

35<sup>e</sup>  
ÉDITION

Semaines d'information  
sur la santé mentale

*Sism*



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

— 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



AEJSM  
Association pour l'Éducation et le Soutien des Personnes en Difficulté



Santé  
mentale  
France



Fédération  
Promotion  
Santé

Fédération  
des acteurs de  
la solidarité



sfsp  
Société Française de Psychiatrie  
Société Française de Psychiatrie

FNAPSY  
Fédération Nationale des Associations de Parents de Enfants de Malades de l'Alcoolisme



Centre national de ressources  
et d'appui aux Centres Locaux  
de Santé Mentale



ascodocpsy  
revue documentaire en santé mentale



unafam  
UNION NATIONALE DE FAMILLES ET AMIS DE PERSONNES  
MALADES ET/OU HANDICAPÉES PSYCHIQUEMENT



CNASM

PSYCOM

MINISTÈRE  
DES SOLIDARITÉS  
ET DE LA SANTÉ

## PROMOTION DES SISM EN AMONT

### Action « Salut comment vas-tu ? » sur les marchés

Et si on prenait le temps autour d'un café de prendre de vos nouvelles ! Temps d'échanges avec des professionnels du soin, des associations de familles et des personnes concernées. **Tout public**

- **Mercredi 18 septembre** - Foire - Promenade des Planches à Saint-Vit
- **Jeudi 3 octobre** - Foire mensuelle - Place du Général de Gaulle à Valdahon
- **Samedi 5 octobre** - Association TRI - La Blanchotte à Quingey
- **Jeudi 10 octobre** - Foire - 2 place René Pourny à Pontarlier
- **Jeudi 16 octobre** - Médiathèque - 15 rue des Salines à Quingey
- **Jeudi 7 novembre** - Foire de la Toussaint - Place de la République à Baume-les-Dames

## FIL ROUGE (ACTIONS AYANT LIEU TOUT AU LONG DE LA QUINZAINE)

### Tables thématiques sélection de livres et BD sur la santé mentale

- Bibliothèque de Maiche, chemin de la Canissière
- Bibliothèque de Morteau, 10 place de la Halle
- Médiathèque Mandela - 13 avenue Ile de France à Besançon

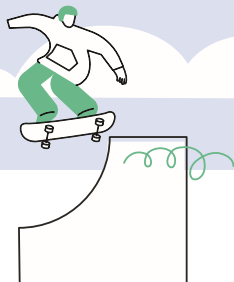
### Page Facebook du collectif SISM 25

<https://www.facebook.com/collectifsism25/>

Publications régulières d'information sur la santé mentale.



# MANIFESTATIONS OUVERTES AU GRAND PUBLIC



## Lundi 7 octobre

### Spectacle « NOUS »

**Doubs** 19 h

*Salle l'Amicale – 6 bis Grande Rue*

*Pour public averti - Contact infos :  
s.girardet@haut-doubs.org*

Humeur, hallucinations, euphorie et désespoir : venez partager rires et larmes avec notre artiste !

### Théâtre - débat « Du soleil derrière les nuages »

**Saône** - *Espace du Marais* - 14 h

Sensibilisation, tout en humour et plein d'espoir sur la vie des seniors. Concerne les personnes âgées de plus de 60 ans et leurs aidants/accompagnants.

### Rencontre Phar'andole

**Saint Gorgon** - *route d'Ouhans* - 19 h 45  
*Tout public*

Venez échanger avec les professionnels de la MSA sur le mal être en milieu agricole et sur les étapes de la crise suicidaire : repérer les signes, lutter contre les idées reçues et orienter vers les ressources locales.

## Mercredi 9 octobre

### Ciné-débat - La vie de ma mère

**Valdahon** - 20 h

*Ciné Pax - 4 rue de la gare Tout public*

Le film, La vie de ma mère, met en avant la relation à la fois tendre et complexe d'une mère et de son fils, en abordant avec sensibilité le sujet de la bipolarité et des conséquences qu'elle peut avoir sur les relations intrafamiliales. Venez échanger autour de ce film avec des professionnels du soin et des personnes concernées (association Unafam, CMP, GEM)

### Spectacle « NOUS »

**Déservillers** - 20 h

*2 bis rue de l'Église - Pour public averti*

Humeur, hallucinations, euphorie et désespoir : venez partager rires et larmes avec notre artiste !

## Jeudi 10 octobre

### Salut comment vas-tu ?

**Pontarlier** – de 10 h à 14 h **Tout public**

Foire de la Saint Luc, boulevard Pasteur Et si on prenait le temps autour d'un café de prendre de vos nouvelles ! Temps d'échanges avec professionnels du soin et association de familles et de personnes concernées.

### Théâtre - débat - Du soleil derrière les nuages

**Pierrefontaine-les-Varans** – 14 h

**Espace des Arcades, 1 rue du Repos**

Sensibilisation, tout en humour et plein d'espoir, sur la vie des seniors. Concerne les personnes âgées de plus de 60 ans et leurs aidants/accompagnants.

## Vendredi 11 octobre

### Moment de convivialité autour du Jeu

**Besançon** – De 14 h à 17 h 30 **Kursaal, salle Proudhon 2 Place du Théâtre Tout public**

Venez jouer et découvrir les associations et les adhérents des groupes d'entraide mutuelle (GEM). Ces groupes ont pour objectif de rompre l'isolement. Ces collectifs de vie font du bien à l'âme.

### Spectacle présence - Defoul'Art 2.0

**Besançon** – 18 h 30 **Petit Kursaal - 2 place du Théâtre Tout public**

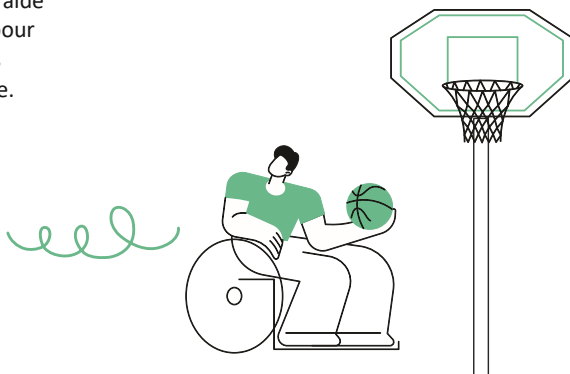
Defoul'Art 2.0 est la suite d'un projet débuté en 2022, fruit de la collaboration entre l'artiste Maggy Bolle, l'association Présence et la Rodia. Il s'agit d'un spectacle musical créé avec des personnes hospitalisées au Centre Hospitalier de Novillars et/ou résidentes à la Maison d'accueil Spécialisée de Novillars. Support d'expressions, d'intégration et de valorisation et de partage.

### Conférence sur les ruminations

**Besançon** – 20 h

**Petit Kursaal - 2 place du Théâtre Tout public**

Quand les pensées involontaires tournent en boucle, comment comprendre ce symptôme et y faire face ?





## Samedi 12 octobre

Salut, comment vas-tu ?

Exposition photos

Gem la Grange

**Maison de quartier de Planoise – De 9 h à 12 h - Tout public** Ces deux événements se

passent pendant la vente de livres organisée par les bibliothèques municipales de Besançon.

Et si on prenait le temps autour d'un café de prendre de vos nouvelles ! Temps d'échanges avec professionnels du soin et association de familles et de personnes concernées.



## Lundi 14 octobre

Avec ou sans bâton : ensemble nous marchons !

**Baume-les-Dames - De 9 h 30 à 11 h 30**

**Départ : 8 Avenue du Général Leclerc**

**Parcours dans la ville depuis « la Maison du 8 ».** **Tout public** Grâce à l'intervention

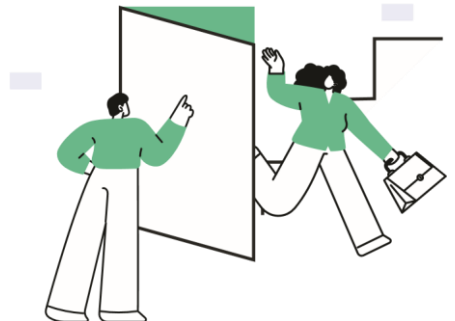
des étudiants BPJEPS de Besançon et avec la participation des adhérents du Groupe d'Entraide Mutuelle « Un jour à cueillir », joignez-vous à nous pour un temps sportif (marche nordique, fitness, etc...).

Ensemble déplaçons nous, tout en découvrant le patrimoine du centre historique de Baume-les-Dames, en partenariat avec l'Office du Tourisme. Dès le retour au point de départ, désaltérons-nous autour d'un pot en toute sympathie, car après l'effort le réconfort !

**Théâtre - débat - Du soleil derrière les nuages**

**Ornans – 14 h 30 Centre d'Animation et de Loisirs - 23 rue de la Corvée**

Sensibilisation, tout en humour et plein d'espoir sur la vie des seniors. Concerne les personnes âgées de plus de 60 ans et leurs aidants/accompagnants.



## Spectacle « NOUS »

**L'Isle-sur-le-Doubs** - 19 h 30

**Pour public averti - Contact infos:**  
[g.pechon@doubscentral.org](mailto:g.pechon@doubscentral.org)

Humeur, hallucinations, euphorie et désespoir : venez partager rires et larmes avec notre artiste !

## Mardi 15 octobre

### Ciné-débat – La vie de ma mère

**Besançon** - 19 h Cinéma le Victor Hugo, 6 Rue Gambetta **Tout public**

La Vie de ma Mère met en avant la relation à la fois tendre et complexe une mère et son fils, en abordant avec sensibilité le sujet de la bipolarité et des conséquences qu'elle peut avoir sur les relations intrafamiliales. Venez échanger autour de ce film avec des professionnels du soin et des personnes concernées (association Unafam, CMP, GEM)

## Mercredi 16 octobre

### Tous en forme !

**Valdahon** - De 10 h à 12 h Liberty Gym - 4C rue Charles Schmitt **Tout public**

Venez faire du sport à la salle et découvrir la santé mentale grâce aux mots, messages ou témoignages écrits par les adhérents du Groupe d'Entraide Mutuelle « Un jour à cueillir ». Moment de partage et de convivialité avec les adhérents du GEM.

## Ciné-débat - La vie de ma mère

**Charmoille** - 19 h 30 Cinéma - 1 rue du Conot

**Tout public**

Le film, La vie de ma mère, met en avant la relation à la fois tendre et complexe d'une mère et de son fils, en abordant avec sensibilité le sujet de la bipolarité et des conséquences qu'elle peut avoir sur les relations intrafamiliales. Venez échanger autour de ce film avec des professionnels du soin et des personnes concernées (association Unafam, CMP, GEM)

## Jeudi 17 octobre

### Sport et santé mentale

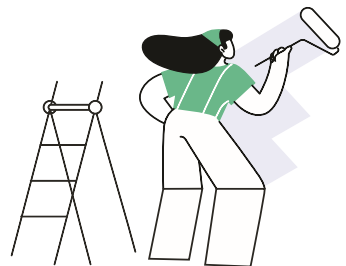
**Besançon** – De 10 h à 16 h **Contacts infos :**  
[clsm@besancon.fr](mailto:clsm@besancon.fr) /  
[cdsadoubs@gmail.com](mailto:cdsadoubs@gmail.com) **Tout public**

Venez découvrir et pratiquer une activité sportive encadrée par des professionnels du sport adapté et leurs adhérents. Plongez dans l'univers du sport adapté et explorez les bienfaits de l'activité physique sur la santé mentale. Rejoignez-nous pour une expérience enrichissante et dynamique !



# MANIFESTATION NON OUVERTES AU GRAND PUBLIC

- ▶ Groupe ressources Rés'Ado sur la thématique **en mouvement pour notre santé mentale**.
- ▶ Action de sensibilisation auprès d'étudiants et lycéens : **Salut, comment vas-tu ?**
- ▶ **Rencontre entre les professionnels de santé, les associations sportives et des professionnels du sport (prof APA) en partenariat avec la CPTS Doubs central.**
- ▶ **Action sport** avec les internes du lycée professionnel de Baumeles-Dames et présentation de l'application **We care Sport par Promotion santé**.
- ▶ Action à destination des chefs d'entreprise, avec l'intervention de Mickaël Chabod de Casques Bleus du Doubs : témoignage d'un chef d'entreprise, de l'AST25 (test en direct de l'outil AMAROK) et «un **flash info sur les Premiers Secours en Santé Mentale**»
- ▶ Action au Pôle Viotte de Besançon : **présentation des outils de sensibilisation** développés par le CLSM du Grand Besançon.



# RETROUVER TOUTES LES INFORMATIONS EN FLASHANT LE CODE CI-DESSOUS :

