Vous souhaitez organiser une formation dans votre structure ? Contactez-nous à sensibilisation@minds-ge.ch !

Présentations

Sur demande, minds intervient pour partager sa vision de la promotion de la santé mentale et diffuser ses connaissances. En 2024, minds est intervenue à plusieurs reprises :

- *Agir pour ma santé mentale : un projet de prévention par les sciences comportementales* – Manifestation du Réseau Santé Psychique, Berne



- *Les déterminants sociaux de la santé mentale* – Colloque Dettes et Santé, Lausanne
- *Il n'y a pas de santé sans santé mentale* – Meyrin Economic Forum, Meyrin
- *Il n'y a pas de santé sans santé mentale* – Assemblée Générale du Service Social Inter-Entreprise, Thônex
- *Il n'y a pas de santé sans santé mentale* – Journée portes-ouvertes Office pour l'orientation, la formation professionnelle et continue, Onex
- *Les autres, c'est fantastique! L'importance du lien social pour notre santé mentale* – Journée de la Société suisse de droit pénal des mineurs, Bienne
- *Bien dans mon corps, bien dans ma tête quel que soit mon âge!* – Fondation pour la Formation des Aînées et des Aînés de Genève, Genève
- *Les hommes ont aussi une santé mentale* – Colloque du Groupement Romand d'Études des Addictions, Lausanne
- *Mental health: it's not all in your head!* – Young Activists Summit, Genève
- *MindsUP – a simple digital tool to improve mental health literacy* – Lab meeting du Centre Interfacultaire de gérontologie et d'études des vulnérabilités

6 Stands sensibilisation

En 2024, Minds a organisé 6 stands de sensibilisation pour aller à la rencontre du public et encourager le dialogue sur la santé mentale.

Dans le cadre du projet **BREATHE**, nous avons tenu deux stands qui ont permis d'explorer l'importance du ralentissement et de la pleine conscience tandis qu'au **Servette FC football**, nous avons sensibilisé aux enjeux spécifiques de la santé mentale des hommes.

À l'occasion de la **Journée mondiale de la santé mentale**, nous avons tenu deux stands, dont un à la Haute École de Santé (HEDS), afin de sensibiliser les étudiant-es et professionnel-les de demain. Enfin, nous avons abordé le lien **entre santé mentale et travail** lors d'un stand à Meyrin, permettant d'ouvrir des discussions essentielles sur le bien-être au travail.



minds dans les médias

Minds a été largement relayée en 2024, avec des interviews et articles dans les médias nationaux et locaux, contribuant ainsi à normaliser le débat autour de la santé mentale.

Radio Cité Genève

« Genève, c'est vous ! »

Andrea Pereira, directrice de Minds, a présenté les activités de l'association et souligné l'importance de briser les tabous sur la santé mentale et d'améliorer l'accès aux ressources de soutien.

RTS

« On en parle » : Être un homme aujourd'hui

Abdurahman Mah, psychologue et membre du comité de Minds, est intervenu aux côtés de Gilles Crettenand pour discuter des stéréotypes autour de la virilité et des défis des hommes face à leur santé mentale.

RTS

« On en parle » : MindsUP, le fitness mental !

Andrea Pereira a présenté mindsUP, la future application de santé mentale, conçue comme un « fitness mental » pour favoriser le bien-être psychologique au quotidien.

« Faut en parler » : une large diffusion sur plusieurs chaînes

Le podcast « Faut en parler », co-produit avec STOP SUICIDE, a été mis en avant dans plusieurs émissions :

- « **On en parle** » (RTS) – Mise en avant de la saison sur la solitude des jeunes et témoignages clés.

- « **12h30 RTS** » – Discussion sur l'importance de libérer la parole autour des difficultés psychologiques.
- « **NRJ** » – Présentation des objectifs du podcast et des solutions pour mieux comprendre et accompagner les jeunes en détresse.

La communauté minds



11177 abonné-es sur nos réseaux sociaux, avec une croissance de **50%**.



14 newsletters envoyées, avec un taux d'ouverture moyen de **50%**.



@mindsge

20 vidéos YouTube, générant **34 903 vues**.



5 200	LinkedIn
1 600	Newsletter
277	YouTube
1 200	Facebook
2 900	Instagram

Au total, minds a fait **400 publications** sur les différents réseaux sociaux en 2024!

Site internet



1. /minds-ge.ch
2. /ressources
3. /ressources/reseaux-sociaux-comment-
4. /mindsup/parcours
5. /actualites/teste-mindsup-et-muscle
6. /a-propos
7. /comprendre/cest-normal-de-souffrir
8. /comprendre/la-sante-mentale
9. /ressources/les-determinants-de-la
10. /mindsup



STATISTIQUES

Nombre
d'utilisateur·ices
uniques

+ de 74 000
avec une croissance de **100%**

Nombre
de pages vues

+ de 196 400
avec une croissance de **120%**

Nos Indicateurs de Performance Clés (KPIs)

Présence sur les réseaux sociaux

- **11177 abonné-es** (+50%)
- **Newsletter**: 1600 abonné-es (+33%)

Site internet, accès aux ressources et campagnes

- **Consultation de ressources**: +500%
- **90% d'augmentation des pages campagnes**
- **6600 téléchargements** (+50%)

Médias et visibilité

- **Couverture dans plusieurs médias nationaux et locaux**, dont RTS et Radio Cité Genève.
- **Diffusion du podcast «Faut en parler»** sur RTS, NRJ et «12h30 RTS».

Formations et interventions

- **1278 participant-es** jeunes, professionnel·les du social et entreprises **formé-es**: soit **près de 3 fois plus qu'en 2023!**

Ces KPIs montrent une croissance significative de la portée de minds en 2024, à la fois en audience, engagement et accès aux ressources, confirmant son rôle clé dans la sensibilisation et la promotion de la santé mentale.

Ils et elles nous soutiennent

Un grand merci à nos partenaires et nos financeurs dont le soutien permet à minds de poursuivre et de développer ses activités.



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

ERNST GÖHNER
STIFTUNG



ANÏÈRES



Ville du Grand-Saconnex

MEYRIN

Ville de Versoix



COMMUNE DE
COLLONGE-BELLERIVE



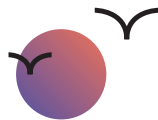
Commune de
Bernex



Commune de
CORSIER

COMMUNE DE
EYRIER

Perspectives 2025



Et pour 2025 ?

Une année pour amplifier nos actions et semer plus large

L'année 2025 s'annonce riche en projets inspirants pour renforcer l'accès à une santé mentale positive et inclusive. Cette nouvelle année sera placée sous le signe de l'expansion, de l'innovation et du partage

mindsUP passe à la vitesse supérieure!

Après une phase de test fructueuse en apprentissages, notre plateforme de promotion de la santé mentale entre dans une nouvelle ère. En 2025, mind-SUP sera disponible en version finalisée, pensée pour être encore plus intuitive, inclusive et impactante, pour accompagner chacun-e, partout, à tout moment, et renforcer notre capacité à prendre soin de notre santé mentale et de celle des personnes qui nous entourent.

Des formations pour encore plus de monde

La demande en matière de sensibilisation et de formation ne cesse de croître, et c'est une excellente nouvelle! En 2025, nous renforcerons notre offre de formations à destination des professionnel·les de terrain du social, de l'éducation et de la santé, mais aussi au sein des entreprises et auprès des communes genevoises. Objectif: équiper toujours plus de personnes et d'acteurs et actrices du changement, avec des outils

concrets pour parler de santé mentale, accompagner et créer des environnements bienveillants et soutenant. Les cercles d'écoute prennent racine... et s'épanouissent!

Les cercles d'écoute ont démontré

toute leur pertinence: ils répondent à un besoin essentiel d'espace, de temps, de lien. Nous poursuivons notre offre de cercles d'écoute hebdomadaires et formons de plus en plus de personnes à la modération, afin que de nouveaux cercles puissent éclore partout et offrir des espaces où la parole circule librement, sans jugement, avec chaleur et authenticité.

Des événements pour se rencontrer

Nous continuons de procurer des espaces de rencontre et d'échange à travers nos événements phares, les Talks et les Workshops. Santé mentale masculine, sciences comportementales, santé mentale féminine et lien social sont autant de thématiques que nous vous proposons de décortiquer ensemble!

Bref, minds poursuit son travail toujours avec cette même envie: créer du lien, libérer la parole et semer les graines d'une société qui prend soin de toutes ses facettes.

Retrouvez toutes nos ressources
sur www.minds-ge.ch

Comptes et rapport d'audit

Bilan financier

	Actifs	2024
	Actifs circulants :	
	Banque	133 896
	Charges payées d'avance	-
	Total actifs circulants	133 896
	Total des actifs	133 896
	Passifs	Passifs
	Dettes à court terme :	
	Créanciers fournisseurs	-
	Créanciers sociaux et fiscaux	11 737
	Etat de Genève, part de subvention à restituer	-
	Charges à payer	2 690
	Total dettes à court terme	14 427
	Dettes à long terme :	
	Fonds affectés	100 644
	Total dettes à long terme	100 644
	Fonds propres :	
	Capital de fondation	-
	Résultat reporté	23 657
	Résultat de l'exercice	-4 831
	Total fonds propres	18 826
	Total des passifs	133 896

Compte de résultat

	Produits	2024
→	Ventes de prestations	38 268
	Cotisations	1 100
	Subvention, État de Genève	238 598
	Subvention, autres	22 900
	Dons privés	101 821
	Produits Financiers	230
	Total produits	402 917

	Charges	
←	Charges de personnel	384 306
	Charges des locaux	23 727
	Charges d'administration et d'informatique	27 502
	Frais de projet et communication	67 059
	Frais financiers	247
	Total charges	502 841

🔍	Résultat avant fonds affectés	-99 924
	Utilisation des fonds affectés	216 093
	Attribution aux fonds affectés	-121 000
	Résultat net de l'exercice	-4 831

Compte de résultat

Rapport de l'organe de révision sur le contrôle restreint à l'Assemblée générale de l'Association MINDS, Genève

En notre qualité d'organe de révision, nous avons contrôlé les comptes annuels (bilan, compte de pertes et profits et annexe) de l'Association MINDS Genève, pour l'exercice arrêté au 31 décembre 2024, dont le total du bilan s'élève à CHF 134'212.51. Nos travaux de contrôle ont pris fin le 31 mars 2025.

La responsabilité de l'établissement des comptes incombe au Comité et à la Direction alors que notre mission consiste à contrôler ces comptes. Nous attestons que nous remplissons les exigences légales d'agrément et d'indépendance.

Notre contrôle a été effectué selon la Norme suisse relative au contrôle restreint. Cette norme requiert de planifier et de réaliser le contrôle de manière telle que des anomalies significatives dans les comptes annuels puissent être constatées. Un contrôle restreint englobe principalement des auditions, des opérations de contrôle analytiques ainsi que des vérifications détaillées appropriées des documents disponibles dans l'entreprise contrôlée. En revanche, des vérifications des flux d'exploitation et du système de contrôle interne ainsi que des auditions et d'autres opérations de contrôle destinées à détecter des fraudes ne font pas partie de ce contrôle.

Lors de notre contrôle nous n'avons pas rencontré d'élément nous permettant de conclure que les comptes de la période ne sont pas conformes à la loi et aux statuts.

Société Fiduciaire MAIN SA
ASR N° 501731

Aldo-Régis MAIN
Expert diplômé en Finance et Controlling
Expert Réviseur agréé – ASR N° 104745

Genève, le 31 mars 2025

Annexes : - Comptes annuels (bilan, compte de pertes et profits)
- Annexe au bilan

Remerciements

Minds remercie toutes les personnes qui ont contribué et fait résonner nos actions pour la promotion de la santé mentale. Nous remercions en particulier :

Nos financeurs

Le département de la santé et de la mobilité de la République et canton de Genève, en particulier M. Pierre Maudet pour son soutien, ainsi que les collaboratrices et collaborateurs de l'Office cantonal de la santé.

Promotion Santé Suisse et en particulier les personnes responsables de notre suivi.

La Loterie Romande et nos interlocutrices pour leur suivi précieux.

La Fondation Ernst Göhner et en particulier les personnes responsables de notre collaboration.

Les communes de Carouge, Collonge-Bellerive, Corsier, Genève, Meyrin, Puplinge, Veyrier.

Nos donateurs privés et individuels, au nombre grandissant, pour leur confiance et leur engagement.

Nos partenaires

Les partenaires du réseau santé, social, éducatif et au-delà, avec qui nous œuvrons, année après année, à une meilleure compréhension et prise en compte de la promotion de la santé mentale. En particulier, nous remercions M. Alfonso Gomez, conseiller administratif et maire de Genève et toute son équipe, le service Agenda 21 – ville durable, la Fondation Convergences, Dialogai, Dan Acher, Ressource Mindfulness, La Main Tendue Genève, Stop Suicide, les Écoles de Culture Générale, l'Hospice Général, la Police cantonale genevoise, le Bioscope, le Groupe de Recherche en Psychologie de la Santé de l'Université de Genève, l'école Rudolf Steiner, l'association VIVA, le Réseau femmes*, la Fondation Qualife, et la Haute École de Santé, pour leurs collaborations nourissantes et agréables.

Les professionnel·les qui ont travaillé à nos côtés : Patrick Daenger de l'association Comptabilis, Axel Guérineau d'Atelier Graphique, Raphaël Haab, Maria Dunner de Tumi de Oro, les collaborateur·ices de Sophie Cuisine, Arthur Chauvin et Grégoire Felber du bureau TUK, la journaliste, documentariste et autrice Julie Bianchin, Raphaël Ricol, Romain Boillat de Numera, et l'agence de communication visuelle OQIO.

Les membres et proches de minds

Tou·tes les participant·es au projet «Agir pour ma santé mentale» qui ont testé notre prototype mindsUP et nous ont fait des retours si précieux.

Tou·tes les participant·es à nos interventions et formations de sensibilisation pour leur participation active.

Les membres du comité, Mélanie Arditi, Yann Boggio, Fabien Bertrand, Helena Casazza, Anne-Maude Dougoud, David Munuera, Abdurahman Mah, et Michel Jeanneret pour leur confiance et leur soutien tout au long de l'année.

Notre ambassadrice, Ayah Ramadan, pour sa motivation et son soutien. L'équipe de minds, Nina de Vevey, Giovanna Santangelo, Andrea Pereira, Marie Reynard, et Marie Torres pour leur engagement et leur professionnalisme. L'équipe élargie de minds, Florence Mollet, Auriane Micheli, et les stagiaires universitaires, pour leurs contributions et leur motivation. Les membres du conseil scientifique de minds pour leur regard critique et leurs précieuses expertises.

Nos membres individuels et collectifs qui, en adhérant à minds, manifestent leur soutien actif et s'engagent pour la promotion de la santé mentale. Toutes les personnes qui ont témoigné pour notre dossier 2024 (Kevin Khai-An «La Vie Rapide», Johan Djourou, Angelo Amaro, Peter De Cruz, Arnaud Jacquet, Thomas Durand, Sabine Cerutti-Chabert, Camille Bajoux).





**Une bonne santé mentale
pour tout le monde,
c'est possible !**





minds-ge.ch



minds

Promotion de
la santé mentale
Genève

minds

Rue Rothschild 50

1202 Genève

contact@minds-ge.ch

T. 022 900 07 11

 @mindsge
 @minds-ge
 @minds-ge
 @mindsge
 www.minds-ge.ch

AVEC LE SOUTIEN DE



REPUBLIQUE
ET CANTON
DE GENEVE

POST-TERMINAL LUX



**LOTÉRIE
ROMANDE**

**ERNST GÖHNER
STIFTUNG**



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera



Soutenez la santé mentale

Même un petit don peut tout changer.
Scannez pour faire un geste.