

36<sup>e</sup>  
ÉDITION

Semaines d'information  
sur la santé mentale

The logo for 'Semaines d'information sur la santé mentale' (Sism) features the word 'Sism' in a white, cursive, handwritten-style font. Three small yellow circles are positioned above the letters 'i', 's', and 'm'.

du 6 au 19 octobre 2025

Sous le  
haut patronage du

  
MINISTÈRE  
DU TRAVAIL  
DE LA SANTÉ  
ET DES SOLIDARITÉS  
Liberté  
Égalité  
Fraternité

PROGRAMME  
DÉPARTEMENT  
AVEYRON

## « POUR NOTRE SANTE MENTALE, REPARONS LE LIEN SOCIAL »



Du 6 au 19 octobre 2025 aura lieu la 36<sup>e</sup> édition des Semaines d'information sur la santé mentale pendant laquelle des événements (ciné-débat, escape-game, karaoké, etc.) seront organisés partout en France métropolitaine et ultramarine.

Cette édition des SISM, temps fort de l'année « Grande Cause Nationale », est placée sous le haut patronage du Ministère du Travail, de la Santé, des Solidarités et des Familles. La santé mentale concerne tous les champs de la vie quotidienne, nous sommes donc toutes et tous légitimes pour organiser ou participer à un événement pendant les SISM.

Selon l'OMS, « des liens sociaux de qualité sont essentiels à notre santé mentale et physique ainsi qu'à notre bien-être »(1). Avoir un réseau relationnel satisfaisant « procurerait avant tout un soutien permettant de modérer le stress suscité par certains événements ou situations »(2), et pourrait jouer un rôle de protection contre le risque de dépression(3). Également, les personnes avec une diversité et une densité de contacts sociaux ont une estime de soi plus élevée, une meilleure qualité de sommeil et d'alimentation, et sont plus nombreuses à avoir une pratique sportive régulière(4). Notre rapport aux autres agit sur notre santé mentale, mais aussi globale. Or, il y n'y a jamais eu autant de personnes se sentant seules dans le monde.

A tous les âges de la vie, les liens que l'on entretient avec les autres nous permettent de nous définir en tant qu'individu, et en tant que groupe. Les personnes faisant l'objet de discriminations, que cela soit basé sur leur identité de genre, leur origine ethnique, ou encore leur handicap ou leur trouble psychique, sont amenées à vivre des exclusions sociales : les préjugés et les stéréotypes créant une barrière d'accès aux opportunités sociales, économiques ou éducatives.

Les actions de santé communautaire, créées par et pour les personnes, sont essentielles à la promotion du lien social(5). C'est également le cas des projets de pair-aidance(6). Les manières de lutter contre l'isolement peuvent être regroupées en 5 grandes catégories(7) :

- Ecouter : espaces et numéros dédiés ;
- Rassembler : cafés et restaurants sociaux, tiers-lieux de proximité, jardins communautaires, activités culturelles/artistiques partagées ;
- Rejoindre : aller-vers, porte à porte, veille de proximité, maraudes ;
- Soutenir : aide aux démarches administratives, lutte contre l'illectronisme, accompagnements aux services médico-sociaux ;
- Faire participer : engagement dans du bénévolat, dans des activités centrées sur la communauté.

Les politiques publiques ont un grand rôle à jouer dans la lutte contre l'isolement via la promotion de l'inclusion sociale, ou encore la facilitation de l'accès aux services. Mais tout le monde peut agir, à son niveau, pour aider à rompre l'isolement des personnes autour de soi.

**Les liens sociaux sont les remparts contre tout ce qui nous divise.**

### LES 6 OBJECTIFS DES SISM

- **PROMOUVOIR** une vision globale de la santé mentale, à partir de la thématique définie chaque année
- **INFORMER** sur la santé mentale, les troubles psychiques, les possibilités de rétablissement, les droits et la variété des ressources existantes (promotion, prévention, éducation, soins, accompagnements, entraide, etc.)
- **DÉSTIGMATISER** les troubles psychiques en favorisant le partage du savoir expérientiel et déstigmatiser les ressources sanitaires, sociales et médico-sociales
- **FAVORISER** le développement des ressources individuelles, sociales et environnementales pour prendre soin de la santé mentale de la population
- **FÉDÉRER** les personnes qui souhaitent agir en faveur de la santé mentale, construire des événements en partenariat local et ouvrir des débats citoyens
- **FAIRE CONNAÎTRE** les lieux, les moyens et les personnes pouvant apporter un soutien de proximité et une information fiable sur la santé mentale



**DANS TOUT  
L'AVEYRON**

DU 6 AU  
19 OCTOBRE

## Aveyron

### Campagne de communication

En parallèle des initiatives locales présentées dans ce programme, depuis trois ans, une action fil rouge est menée à l'échelle du département.

Le groupe de travail, piloté par la coordonnatrice du projet territorial de santé mentale (PTSM) et la responsable de la communication des établissements Sainte-Marie Aveyron, se compose des collectivités porteuses d'un contrat local de santé (CLS), des communautés professionnelles territoriales de santé (CPTS), du centre hospitalier de Millau, des PEP12, de l'Udaf et de Promotion Santé Occitanie.

Cette année, la campagne de communication repose sur des dessins de l'artiste Maud Hopsie qui illustrent différentes manières d'entretenir le lien social.

Durant la quinzaine des SISM, ces dessins vont être déployés sur différents supports : cartes postales, sites internet, réseaux sociaux, affichage urbain, presse écrite, etc. afin d'encourager tous les Aveyronnais à tisser des liens.



Retrouvez des  
ressources sur la  
santé mentale en  
flashant ce QR Code





**DECAZEVILLE**

J E U D I  
9 O C T O B R E

20h

Ciné débat

Projection du film *Les Intranquilles* de Joachim Lafosse avec Leïla Bekhti et Damien Bonnard.

Le bonheur d'une famille se délite sous l'effet de la bipolarité du père. Un film intense, inspiré par les souvenirs d'enfance du cinéaste.

Projection suivie d'un débat animé par Dr Valérie Sabran, médecin psychiatre au centre hospitalier Sainte-Marie, en présence de membres de l'Unafam. Ce sera l'occasion d'évoquer les pathologies psychiatriques et leur retentissement sur l'entourage, ainsi que la question du lien social, thème des SISM 2025, du point de vue des malades et de leurs proches.

Cinéma La Strada

Avenue du 10 août

12 300 DECAZEVILLE

4€ la séance

Tout public

Contact : Hélène Cette,  
coordinatrice du contrat local  
de santé de Decazeville Communauté  
- 06 70 51 91 49

V E N D R E D I  
10 O C T O B R E

9h30-12h 14h-16h30

Atelier

Atelier "Bien accueillir notre public : savoir l'écouter et gérer les accueils difficiles".

Atelier d'échange autour de l'accueil en général pour partager son expérience et pour acquérir quelques techniques.

Médiathèque du Bassin

200 place Wilson

12 300 DECAZEVILLE

Gratuit

Pour les professionnels et bénévoles  
ayant un rôle d'accueil

Sur inscription

Contact : Hélène Cette,  
coordinatrice du contrat local  
de santé de Decazeville Communauté  
- 06 70 51 91 49



M E R C R E D I  
1 5 O C T O B R E

9h30-11h30

Atelier

Thématique "Mais que se passe-t-il dans ma petite tête ?"

Objectif : sensibiliser les familles autour des émotions de leurs enfants pour mieux les comprendre, mieux y répondre et ainsi accompagner les enfants dans leur développement.

Les parents y trouvent un espace d'échange pour partager leurs expériences avec d'autres familles et des professionnels.

Animé par une infirmière puéricultrice de la Protection maternelle et infantile (PMI) et le référent famille du centre social.

Centre social

4 place Cabrol

12 300 DECAZEVILLE

Gratuit

Pour les parents

Contact : Centre social de Decazeville

05 65 47 96 73

V E N D R E D I  
1 7 O C T O B R E

9h30-11h30

Atelier

Thématique "Mais que se passe-t-il dans ma petite tête ?"

Objectif : sensibiliser les familles autour des émotions de leurs enfants pour mieux les comprendre, mieux y répondre et ainsi accompagner les enfants dans leur développement.

Les parents y trouvent un espace d'échange pour partager leurs expériences avec d'autres familles et des professionnels.

Animé par une infirmière puéricultrice de Protection maternelle et infantile (PMI) et le référent famille du Relai petite enfance.

Relai petite enfance

2 rue du Mas

12 330 MARCILLAC-VALLON

Gratuit

Pour les parents

Contact : Relai petite enfance de

Marcillac-Vallon

05 65 58 80 12





Merci à l'ensemble des partenaires aveyronnais  
qui ont contribué à l'élaboration de ce programme  
à l'occasion de la 36e édition des  
Semaines d'information sur la santé mentale.

Agence régionale de santé (ARS) Occitanie, Ajal,  
Centre hospitalier de Millau, Centre hospitalier de Rodez, Centre  
hospitalier de Saint-Affrique, Centre hospitalier Sainte-Marie,  
CC Aubrac Carladez Viadène, CC Lévézou Pareloup,  
CC Pays de Salars, CC du Saint-Affricain Roquefort Sept vallons,  
CPTS Centre-Aveyron, CPTS Nord-Aveyron, Decazeville  
communauté, Espaces de vie sociale d'Argences-en-Aubrac  
et de Laguiole, Es'pairance, Fédération française du sport adapté,  
Fondation Opteo, GEM Métamorphose, GEM PersonA,  
MJC de Rodez, Maison des jeunes citoyens de Villefranche-de-  
Rouergue, Maisons sport santé, musée Fenaille, musée Soulages,  
Mutualité Française Occitanie, Occ'up et vous, Office de tourisme  
de Rodez, Ouest Aveyron Communauté, Parc naturel régional  
des Grands Causses, PEP12, Point info seniors, Prodiges Culture,  
Protection maternelle et infantile, Rodez Agglomération,  
Solution Sport, Ufolep, Unafam, Village 12

La 37e édition des SISM aura lieu du 5 au 18 octobre 2026  
autour du thème "Pour notre santé mentale, ouvrons-nous aux arts".

Nous vous donnons rendez-vous dans un an !