



Rapport sur la Journée de la santé mentale

09/10/2025

Préparé par
Be Well And Green
Network

Table des

Contenu

1

Profil BWGN

2

Vision et mission

++

3

Introduction

++

++

4

Objectifs

++

5

Vue d'ensemble de
l'événement

6

Points clés

7

Lancement de la campagne

8

Participation

9

Impact et résultats

10

Reconnaissance



Profil de l'entreprise



Le Be Well and Green Network (BWGN) est une organisation non gouvernementale dirigée par des jeunes qui promeut le bien-être, la durabilité et l'autonomisation par l'éducation, le plaidoyer et l'action communautaire. Fondé sur la conviction que la véritable transformation commence par le bien-être de l'esprit, du corps et de la planète, le réseau intègre la santé mentale, la préservation de l'environnement et la justice sociale afin de favoriser des communautés résilientes et prospères.

Cinq piliers fondamentaux

1. Soutien à la santé mentale

Services de conseil accessibles, soutien par les pairs et programmes de bien-être favorisant la résilience émotionnelle et réduisant la stigmatisation.

2. Durabilité environnementale

Plantation d'arbres, conservation et éducation au développement durable pour encourager la responsabilité environnementale et la résilience climatique.

3. Agriculture et sécurité alimentaire

Initiatives agricoles durables visant à améliorer la sécurité alimentaire, les moyens de subsistance et la résilience des communautés.

4. Sensibilisation aux drogues et aux addictions

Programmes d'éducation, de prévention et de soutien pour lutter contre la toxicomanie et promouvoir un mode de vie sain.

5. Égalité des genres et équité sociale

Autonomisation des femmes et des personnes de tous genres grâce au plaidoyer, au leadership et à une participation inclusive aux initiatives de durabilité et de bien-être.

Vision et mission

Vision

Autonomiser les communautés grâce à une approche intégrée alliant plaidoyer, éducation et action en faveur du bien-être mental, de la durabilité environnementale et de la justice sociale, tout en favorisant le leadership des jeunes et la collaboration intergénérationnelle pour un avenir plus sain et plus vert.

Mission

Une société prospère et résiliente où les individus et les communautés vivent en harmonie avec eux-mêmes, avec les autres et avec la nature, guidés par des principes d'équité, de bien-être mental et de responsabilité environnementale.



Introduction

Le réseau Be Well and Green Network s'est joint à la communauté mondiale pour célébrer la Journée mondiale de la santé mentale 2025, placée sous le thème « La santé mentale est un droit universel : accès, sensibilisation et action ». Organisé par le réseau le 9 octobre 2025, l'événement s'est tenu à l'Ubunifu Hub de Nairobi, au Kenya, et s'est déroulé de 10 h 00 à 16 h 00.

Le programme visait à favoriser le dialogue, la guérison et la sensibilisation au bien-être mental, tout en soulignant ses liens avec la durabilité environnementale et la résilience des communautés. Il a rassemblé des jeunes, des professionnels et des membres de la communauté pour réfléchir, apprendre et agir en vue de bâtir une société où la santé mentale est reconnue comme un droit humain universel et une composante essentielle du développement durable.



Objectifs



- Favoriser des échanges ouverts sur la santé mentale et la guérison collective.
- Renforcer l'engagement des jeunes en faveur du bien-être mental et de la défense de l'environnement.
- Sensibiliser à l'importance d'intégrer la santé mentale aux initiatives de durabilité.
- Établir des partenariats pour soutenir les programmes de sensibilisation à la santé mentale en cours.

- Offrir un espace sûr et inclusif permettant aux participants de partager leurs expériences vécues et leurs stratégies d'adaptation.
- Approfondir la compréhension des liens entre santé mentale, changement climatique et résilience communautaire.
- Doter les jeunes d'outils pratiques pour prendre soin d'eux-mêmes, réguler leurs émotions et soutenir leurs pairs.
- Encourager une action collaborative entre les professionnels de la santé mentale et les défenseurs de l'environnement.



Vue d'ensemble de l'événement



La célébration de la Journée mondiale de la santé mentale 2025, organisée par le réseau Be Well and Green Network (BWGN), s'est tenue à l'Ubunifu Hub (Cedar Court), à Nairobi. L'événement a rassemblé des participants d'horizons divers — notamment des étudiants, des leaders communautaires, des défenseurs de la santé mentale et des acteurs de la durabilité — pour réfléchir, s'informer et échanger autour du thème : « La santé mentale est un droit universel : accès, sensibilisation et action.

Cet événement s'inscrivait dans le cadre de la campagne plus large de BWGN intitulée « Healing Minds, Healing Earth » (Guérir les esprits, guérir la Terre), une initiative qui associe bien-être mental et durabilité environnementale. La campagne souligne que la guérison de la planète commence par notre propre guérison, en reconnaissant que la résilience émotionnelle, le respect de l'environnement et la solidarité communautaire sont profondément interdépendants.

Le programme comprenait des tables rondes interactives, des cercles de bien-être propices à la réflexion, des ateliers de création artistique et des activités de réseautage visant à favoriser l'empathie, la prise de conscience et la collaboration. Les participants ont exploré les liens entre santé mentale et action environnementale, partagé des expériences personnelles et élaboré des idées d'initiatives portées par la communauté.

À travers le prisme de “Healing Minds, Healing Earth” (Guérir les esprits, guérir la Terre), l'événement a réaffirmé la mission du BWGN : favoriser un bien-être holistique et autonomiser les jeunes.



Points clés



Allocution d'ouverture :

Tamara Kahuthia, fondatrice du réseau Be Well and Green Network (BWGN), a ouvert la séance en réaffirmant l'engagement de l'organisation en faveur de la santé mentale, de la durabilité et de l'autonomisation des jeunes. Elle a mis en lumière les actions menées dans le cadre de la campagne « Healing Minds, Healing Earth » (Guérir les esprits, guérir la Terre), soulignant que cultiver le bien-être personnel est essentiel pour bâtir des communautés résilientes et une planète plus saine. Son message a donné le ton de la journée en rappelant aux participants que la santé mentale n'est pas un privilège, mais un droit universel qui sous-tend le progrès social et environnemental.

Tables rondes :

L'événement a proposé deux tables rondes dynamiques :

Table ronde 1 : « La santé mentale est un droit universel : accès, sensibilisation et action » — animée par Tamara Kahuthia, cette session a examiné les obstacles à l'accès aux soins de santé mentale, le rôle de la sensibilisation dans la réduction de la stigmatisation ainsi que l'importance d'approches inclusives et ancrées dans la communauté. Parmi les intervenants figuraient Wilfred Mwangi, Kogola David, Lynn Gatwiri et Francis Odipo, qui ont partagé des perspectives marquantes issues de leurs expériences professionnelles et personnelles.



- Panel 2 : « Voix des jeunes et approches créatives de la santé mentale » — animé par Justus Kiptemei, ce panel a mis en lumière la manière dont de jeunes militants utilisent la créativité, la narration et l'art pour promouvoir la sensibilisation à la santé mentale et favoriser la guérison. Parmi les intervenants figuraient Nyambura Wanderi, Jeany Ivy, Victor Odhiambo et Daniel Kalalizi, qui ont souligné le rôle du leadership des jeunes et de l'innovation dans le plaidoyer pour la santé mentale.



Discussions en groupes de travail

Dans le cadre de la séquence interactive, les participants ont été répartis en quatre groupes de travail pour explorer des thèmes clés tels que l'accès aux services de santé mentale, la sensibilisation de la communauté, le plaidoyer créatif et les solutions portées par les jeunes. Ces échanges visaient à susciter des idées concrètes et à renforcer la collaboration en vue de bâtir des communautés durables et favorables à la santé mentale.

Groupe 1 : Moyens de sensibilisation

Ce groupe s'est concentré sur des méthodes efficaces pour sensibiliser à la santé mentale en tant que droit universel, que ce soit dans les écoles, sur les lieux de travail ou au sein des communautés. Les participants ont créé des slogans, des chants et de courtes ritournelles pour promouvoir un message d'inclusion et de guérison collective.



Groupe 2 : Projets et activités favorisant le bien-être mental

Le groupe a exploré des initiatives marquantes telles que les programmes de soutien par les pairs, les pratiques de soins personnels et les arts créatifs. Il a conçu des affiches et des supports visuels visant à encourager la participation à des activités communautaires axées sur le bien-être.



Groupe 3 : Obstacles à l'accès et solutions

Les participants ont discuté des principaux obstacles empêchant l'accès aux soins de santé mentale — notamment la stigmatisation, les ressources limitées et le manque de sensibilisation — et ont proposé des solutions concrètes ancrées dans la communauté. Ils ont également élaboré un « mur des obstacles et des solutions » à l'aide de notes autocollantes pour visualiser leurs idées.



Groupe 4 : Bâtir des communautés bienveillantes

Le groupe a réfléchi à ce qui constitue une communauté bienveillante et durable. Il a élaboré une « Recette pour une communauté saine » sous une forme ludique, combinant des ingrédients symboliques tels que la bienveillance, l'empathie et les espaces verts pour illustrer un bien-être global.



Chaque groupe a présenté ses conclusions et ses réalisations créatives lors d'une séance plénière, partageant des réflexions et des recommandations concrètes visant à renforcer la sensibilisation à la santé mentale, l'accès aux soins et le plaidoyer au sein de leurs institutions et de leurs communautés.



Lancement de la campagne Guérir les esprits, guérir la Terre



Lors de la Journée mondiale de la santé mentale 2025, le réseau Be Well and Green Network (BWGN) a officiellement lancé la campagne Healing Minds, Healing Earth (Guérir les esprits, guérir la Terre), une initiative transformatrice visant à sensibiliser le public aux liens entre le changement climatique et la santé mentale.

La campagne reconnaît que la dégradation de l'environnement et les facteurs de stress liés au climat affectent profondément le bien-être émotionnel et psychologique, en particulier chez les jeunes et au sein des communautés vulnérables. Elle vise à créer des espaces de dialogue sûrs, à promouvoir des pratiques de guérison respectueuses de l'environnement et à plaider en faveur de politiques renforçant la résilience tant environnementale que mentale.



Ce lancement a marqué une étape clé dans la mission de BWGN visant à conjuguer bien-être mental, durabilité environnementale et justice sociale. Le dévoilement de l'initiative a suscité une reconnaissance locale et a été relayé par NTV News, amplifiant ainsi son message auprès d'un public plus large et positionnant BWGN comme un acteur de premier plan en matière de bien-être communautaire holistique.



Participation

L'événement a rassemblé **43 participants** en présentiel, créant un cadre intimiste et stimulant propice au dialogue et à l'apprentissage.

Un petit-déjeuner et un déjeuner ont été servis aux participants, favorisant ainsi les échanges et le réseautage informel tout au long de la journée.

Le public était composé de jeunes leaders, d'étudiants universitaires, de responsables politiques, de défenseurs de l'environnement et de professionnels de la santé mentale, tous passionnés par la sensibilisation et l'action en faveur du bien-être mental et de la durabilité.

Cet événement ne comptait aucun partenaire officiel ; toutes les activités ont été organisées et coordonnées exclusivement par le **Be Well and Green Network** et ses bénévoles dévoués.



Impact et résultats

L'événement a permis de mieux faire connaître le lien entre santé mentale et bien-être environnemental, incitant les participants à réfléchir à l'importance d'une approche holistique du bien-être.

Il a renforcé l'engagement des jeunes en faveur de la santé mentale et du développement durable, tout en favorisant l'apprentissage entre pairs, la réflexion et le soutien émotionnel parmi les participants.

Les discussions et les ateliers en petits groupes ont suscité un intérêt pour de futures collaborations et pour les programmes de bien-être en cours dans le cadre de l'initiative « Healing Minds, Healing Earth ».

Par ailleurs, l'événement a attiré de nouveaux membres qui ont rejoint le réseau « Be Well and Green », témoignant ainsi de l'intérêt croissant de la communauté et de son engagement envers cette cause.



Temps fort de l'événement



1

L'événement a créé un espace sûr pour exprimer ses émotions et comprendre comment notre environnement influe sur notre état mental.

— Lynn Gatwiri, intervenante

2

C'était inspirant de voir des jeunes mener des échanges sur la guérison et la durabilité.

— Jacqueline, membre du conseil d'administration



ÉTAPE SUIVANTE

- Mettre en place des programmes de bien-être continus au sein des universités et des communautés locales afin de favoriser un engagement durable en faveur de la santé mentale.
 - Élargir la série de webinaires « Conversations for Change » pour approfondir l'articulation entre santé mentale, durabilité et leadership des jeunes.
-
- Renforcer les partenariats avec des organisations qui œuvrent pour la santé mentale des jeunes, l'action environnementale et l'équité sociale.
 - Intégrer la campagne « Healing Minds, Healing Earth » à davantage d'initiatives communautaires, afin d'amplifier la sensibilisation et les efforts de guérison collective.





Remerciements



Le réseau **Be Well and Green Network (BWGN)** exprime sa profonde gratitude à tous ceux qui ont fait de la célébration de la Journée mondiale de la santé mentale 2025 un succès retentissant.

Nous remercions sincèrement Ubunifu Hub pour sa générosité en mettant à disposition le lieu de l'événement et en créant un environnement propice au dialogue, à l'apprentissage et à la guérison. Votre soutien a joué un rôle essentiel dans la concrétisation de cet événement.

Nous tenons à exprimer notre reconnaissance particulière à nos bénévoles dévoués ; leur engagement, leur énergie et leur esprit d'équipe ont assuré la bonne coordination du programme. Merci également à nos éminents intervenants et modérateurs d'avoir partagé leur temps, leur expertise et leurs réflexions percutantes, suscitant ainsi des échanges enrichissants sur la santé mentale et la durabilité.

Nous adressons nos plus vifs remerciements à nos traiteurs pour la qualité de leurs repas, qui ont permis aux participants de se sentir pris en soin et de tisser des liens tout au long de l'événement.

Nous exprimons notre sincère gratitude à nos trois partenaires financiers pour avoir rendu cet événement possible et pour avoir cru en notre mission : promouvoir le bien-être et la conscience environnementale.

Nous remercions également l'équipe médiatique, notamment NTV News, d'avoir couvert l'événement et relayé le message selon lequel la santé mentale est un droit universel.

Enfin, merci à tous les participants, jeunes leaders, étudiants et militants pour votre présence, votre courage et votre engagement. Nous continuons à bâtir un mouvement qui guérit à la fois les esprits et la Terre.