

*Semaines d'information sur la santé mentale :  
présentation d'actions SISM novatrices,  
avec des co-bénéfices santé et environnement*

**Charlotte Camus** : Coordinatrice CLSM Navarre Côte Basque  
**Aude Caria**: Directrice de Psycom

En remplacement d'Anne Nomblot, responsable du secrétariat général du collectif national des SISM

## Conflits d'intérêts

Nous déclarons n'avoir **aucun lien d'intérêts** avec des entreprises fabriquant ou commercialisant des produits de santé (médicaments, dispositifs médicaux, matériel médical, e-santé, marketing médical, etc.)

*Art. L4113-13 du Code de la santé publi*

## Collectif national : composé de 26 membres\*



\*2022 : Fnes

\*2023: Unicef et France Depression

## Objectifs du collectif national des SISM

**Définir la thématique des SISM**

**Communiquer** sur les SISM au niveau national en valorisant l'ensemble des manifestations,

**Promouvoir** les collectifs régionaux et locaux développés sur le terrain,

**Favoriser la mise en réseau** des acteurs des SISM,

**Proposer des supports** d'organisation, de communication et d'évaluation.

## Qui peut proposer une action SISM ?

Démarche intersectorielle

- Culture
- Entraide
- Collectivité locale
- Du sport
- De l'éducation nationale
- Du social
- Etc.

⇒ Regroupement en collectif SISM local ou régional dont la liste est :

[Les Collectifs SISM locaux - Semaines d'information sur la santé mentale \(SISM\) \(semaines-sante-mentale.fr\)](http://www.semaines-sante-mentale.fr)

⇒ Plus de 50 collectifs SISM locaux recensés



### Carte des événements



Rechercher un événement

## Production d'outils pédagogiques

- Argumentaire
- Kit de communication

### « A TOUS LES AGES DE LA VIE, MA SANTE MENTALE EST UN DROIT »

« S'engager en faveur de la santé mentale, c'est investir dans une vie et un avenir meilleurs pour tous (...). La santé mentale est un droit. Chacun de nous mérite de s'épanouir ». C'est ce qu'affirme l'Organisation mondiale de la santé dans son dernier rapport sur la santé mentale publié en juin 2022(1).

Nous avons toutes et tous une santé mentale, quels que soient notre âge et notre parcours de vie, que l'on ait un trouble psychique ou pas. En effet, tout comme nous avons une santé physique tout au long de la vie, nous avons également une santé mentale, c'est-à-dire « un état psychologique ou émotionnel(...) , à un moment donné »(2). La santé mentale n'est donc pas un état figé. Elle évolue en permanence, influencée par des déterminants qui se combinent pour la protéger, la favoriser ou la compromettre (3,4). Même lorsque la santé mentale est altérée, il est possible d'aller mieux et de se rétablir d'un trouble psychique. Vivre avec une santé mentale satisfaisante permet de se sentir bien dans sa peau, vivre de nouvelles expériences, relever les défis du quotidien et contribuer à la vie de la société(5).

La santé mentale est donc aussi importante que la santé physique, notamment pour les enfants, les jeunes et les seniors.

Longtemps taboue, la **santé mentale des enfants** ne peut plus être passée sous silence. En 2021, La Défenseure des droits a appelé « à prendre la pleine mesure de l'enjeu décisif que représente la bonne santé mentale des enfants »(6). En 2022, l'Unicef France a placé la santé mentale des enfants comme l'un des défis majeurs pour le 3<sup>e</sup> millénaire(7). En effet, l'enfance constitue une période sensible du développement durant laquelle sont posées les bases de la santé mentale des individus : « C'est un ensemble de facteurs individuels, collectifs et sociétaux qui permet à chaque enfant de bien grandir. Veiller à ce que chaque enfant puisse s'épanouir dans les meilleures conditions, c'est (...) aussi le devoir d'une société »(8). C'est donc une période où une attention particulière doit être portée aux conditions de vie de l'enfant et aux manifestations de son éventuel mal-être, pour qu'il soit accompagné au mieux, dans son développement, ainsi que son entourage.

Les difficultés scolaires chez les enfants et les jeunes (violences physiques ou sexuelles, harcèlement, pression et échec scolaire, etc.) impactent durablement leur santé mentale(9). Les confinements successifs passés, un environnement social néfaste et les incertitudes climatiques, économiques, énergétiques ou géopolitiques ont pu, et peuvent encore, majorer leur vulnérabilité psychique et leur mal-être (9,10). Pour les jeunes en situation de pauvreté, de mal logement, de handicap ou de maladie chronique, les effets négatifs sur leur santé mentale ont été encore plus importants(9).

La **santé mentale des jeunes et des jeunes adultes** peut aussi être fragilisée en raison des changements de cette période de vie, au niveau physique, émotionnel et social(11,12). De nombreux questionnements émergent (orientation professionnelle, sexuelle, affective, etc.) et de nouvelles responsabilités sont potentiellement à assumer (financières, administratives, parentales, etc.). L'entrée dans l'âge adulte est une période essentielle pour repérer des troubles psychiques et leur apporter une réponse adaptée (13,14).

La **santé mentale** et le bien-être sont aussi importants quand on **vieillit** qu'à tout autre moment. « Bien vieillir psychiquement », c'est pouvoir conserver le maximum de capacité d'adaptation et le meilleur équilibre psychologique jusqu'à la fin de sa vie(15). Au moment du vieillissement, des enjeux d'accompagnements et de soutiens spécifiques apparaissent. Tout d'abord parce que, même si la plupart des seniors (plus de 60 ans) sont en bonne santé mentale,

## Production d'outils pédagogiques

- Guide méthodologique



## Anticipation des SISM

- Argumentaire disponible
- Kit de communication disponible

Travail en cours pour définir les SISM 2025

**35<sup>e</sup> ÉDITION**

**Semaines d'information sur la santé mentale**

**EN MOUVEMENT POUR NOTRE SANTÉ MENTALE**

**7 - 20 OCTOBRE 2024**

[www.semaines-sante-mentale.fr](http://www.semaines-sante-mentale.fr) | [f](#) [t](#) [in](#) @Sism\_Officiel

Logos of partner organizations: APSF, AËISM, AMF, Anaf, ANPOME, COME, Fédération des cas sociaux de la solidarité, fines, epe, élus santé, sfsp, FNPSY, EPSH, ANPDI, mgen, 100 ANPDI, PSYCOM, ascodocpsy, Balint, FNA-TCA, unafam, unicef, and others.

## THEME DES SISM 2022

33<sup>e</sup>  
ÉDITION

Semaines d'information  
sur  
la santé mentale

10 - 23 OCTOBRE 2022



POUR MA SANTÉ MENTALE,  
AGISSONS POUR NOTRE  
ENVIRONNEMENT

[www.semaines-sante-mentale.fr](http://www.semaines-sante-mentale.fr)

f @Sism\_Officiel



**33<sup>e</sup> ÉDITION**

Semaines d'information  
sur la **santé mentale**

10 - 23 OCTOBRE 2022



**BILAN NATIONAL  
2022**

Rédigé par Anne Nomblot (PSYCOM)  
Chargée du secrétariat général du collectif national des SISM

Semaines d'information  
sur la **santé mentale**

**DOCUMENT COMPLÉMENTAIRE  
AU BILAN DES SISM 2022**

« Quelques programmes et actions SISM 2022 inspirants »



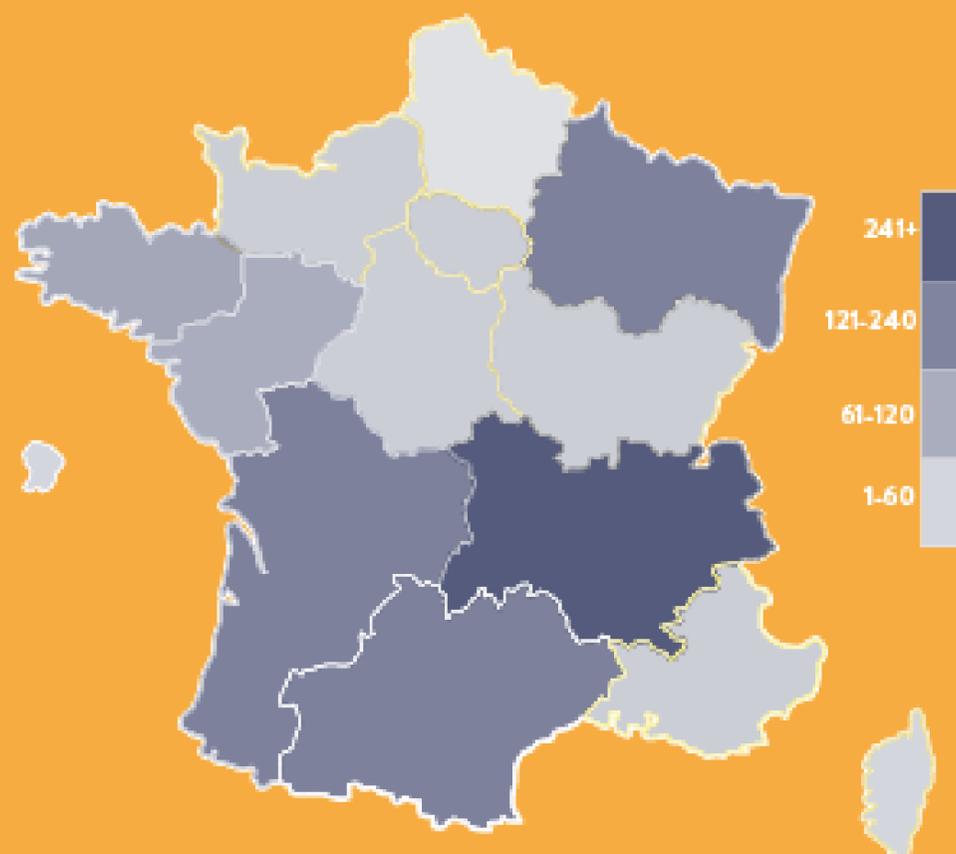
Rédigé par Anne Nomblot (Psycom)  
en charge du secrétariat général du Collectif national des SISM



# Semaines d'information SUR la santé mentale

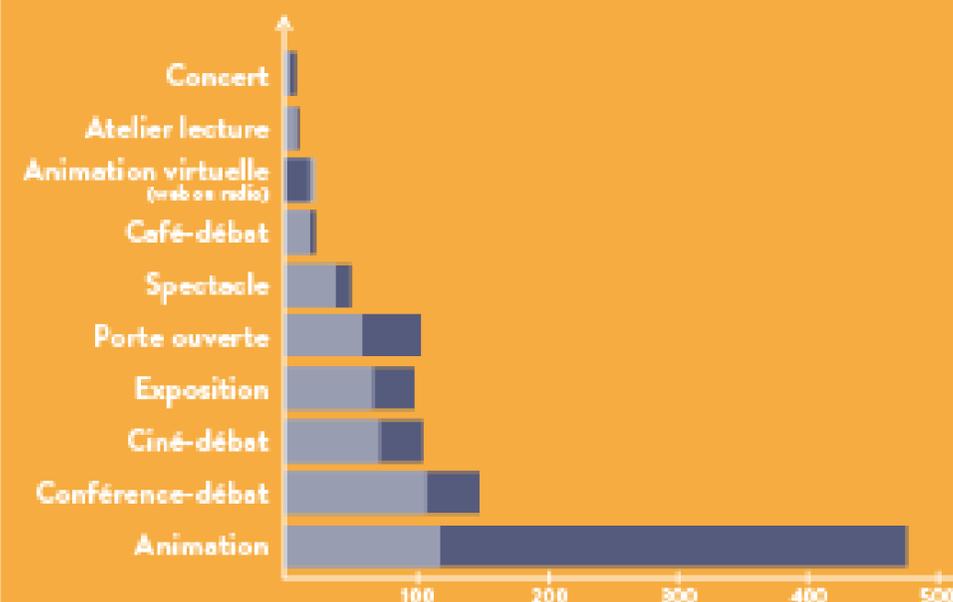
## Répartition des événements

(PAR RÉGION - 1189 ÉVÉNEMENTS)



## Catégories d'événements

(ÉVOLUTION 2021-2022)



Bravo à toutes les régions pour leur dynamisme et leur implication dans l'organisation d'événements !

Retrouvez le détail du nombre d'événements par département et par région sur [www.semaines-santé-mentale.fr](http://www.semaines-santé-mentale.fr)



# Semaines d'information sur la santé mentale

Ils ont parlé de nous



... et d'autres !

Retrouvez le détail du bilan sur [www.semaines-santé-mentale.fr](http://www.semaines-santé-mentale.fr)

#SFSP2023



# Semaines d'information SUR la santé mentale

## Les chiffres en bref...

(ÉVOLUTION 2021-2022)



**1189**<sup>(+134%)</sup>

événements



**387**

articles dans  
les médias



**2025**<sup>(+103%)</sup>

structures  
mobilisées

dont

**239**<sup>(+262%)</sup>

Collectifs SISM  
locaux



**20 963**<sup>(+42%)</sup>

téléchargements

Argumentaire	6 751 <sup>(+5%)</sup>
Communiqué de presse	3 254 <sup>(+910%)</sup>
Affiche nationale	5 312 <sup>(+56%)</sup>
Guide méthodologique	2 307 <sup>(+57%)</sup>
Synthèse du webinaire	2 142
Bibliographie (totales)	1 197

Retrouvez le détail du bilan sur [www.semaines-santé-mentale.fr](http://www.semaines-santé-mentale.fr)

## Retour sur une action inspirante

Action SISM initiée par le Conseil Local en Santé Mentale (CLSM) Navarre Côte Basque

En 2022 : opportunité donnée par la thématique d'ouvrir vers les acteurs de l'environnement.  
Groupe de travail composé de/du:

- ✓ **Une association de préservation de l'environnement**
- ✓ **Lycée**
- ✓ Groupe d'Entraide Mutuelle (GEM)
- ✓ Un centre hospitalier
- ✓ Une clinique psychiatrique
- ✓ Conseil départemental Pyrénées-Atlantiques
- ✓ 3 associations médico-sociales
- ✓ Conseil Local de Santé Mentale

## « Ma planète, ma santé » Les objectifs

SENSIBILISER

PARTAGER

FAVORISER  
le lien social  
l'empowerment

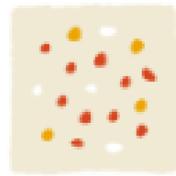
# « Ma planète, ma santé »

## Une démarche participative pour les citoyens



## « Ma planète, ma santé » Des co-bénéfices

### TOP 10 DES ITEMS RAMASSÉS



3 306

FRAGMENTS  
DE  
PLASTIQUE  
2,5-50 CM



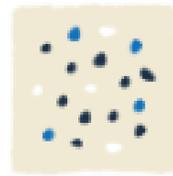
1 051

PÊCHE :  
CORDES,  
CORDELETTES  
(Ø < 1CM)



716

EMBALLAGES  
SNACKS,  
SUCRERIES



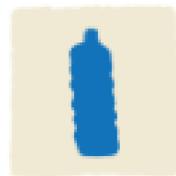
450

FRAGMENTS  
DE  
POLYSTYRÈNE  
2,5-50 CM



259

MÉGOTS DE  
CIGARETTE



215

BOUTEILLES  
> 0,5 L



172

BOUCHONS  
BOUTEILLES



90

BOUTEILLES  
PLASTIQUES  
HORS  
BOISSON



71

EMBALLAGES  
ALIMENTAIRES



68

Gobelets  
EN  
PLASTIQUE

Des bénéfices quantitatifs pour  
l'environnement

Tri des déchets  
collectés

Des produits  
cosmétiques  
« Do It Yourself »

Une production  
réduite de  
déchets le jour J

Une participation  
élevée

## « Ma planète, ma santé » Des co-bénéfices

### Des bénéfices pour la santé mentale

Fréquentation d'un espace naturel

Amélioration du lien social

*« Catherine, aussi membre du GEM, (...) évoque également le plaisir de **rencontrer des nouvelles personnes** avec lesquelles discuter le temps d'une bonne action. » (Sud-Ouest)*

## « Ma planète, ma santé » Des co-bénéfices

Renforcement du pouvoir d'agir

« C'est de plus très gratifiant de se rendre compte que nous sommes capables de fabriquer des produits écologiques et responsables, non seulement pour l'environnement mais aussi pour nous-même », constatent les lycéens. » (Sud ouest)

Mise en mouvement individuelle et collective

« Les ateliers DIY, au cours desquels les participants pouvaient fabriquer des dentifrices et déodorants solides, ont permis à tous de réaliser qu'il était en fait très simple, économique et amusant de faire ces petits gestes pour la planète.

Modification du comportement sur le long terme

## « Ma planète, ma santé » Des co-bénéfices

Augmentation du sentiment d'utilité  
Réduction de l'auto stigmatisation

« Jean-Pierre, membre du Groupe d'entraide mutuelle (GEM) de Biarritz, ayant souffert d'alcoolisme pendant dix ans, confie **se sentir revivre, libéré aujourd'hui**.

Pour lui, être là en ce jour était très important car étant très proche de la nature, il a **l'impression de se rendre utile pour l'environnement mais aussi pour les gens**. « Ça va ensemble en définitive », dit-il.

Catherine, aussi membre du GEM, s'accorde avec lui sur ce **sentiment d'utilité extrêmement gratifiant** »

Réduction de la stigmatisation

« Cette journée aura permis de **déstigmatiser et casser certains préjugés** trop souvent portés sur les personnes atteintes de troubles psychiques en créant un véritable **lieu ouvert à la mixité sociale**.

Des habitants de toutes générations, des familles avec enfants, des lycéens, des patients, se sont retrouvés **tous liés par un même but** : œuvrer pour la protection de la planète en comprenant puis dépassant les problèmes liés à la santé mentale. »  
(Sud Ouest)

## Conclusion

Ces nouvelles actions centrées sur la préservation de l'environnement et sur la santé mentale favorisent **l'engagement citoyen** autour d'une cause commune au-delà des spécificités de santé mentale de chacun.

Poursuite de la dynamique enclenchée:

- La formation de professionnels de SurfRider Foundation aux Premiers Secours en Santé Mentale;
- Le projet de jardin entre le Centre Hospitalier et SurfRider Foundation;

=> La volonté de proposer de nouveau une collecte de déchets sur les SISM 2023.