



## Dossier de presse

Les Semaines d'Information en Santé Mentale (SISM) ont lieu chaque année à travers toute la France, il s'agit de deux semaines consacrées à la santé mentale. Cette année, elles se tiendront du 9 au 23 octobre.

Qu'est-ce que la santé mentale ? De quoi parle-t-on quand on parle de santé mentale ? De dépression, d'anxiété, de troubles bipolaires, de schizophrénie, de bien-être psychique ? Est-ce que cela concerne tout le monde ? Est-ce que l'on peut guérir d'une maladie psychique ? C'est quoi une maladie psychique ? Comment prendre soin de sa santé mentale ? Quelles sont les ressources à ma disposition ?

Les semaines d'information en santé mentale sont l'occasion de répondre à toutes ces questions. D'aborder toutes les dimensions de la santé mentale et de mieux comprendre ses enjeux à travers le témoignage des experts d'usages, des structures et associations locales. Il s'agit également d'améliorer les connaissances et peut-être changer de regard, parce que nous avons tous une santé mentale et que nous sommes tous concernés.

Les SISM sont le moment pour les associations et structures œuvrant dans ce domaine, de se faire connaître, de parler de santé mentale avec le grand public, de sensibiliser à la prise en charge des publics en souffrance psychique, de déconstruire les idées reçues autour de cette thématique afin de favoriser le recours au soutien, voire au soin.

## Les cinq objectifs des SISM

1. **SENSIBILISER** le public aux questions de Santé mentale.
2. **INFORMER**, à partir du thème annuel, sur les différentes approches de la Santé mentale.

3. **RASSEMBLER** par cet effort de communication, acteurs et spectateurs des manifestations, professionnels et usagers de la santé mentale.
4. **AIDER** au développement des réseaux de solidarité, de réflexion et de soin en santé mentale.
5. **FAIRE CONNAÎTRE** les lieux, les moyens et les personnes pouvant apporter un soutien ou une information de proximité.

## Le collectif SISM 25

Dans le Doubs, c'est le collectif SISM 25 qui se charge de la programmation de cette quinzaine depuis 13 ans maintenant, soutenu par le Département et l'Agence Régionale de Santé (ARS). Il est composé des structures et associations impliquées localement autour de ces questions dans le Doubs. Le collectif a confié le pilotage et la coordination des SISM au Conseil Local de Santé Mentale du Grand Besançon. Le collectif est composé d'une douzaine de partenaires œuvrant tout sur le territoire :

- L'UNAFAM, association des familles de personnes en souffrance psychique
- ARGOS 2001, association de proches et de malades souffrant de troubles bipolaires
- Les 5 GEM bisontins et du Doubs (Ô Jardin de Floréal, Les amis de ma rue là, La fontaine, La grange de Léo, Com'tois)
- L'Association d'Hygiène Sociale de Franche Comté
- Le Centre hospitalier spécialisé de Novillars
- Le Centre Hospitalier Régional Universitaire de Besançon
- La ville et le CCAS de Besançon
- La MGEN partenaire historique très investi dans les SISM
- Les Invités au Festin
- Le Conseil Local de Santé mentale du Grand Besançon
- La Plateforme Territoriale Psychiatrie et Santé Mentale du Doubs

Ce collectif est constitué de professionnels, de bénévoles. Mais également de personnes concernées par un parcours en santé mentale, souhaitant par le témoignage sur le vécu aider le grand public à mieux comprendre, à mieux identifier et peut être solliciter plus facilement un soutien.

***Cette année, le collectif s'est étoffé et a ainsi pu déployer beaucoup plus d'actions grâce à l'arrivée des animatrices Res'ado, et des animatrices des contrats locaux de santé, et des membres de l'association l'escale de Pontarlier.***

La construction d'actions artistiques (théâtre, film, exposition), les témoignages et les moments d'échange impromptus et conviviaux sur les marchés ou dans la rue ont pour objectif d'ouvrir le dialogue et de créer des rencontres.

La souffrance psychologique, les maladies psychiques font encore peur et sont très tabous. Les gens n'osent pas l'évoquer ou solliciter de l'aide. Les actions mises en œuvre visent particulièrement à déconstruire les idées reçues, à aller à la rencontre du grand public pour diffuser l'information concernant les dispositifs de soutien.

## La programmation 2023

Cette année le collectif vous invite à aborder cette thématique lors d'une multiplicité d'actions sur la quinzaine :

- En découvrant le film « the SON », l'histoire de la dépression d'un adolescent et du désarroi de ses parents face à la maladie. Le film du réalisateur Florian Zeller interroge ainsi sur la souffrance psychique de l'adolescent et le rôle des pairs-aidants. A l'issue des 4 projections qui auront lieu sur tout le département, le collectif vous invite à échanger avec des professionnels, et des personnes concernées autour de la question de la crise d'adolescence et du rôle parentale.

- En venant participer à l'action « Salut comment vas-tu ? » qui se déroulera sur vos marchés et foires, l'occasion d'échanger autour d'un café sur la santé mentale et de découvrir les ressources existantes en la matière.

- En participant à un brunch itinérant, organisé par l'association l'escale à Pontarlier, afin de de nourrir petit et grand, d'informations sur la santé mentale et de gourmandises

- En venant découvrir des lieux de soins et de vie lors de portes ouvertes diverses et variées, mais aussi des ouvrages via des tables thématiques dans certaines bibliothèques.

- En assistant à des spectacles, et des tables rondes qui vous permettront à travers les expressions artistiques et les différents témoignages de mieux comprendre les parcours en santé mentale et de vous familiariser avec les notions de résilience et de rétablissement.

-En venant partager un café, et une discussion informelle lors de toutes nos manifestations.

- En venant prendre part à un grand jeu collaboratif organisé par les groupes d'entraide mutuelle de Besançon.

Le programme est riche vous pouvez le retrouver en intégralité sur la page Facebook du collectif. <https://www.facebook.com/collectifsism25>

Cette page Facebook permet de communiquer sur les événements organisés, de promouvoir les associations locales œuvrant pour la santé mentale et de mettre en lumière des personnes concernées sur leur parcours de vie.

Les informations sont également disponibles sur le site de l'UNAFAM du Doubs : <https://www.unafam.org/doubs>. Ainsi que sur l'onglet santé mentale du site [besancon.fr](https://www.besancon.fr) <https://www.besancon.fr/sante-mentale>

