

36^e
ÉDITION

Semaines d'information
sur la santé mentale



Pour notre
santé mentale,
réparons
le lien **social**

du 6 au 19 octobre 2025

Sous le haut patronage du Ministère
de la Santé et de la Prévention

Conseils méthodologiques
pour l'organisation d'événements

Guide rédigé par Alice Pierre-François et Anne Nomblot (PSYCOM)
Responsables du secrétariat général du collectif national des SISM

SOMMAIRE

POURQUOI CE GUIDE ?	3
ÉDITION SISM 2025	4
Objectifs des SISM	4
Qui peut organiser un événement SISM ?	5
Argumentaire des sism 2025	6
CONSEILS PRATIQUES	11
Quelques éléments de méthodologie de projet	11
Éléments importants à retenir	19
Organiser un événement en ligne	20
Organiser un ciné-débat	21
Organiser un atelier pédagogique	23
DES IDÉES DE SUJETS À DÉBATTRE LORS DE VOS ÉVÉNEMENTS SISM 2025	24
BOÎTE À OUTILS ET RESSOURCES PÉDAGOGIQUES À DESTINATION DU GRAND PUBLIC	26
Comprendre son lien aux autres, prendre soin de soi au sein d'un groupe	27
Lever le tabou du sentiment d'isolement	30
Lutter contre les formes d'exclusions	34
Favoriser les espaces de mise en communauté, de vivre ensemble, de faire société	37

POURQUOI CE GUIDE ?

Ce guide méthodologique vous propose :

- > Des **conseils pratiques** pour organiser un événement dans le cadre des Semaines d'information sur la santé mentale (SISM).
- > De découvrir de **nombreuses idées de sujets** à décliner en lien avec la thématique.
- > Une **sélection d'outils** pouvant servir de supports pour l'animation de votre événement. Pour plus de clarté, les différents outils recensés sont **classés selon les thématiques issues de l'argumentaire** : nous et les autres, lever le tabou du sentiment d'isolement, etc. Dans chaque thématique vous trouverez un panel d'outils : films, reportages, podcasts, jeux pédagogiques, bandes dessinées, etc.

En espérant que vous pourrez y puiser quelques idées inspirantes, bonne découverte!



ÉDITION SISM 2025

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.

Les SISM sont un moment privilégié pour réaliser des actions de promotion de la santé mentale. Ces semaines sont l'occasion de construire des projets en partenariat et de parler de la santé mentale avec l'ensemble de la population.

C'est pourquoi nous vous invitons à vous inscrire, dans la mesure du possible, en lien avec le thème national, et à vous adresser au grand public.

Le secrétariat général du Collectif national des SISM est assuré par PSYCOM

Contact : 0145 65 77 24 sism.contact@gmail.com

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

 [@Sism_Officiel](#)

 [Semaine d'information sur la santé mentale \(SISM\)](#)



Qui peut organiser un événement SISM ?

- > Professionnel·le·s de santé, de l'éducation, du social, etc.
- > Associations
- > Usager·ère·s
- > Familles
- > Citoyen·ne·s
- > Élu·e·s locaux·ales
- > Et plus encore !

La santé mentale concerne tous les champs de la vie quotidienne, nous sommes donc **toutes et tous légitimes** pour organiser un événement à l'occasion des SISM.

L'idéal est de pouvoir mobiliser différents partenaires et la population cible (ou locale) pour multiplier les ressources, les points de vue et ouvrir le débat !

Ainsi, n'hésitez pas à vous tourner vers :

- les **collectifs SISM** existant déjà sur certains territoires (ce sont des regroupements de partenaires qui proposent une programmation SISM commune, voir la liste sur le site des SISM : www.semaines-sante-mentale.fr/les-sism/les-collectifs-sism-locaux/)
- les **conseils locaux de santé mentale** (CLSM), lorsque ceux-ci sont présents sur votre territoire, pour mutualiser les pratiques, coordonner les actions et favoriser le travail entre les différents acteurs.



Qu'est-ce qu'un conseil local de santé mentale (CLSM) ?

Les CLSM¹ sont un lieu de convergence locale des acteurs de Santé Mentale. Ils se définissent comme des dispositifs de concertation et de coordination entre les élu·e·s locaux·ales de territoire, le service de Psychiatrie publique, usager·ère·s, aidant·e·s et tous les acteurs qu'il paraît pertinent d'associer. Cette association de partenaires offre une meilleure connaissance des champs d'intervention et **permet ainsi une convergence de problématiques et d'actions communes**. Il est piloté par un coordonnateur ou une coordinatrice qui constitue le « noyau dur » du CLSM. Leur objectif principal est de définir des politiques et des actions locales qui permettent l'amélioration de la santé mentale de la population.

Centrée sur la promotion et la prévention de la santé mentale, l'action des CLSM s'adresse à toutes les personnes, notamment les groupes à risques, ainsi que les personnes atteintes d'un trouble de santé mentale ou en situation de handicap psychique.

Retrouvez la liste des CLSM ici : www.clsm-ccoms.org/les-clsm-en-france/

¹ <http://clsm-ccoms.org/les-conseils-locaux-de-sante-mentale/>

Argumentaire des SISM 2025

Chaque année, les SISM s'articulent autour d'une thématique qui est diffusée nationalement. Pour 2025, le thème est « Pour notre santé mentale, réparons le lien social ». Pour expliciter ce thème, un argumentaire est publié.

Selon l'OMS, « *des liens sociaux de qualité sont essentiels à notre santé mentale et physique ainsi qu'à notre bien-être. (1)* » En effet, 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). Il apparaît donc clair que **notre rapport aux autres agit sur notre santé mentale, mais aussi globale**. Or, nous n'avons jamais compté autant de personnes se sentant seules dans le monde. Comment comprendre ce phénomène ?

Se lier aux autres : nécessaire et pourtant difficile

À 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 groupes. Pour tous les enfants, avoir des liens sociaux de qualité avec leur entourage (parents, proches, professionnel·les) est indispensable à la construction de soi, et est un facteur de protection de leur santé mentale (5).

Échanger avec ses collègues, aller régulièrement au même café le matin, ou encore s'engager dans une activité bénévole alimentent le sentiment d'appartenir à des espaces sociaux, ou à des communautés (6). Ces réseaux de sociabilités remplissent notre **besoin de reconnaissance**, et facilitent l'**accès des ressources** (relais de contacts, prêt d'une voiture, aide au déménagement, etc.) (7). Ainsi, nos relations aux autres nous donnent une place dans la société, et nous offrent des opportunités de vie et des perspectives matérielles qui peuvent être déterminantes dans notre parcours individuel.

La composition et la qualité du réseau social ne sont pas les mêmes pour tout le monde. En fonction de différents facteurs, les liens

peuvent être plus ou moins nombreux et satisfaisants. Depuis les années 1970, on observe une **hausse du sentiment d'isolement dans la population mondiale (8)**. Au sein des pays à fort développement économique, cela s'explique en partie par une plus grande mobilité géographique, une augmentation des séparations et des divorces, et plus d'individualité dans la manière de percevoir le monde (9). L'isolement est à différencier de la solitude : le premier est **subi, durable, et stressant**, le second est un moment choisi pour passer du temps agréable avec soi-même (10). Par ailleurs, le fait de se sentir seul·e n'est pas uniquement lié à l'absence de relations sociales. Ce sentiment peut aussi se loger dans des liens qui font mal, qui ne permettent pas de se sentir exister, ou dans un trop-plein de liens, comme dans les relations d'aide par exemple (9). C'est en ce sens que même au sein de communautés d'apparence soudées, on peut retrouver un sentiment d'isolement. En 2022, dans le monde, 1 personne sur 4 se sentait seule (11). En France, près de 29 % déclaraient se sentir seul·e souvent ou presque tous les jours (12). Ces chiffres ont connu une forte hausse durant la pandémie de Covid qui a abîmé de nombreux liens sociaux.



Ce qui entrave nos liens

Plusieurs causes expliquent ces dernières données élevées, la plus importante étant le fait d'être dans une situation de **précarité** (revenus modestes, perception d'aides sociales, sentiment de vulnérabilité et faible accès à la consommation) (13). L'augmentation des contacts passant plutôt par les **réseaux sociaux** contribue au sentiment d'isolement : il a été démontré qu'ils sont moins satisfaisants et gratifiants que des contacts sociaux en présentiel (14). Aussi, les personnes touchées par la **fracture numérique** (17 % de la population française en 2022) ont une impression plus élevée d'être seules (15). C'est aussi le cas lorsque l'on est **peu en lien avec son voisinage**, que l'on vit avec une **addiction** ou que l'on est en **situation d'aidant·e** (8, 9).

Aujourd'hui, ce sont les **jeunes** qui se sentent les plus isolé·es, surpassant même les personnes âgées dont l'isolement a déjà été identifié (16). Cela s'est révélé durant la crise sanitaire, bien que ce phénomène existât déjà auparavant. En 2023, 26 % des 15-25 ans se sentaient régulièrement seul·es, contre 16 % des 70 ans et plus (17). Cet isolement est en partie lié à un affaiblissement des liens familiaux, qui pousse à chercher des relations ailleurs, tout en ayant davantage de difficultés à faire de nouvelles rencontres amicales. L'isolement des jeunes est aujourd'hui **tabou**, puisqu'il se heurte à une vision idéalisée de la jeunesse comme étant « les plus belles années d'une vie ». Et cela entraîne des difficultés à reconnaître qu'ils et elles se sentent seul·es et à en parler (18).

Un autre enjeu relatif à l'isolement est celui des **discriminations**. En France, 1 individu sur 5 âgé de 18 à 49 ans estime avoir été discriminé au cours des 5 dernières années (19). 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 créent une barrière d'accès aux opportunités sociales, économiques ou éducatives, et ont pour conséquence un repli sur soi des personnes, et une réticence à établir des

liens sociaux par crainte d'être confrontées à davantage de discriminations (20).



Agir pour favoriser les relations qui font du bien

L'isolement est donc un problème de santé publique majeur, qui a un impact direct sur la santé mentale. Au cours de ces dernières années, on a pu voir certains pouvoirs publics s'investir sur cet enjeu. Par exemple, il existe depuis 2018 un secrétariat d'État à la solitude au Royaume-Uni, ainsi qu'un ministre de la solitude au Japon depuis 2021. Plus récemment, c'est l'OMS qui a annoncé en novembre 2023 la création d'une commission sur le lien social. Celle-ci a pour mission « *d'aborder la question de la solitude en tant que menace urgente pour la santé, de promouvoir en priorité les liens sociaux et d'accélérer la mise à l'échelle des solutions dans les pays, indépendamment de leur niveau de revenu* » (21).

Les leviers pour rompre l'isolement ont été identifiés, et des initiatives visant à favoriser le lien social se développent, et sont notamment portées par des associations (22, 23, 24). On peut recréer du lien entre les personnes grâce à des dispositifs qui les réunissent : groupes de parole, habitats intergénérationnels, fêtes des voisines, forums de discussion en ligne, soutien par du mentorat, etc. Les actions de **santé communautaire** sont essentielles à la promotion du lien social, et plus particulièrement celles créées par et pour les personnes concernées qui ont tendance à être plus adaptés (25). C'est également le cas des projets de pair-aidance (26).

Les manières de lutter contre l'isolement peuvent être regroupées en 5 grandes catégories (27) :

- **Écouter** : espaces et numéros dédiés (comme Solitud'écoute des Petits frères des pauvres, ou le Fil Santé Jeunes par exemple).
- **Rassembler** : cafés et restaurants sociaux, tiers lieux de proximité, jardins communautaires, activités culturelles/artistiques partagées.
- **Rejoindre** : aller vers, faire du 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.

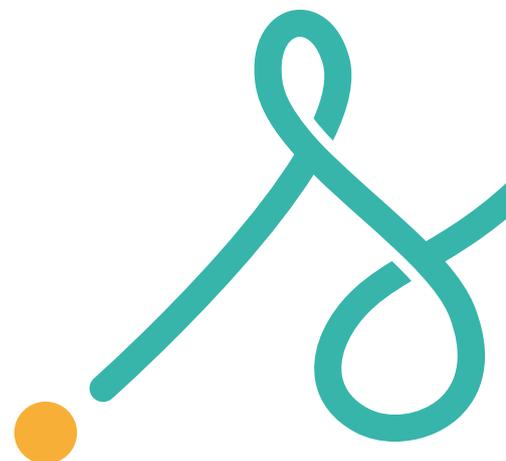
Les liens sociaux sont les remparts contre tout ce qui nous divise, et pour notre santé mentale, il est important de les réparer !



BIBLIOGRAPHIE

1. *Social isolation and loneliness* (2023, 19 octobre). 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. La Convention Internationale des Droits de l'Enfant (CIDE) (2024, 11 janvier). Unicef. www.unicef.fr/convention-droits-enfants/
6. Baumeister R. F., & Leary M. R. (1995). The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*, 117(3), 497-529. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.117.3.497>
7. Wellman B. (1981). Applying network analysis to the study of support. *Social networks and social support*, 4, 171-200.
8. Cusset Y. (2006). Les évolutions du lien social, un état des lieux. *Horizons stratégiques*, 2, 21-36. <https://doi.org/10.3917/hori.002.0021>
9. Van de Velde C. (2020). 2. Sommes-nous tous seuls?. Dans : Serge Paugam éd., *50 questions de sociologie* (pp. 37-44). Paris cedex 14 : Presses Universitaires de France. <https://doi.org/10.3917/puf.pauga.2020.01.0037>
10. Petits Frères des Pauvres (2022, 17 février). *Comment faire la différence entre solitude et isolement ?* [Vidéo]. YouTube. www.youtube.com/watch?v=QpYe7HpJe0A
11. Gallup, Inc. & Meta (2023). The global state of social connections. Dans Gallup.com. www.gallup.com/analytics/509675/state-of-social-connections.aspx
12. Observatoire des vulnérabilités - 3^e édition - Colloque 16 décembre 2022 (s. d.). [Diapositives]. Crédoc. www.credoc.fr/publications/observatoire-des-vulnerabilites-3eme-edition-colloque-16-decembre-2022
13. Peretti-Watel P. (2006). Lien social et santé en situation de précarité : état de santé, recours aux soins, abus d'alcool et réseau relationnel parmi les usagers des services d'aide. *Économie et statistique*, 391(1), 115-130. <https://doi.org/10.3406/estat.2006.7156>
14. Koike M., & Loughnan S. (2021). Virtual relationships: Anthropomorphism in the digital age. *Social and Personality Psychology Compass*, 15(6), Article e12603. <https://doi.org/10.1111/spc3.12603>
15. Crédoc (2023). Baromètre du numérique 2022. Arcom. www.arcom.fr/nos-ressources/etudes-et-donnees/mediatheque/barometre-du-numerique-edition-2022
16. *Étude Solitudes 2021 : La Fondation de France alerte sur l'isolement des jeunes* (2021). Fondation de France. www.fondationdefrance.org/fr/les-solitudes-en-france/etude-solitudes-2021-la-fondation-de-france-alerte-sur-l-isolement-des-jeunes
17. *Étude Solitudes 2023, (RE)LIÉS PAR LES LIEUX. Une approche territoriale et spatiale des solitudes et du lien social* (2024). Fondation de France. *Étude Solitudes : en 2023 en France, une personne sur 10 est en situation d'isolement total - Fondation de France*
18. Baudelot C. (2008). Cécile Van de Velde, Devenir adulte. Sociologie comparée de la jeunesse en Europe. *Lectures*. <https://doi.org/10.4000/lectures.593>
19. Brunner A. (2023). Rapport sur les discriminations en France. *Observatoire des inégalités*. www.inegalites.fr/Rapport-sur-les-discriminations-en-France
20. Carcillo S. & Valfort M. (2018). Chapitre 2. Pourquoi combattre la discrimination ? Dans : S. Carcillo & M. Valfort (Dir), *Les discriminations au travail : Femmes, ethnicité, religion, âge, apparence, LGBT* (pp. 25-37). Paris : Presses de Sciences Po.
21. World Health Organization: WHO (2023, 15 novembre). L'OMS crée une Commission pour favoriser le lien social. *World Health Organization: WHO*. www.who.int/fr/news/item/15-11-2023-who-launches-commission-to-foster-social-connection
22. Le lien social, au cœur de la stratégie de résilience (s. d.). Ville de Paris. www.paris.fr/pages/resilience-convivialite-et-solidarites-de-proximite-le-lien-social-facteur-cle-de-resilience-du-territoire-20365

23. Rhodes S. D., Leichter J. S., Sun C. J., & Bloom F. (2016). The HOMBRES and HOMBRES por un Cambio interventions to reduce HIV disparities among immigrant Hispanic/Latino men. *MMWR supplements*, 65(1), 51-56. <https://doi.org/10.15585/mmwr.su6501a8>
24. Krieger J. W., Takaro T. K., Song L., & Weaver M. (2005). The Seattle-King County Healthy Homes Project: a randomized, controlled trial of a community health worker intervention to decrease exposure to indoor asthma triggers. *American journal of public health*, 95(4), 652-659. <https://doi.org/10.2105/AJPH.2004.042994>
25. 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>
26. 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>
27. *La crise du Covid interroge notre rapport à la solitude*, par Cécile Van de Velde. (2020). Fondation de France. www.fondationdefrance.org/fr/paroles-d-experts/la-crise-du-covid-interroge-notre-rapport-a-la-solitude-par-cecile-van-de-velde



L'argumentaire et tous les autres outils (affiche de communication, flyer, guide méthodologique, etc.) sont à retrouver sur le site des SISM, dans la rubrique « Espace organisateur » : www.semaines-sante-mentale.fr/connexion/

CONSEILS PRATIQUES

Quelques éléments de méthodologie de projet

Monter un événement: les étapes clefs²

1. Diagnostic partagé
2. Programmation
3. Mise en œuvre
4. Évaluation

Pour faciliter la conduite de votre projet³, pensez à :

- > Créer les **conditions institutionnelles de réalisation** du projet :
 - en mobilisant l'équipe de direction (l'appui de la direction est essentiel pour la réalisation du projet : elle légitime, valide, ajuste, et donne les moyens de réalisation du projet) ;
 - en inscrivant son action dans le projet et priorités d'actions de votre organisme.
- > Constituer un **groupe de pilotage**, si celui-ci n'existe pas, qui vous permettra d'associer les différents partenaires. Vous pouvez vous rapprocher des CLSM présents sur votre territoire car ceux-ci sont des collectifs interdisciplinaires.
- > Choisir une **personne référente** chargée de la mise en œuvre du projet dans la structure : reconnue par la direction et les membres du groupe de pilotage, elle est l'interlocutrice privilégiée en interne et en externe. Elle bénéficie d'une disponibilité suffisante et a un intérêt manifeste pour le projet. Parfois, la personne référente peut constituer, si les ressources humaines sont suffisantes, une équipe chargée de la réalisation du projet, associant 3 à 6 personnes volontaires.
- > Faciliter le partage de documents et la mise en commun au sein de votre équipe, via des outils en ligne comme un « Google Drive » par exemple : www.google.com/intl/fr/drive/



Tous ces conseils qui suivent doivent être ajustés au regard de l'environnement dans lequel vous évoluez et des différentes contraintes (de temps, financières, etc.) et des possibilités que vous avez. Ainsi en fonction du nombre de partenaires, de la taille de votre organisme, de votre réseau, de l'objectif visé, ces différents conseils doivent être remis en perspective et adaptés à votre contexte.

² http://sbssa.spip.ac-rouen.fr/IMG/pdf/Education_pour_la_sante.pdf

³ https://promotion-sante-bretagne.org/wp-content/uploads/2020/06/guide_finalise_web.pdf

1. Diagnostic partagé

Cette première phase permet de **mieux comprendre une situation problématique ou un type de public** afin de proposer un événement SISM adapté aux besoins identifiés. Le diagnostic partagé est aussi l'étape de constitution de **l'équipe projet** qui travaillera sur l'organisation d'un ou plusieurs événements SISM sur un territoire donné.

Concrètement, cela passe par plusieurs événements possibles :

- **Réunions avec des partenaires** pour partager les points de vue sur une problématique de santé mentale associée au territoire.
- **Lecture d'articles, rapports, recommandations** à propos du sujet délimité.
- **Rencontres avec les publics** qui seront conviées aux événements SISM pour recueillir leurs envies, besoins, idées pour promouvoir leur santé mentale au moment des SISM.
- **Identification des ressources** dans l'environnement pour élaborer le projet et faciliter sa mise en œuvre.

L'implication des publics bénéficiaires tout au long du projet est une démarche intéressante puisque leur participation favorisera leur engagement dans la recherche de solutions, et dans l'adoption de nouveaux comportements.

À partir des besoins identifiés, vous pouvez établir :

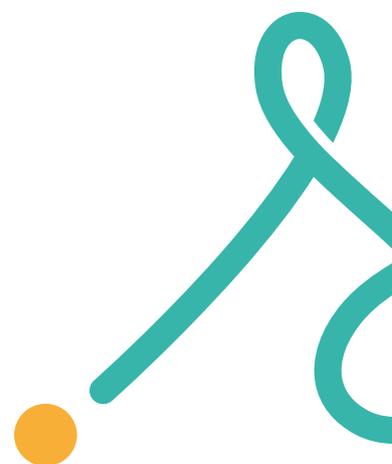
- > Des priorités d'action
- > Votre plan d'action

Le public cible de votre événement peut parfois être reconsidéré, soit élargi, soit réduit (enfants, adolescent·e·s, population précaire, personnes âgées, personnes concernées par un trouble psychique, aidant·e·s/proches etc.).

Plus d'informations sur le diagnostic partagé sur le site : www.promotion-sante-idf.fr/diagnostic

Nous vous encourageons à regarder le **replay du webinaire « l'animation d'un collectif SISM »** organisé par le Secrétariat du Collectif national des SISM. Celui-ci donne des conseils sur les manières de se regrouper pour les SISM, et de susciter un engagement au sein d'un collectif SISM. Le replay est disponible sur la chaîne YouTube du PSYCOM :

www.youtube.com/watch?v=HriY1ddx23Y



2. Programmation

Cette phase permet de **fixer les objectifs pédagogiques** de vos événements SISM. Avoir des objectifs pour ses actions SISM est utile pour cadrer son projet, l'évaluer, et donner un cap commun à l'ensemble de l'équipe projet. Un objectif répond aux questions suivantes :

- > Sur quelle situation veut-on agir ?
- > Quelle est la population concernée ?
- > De quelle manière ?
- > Quand ?
- > En combien de temps ?
- > Où ?

Pour les atteindre, l'équipe projet doit **tenir compte des moyens et des ressources disponibles** (type d'action, durée, lieu, nombre de personnes mobilisées, contraintes financières, etc.). Pour vous aider à cadrer votre projet, vous pouvez passer par la rédaction d'une « **fiche-action** » pour définir les objectifs, le public ciblé, les ressources, etc.

Plus d'informations sur :

www.promotion-sante-idf.fr/agir/sappuyer-methodes/methodologie-projet-promotion-sante

Nous vous encourageons également à regarder le **replay du webinaire « la mobilisation des ressources pour les SISM »** organisé par le Secrétariat du Collectif national des SISM. Celui-ci donne des conseils sur les manières de trouver et obtenir des ressources matérielles, financières et humaines. Le replay est disponible sur la chaîne YouTube de PSYCOM :

www.youtube.com/watch?v=qKjIGxWIRxM



La **communication** sur votre événement se fait à toutes les étapes importantes de votre projet : démarrage, constitution des équipes, formation, réalisation du diagnostic, définition des objectifs et réalisation du plan d'action. Il convient de préciser qui va communiquer, quand et comment.

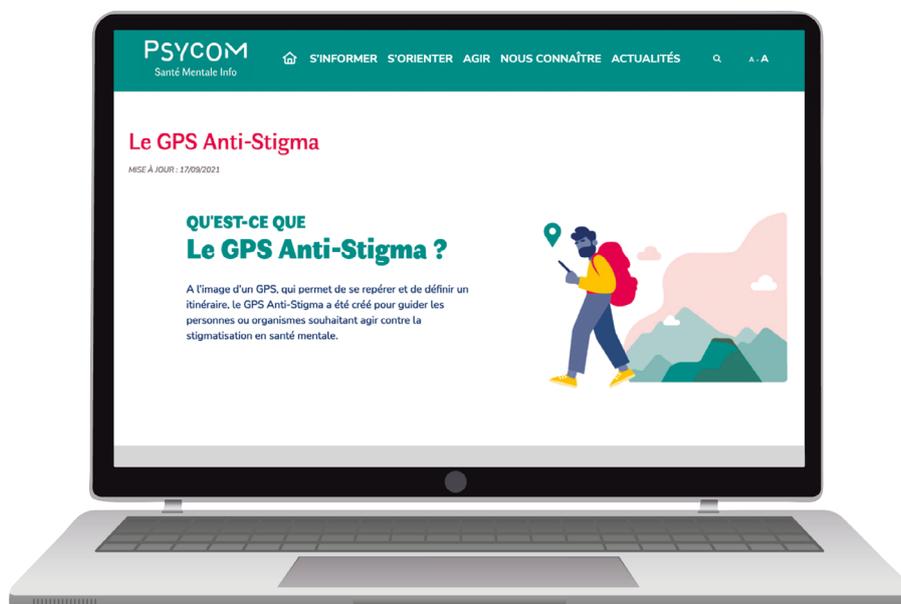
Quand on communique sur la santé mentale, il arrive qu'on dévalorise les personnes concernées par des troubles psychiques sans le vouloir. Voici un article de PSYCOM qui donne des conseils pour **éviter la stigmatisation** dans la communication :

www.psycom.org/agir/linformation/journalistes-pour-informer-sans-stigmatiser/

Quand vous souhaitez agir contre la stigmatisation des troubles psychiques, vous pouvez utiliser l'outil **GPS Anti-Stigma**.

Cet outil, développé par PSYCOM, est à retrouver sur :

www.psycom.org/agir/laction-anti-stigmatisation/le-gps-anti-stigma/



Cet outil pédagogique permet de :

-  **Consulter une typologie d'actions** anti-stigmatisation.
-  **Auto-évaluer une action** anti-stigmatisation au regard de 6 critères validés.
-  **S'approprier les recommandations** de bonnes pratiques pour agir contre la stigmatisation.
-  **Trouver des ressources** pour améliorer son action.

Le **GPS Anti-Stigma**⁴ est un outil qui répond pleinement aux **trois principes** fondamentaux sur lesquels est fondée la boîte à outils « MOSAIC de l'OMS pour mettre fin à la stigmatisation et à la discrimination dans le domaine de la santé mentale »^{5,6}:

- > le coleadership par des personnes ayant une expérience vécue ;
- > le contact social ;
- > les partenariats inclusifs/collaboration significative.

⁴ www.psycom.org/agir/laction-anti-stigmatisation/le-gps-anti-stigma/

⁵ www.who.int/europe/publications/i/item/9789289061384

⁶ www.who.int/europe/fr/news/item/26-06-2024-the-overwhelming-case-for-ending-stigma-and-discrimination-in-mental-health

Un exemple de fiche-action à remplir pour cadrer votre événement, également disponible au téléchargement sur votre espace organisateur :

FICHE-ACTION ÉVÉNEMENT SISM

Depuis 1990, les SISM sont LE moment privilégié pour promouvoir la santé mentale de toute la population, partout en France métropolitaine et ultramarine. Pendant deux semaines au mois d'octobre, des centaines d'événements ont lieu : ciné-débats, expositions, animations, etc.

Titre :	Présentation courte de l'événement :
Date :	
Horaires :	
Adresse :	Publics ciblés :
Type d'événement (ciné-débat, exposition, conférence, animation...):	
Référent·e·s (prénom, nom, contacts):	Rôles :
Partenaires :	Rôles :
Objectifs :	
Déroulé détaillé de l'événement :	
Sur inscription ? <input type="checkbox"/> Pré-inscription (comment ? via qui ?) : <input type="checkbox"/> Inscription le jour J (comment ? via qui ?) : <input type="checkbox"/> Entrée libre	

Coûts + moyens (financiers, matériels, RH):	Actions de communication : <input type="checkbox"/> Avant l'événement pour l'annoncer <input type="checkbox"/> Après l'événement pour le valoriser Ce qui est prévu :
VIGILANCE, attention à :	POINTS FORTS, ça va marcher parce que :
Évaluation prévue pour l'événement : <input type="checkbox"/> Formulaire de satisfaction à remplir sur le site Internet des SISM (espace organisateur)	
Ce qui est évalué : <input type="checkbox"/> Satisfaction des publics <input type="checkbox"/> Déroulé du projet <input type="checkbox"/> Autre :	Comment cela est évalué : <input type="checkbox"/> Questionnaire <input type="checkbox"/> Entretiens <input type="checkbox"/> Observations <input type="checkbox"/> Autre :



Vous pouvez également créer un rétro-planning des étapes en fonction des mois : trouver le lieu, les intervenant·es, créer le flyer, contacter la presse, enregistrer l'événement sur le site des SISM, etc.

Retrouvez les outils des SISM (argumentaire, guide méthodologique, affiches, etc.) sur :

www.semaines-sante-mentale.fr

3. Mise en œuvre

Cette phase renvoie à l'animation et au déroulement de l'action. Elle désigne la **réalisation concrète de l'événement SISM** (animation de l'atelier pédagogique, visionnage du film et mise en débat pour un ciné-débat, etc.).

4. Évaluation

Il est utile de concevoir, **en amont** de l'événement SISM, une trame évaluative de votre action. Cette évaluation produit des connaissances qui vous permettent de **trouver les axes d'amélioration** et de **communiquer sur votre événement dans le but de le valoriser**.

Vous pouvez évaluer :

- **Le processus** : création, mise en œuvre et déroulement, moyens et ressources utilisées.
- **L'activité** : qualité des actions et impact sur les personnes ciblées.
- **Les résultats** : atteinte des objectifs, niveau de satisfaction des bénéficiaires, retombées du projet (ex. : dans la presse).

L'évaluation passe par des questionnaires (papier, en ligne), ou des entretiens/focus groups.

Retrouvez les ressources méthodologiques : <https://guide-up.org/evaluation/>

Afin de vous aider dans l'évaluation de votre événement, nous vous encourageons à remplir le questionnaire d'évaluation présent sur votre espace organisateur du site Internet des SISM. Celui-ci vous offre un temps de recul et d'analyse de votre action : pertinence du lieu et des horaires, typologie des publics présents, etc.



Nous vous invitons également à utiliser le GPS anti-stigma développé et présent sur le site du PSYCOM. Via un formulaire interactif, vous pouvez renseigner les informations de votre événement, et l'évaluer selon 6 critères inspirés de recommandations internationales issues d'études mesurant l'impact d'actions anti-stigma.

www.psycom.org/agir/laction-anti-stigmatisation/le-gps-anti-stigma/



Quelques principes éthiques pour guider vos événements SISM

- > **Autonomie des personnes** : respecter les choix individuels, même s'il s'agit de comportements potentiellement néfastes pour la santé (il ne s'agit pas de vouloir imposer une norme) et ne pas culpabiliser.
- > **Bienfaisance** (s'assurer que l'intervention que l'on va mener va « faire du bien ») : utiliser des connaissances scientifiquement validées (ne pas diffuser des messages non valides) et s'assurer de la non-malfaisance.
- > **La non-malfaisance** (s'assurer que l'intervention que l'on va mener ne va pas nuire) : toujours s'interroger sur les moyens employés, quelles que soient les finalités ; « la fin ne justifie pas les moyens » et s'assurer que l'intervention ne présentera pas de conséquences nuisibles dans d'autres domaines que celui de la santé (ex. : désorganisation sociale, familiale, culturelle...).
- > **Équité et justice sociale** : s'assurer que les messages diffusés et les comportements préconisés soient accessibles à tous (accessibilité financière, durée, accessibilité physique, etc.).
- > **Évaluer** régulièrement l'action pour pouvoir faire des ajustements.

Cadre pédagogique de vos événements SISM

- > Les différentes animations proposées s'inscrivent dans un **cadre ludique, pédagogique et convivial**.
- > La création de situations de participation (espaces de débats) qui favorisent la prise de parole, l'expression, le dialogue, sont au cœur des objectifs des SISM. Les interactions et échanges entre pairs et ceux au sein de la population sont recherchés.
- > Ces actions favorisent la création **d'espaces d'écoute sans jugement et bienveillants** mais également des temps d'échange, de partage et de jeux.
- > Chaque personne, quel que soit son âge, est considérée comme une **interlocutrice crédible et porteuse de savoirs**.

Attitudes de l'animateur ou l'animatrice en éducation pour la santé⁷

- > Favoriser la participation par la création d'un **climat de confiance** : techniques de présentation, recueil des attentes, attitude de non-jugement et d'écoute active.
- > Prise en compte des **représentations sociales**.
- > **Transparence des intentions** (expliquer les objectifs).
- > **Clarté des rôles**.
- > **Construction collective**.
- > Favoriser la **libre expression**.
- > Reconnaître les **compétences et ressources** de chacun, l'expérience positive doit être recherchée.
- > **Respect** de la personne, de ses particularités.
- > Vigilance sur la **non-exclusion** des personnes.
- > **Poser les règles** : confidentialité, respect de la parole... qui permettent à chacun une mise en confiance.

⁷ www.cres-paca.org/service-sanitaire-1/service-sanitaire-documentation/methodologie-de-projet/comment-mettre-en-place-vos-actions-/techniques-danimation/techniques-danimation-en-promotion-de-la-sante

Questions à se poser en tant qu'animateur ou animatrice

- > Quelles sont les **valeurs que je porte** au travers de mon intervention ?
- > Quelles sont les **valeurs du groupe** face à moi ?
- > Est-ce que **j'annonce mes valeurs** ?
- > Est-ce que **je prends en compte le parcours de vie** des personnes ?
- > **Quelle place je donne** à l'individu au sein du groupe ?
- > Est-ce que **je permets à tous les individus de s'exprimer** ?
- > Est-ce que l'événement mis en place **laisse une place aux publics** leur permettant de participer, de donner leur avis ?

Éléments importants à retenir

Tout événement se construit sur quatre éléments :

- > Une **population ciblée**.
- > Une **personne pour énoncer un message et ouvrir le débat** (un·e professionnel·le de santé, une institution, un·e pair·e...).
- > Un **espace-temps** pour la rencontre (réunion, temps informel, séance de théâtre, journaux télévisés, salle d'attente...).
- > Un **outil** de médiation (film, affiche, brochure, jeu pédagogique...).

Le réseau de la Fédération Promotion Santé (ex-Fnes), des partenaires qui peuvent vous aider

Le réseau de la Fédération Promotion Santé soutient et développe des initiatives locales permettant de mieux répondre aux besoins de santé des citoyens. Interface entre les politiques, les acteurs de terrain professionnels ou bénévoles, et les populations, les structures Promotion Santé visent à lutter contre les inégalités de santé et à favoriser le bien-être pour tous.

Leurs missions : la formation, le conseil méthodologique, l'évaluation, la documentation et l'élaboration d'outils d'intervention, la communication, le transfert de connaissances issues de la recherche, l'appui à la programmation des politiques de santé publique et la coordination de dispositifs ou de projets.

Depuis 2022, la Fédération Promotion Santé est membre du collectif national des SISM.

Plus d'information sur leur site www.federation-promotion-sante.org/





Organiser un événement en ligne

La crise sanitaire a rendu plus facile l'organisation d'événements en utilisant les technologies du numérique.

Quelques **avantages** aux événements en ligne (webinaires, conférences, groupes de parole, animations, etc.):

- > Faciliter l'enjeu de la logistique (pas de salle à trouver)
- > Minimiser les coûts
- > Augmenter la portée nationale/internationale de l'événement

Informations pratiques

- > Mobiliser les **outils de visioconférence** tels que Zoom, Teams, Google Meet, etc. Pour ce genre d'événement, **la méthodologie de projet reste assez similaire** : définir la date, inviter les publics ciblés, communiquer sur son événement, trouver des intervenant·e·s si besoin, etc. Il faudra par contre adapter votre programme aux contraintes du numérique.
- > Proposer des **temps courts** car la concentration virtuelle est plus volatile. Découpez votre programme en 2 ou 3 interventions d'1h30, par exemple! Après ces mois de confinements dus à la pandémie de Covid, certain·e·s de vos partenaires ont développé leur habileté sur les outils de conférence en ligne et peuvent sûrement vous conseiller ou vous aider dans cette nouvelle organisation.
- > **Éviter les conférences**, d'autres formats virtuels sont à inventer ! Il peut s'agir de la diffusion d'une vidéo puis d'un échange par tchat (discussion instantanée) sur des plateformes comme YouTube ou Facebook. Pensez à la mise à disposition d'outils : kit pédagogique, infographie ou affiche de sensibilisation en lien avec la thématique. Une campagne d'affichage peut être menée ou un podcast diffusé. Pourquoi pas organiser une exposition photo virtuelle ou encore un concours vidéo en ligne!

Tous les domaines de la promotion de la santé peuvent être source d'inspiration et nous comptons sur vous pour regorger d'idées innovantes.

Organiser un ciné-débat

Informations pratiques

- > S'informer sur les coûts de **location des salles** et du matériel de projection. Exceptionnellement, une contribution modique peut être demandée aux participant·es (<10 euros) afin de couvrir les frais engagés pour l'organisation d'un ciné-débat.
- > Se procurer le film sur un **support adapté à la diffusion publique** et obtenir son droit de diffusion auprès du distributeur (*voir Droit de diffusion ci-dessous*).
- > Solliciter des **salles de projection** d'art et d'essai ou grand public, des médiathèques et autres structures culturelles qui peuvent inscrire la rencontre à leur programmation. Ainsi vous pourrez mutualiser les coûts et le droit de diffusion.
- > Choisir le film en fonction **du public attendu ou visé** et des objectifs définis à l'avance. Privilégier le format court (52 minutes). Le format documentaire permet d'ouvrir plus facilement le débat avec le public.
- > Solliciter des **intervenant·es** (professionnel·les de santé, des médias, usager·ère·s et proches), pour animer le débat, apporter une expertise et répondre aux questions du public.
- > Essayer d'inviter les réalisateurs ou réalisatrices, ou **l'équipe du film** à venir parler de leur projet, de la démarche qui les a guidés, de leur regard sur le sujet traité. Cette présence attire souvent le public et nourrit plus facilement les échanges.

Comment se procurer un film ?

Vous pouvez contacter les **salles de cinéma** (arts et essais ou conventionnées) pour demander un partenariat dans le cadre des SISM. Vous pouvez aussi contacter les médiathèques de votre ville qui ont l'habitude de ce type d'événements et qui sont le vecteur d'un public plus large, notamment scolaire.

Vous pouvez contacter les **distributeurs**, les sociétés de production ou les ayants droit afin de louer une copie du film sur support numérique pour diffusion publique non commerciale.

Enfin, vous pouvez **emprunter** des films auprès de : **bibliothèques publiques**, **bibliothèques universitaires**, Comités départementaux d'éducation pour la santé (CODES), réseau de la Fédération Promotion Santé, et certaines structures associatives locales. Dans ce cas, il faudra vous assurer que vous avez l'autorisation de diffuser la vidéo en public.



Droits de diffusion

Les représentations publiques, gratuites ou payantes, d'œuvres audiovisuelles ou cinématographiques, même s'il ne devait s'agir que d'extraits, doivent impérativement être **autorisées par les détenteurs des droits** correspondants, à savoir le plus souvent les producteurs ou les distributeurs habilités.

La solution la plus simple est de **s'associer à une structure partenaire qui possède les droits de diffusion** (ex. : espace culturel, cinéma, médiathèque, etc.).

Dans le cas contraire, vous devez demander l'autorisation. Pour plus d'informations, nous vous invitons à consulter [la page du CNC dédiée](#).

Où trouver des vidéos, films et courts-métrages ?

- > [Vidéothèque de la plateforme Solidarités Usagers Psy](#) qui répertorie environ 200 films.
- > [Psymages](#) a pour objet de promouvoir la réflexion sur l'audiovisuel en santé mentale et l'accès à l'information et à la documentation audiovisuelle dans le secteur de la santé mentale.
- > [Le festival Imagé Santé](#) a comme objectif principal la promotion et la sensibilisation à la santé, concrétisé sous la forme d'un Festival du film documentaire, d'ateliers et de conférences. Il propose également une vidéothèque en ligne.
- > [Le Centre national de l'audiovisuel en santé mentale \(CNASM\)](#) met à disposition des professionnel·le·s et du grand public des outils audiovisuels d'informations, de sensibilisation, de recherche et de formation destinés aux partenaires de la santé mentale. Contactez-les directement pour toute question sur leur catalogue :
cnasm@orange.fr – 03 87 23 14 79

Des bases de données dites « grand public » peuvent aussi être consultées (AlloCiné, IMDb, Tenk, etc.). Pour les utiliser, définissez en amont les mots-clés : « santé mentale », « psychologie », « droits », « citoyens/citoyennes », « psychiatrie », « troubles psychiques », « rétablissement », etc. Et gardez en tête que si le contenu n'est pas accessible gratuitement, il faudra obtenir l'accord de diffusion publique (*voir Droit de diffusion ci-dessus*).

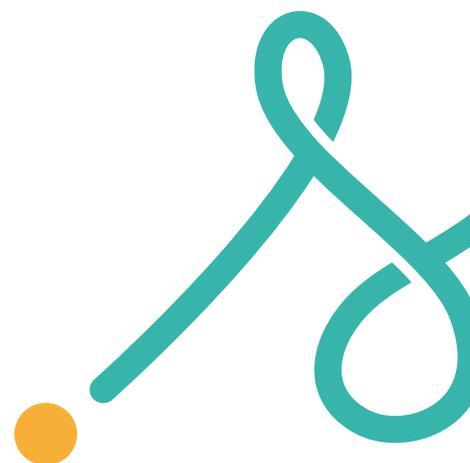


Organiser un atelier pédagogique



Informations pratiques

- > Organiser les ateliers dans des **lieux calmes, conviviaux** qui permettent de faciliter la parole des publics et de respecter la confidentialité des échanges.
- > Solliciter des personnes habituées à **animer des ateliers** avec le public cible (ex. : animateur-ice-s, éducateur-ice-s).
- > Solliciter les **structures culturelles** (bibliothèque, médiathèque, etc.) ou qui accueillent du public pour inscrire la rencontre à leur programmation. Pensez à choisir des lieux faciles d'accès.
- > N'oubliez pas de **consulter et de tester** l'outil en amont de l'atelier.
- > Préparer les **questions et réponses** auxquelles pourront être confrontés les animateurs et animatrices des ateliers.
- > Privilégier les **petits groupes de personnes** (10-15 maximum) pour favoriser une bonne dynamique de groupe et les échanges. Si toutefois le groupe est plus important, la mise en place de sous-groupes peut aider.
- > Programmer la **durée totale** de l'atelier (animation + débat) et informer les participant·es à l'avance.



DES IDÉES DE SUJETS À DÉBATTRE LORS DE VOS ÉVÉNEMENTS SISM 2025

Comprendre son lien aux autres, prendre soin de soi au sein d'un groupe

- > Comment évolue l'isolement tout au long de la vie (enfant, adulte, sénior) ?
- > Quelles différences entre solitude et isolement ? À quel moment passe-t-on de la solitude à l'isolement ?
- > Quelles personnes sont présentes dans notre entourage ? Qui prend de nos nouvelles, et à qui en demande-t-on ? Comment prenons-nous soin des autres autour de nous ?
- > Comment nous sentons-nous avec les autres ? Quelles personnes autour de nous nous font du bien ? Nous encouragent ? Nous aident ? Nous rassurent ?
- > Quelles sont les personnes pour qui nous sommes un modèle ? Qui est-ce que nous encourageons ? Nous aidons ? Nous rassurons ?

Lever le tabou du sentiment d'isolement

- > Quel regard porte-t-on sur les personnes isolées ? Qu'y a-t-il de honteux dans l'isolement ?
- > Que mettre en place pour mieux recueillir les paroles d'isolement ?
- > Les réseaux sociaux sont-ils un espace pour lever le tabou sur l'isolement ?
- > Qu'est-ce qui amène les jeunes à se sentir si seules et à ne pas en parler ?
- > Qu'en est-il du sentiment d'isolement des aidant·es ? Des personnes âgées ? Des mineur·es non accompagnées (MNA) ? Des personnes précaires ? Des personnes vivant avec un handicap, et/ou un trouble psychique ?
- > Comment donner/prendre la parole lorsque l'on est en situation d'isolement ?

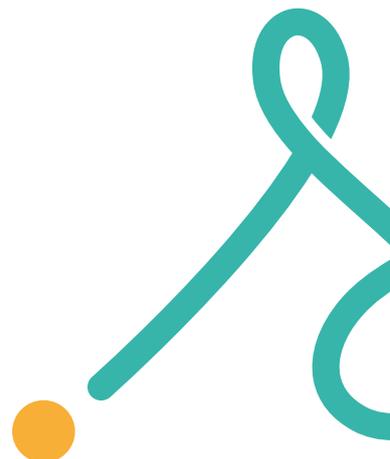
Lutter contre les formes d'exclusions

- > Que permet le rassemblement des personnes victimes des mêmes discriminations ?
- > Par quels moyens restaurer la confiance en l'autre ?
- > Dans quelle mesure la lutte contre l'isolement est-elle un engagement politique ?
- > Comment diminuer la pression à se socialiser en permanence ?
- > De quelle manière décliner l'entraide communautaire pour les personnes ayant un risque plus élevé d'isolement (personnes précaires, ayant une addiction, vivant avec un trouble psychique, etc.) ?
- > Comment faire connaître les lieux d'entraide mutuelle comme les GEM ?
- > Comment promouvoir le lien dans les parcours des mineur·es non accompagnées ?
- > De quelles manières lutter contre la rupture sociale des personnes âgées ?
- > Sur quel levier agir pour soutenir les personnes en fracture numérique ?
- > Comment recréer du lien entre les personnes en situation d'enclavement géographique ?
- > Comment prévenir l'auto-exclusion des groupes ?



Favoriser les espaces de mise en communauté, de vivre ensemble, de faire société

- > Qui faut-il rassembler et autour de quoi? (création artistique, lutte politique, partage d'expériences, etc.)
- > Qu'est-ce que les écrans impliquent dans la relation aux autres? Réseaux sociaux: facilitateur social ou créateur de distance? Comment tisser du lien avec/sans les écrans?
- > Que permettrait de soutenir l'investissement dans la vie politique/militante locale? Dans le bénévolat?
- > Dans quelle mesure les tiers lieux/espaces sociaux de mixité sont-ils des endroits intéressants pour recréer du collectif de proximité?
- > De quelle manière développer les compétences psychosociales des personnes pour favoriser le lien social?
- > Comment prendre soin de soi au sein d'un collectif?





BOÎTE À OUTILS ET RESSOURCES PÉDAGOGIQUES À DESTINATION DU GRAND PUBLIC

En partenariat avec **Ascodocpsy**⁸, membre du Collectif national des SISM, nous vous proposons une liste d'idées de thèmes et d'outils pédagogiques (jeux, livres, films, etc.) que nous vous invitons à reprendre dans vos événements SISM. Cette liste n'est pas exhaustive.

Pour retrouver tous les outils pédagogiques en **éducation pour la santé** :

- > « Des outils pour agir » de la Fnes :
www.federation-promotion-sante.org/des_outils_pour_agir
- > Base des outils pédagogiques en éducation et promotion de la santé (Bip Bop) :
www.bib-bop.org/
- > Pédagogie interactive en promotion santé (Pipsa) : www.pipsa.be
- > Répertoire d'outils pour développer les compétences psychosociales :
www.sirena-cps.fr/



⁸ www.ascodocpsy.org/

Comprendre son lien aux autres, prendre soin de soi au sein d'un groupe



FILM

« Les intranquilles », de Joachim Lafosse, 2021, 1h59

Damien, peintre réputé dont le galeriste Serge gère la carrière, souffre d'un trouble bipolaire. Il a déjà été traité à l'hôpital précédemment et, au cours de vacances à la mer, il se sent à nouveau « bien », trop bien aux yeux de sa femme Leïla, qui craint également pour l'équilibre de leur petit garçon

Amine. Bientôt, pris d'hyperactivité, Damien ne dort plus, bouscule son entourage, agit de manière incohérente, met de la mauvaise volonté à prendre son traitement. Cependant, fiévreux et inspiré, il peint. Toile après toile.

www.allocine.fr/film/fichefilm_gen_cfilm=277190.html

« Adieu les cons », d'Albert Dupontel, 2020, 1h27

Lorsque Suze Trappet apprend à 43 ans qu'elle est sérieusement malade, elle décide de partir à la recherche de l'enfant qu'elle a été forcée d'abandonner quand elle avait 15 ans. Sa quête administrative va lui faire croiser JB, quinquagénaire isolé

en plein burn-out, et M. Blin, archiviste aveugle d'un enthousiasme impressionnant. À eux trois, ils se lancent dans une quête aussi spectaculaire qu'improbable.

www.allocine.fr/film/fichefilm_gen_cfilm=274345.html

« Her », de Spike Jonze, 2013, 2h06

Los Angeles, dans un futur proche. Theodore Twombly, un homme sensible au caractère complexe, est inconsolable suite à une rupture difficile. Il fait alors l'acquisition d'un programme informatique ultramoderne, capable de s'adapter à la personnalité de chaque utilisateur. En lançant

le système, il fait la connaissance de « Samantha », une voix féminine intelligente, intuitive et étonnamment drôle. Les besoins et les désirs de Samantha grandissent et évoluent, tout comme ceux de Theodore, et peu à peu, ils tombent amoureux...

www.allocine.fr/film/fichefilm_gen_cfilm=206799.html

REPORTAGE

« Fuis la solitude ! », Street Philosophy pour Arte, 2022, 26 minutes

Depuis les quarantaines à répétition du Covid-19, tout le monde connaît désormais le sentiment de solitude. « Pourquoi cela nous déprime-t-il tant

d'être seul.e ? », se demande Jan. Qu'est-ce qui distingue la solitude du fait d'être seul.e ? Et la solitude a-t-elle peut-être aussi du bon ?

www.youtube.com/watch?app=desktop&v=nM4a0JHSjM

« La solitude », Tout simplement, Kurzgesagt, 2022, 12 minutes

Courte vidéo animée de vulgarisation scientifique sur les mécanismes neuropsychologiques de l'isole-

ment. Le cercle vicieux de l'isolement y est expliqué, et des solutions pour en sortir sont présentées.

www.youtube.com/watch?app=desktop&v=trg06GQ3Vku



JEU PÉDAGOGIQUE

« Moi et les autres : apprendre, jouer, pour faire et vivre ensemble »,

produit par la Confédération des MJC de France,

Public : enfants de 6 à 11 ans

Cette malle est une adaptation pour les enfants de Savoir comprendre et agir pour dire non à la haine. C'est un outil interactif où l'on explore la solidarité, les droits, les médias, les préjugés, les points de vue et l'altérité. Les ateliers ont été conçus autour

d'enjeux de développement de l'esprit critique via l'animation de débats, la transmission d'outils et de savoirs, propres à la construction du regard que l'on pose sur le monde, et de la façon dont on souhaite l'habiter.

www.adl-mjcpaca.com/moi-et-les-autres-apprendre-jouer-pour-faire-et-vivre-ensemble/

« Amour·s », produit par la fédération des centres pluralistes de planning familial, 2023

Public : toute personne, professionnel·le de l'EVRAS, enseignant·e, éducateur·ice, etc. souhaitant aborder avec ses publics le thème des relations dans toute leur diversité

L'amour sous toutes ses formes est au cœur des questionnements sociétaux, et féministes en particulier. On parle de consentement, de jouissance, on décortique le couple, on interroge la monogamie... Ces questions abordées dans de nombreux médias s'invitent dans les réflexions, qu'elles soient individuelles ou collectives : comment vivre des relations sans violence ? Comment rendre visible

le caractère politique de ce qui se vit dans l'intime ? Faut-il repenser ce qui se cache derrière l'amour, le désir, les relations, et si oui, comment ? Amour·s est un jeu de 80 cartes et un livret qui vise à aborder de manière collective le thème des relations sous l'angle de la pluralité. Il invite à questionner les injonctions sociétales et notre rapport à la norme pour repenser nos liens.

www.fcppf.be/produit/amours/

BANDE DESSINÉE

« Seek you : un voyage dans la solitude contemporaine », de Kristen Radtke, 2023, 352 pages

La solitude est une épidémie silencieuse qui s'insinue partout, des grandes métropoles aux plus petits villages, et dont personne ne parle ? En radio amateur, on cherche à établir un contact avec des inconnus en code morse : ce sont les appels CQ – qu'on lit *Seek you* et qui signifient « je te cherche ». Un jour, Kristen Radtke découvre que son père passait ses soirées devant son poste de radio, à chercher du lien alors qu'il était incapable de communiquer avec sa famille. Dans ce fascinant roman graphique, l'auteur part de sa propre expérience pour explorer la solitude contemporaine. Creusant dans nos vies, intérieures et publiques, elle s'efforce de comprendre ce qui nous fait nous sentir proches

les uns des autres, et ce qui nous éloigne. Abordant des questions de société, de genre, de violence, de technologie, d'art et de science, l'auteur récolte des témoignages et se lance dans un voyage dans l'histoire de la solitude et de la relation aux autres. En chemin, elle partage des émotions que chacun ressent parfois, tout en redoutant d'en parler. De l'invention des rires artificiels dans les sitcoms à la naissance d'Instagram, des cow-boys du Far West aux expériences brutales de Harry Harlow aux origines de la théorie de l'attachement, Kristen Radtke enquête sur notre besoin d'entrer en relation les uns avec les autres, et sur les risques que représente l'absence de liens affectifs.

www.bdtheque.com/series/23280/seek-you-un-voyage-dans-la-solitude-contemporaine/

PODCAST

« Comment se tissent les liens entre nous ? », avec philosophie, de Géraldine Muhlmann pour France Culture, 2021, série de 4 épisodes de 58 minutes

Ne sommes-nous pas, avant tout, des êtres sociaux ? Nous tissons quotidiennement des liens plus ou moins profonds avec les autres. Pourquoi ce

lien est-il si important ? Comment définir l'amitié ? Quelle est la part politique dans nos liens familiaux ? Le lien amoureux est-il si magique ?

www.radiofrance.fr/franceculture/podcasts/serie-comment-se-tissent-les-liens-entre-nous#concept-about

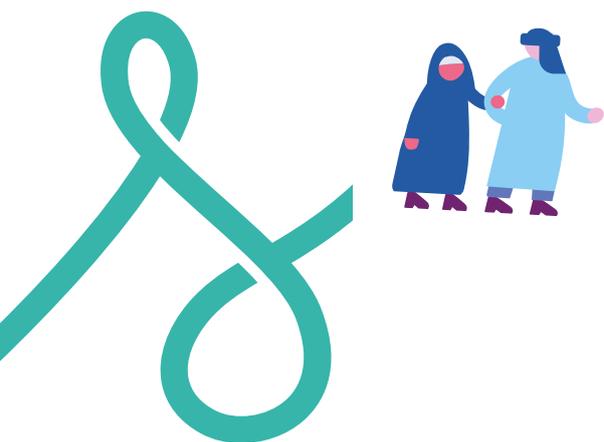


« **Ultra moderne solitude** », La Vie, mode d'emploi, de Matthieu Chaigne pour France Culture, 2022, 28 minutes

L'altération du lien social serait l'un des grands dangers de l'époque et la solitude – son premier effet collatéral – la cause de bien des maux. Problèmes de santé mentale et de santé physique des individus, mais aussi désagrégation de la société, de la démocratie... Ce repli sur soi que les expert·es – sociologues, politologues, soignant·es – observent à la loupe depuis deux ans, s'inscrit en réalité dans un temps beaucoup plus long et dans un mouvement général aux raisons

aussi structurelles qu'intimes. Selon le baromètre des solitudes publié par la Fondation de France en janvier 2021, le sentiment d'isolement serait fortement accru pour certain·es d'entre nous. Mais qu'est-ce que la solitude en 2022 ? Un état psychologique, une émotion, un mode de vie, subis pour les un·es, choisis pour les autres ? Quels sont les effets – positifs et négatifs – de la solitude sur nos vies quotidiennes et sur la société ?

www.radiofrance.fr/franceculture/podcasts/la-vie-mode-d-emploi/ultra-moderne-solitude-4655470



Lever le tabou du sentiment d'isolement



FILM

« Amour », de Michael Haneke, 2012, 2h06

Georges et Anne sont octogénaires, ce sont des gens cultivés, professeurs de musique à la retraite. Leur fille, également musicienne, vit à l'étranger avec sa famille. Un jour, Anne est victime d'une

petite attaque cérébrale. Lorsqu'elle sort de l'hôpital et revient chez elle, elle est paralysée d'un côté. L'amour qui unit ce vieux couple va être mis à rude épreuve.

www.allocine.fr/film/fichefilm_gen_cfilm=188067.html

REPORTAGE

« Dans le noir, les hommes pleurent », de Sikou Niakate, 2020, 58 minutes

Imaginez si des hommes, dont moi, issus de quartiers populaires, s'installaient l'un après l'autre sur un canapé, afin de se livrer pour la première

fois de leur vie, sans aucune concession, sur les obligations sociales masculines dont ils sont à la fois les interprètes et les prisonniers.

www.youtube.com/watch?v=XIO6Ntshlyk&t=4s

« Eredità », de Jean-Luc Cesco, 2023, 61 minutes

Eredità, c'est l'histoire de deux voisins qui s'accompagnent dans des moments difficiles de leurs existences. Le réalisateur imagine que le fantôme de l'ancien propriétaire est resté dans son appartement. Muguetta, sa voisine, accumule

chez elle tout un fatras d'objets ramassés dans la rue. À l'épreuve de la maladie et de la mort, chacun d'eux laisse apparaître des traces de son héritage familial. La mémoire ne s'efface pas, elle reste coincée quelque part...

www.film-documentaire.fr/4DACTION/w_fiche_film/68838#CommentVisionner

« Hikikomori, les reclus volontaires ? », de Michaëlle Gagnet, 2020, 65 minutes

En France, ils et elles seraient des dizaines de milliers, des garçons en majorité, adolescents et jeunes adultes, à se retirer de la société, abandonnant études ou travail pour s'enfermer, rompre avec un quotidien qui les oppresse. Ils et elles échappent à toutes les statistiques et n'apparaissent nulle part. Est-elle le révélateur d'une souffrance contemporaine ou cache-t-elle une

maladie psychiatrique ? Ce documentaire éclaire sur ce mal mystérieux en suivant le travail de Marie-Jeanne Guedj, psychiatre à l'hôpital Sainte-Anne, une des premières à s'être intéressée à ces jeunes reclus-es. Elle conseille et soutient également leurs parents désemparés qui se battent malgré leur sentiment de détresse et d'impuissance.

www.film-documentaire.fr/4DACTION/w_fiche_film/60138_0

« 20 ans, le plus bel âge de la vie », de La Chaîne parlementaire, 2023, 52 minutes

Dérèglement climatique, guerre en Ukraine, crise économique, pandémie du Covid-19... Ce contexte anxigène a affecté considérablement la santé mentale des 18-24 ans, à un âge déjà d'une grande vulnérabilité. Perte de confiance en l'avenir, tristesse, crises d'angoisse, isolement, dépression, troubles addictifs, automutilation, gestes suicidaires, les symptômes sont multiples et alarmants.

Face à cette situation explosive, les accompagnements semblent insuffisants et inadaptés. En 2016, en France, une aide d'un nouveau genre a vu le jour. Importée du Royaume-Uni, Nightline est une ligne d'écoute gratuite, de nuit, animée par les étudiant-es pour les étudiant-es. Elle obéit à quatre critères : confidentialité, anonymat, non-directivité, non-jugement. Et depuis sa création, elle





connaît un succès grandissant. Comment expliquer l'importance des troubles mentaux chez les jeunes ? Quelles sont les racines de cette profonde détresse ? Et comment contrer ce phénomène qui, au-delà de la France, touche d'autres pays en Europe ?

S'appuyant sur le travail de terrain de l'association, filmé au cours d'une nuit, ce documentaire donnera la parole, en filigrane, à ceux qui subissent

www.lcp.fr/programmes/20-ans-le-plus-bel-age-de-la-vie-217871

« Premières solitudes », de Claire Simon, 2018, 1h40

À 16-18 ans, si on a de la chance, on est au lycée. Ici on est à Ivry et on discute entre les cours, même parfois pendant les cours. Assis dans les couloirs, dehors sur un banc ou sur un parapet avec vue sur la ville, les jeunes gens dialoguent à deux ou à trois. Ils et elles découvrent leurs histoires respectives,

– étudiant·es en souffrance – et à celles et ceux qui les aident – expert·es et observateur·ices de ce mal-être. Film de paroles, de compréhension et d'écoute, d'interrogations, de réflexions et de solutions, il met au jour une crise autant individuelle que collective qui, en affectant la jeunesse d'aujourd'hui, menace de fragiliser la société de demain.

celles dont ils et elles héritent, racontent leur famille, leurs passions et aussi leur solitude. À cet âge-là, chacune voit le moment où il faudra quitter sa famille, quand elle existe... ou la fuir encore plus quand elle est toute cassée. Être seule, c'est bien et c'est mal. On cherche, on en discute.

www.dulacdistribution.com/film/premieres-solitudes/131

« Je vous écoute », de Guillaume Estivie, 2022, 52 minutes

Jour et nuit, partout en France, des femmes et des hommes se relaient au téléphone pour tendre l'oreille à ceux qui ne vont pas bien. Noëlle, Marie, Guy, Jean-Louis et Hugo font partie de ces « écoutant·es ». Ils et elles sont bénévoles au

sein de diverses associations disposant d'une ligne d'écoute, où vient s'échouer quotidiennement toute la détresse du monde. La crise sanitaire a mis en lumière leur indispensable travail.

www.film-documentaire.fr/4DACTION/w_fiche_film/64572_0

JEU PÉDAGOGIQUE

« Isolitude », produit par Cultures & Santé, 2017

Public: adultes, personnes âgées

Kit permettant de mener une animation sur les thèmes de la solitude et de l'isolement. L'animation offre une occasion d'exprimer ses représentations, de découvrir certains témoignages et de se positionner par rapport à ceux-ci. Enfin, les cartes illustrées proposées permettent d'identifier des facteurs pouvant être à l'origine de solitude et de l'isolement subi.

www.cultures-sante.be/outils-ressources/isolitude/

Il s'inscrit dans la foulée d'une réflexion menée par un groupe de l'asbl Caria sur la solitude et l'isolement des personnes âgées, et ayant abouti à la publication du carnet La solitude, l'isolement et la personne âgée : paroles croisées et démarche du projet.

« Levons les tabous sur la santé mentale », produit par l'Unicef

Public: 10-18 ans

Ce kit a trois objectifs : informer les jeunes sur la santé mentale en présentant sa définition et en explorant les différents mal-être et troubles psychiques, prendre conscience de l'importance

des émotions et de l'état psychique, et repérer les signes de mal-être en ayant en tête des solutions possibles.

www.my.unicef.fr/article/le-conseil-unicef-des-jeunes-se-mobilise-sur-la-sante-mentale/



« Le Jardin du Dedans® », produit par Psycom

Public: 8-11 ans

Les planches illustrées du Jardin du Dedans® permettent de sensibiliser les enfants à la santé mentale et d'aider les adultes à aborder ces questions complexes avec eux. Créé par PSYCOM, ce kit pédagogique a reçu le soutien de l'Unicef France.

Ce kit a trois objectifs : sensibiliser les enfants à la notion de santé mentale, ouvrir le débat pour lever le tabou sur la santé mentale, et aider les adultes à discuter de ces sujets.

www.psycom.org/agir/la-promotion-de-la-sante-mentale/le-jardin-du-dedans/

« Le Cosmos mental® », produit par Psycom

Public: tous publics

Le Cosmos mental® est un clip pédagogique et un jeu – pensé avec Les Zégaux – pour expliquer de manière imagée le concept de santé mentale. La métaphore du Cosmos illustre la complexité et la dynamique de la santé mentale, qui évolue tout au long de la vie. Ce clip peut s'utiliser seule, ou pour animer des actions de sensibilisation, en suivant

les conseils proposés dans le mode d'emploi qui l'accompagne. Dans sa fusée, l'individu voyage au milieu de planètes « ressources » et « obstacles », affronte des astéroïdes « accidents de parcours », rencontre des étoiles filantes « événements de vie » et tente de se maintenir sur la voie lactée de « l'équilibre psychique ».

www.psycom.org/agir/la-promotion-de-la-sante-mentale/kit-cosmos-mental/

« Voyage au cœur du Cosmos mental® », produit par PSYCOM

Tous publics

« Voyage au cœur du Cosmos mental® » est une variante du kit pédagogique « Cosmos mental® ». Il a été pensé pour animer un temps de discussion

sur ce qu'est la santé mentale dans le cadre d'événementiel (stand, public non captif).

www.psycom.org/agir/la-promotion-de-la-sante-mentale/kit-cosmos-mental/

« La Fresque de la santé mentale® », créé par Nightline

Publics: jeunes (étudiants) et adultes

Inspirée par le modèle de la Fresque du Climat et de la capacité à mobiliser de l'intelligence collective pour aborder des sujets complexes, Nightline crée la Fresque de la santé mentale®, dans une approche généraliste et universelle de la santé mentale à tout âge.

Avec le soutien de la Fondation Sisley d'Ornano, et en partenariat avec le PSYCOM pour la conception, la Fresque de la santé mentale® contribue au développement du pouvoir d'agir de chacune sur sa santé mentale.

www.nightline.fr/la-fresque-de-la-sante-mentale





PODCAST

« La solitude : pourquoi faut-il parfois apprendre à l'accueillir ? »,
de Iris Ouedraogo pour Émotions, 2020, 36 minutes

Est-ce qu'il vous arrive de redouter de vous retrouver seul·e ? Soit parce que vos ami·es ne sont finalement pas disponibles un vendredi soir, parce que votre conjoint·e a dû annuler votre sortie à la dernière minute ou alors parce que vous êtes coincé·e à un séminaire avec vos collègues que vous détestez, et que le wifi de votre hôtel ne fonctionne pas... ?

Pour beaucoup, passer des moments seul·e est une situation à éviter à tout prix. Mais pourquoi la solitude est-elle si peu valorisée ? D'où vient cette image négative qui lui est encore si souvent associée ?

Pour essayer de comprendre tout cela, et bien plus encore, Iris Ouedraogo a rencontré Lucie Azéma, une journaliste qui adore plus que tout voyager seule, et Léana, une mère célibataire qui a longtemps été isolée et a subi sa solitude. Iris a aussi interrogé le psychiatre Gérard Macqueron, la psychothérapeute Monique de Kermadec et la professeure en psychologie Thuy-vy Nguyen, qui ont tous les trois fait des recherches et écrit des ouvrages sur la solitude.

www.louimedia.com/emotions/2020/3/16/la-solitude-pourquoi-faut-il-laccueillir-

Lutter contre les formes d'exclusions



FILM

« Je verrai toujours vos visages », de Jeanne Herry, 2023, 1h58

Depuis 2014, en France, la justice restaurative propose à des personnes victimes et auteur·ices d'infraction de dialoguer dans des dispositifs sécurisés, encadrés par des professionnel·les et des bénévoles comme Judith, Fanny ou Michel. Nassim, Issa et Thomas, condamnés pour vols avec violence, Grégoire, Nawelle et Sabine, victimes de home-jacking, de braquages et de

vol à l'arraché, mais aussi Chloé, victime de viols incestueux, s'engagent tous dans des mesures de justice restaurative. Sur leur parcours, il y a de la colère et de l'espoir, des silences et des mots, des alliances et des déchirements, des prises de conscience et de la confiance retrouvée... Et au bout du chemin, parfois, la réparation...

www.allocine.fr/film/fichefilm_gen_cfilm=299938.html

« Ma vie de courgette », de Claude Barras, 2016, 1h06

Courgette n'a rien d'un légume, c'est un vaillant petit garçon. Il croit qu'il est seul au monde quand il perd sa mère. Mais c'est sans compter sur les rencontres qu'il va faire dans sa nouvelle vie au foyer pour enfants. Simon, Ahmed, Jujube, Alice et Béatrice : toutes et tous ont leurs histoires et

elles sont aussi dures qu'ils et elles sont tendres. Et puis il y a cette fille, Camille. Quand on a 10 ans, avoir une bande de copains, tomber amoureux, il y en a des choses à découvrir et à apprendre. Et pourquoi pas même, être heureux.

www.allocine.fr/film/fichefilm_gen_cfilm=236415.html

« Dans la cour », de Pierre Salvadori, 2014, 1h37

Antoine est musicien. À quarante ans, il décide brusquement de mettre fin à sa carrière. Après quelques jours d'errance, il se fait embaucher comme gardien d'immeuble. Jeune retraitée, Mathilde découvre une inquiétante fissure sur le mur de son salon. Peu à peu, son angoisse grandit pour se transformer en panique : et si l'immeuble

s'effondrait... Tout doucement, Antoine se prend d'amitié pour cette femme qu'il craint de voir sombrer vers la folie. Entre dérapages et inquiétudes, tous deux forment un tandem maladroit, drolatique et solidaire qui les aidera, peut-être, à traverser cette mauvaise passe.

www.allocine.fr/film/fichefilm_gen_cfilm=213859.html

REPORTAGE

« Mon enfant après moi », de Martin Blanchard pour Arte, 2022, 57 minutes

Parents vieillissants d'adultes handicapés, ils s'inquiètent de la vie de leur enfant après leur disparition. Une plongée bouleversante dans le quotidien

d'une maison d'accueil familial en Vendée, qui leur offre la perspective d'un avenir apaisé.

www.arte.tv/fr/videos/102308-000-A/mon-enfant-apres-moi/

« La maison des mères seules », par Arte, 2024, 30 minutes

À Bruxelles, l'immense majorité des familles monoparentales est tenue par des femmes. Être maman solo est trop souvent une porte d'entrée vers la précarité. Ces familles ont quatre fois plus

de risques de basculer sous le seuil de pauvreté. En Belgique, le soutien aux mères isolées est devenu un enjeu de société et politique.

www.arte.tv/fr/videos/116707-006-A/arte-regards/



« Un chez-soi d'abord », d'Aubin Hello, 2020, 52 minutes

Dans le Grand Lille, d'anciens SDF atteints de maladies mentales suivent le programme « Un chez soi d'abord », qui part du principe qu'il y a plus de bénéfice à loger des SDF qu'à les laisser dans la rue. Accompagnés par des membres de l'association Abej, trois d'entre eux nous ouvrent

la porte de leur appartement. À travers plusieurs parcours, on découvre l'étendue du projet et ses résultats étonnants sur les populations les plus marginalisées. L'État annonce sa volonté de généraliser l'expérience, mais s'en donnera-t-il les moyens ?

www.youtube.com/watch?v=40V6KKrWFUA

JEU PÉDAGOGIQUE

« Zones de tolérance », produit par le Crips, série de 4 jeux pédagogiques pour 4 thématiques

Public: à partir de 13 ans, collégien·nes, lycéen·nes, étudiant·es, personnes en situation de handicap, en parcours de migration, jeunes en PJJ/ASE, publics en insertion

4 thématiques possibles à aborder :

- Cyberharcèlement
- Orientation sexuelle
- Handicap mental
- Vie affective et sexuelle

de se positionner face à des situations en fonction des 4 thématiques possibles. L'outil incite à la participation et s'avère plutôt ludique. Le jeu peut être utilisé pour ouvrir une séance d'animation ou de débat. Cet outil peut être utilisé en groupe ou en entretien individuel.

Outil pédagogique qui propose au participant·e

www.lecrips-idf.net/search?keys=zone%20de%20tol%C3%A9rance

« O'liens! », produit par l'Association des Petits frères des pauvres, 2020

Public: personnes âgées

À l'appui d'un jeu de plateau et de 120 questions, les participant·es sont invité·es, en mode coopératif, à partager leurs représentations et expériences concrètes de situations vécues, observées, entendues portant sur l'isolement social des séniors.

Ce kit de médiation ludique a pour objectif de sensibiliser les professionnel·les et bénévoles qui rencontrent des personnes âgées au quotidien, à outiller et renforcer leurs repères, et à les inviter à repérer et orienter les situations d'isolement.

www.carsat-alsacemoselle.fr/home/retraites/bien-veillir--preserver-votre-bien-etre-et-prevenir-la-perde-dautonomie/agir-contre-lisolement/o-liens-!-un-kit-de-mediation-lu.html

« Cas par cas », produit par l'association Ink Link

Public: personnes migrantes

« Cas par cas » est un outil proposant une approche innovante afin d'échanger avec le public migrant. Il fait appel à une dimension projective dans la mise en relation via des cartes illustrées. Il est destiné au tissu associatif, aux institutions et plus largement

à toutes personnes intervenant auprès de ce type de public. Ses objectifs sont de faciliter la mise en relation, créer un contexte d'accueil bienveillant, et recueillir des informations pour aider à la prise de charge du public.

www.k-par-cas.org/2019/11/13/kit-initial-wp/



EXPOSITION ET AFFICHE

« Nous et les autres. Des préjugés au racisme ? »,

produit par le Muséum national d'histoire naturelle

Qu'est-ce que la race ? Sommes-nous tous racistes ? Que nous disent l'histoire et la science sur ce phénomène ? Grâce à une scénographie immersive et de nombreux dispositifs multimédias, cette exposition citoyenne met le public face à ses propres représentations. À la croisée de l'anthropologie, la biologie, l'économie, la sociologie

et l'histoire, et à l'appui des découvertes les plus récentes, elle décrypte les phénomènes de racialisation et montre que le racisme est une construction sociale. L'exposition peut être adaptée en « petite forme » avec 10 panneaux graphiques, et des audios et vidéos à diffuser en option.

www.mnhn.fr/fr/nous-et-les-autres-des-prejuges-au-racisme-itinerance

« L'iceberg des discriminations » et « Le cycle de la discrimination », produit par PSYCOM

Deux affiches qui détaillent le mécanisme des discriminations en santé mentale. Elles peuvent

servir de support de médiation pour un atelier, ou bien être affichée dans une structure.

www.psycom.org/agir/linformation/affiches/

« Lutter contre les LGBTIphobies », produit par le Musée national de l'Éducation

8 panneaux abordent les thèmes suivants : définitions des termes principaux autour des questions de normes, d'identité de genre et d'homosexualité, homosexualité et société : des normes héritées de l'éducation religieuse, littérature et invisibilisation,

discrimination et médicalisation, éducation à la procréation ou éducations aux sexualités, aborder les questions LGBTI+ en famille par la littérature jeunesse, lutter contre les LGBTIphobies aujourd'hui et demain.

www.reseau-canope.fr/musee/fr/les-expositions-itinerantes/expositions-itinerantes.html#c333

« Projet crocodiles », produit par Thomas Mathieu, 2018

Thomas Mathieu illustre des témoignages de femmes liés aux problématiques comme le harcèlement de rue, le sexisme ordinaire et les violences sexistes et sexuelles dans les espaces publics et privés. Son travail s'inscrit dans un mouvement plus large de prise de conscience et d'une nouvelle génération de féministes, qui utilisent Internet pour réfléchir et informer sur différents concepts... Dans ses planches, les décors et les personnages

féminins sont traités en noir et blanc de manière réaliste tandis que les hommes sont représentés sous la forme de crocodiles verts. Le lecteur ou la lectrice est invité·e à épouser le point de vue de la femme qui témoigne et à questionner le comportement des crocodiles particulièrement quand ils endossent le rôle stéréotypé de dragueurs/prédateurs/dominants. L'exposition se présente sous 19 panneaux souples.

www.centre-hubertine-auclert.fr/egalitheque/exposition/exposition-projet-crocodiles



Favoriser les espaces de mise en communauté, de vivre ensemble, de faire société

FILM

« **La fiancée du poète** », de Yolande Moreau, 2023, 1h43

Amoureuse de peinture et de poésie, Mireille s'accommode de son travail de serveuse à la cafétéria des Beaux-Arts de Charleville tout en vivant de petits larcins et de trafic de cartouches de cigarettes. N'ayant pas les moyens d'entretenir la grande maison familiale des bords de Meuse

dont elle hérite, Mireille décide de prendre trois locataires. Trois hommes marginaux qui vont bouleverser sa routine et la préparer, sans le savoir, au retour du quatrième : son grand amour de jeunesse, le poète.

www.allocine.fr/film/fichefilm_gen_cfilm=288559.html

REPORTAGE

« **Et si on levait les yeux ? Une classe face aux écrans** », de Gilles Vernet, 2024, 53 minutes

Dans une école du 19^e arrondissement de Paris, Gilles, instituteur depuis 15 ans, constate avec inquiétude l'invasion des écrans dans le quotidien de ses élèves. Il décide de prendre le problème à bras-le-corps en accompagnant sa classe de CM2, tout au long d'une année, dans une réflexion sur la place des écrans dans notre vie, en vue d'une

semaine de classe verte en totale déconnexion. Les rôles des parents et des instituteur·ices, la question de notre rapport au temps et à la nature, mais aussi les aspects positifs de certains usages numériques viendront alimenter ce cheminement. Au fil de l'année, un formidable échange s'installe entre Gilles et les enfants, révélant leur esprit critique.

www.publicsenat.fr/emission/documentaire/et-si-on-levait-les-yeux-une-classe-face-aux-ecrans-e0

« **Génération écrans, génération malade ?** », de Raphaël Hitier, 2020, 52 minutes

Il faut en moyenne vingt ans de recherche scientifique pour démontrer l'effet d'un nouveau facteur sur le corps humain. Des éléments inquiétants commencent à apparaître, mais l'exposition aux écrans date d'environ dix ans chez les enfants et les adolescent·es. Les chercheur·ses multiplient cependant les études pour en comprendre les répercussions, comme cette expérience réalisée à l'hôpital des enfants de Seattle, qui met en évidence des troubles du comportement (impulsivité, difficultés de concentration) chez des souriceaux

exposés intensément à des programmes animés. Mais en Californie, une étude suggère qu'à petites doses, les jeux vidéo permettraient d'améliorer les capacités cognitives. Dans le contexte de défiance générale face aux écrans, Raphaël Hitier dresse un panorama des dernières avancées scientifiques, nourri de témoignages de spécialistes en neurosciences et addictologie, de médecins psychiatres comme le Français Serge Tisseron, mais aussi de jeunes ados gamers.

www.boutique.arte.tv/detail/generation-ecran-generation-malade

« Nos vies formidables », de Fabienne Godet, 2018, 1h57

Margot, Jérémy, Salomé, César, Sonia... Ils ont entre 18 et 50 ans. Tout les sépare, sauf l'urgence de se reconstruire et de restaurer la relation à l'autre que l'addiction a détruite. Solidaires, ils et

elles ont comme seules règles le partage, l'honnêteté, l'authenticité, la sincérité, l'humanité. Une bande incroyable de vivant·es qui crient haut et fort qu'on s'en sort mieux à plusieurs que seule.

www.allocine.fr/film/fichefilm_gen_cfilm=260907.html

« We are coming. Chronique d'une révolution féministe », de Nina Faure, 2022, 1h27

Une nouvelle génération politise les enjeux autour du corps, de la sexualité et des rapports de genre. Pour deux amies, Nina et Yéléna, cela commence par une prise de conscience. Avec quelques autres, elles se demandent pourquoi, dans une société qui prétend que l'égalité des sexes est déjà là, l'accès au plaisir est si difficile. Elles organisent des groupes de parole, découvrent « Notre corps, nous-mêmes », un manuel féministe historique qui

leur ouvre de nouvelles portes d'analyse. Elles vont à la rencontre d'enseignantes, d'éducatrices, de sociologues pour tracer pas à pas ce qui finira par être un vrai plan d'attaque. De plus en plus impliquées dans les luttes qui se soulèvent partout, au cœur de ce mouvement féministe qui déferle, elles découvrent un plaisir jusqu'ici insoupçonné, celui de poursuivre une émancipation collective. Le plaisir d'abolir le patriarcat, tout simplement.

www.wearecoming-lefilm.fr/a-propos/

« Les éclaireurs, photographie d'un nouveau monde », de Stéphanie Elbaz et Luc David, 2022, 52 minutes

Le village de Thoré-la-Rochette, à quelques kilomètres de la gare TGV de Vendôme, s'est émancipé pour devenir une ville alternative où de nombreux rêves d'un autre monde parviennent à voir le jour. D'un festival de rock, à un autre de jazz dans les gares, en passant par une épicerie associative, une salle d'exposition de plein air

fabriquée en forme de labyrinthe avec les vieilles portes des habitant·es, une exploitation viticole de « gauchers », ici, les parcours se croisent, se rencontrent, s'associent et les projets se réalisent avec le concours des bénévoles. Quand on emprunte la ligne TGV vers Thoré-la-Rochette, on s'engage dans une vie sans modèle où tout reste à inventer.

www.tga.fr/les-eclaireurs.html

JEU PÉDAGOGIQUE

« Parano chez les noobs », produit par Douar Nevez

Public: à partir de 13 ans, collégien·nes, lycéen·nes, et adultes

Jeu straté-geek et pédago-geek de prévention des usages à risques des nouvelles technologies. Ce jeu facilite la création d'un dialogue dédramatisé avec les jeunes sur leurs usages d'Internet permettant ainsi d'apporter des conseils de réduction des risques et, plus globalement, de rappeler les règles

du « Vivre ensemble numérique ». « Parano chez les noobs » nécessite la mise en place de groupe de huit à seize joueurs pour un animateur·ice et convient autant aux collégien·nes qu'aux lycéen·nes. En effet, les règles sont adaptables en fonction des tranches d'âge.

www.douarnevez.com/prevention/

« Le jeu du lien », produit par ScholaVie, 2023

Public: plusieurs versions pour les maternelles, les élémentaires et les secondaires

Un jeu pour partir à la découverte de soi et des autres. Apprenez à mieux vous connaître en répondant aux questions sur les cases! Les compétences psychosociales développées en utilisant cet outil

sont: Avoir conscience de soi, Communiquer de façon constructive, Développer des relations constructives.

www.scholavie.fr/outil_pedagogique/jeu-du-lien/



« Des récits et des vies© », produit par Caroline Chavelli

Public : de 19 à 99 ans

Le jeu est un outil de médiation et d'expression pour les personnes en souffrance ou mal-être. Il repose sur la formulation d'émotion, de pensée ou de souvenir et la mise en valeur des qualités de chacun dans le but d'améliorer l'estime de soi. Ses points forts : simplicité de jeu, accessibilité à tous (aucun prérequis intellectuel ou moteur), diversité

des joueur·ses, souplesse d'utilisation (durée de jeu variable, transport facile). Des avantages qui le rendent opérationnel rapidement lors d'une séance avec un professionnel·le de santé, dans un établissement scolaire pour développer le vivre ensemble ou en famille pour rétablir les échanges.

www.desrecitsetdesvies.com/index.php#intro

« Places perdues ? », produit par Cultures et Santé, 2023

Public : adultes, adolescent·es

Réalisé en partenariat avec un groupe fréquentant la Maison de Quartier d'Helmet, cet outil propose d'observer l'espace public qui nous entoure pour nous demander s'il est vecteur de lien social et répond à nos besoins. À partir de pistes d'animation

variées en termes de procédés (jeu, photographie, collage), vous interrogerez les logiques sécuritaires qui sous-tendent l'aménagement de ces places « perdues ». Pourquoi ne sont-elles pas conviviales ? Et comment y remédier ?

www.cultures-sante.be/outils-ressources/places-perdues-un-outil-danimation-sur-lespace-public-le-lien-social-et-la-securite/

« Le jeu des trois figures pour prévenir le harcèlement de la maternelle au lycée », par Tisseron, 2006

Publics : de la maternelle au lycée

Contribuer à un climat scolaire serein, lutter contre le harcèlement, et favoriser une approche

innovante de la transmission des savoirs.

<https://3figures.org/>

« Moi et l'empathie. Questions de perception(s) ? », de Pascal Desclos, produit par Valorémis, 2018

Public : enfants, préadolescents, adolescents

Ce jeu de cartes permet d'aborder de manière interactive la compréhension de nos émotions et le développement des compétences psychosociales dont fait partie l'empathie, cette faculté à pouvoir se mettre à la place de l'autre, d'envisager et comprendre son ressenti. Grâce à ce support ludoéducatif et ses questions ouvertes, les participants peuvent échanger leurs expériences dans ce

domaine, imaginer des pistes d'action pour mieux apprendre de soi, développer l'attention portée aux autres... Ce support est adapté au milieu scolaire et périscolaire à partir de 10 ans. Chacun peut amener des éléments complémentaires avec les cartes OUI/NON distribuées au préalable à chacun.

www.bib-bop.org/base_bop/bop_detail.php?ref=8200&titre=moi-et-l-empathie-questions-de-perception-s&debut=

« Boîte à outils pour promouvoir l'empathie à l'école », produit par l'ONG Ashoka

Public : enfants de 5 à 12 ans et des fiches destinées aux adultes

Dans l'optique de cultiver la prochaine génération d'acteurs de changement, Ashoka a développé une boîte à outils pour permettre aux enseignants d'initier l'empathie dans leurs salles de classe.

<https://bdrp.ch/document-pedagogique/enseigner-lempathie-une-boite-outils-disponible-clefs-en-main>

« Cité OK : le jeu du mieux vivre ensemble », de Karine Minidre, 2013

Public : enfants

Ce jeu de médiation aborde les notions de civisme, de citoyenneté et du mieux vivre ensemble. Il s'adresse aux jeunes à partir de 12 ans. Basé sur un principe de communication non-violente, il met en scène des personnages caricaturaux dans des situations de la vie courante : problèmes de voisinage, nuisances dans les transports, incivilités,

discriminations... Les joueurs doivent alors tenter de trouver des compromis par le dialogue et par l'écoute sans en référer à la Loi de façon intempestive. Les objectifs sont de libérer la parole, de développer l'empathie, de s'initier à la communication non-violente, de mieux connaître les lois, de faire émerger des initiatives citoyennes.

http://www.bib-bop.org/base_bop/bop_detail.php?ref=6690&titre=cite-ok--le-jeu-du-mieux-vivre-ensemble&debut=

« Mon corps & moi », produit par le Crips Ile-de-France, 2021

Publics : préadolescents, adolescents

Ce jeu permet de développer les compétences psychosociales chez les jeunes de 16 à 19 ans en identifiant ce qu'ils aiment ou aiment moins chez eux (caractéristiques physiques), ainsi que leurs principales forces de caractère. C'est un outil qui met en valeur les ressources individuelles. Il vise à renforcer la connaissance et l'estime de soi et à améliorer son rapport au corps. Il permet de mobiliser différentes compétences : la communication verbale et non verbale, la prise de décision,

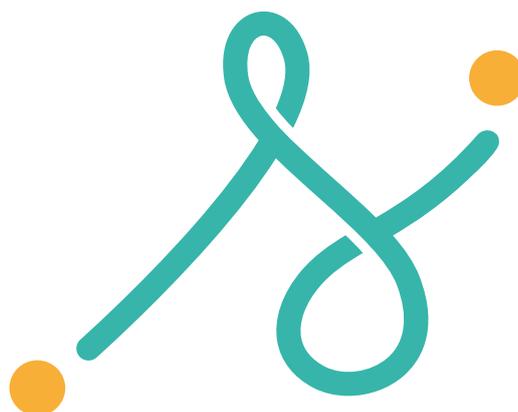
la pensée critique, l'estime de soi, la confiance en soi, l'auto-évaluation et l'empathie.

Deux autres outils édités également par le Crips Ile-de-France, « Qui dit quoi » et « Jeu de corps », peuvent s'utiliser en complément. Ils proposent aux jeunes de se détacher du poids des normes, d'être bienveillants envers eux-mêmes et envers les autres en développant leurs compétences psychosociales.

www.bib-bop.org/base_bop/bop_detail.php?ref=9771&titre=mon-corps--moi&debut=

Les autres outils sur les compétences psycho-sociales sont à retrouver sur :

www.bib-bop.org/base_bop/bop_rechu_rech.php?rech=a¶m=||tit=||aut=||edi=||sup=5%2C6%2C7%2C11%2C9||reg=||cod=||the=5%2C25||pub=||per=||ter=empathie||lieninter=0&n-b=56&ref=bop_6710df517913b





Les Semaines d'information sur la santé mentale (SISM) s'adressent au grand public.

Chaque année, citoyens, associations, professionnels organisent
des actions d'information et de réflexion dans toute la France.

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

À partir du thème annuel fixé par le Collectif national des SISM, chacun peut
prendre l'initiative d'organiser un événement répondant aux objectifs des SISM.

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) · École des parents et des éducateurs d'Ile-de-France (EPE) · Élus, 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

©PSYCOM 2024 pour le Collectif national des Semaines d'information sur la santé mentale (SISM)

Conception graphique État d'Esprit Stratis

Illustration Mathilde Fournier

Contact

Secrétariat général du Collectif national des SISM : 01 45 65 77 24 sism.contact@gmail.com

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



MEMBRES DU COLLECTIF NATIONAL

