

« POUR NOTRE SANTE MENTALE, REPARONS LE LIEN SOCIAL »



Du 6 au 19 octobre 2025 aura lieu la 36^e 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.

(1) Social isolation and loneliness. (2023, 19 octobre). <https://www.who.int/teams/social-determinants-of-health/demographic-change-and-healthy-ageing/social-isolation-and-loneliness>

(2) Santé mentale et lien social - Éducation santé. (s. d.). Éducation Santé. <https://educationsante.be/sante-mentale-et-lien-social/>

(3) Wickramaratne, P. J., et al. (2022). Social connectedness as a determinant of mental health: A scoping review. PLoS one, 17(10), e0275004. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0275004>

(4) Holt-Lunstad, J., Smith, T. B., Baker, M., Harris, T., & Stephenson, D. (2015). Loneliness and Social Isolation as Risk Factors for Mortality: A Meta-Analytic Review. Perspectives on Psychological Science, 10(2), 227-237.

<https://doi.org/10.1177/1745691614568352>

(5) Motamed, S. (2015). Qu'est-ce que la santé communautaire : Un exemple d'une approche participative et multisectorielle dans une commune du Canton de Genève, en Suisse. L'information psychiatrique, 91, 563-567.

<https://doi.org/10.1684/ipe.2015.1374>

(6) Castro, D. (2020). Une brève synthèse de la littérature sur la notion de pair-aidance. Le Journal des psychologues, 374, 18-23. <https://doi.org/10.3917/jdp.374.0018>

(7) La crise du Covid interroge notre rapport à la solitude », par Cécile Van de Velde. (2020). Fondation de France. <https://www.fondationdefrance.org/fr/paroles-d-experts/la-crise-du-covid-interroge-notre-rapport-a-la-solitude-par-cecile-van-de-velde>

Toutes les informations sur les événements seront disponibles sur le site internet des SISM

MEMBRES DU COLLECTIF NATIONAL DES SISM

Association des établissements gérant des secteurs de santé mentale (ADESM) • Advocacy France • Association française de psychiatrie (AFP) • Association des Maires de France (AMF) • Association nationale des psychiatres Présidents ou Vice-présidents des commissions médicales d'établissement des centres hospitaliers (ANPCME-CME) • Association nationale des Maisons des adolescents (ANMDA) • Réseau documentaire en santé mentale (ASCODOCPSY) • Centre collaborateur de l'Organisation mondiale de la santé pour la recherche et la formation en santé mentale (CCOMS) / EPSM Lille-Métropole/ Centre d'appui aux conseils locaux de santé mentale • Centre national audiovisuel en santé mentale (CNASM) • Ecole des parents et des Educateurs d'Ile-de-France (EPE) • Elus, santé publique et territoires (ESPT) • Fédération française de psychiatrie (FFP) • Fédération nationale des associations liées aux troubles des conduites alimentaires (FNA-TCA) • Fédération des acteurs de la solidarité • Fédération Promotion Santé • Fédération nationale des associations d'usagers de la psychiatrie (FNAPSY) • France Dépression • Fédération Nationale Mutualité Française • Mutuelle générale de l'Éducation nationale (MGEN) • Psycom • Santé Mentale France • Société française de santé publique (SFSP) • Union nationale des associations familiales (UNAF) • Union nationale de familles et amis de personnes malades et/ou handicapées psychiques (Unafam) • UNICEF France

Avec le soutien financier du Ministère du Travail, de la Santé, des Solidarités et de la famille.

Information, inscription et programme : www.semaines-sante-mentale.fr

 @Sism Officiel  Semaines d'Information sur la Santé Mentale (SISM) : Présentation LinkedIn	Contact Secrétariat général du Collectif national des SISM : 01 45 65 77 24 - sism.contact@gmail.com
---	--