

Semaines d'information  
sur la santé mentale

Sism

35<sup>e</sup>  
ÉDITION



— 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



PROGRAMME  
RUTHÉNOIS  
ET NORD-AVEYRON

## « EN MOUVEMENT POUR NOTRE SANTÉ MENTALE »



Du **07 au 20 octobre 2024** aura lieu la **35e édition** des Semaines d'information sur la santé mentale. Cette édition des SISM est **placée sous le haut patronage du Ministère de la Santé et de la Prévention et du Ministère des Sports et des Jeux Olympiques et Paralympiques**.

Selon l'OMS, « l'activité physique est bonne pour le cœur, le corps et l'esprit (...). Elle peut améliorer la réflexion, l'apprentissage et le bien-être général »(1). De plus, elle « permet de maintenir ou d'améliorer la santé mentale et de réduire le risque de troubles mentaux en agissant sur des facteurs psychologiques tels que le renforcement de l'estime de soi, le sentiment d'auto-efficacité<sup>1</sup> et de contrôle de soi. L'activité physique favoriserait également l'interruption des pensées négatives associées au stress, à la dépression et à l'anxiété »(2).

**Toute activité qui met en mouvement compte** : les déplacements (à pied, en roller et à vélo), au travail, sous forme de sport ou de loisir, ou en faisant des tâches ménagères et quotidiennes (1).

Cette 35<sup>e</sup> édition met à l'honneur l'idée de mouvement au sens large, que ce soit une activité sportive, un geste du quotidien ou encore une sensation de mieux-être par rapport à une période plus difficile. La mise en mouvement de chacune et chacun relève d'une responsabilité individuelle et sociétale. En effet, **chaque acteur a un rôle à jouer dans son domaine pour favoriser la mise en mouvement de l'autre**. Réfléchissons ensemble et mobilisons-nous lors des SISM pour penser le mouvement en faveur de notre santé mentale.

La parole des sportifs et sportives de haut de niveau se libèrent pour dénoncer le tabou autour de leur santé mentale et sur la stigmatisation des troubles psychiques. **Profiteurs des Jeux Olympiques et Paralympiques** pour mettre en avant l'importance de prendre soin de sa santé mentale dans tous les domaines.

La santé mentale concerne tous les champs de la vie quotidienne, nous sommes donc toutes et tous légitimes pour organiser et/ou participer à un événement à pendant les SISM. Pendant 2 semaines, du 07 au 20 octobre 2024, les événements organisés partout en France métropolitaine et ultramarine sont l'occasion de **réfléchir aux solutions individuelles, communautaires ou sociétales** pour intégrer le mouvement au quotidien de toutes et tous en faveur de notre santé mentale.

## 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

M E R C R E D I  
9 O C T O B R E

14h - 16h30

Rodez

Balade urbaine

Balade commentée d'environ 1h autour de quatre des fenêtres de Rodez. Départ du square Bonnefé (près de la MJC) et arrivée au jardin public où une collation sera offerte aux participants qui pourront visiter les stands partenaires et profiter de jeun.

Gratuit

Tout public

Contact : Marlène Salles-Lacan,  
coordinatrice du Conseil Local de  
Santé Mentale de Rodez

Agglomération - 07 86 17 78 77

Partenaires de l'action

Rodez Agglomération, Centre hospitalier Saint-Marie, Maison Des Adolescents de l'Aveyron (MDA12), Groupe d'Entraide Mutuelle (GEM) Métamorphose, SAMSAH Psy, Agglobus, Mutuelle Générale de l'Éducation Nationale (MGEN), Union Française des Œuvres Laïques d'Éducation Physique (Ufolep), Direction des services départementaux de l'éducation nationale (DSDEN), Union départementale des associations familiales (Udaf), Union nationale des familles et amis de personnes malades et/ou handicapées psychiques (Unafam).

J E U D I  
1 0 O C T O B R E

18h30 - 21h

Rodez - Musée Denys Puech

Concert et bord de scène

Les Squatteurs du blues reviennent avec une nouvelle création : "Le maudit blues". Mélange de musique assistée par ordinateur, slam et spoken word, ce nouveau spectacle est une aventure humaine, un pont entre arts et thérapie, une célébration de la résilience et de la créativité humaine. Cette performance aspire à offrir au public une expérience transformative, qui questionne, émeut et inspire. Le concert est suivi d'un temps d'échanges entre les artistes et le public.

Gratuit

Tout public

Réservation obligatoire (35 places)

Contact : Office de tourisme Rodez  
Agglomération - 05 65 75 76 77 ou  
<https://billetterie.rodez-tourisme.fr/>

Partenaires de l'action

Rodez Agglomération, Centre hospitalier Saint-Marie, association Prodiges, musée Denys Puech.

J E U D I  
1 7 O C T O B R E

10h - 16h

Onet-le-Château

Portes ouvertes

Le GEM est un dispositif d'entraide mutuelle entre pairs, constituant avant tout un collectif de personnes concernées par des problématiques de santé similaires et souhaitant se soutenir mutuellement dans les difficultés éventuellement rencontrées, notamment en termes d'insertion sociale, professionnelle et citoyenne.

Le Groupe d'Entraide Mutuelle (GEM) Métamorphose est un lieu de convivialité qui propose des temps d'échanges informels autour d'un café ou d'un repas, ainsi que des activités variées, choisies par les adhérents.

Rendez-vous au 13 rue des Coquelicots à Onet-le-Château.

Gratuit

Tout public

Contact : GEM Métamorphose  
06 72 38 43 04

V E N D R E D I  
1 8 O C T O B R E

10h - 17h

Rodez

Portes ouvertes

Journée portes ouvertes de l'Unafam à la Maison des associations (15 avenue Tarayre à Rodez).

Animation d'ateliers permettant de faire le point sur nos connaissances et nos représentations concernant les différentes maladies psychiques. Et autour de visionnage de vidéos, discussion et échanges avec des aidants familiaux et des pairs concernés par la maladie psychiatrique.

Gratuit

Tout public

Contact : Unafam - 07 77 38 96 00





D U 7 A U 2 0  
O C T O B R E

---

## Rodez

### Découvertes culturelles

Dans les médiathèques de Rodez et Onet-le-Château, mise en avant d'ouvrages, de jeux et de supports variés relatifs au thème des SISM 2024 "En mouvement pour notre santé mentale".

Gratuit

Tout public

## Nord-Aveyron

### Informations sur la santé mentale

Dans les Maisons de Santé Pluriprofessionnelles du Nord-Aveyron et à Natura espace détente et loisirs à Brommat, mise à disposition d'informations sur la santé mentale par le biais d'affiches.

Gratuit

Tout public

Contact : Bénédicte Gilet-Bourgeon,  
coordinatrice de projets de la  
communauté professionnelle  
territoriale de santé du Nord-Aveyron  
(CPTS NA) - 07 88 93 57 72

## Brommat - Natura espace détente et loisirs

Toute personne en possession d'une carte postale SISM 2024 estampillée CPTS NA et CC ACV aura accès à une séance d'activité à l'espace Natura, financée par la CC ACV, valable jusqu'au 20 décembre 2024.

20 cartes vont être distribuées par des professionnels du sanitaire, social et médico-social du territoire.

Financé par la CC ACV

Public identifié

Contact :

Nadège Jambin, coordinatrice du  
Contrat Local de Santé de la  
communauté de communes Aubrac  
Carladez Viadène – 07 56 42 99 32

Partenaires de l'action

CPTS NA, communauté de  
communes Aubrac Carladez  
Viadène, Natura espace détente et  
loisirs.



FIL ROUGE  
DÉPARTMENTAL

DU 7 AU  
20 OCTOBRE

## Aveyron Campagne de communication

En parallèle de ces initiatives locales, une action fil rouge est menée à l'échelle du département. Un groupe de travail (composé de la coordonnatrice du PTSM de l'Aveyron, des conseils locaux de santé et du centre hospitalier Sainte-Marie de Rodez) a souhaité mettre en lumière des personnes de la société civile auxquelles tout un chacun peut s'identifier et les faire témoigner des bienfaits d'une activité (sportive, physique, intellectuelle, créative, sociale) pour leur santé mentale.

Quatre témoins ont ainsi été choisis, représentant différents territoires, âges et manières de se mettre en mouvement: Marine, 27 ans, de Millau ; Laura, 35 ans, de Rodez ; Patrick, 60 ans, de Villefranche-de-Rouergue ; et Paulette, 74 ans, d'Espalion.

Durant la quinzaine des SISM, une campagne de communication multicanal va être déployée afin que la population aveyronnaise les lise, les voit et les entende sur différents supports : cartes postales, sites internet, réseaux sociaux, affichage urbain, presse écrite et radio.



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



# Sism

## Semaines d'information sur la santé mentale

Merci à l'ensemble des partenaires aveyronnais qui ont contribué à l'élaboration de ce programme à l'occasion de la 35e édition des Semaines d'information sur la santé mentale.



La 36e édition des SISM aura lieu du 6 au 19 octobre 2025 autour du thème "Pour notre santé mentale, réparons le lien social".  
Nous vous donnons rendez-vous dans un an !