



36e édition des Semaines d'information  
sur la santé mentale du 06 au 19 octobre 2025

Tout le monde peut participer aux Semaines d'information  
sur la santé mentale (SISM).

Chaque année, les personnes, les associations  
et les professionnels organisent des actions d'information  
dans toute la France sur la santé mentale.



Les Semaines d'information sur la santé mentale  
auront lieu du 6 au 19 octobre 2025.

Chaque personne peut proposer une idée ou faire quelque chose.



Chaque action doit respecter le thème de l'année.

Cette année le thème est la relation entre les personnes.

# « POUR NOTRE SANTÉ MENTALE, RÉPARONS LES RELATIONS ENTRE LES PERSONNES »

L'Organisation Mondiale de la Santé dit que c'est important pour notre santé de pouvoir parler à des proches.



Cela permet

De réduire le stress

De lutter contre la tristesse

De s'aimer soi-même

D'avoir un meilleur sommeil

et une meilleure alimentation

De faire du sport régulièrement



Discuter avec des personnes améliore donc notre santé.

Pourtant il y a de plus en plus de personnes qui se sentent seules dans le monde.



Comment comprendre cette situation ?

Se lier aux autres c'est nécessaire et pourtant difficile

A tous les âges de la vie, les relations avec les autres nous aident à vivre.

Les enfants aussi ont besoin de relations avec leur entourage pour bien grandir.



C'est très important pour bien grandir.

C'est aussi important pour les adultes de rencontrer d'autres personnes pour appartenir à un groupe.



Ces échanges avec d'autres personnes nous permettent

D'avoir de la reconnaissance

D'avoir de l'aide en cas de besoin

D'améliorer notre vie



Certaines personnes ont beaucoup de proches dans leur vie et d'autres personnes en ont peu ou pas du tout.

Depuis quelques années on observe une augmentation du sentiment d'isolement dans le monde entier.



Dans les pays les plus riches, cela s'explique car

Les gens se déplacent plus qu'avant



Il y a plus de divorces



Les gens sont plus **individualistes**

**Cela veut dire qu'ils sont plus centrés sur eux-mêmes.**

L'isolement est différent de la solitude.

L'isolement n'est pas choisi, c'est stressant.

La solitude est un choix pour avoir du temps pour soi.

Le fait de se sentir seul n'est pas seulement lié à l'absence de relations.

On peut se sentir seul même si on a beaucoup de relations.

En 2022, en France et dans le monde, beaucoup de gens disaient qu'ils se sentaient seuls souvent



ou presque tous les jours.

Ces chiffres ont beaucoup augmenté durant le Covid.



Ce qui nous empêche d'avoir des relations

Il y a plusieurs causes

Le manque d'argent



Les réseaux sociaux sur internet  
ne sont pas des vrais contacts



Ne pas savoir se servir  
des ordinateurs ou  
des smartphones



Ne pas avoir de relations  
avec nos voisins



Boire trop d'alcool, fumer trop  
souvent ou prendre de la drogue



Être **aidant**



**Un aidant est une personne qui passe beaucoup  
de temps à s'occuper d'une autre personne.**



Aujourd'hui, ce sont les jeunes qui se sentent  
les plus isolés.

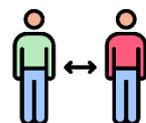


C'était encore pire pendant le covid.



Les jeunes se sentent plus seuls car les relations  
avec la famille sont moins fortes qu'avant.

C'est difficile pour les jeunes de se faire de nouveaux amis.



Les jeunes n'osent pas toujours dire qu'ils se sentent seuls.



La **discrimination** est une autre cause de l'isolement.

**La discrimination, c'est le fait de rejeter quelqu'un.**



En France, beaucoup de gens disent qu'ils ont été discriminés au cours des 5 dernières années.

Les personnes sont discriminées à cause

De leur identité de genre, c'est-à-dire en fonction

De leur sexe (fille ou garçon)

S'ils sont étrangers

De leur handicap

De leur trouble psychique



Ces personnes se sentent exclues et elles ont encore plus de mal à s'intégrer.

Agir pour favoriser les relations qui font du bien

L'isolement est donc un grand problème pour tout le monde.

L'isolement fait qu'on ne se sent pas bien.

Ces dernières années, les responsables politiques, comme les maires, les députés, les ministres essaient de régler ce problème.



En Angleterre il y a un ministre d'Etat à la solitude.

Il y a un ministre de la solitude au Japon.

L'Organisation Mondiale de la Santé a annoncé en novembre 2023 la création d'une réunion de personnes pour discuter sur le lien social et la question de la solitude.



Il y a des nouvelles idées pour lutter contre l'isolement.

On peut recréer du lien entre les personnes grâce

A des groupes de parole

A des habitats intergénérationnels entre des jeunes  
et des personnes plus âgées

A la fête des voisins

A des groupes de discussions sur internet



Les manières de lutter contre l'isolement

peuvent être regroupées en 5 grandes catégories

Ecouter : on donne des numéros de téléphone  
pour discuter avec des gens



Rassembler : ce sont des endroits où on peut  
rencontrer des gens, par exemple des cafés  
et restaurants sociaux, jardins communautaires,  
activités culturelles ou artistiques partagées



Rejoindre : C'est par exemple aller vers des gens en  
difficulté, créer du lien pour ne plus être seul



Soutenir : C'est un soutien pour remplir  
des papiers administratifs, savoir utiliser  
un téléphone et un ordinateur, être  
accompagné à des rendez-vous  
médicaux ou sociaux



Faire participer : C'est décider de faire des choses avec un groupe de personnes pour aider les autres.



Les responsables politiques ont un grand rôle à jouer dans la lutte contre l'isolement.

Ils peuvent aider les personnes en favorisant la participation de tout le monde.

Tout le monde peut agir pour aider les personnes qui se sentent seules autour de soi.

Les liens sociaux sont très importants pour notre santé mentale.



Voici des questions pour discuter avec les autres pendant les Semaines d'information sur la santé mentale

Vous pouvez participer

Nous et les autres, les autres et nous



- Comment évolue l'isolement tout au long de la vie (enfant, adulte, sénior) ?

- Quelles sont les différences entre la solitude et l'isolement ?

A quel moment passe-t-on de la solitude à l'isolement ?

- Quelles personnes sont présentes autour de nous ?

Qui prend de nos nouvelles ? A qui je demande des nouvelles ?

Comment on s'occupe des gens de notre entourage, de notre famille ?

- Comment on se sent avec les autres ?

Quelles personnes nous aident autour de nous ?

- Quelles sont les personnes que nous aidons ?

Oser parler de l'isolement



- Comment on regarde les personnes qui sont seules ?

Qu'est-ce qui fait honte dans l'isolement ?

- Comment on peut mieux écouter les personnes isolées ?

- Est-ce que les réseaux sociaux aident à parler de l'isolement ?

- Pourquoi les jeunes se sentent si seuls et n'osent pas en parler ?

- Quel est le sentiment d'isolement

Des aidant(e)s ?

Des personnes âgées ?

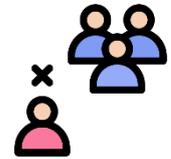
Des mineur(e)s non-accompagné(e)s (MNA) ?

Des personnes précaires ?

Des personnes vivant avec un handicap ou un trouble psychique ?

- Comment en discuter quand on est en situation d'isolement ?

Comment éviter d'être rejeté par les autres ?



- Qu'est-ce qui se passe quand on discute avec des personnes qui vivent les mêmes discriminations que nous ?
- Comment refaire confiance aux autres personnes ?
- Comment la lutte contre l'isolement est-elle un sujet qui concerne tout le monde ?
- Comment ne pas avoir peur d'être seul de temps en temps ?
- Comment aider les personnes qui ont un risque très fort d'isolement (personnes précaires, ayant une addiction, vivant avec un trouble psychique, etc.) ?
- Comment faire connaître les lieux où on peut s'entraider ?
- Comment favoriser le lien dans les parcours des jeunes seuls qui n'ont plus de famille ?
- Comment lutter contre le manque de contacts des personnes âgées ?
- Comment aider les personnes qui ne savent pas utiliser les ordinateurs et les téléphones portables ?
- Comment recréer du lien entre les personnes qui habitent dans des endroits isolés ?
- Comment aider les personnes à ne pas rester dans leur coin ?

Favoriser les endroits de rassemblement



- Quelles personnes faut-il rassembler ?

Autour de quel sujet peut-on rassembler ces personnes ?

(Création artistique, lutte politique, partage d'idées, etc.)

- Comment les écrans (télévision, internet, portable) agissent dans nos relations avec les autres ?

Est-ce que les réseaux sociaux aident à communiquer ou au contraire créent de l'éloignement?

Comment communiquer avec ou sans les écrans ?

- Comment peut-on favoriser la participation dans la vie sociale autour de chez soi ?
- Pourquoi les endroits qui accueillent des personnes qui viennent de partout aident à recréer du lien autour de chez soi ?
- Comment aider les personnes à se sentir mieux ?
- Comment prendre soin de soi dans un groupe ?



Document réalisé par Mme. Aïda Durand et M. Naouir Madjinda  
Document validé par Mme. Céline Villoing et Mme. Zélie Bureau  
© Logo européen Facile à lire : Inclusion Europe

Ce document a été réalisé avec le soutien de la Mutualité Française pour le Collectif national des SISM composé des membres suivants :

