Guide des ressources

Semaines d'information sur la santé mentale

Centre d'Appui et de Partage de Compétences (CAPC) en santé mentale
Bourgogne-Franche-Comté

Les SISM, Semaines d'Informations sur la Santé Mentale sont une manifestation annuelle coordonnée par un collectif de partenaires, visant à sensibiliser le public aux questions de santé mentale et à informer sur les différentes approches de la santé mentale.
Les SISM sont également un outil essentiel d'animation territoriale dans le cadre du Projet Territorial de Santé Mentale (PTSM) et des Conseils Locaux de Santé Mentale (CLSM).

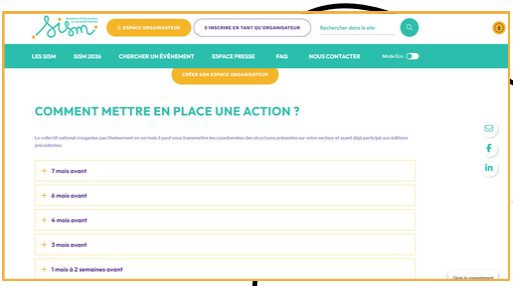
Nous avons répertorié dans ce livret un ensemble varié de ressources, d'outils et de pistes d'actions destinés à soutenir et enrichir l'animation de vos territoires dans le cadre des prochaines SISM.

Vous vous posez des questions générales ou des questions sur l'organisation d'actions au sein de votre territoire ?

Depuis le site national des SISM :

- **Consultez la FAQ** (*Foire aux questions*)
  www.semaines-sante-mentale.fr/faq

- **Créez votre espace organisateur** pour ajouter un événement, accéder aux outils proposés et évaluer vos actions :
  www.semaines-sante-mentale.fr/les-sism/devenir-organisateur/



Téléchargez le guide méthodologique des SISM 2026 ; ce guide 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 *(films, reportages, podcasts, jeux pédagogiques, bandes dessinées, etc)*.

Choisir, évaluer et améliorer vos actions de lutte contre la stigmatisation en santé mentale :

PSYCOM
Santé Mentale Info

GPS Anti-Stigma

Le GPS anti-stigma est un **outil qui permet de se repérer, comme un vrai GPS, pour choisir et améliorer ses actions de lutte contre la stigmatisation en santé mentale**. Il a été créé pour guider les personnes ou organismes souhaitant agir contre la stigmatisation en santé mentale.

Pour accéder à l'outil :
www.psycom.org/agir/laction-anti-stigmatisation/le-gps-anti-stigma/

Le GPS Anti-Stigma est **basé sur 6 critères inspirés de recommandations internationales de bonnes pratiques dans la lutte contre la stigmatisation en santé mentale**.

Vous y trouverez :
> l'explication des enjeux de ces 6 critères,
> des conseils méthodologiques pour organiser vos actions anti-stigma,
>des ressources pour approfondir vos connaissances.

Le GPS Anti-Stigma répond aux critères proposés par l'Organisation Mondiale de la Santé dans la boîte à outils MOSAIC pour agir contre la stigmatisation et la discrimination en santé mentale (2024).

Quand vous souhaitez agir contre la stigmatisation des troubles psychiques, vous pouvez utiliser l'outil **GPS Anti-Stigma**[7].

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** 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 »[8,9] :

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

7 : www.psycom.org/agir/laction-anti-stigmatisation/le-gps-anti-stigma/
8 : www.who.int/europe/publications/i/item/9789289061384
9 : www.who.int/europe/news/item/26-06-2024-the-overwhelming-case-for-ending-stigma-and-discrimination-in-mental-health

Idée d'animation :

- **1 film suivi d'un échange avec la salle**, co-animé avec des professionnels de la santé mentale, UNAFAM, personnes concernées.
- Compter entre 45 min à 1 h de débat après le film.

Points de vigilance :

Anticiper largement avec le cinéma **la demande de film** : entre 3 à 6 mois.

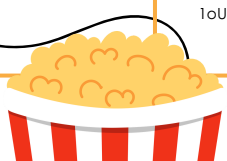
Commencer le débat immédiatement après la fin du film : rallumer les lumières et couper le son sans attendre, **afin d'éviter que le public ne quitte la salle.**

Films, fictions, documentaires...

"SOYONS FOUS" **FILM DOCUMENTAIRE** **CINE DEBAT** **2h0**	T.Quentinperez@hotmail.fr Apascaud@beyond.production.fr Tleroy@beyond.production.fr 06 64 44 89 86	Une équipe de personnes fragilisées par des troubles psychiques s'embarque dans une folle épopée : la création d'un film d'aventure.
"AVERROES&ROSA PARKS" **FILM DOCUMENTAIRE**	Réalisateur : PHILIBERT Nicolas s.bleger@filmsdulosange.fr	Averroès et Rosa Parks : deux unités de l'hôpital Esquirol, qui relèvent - comme l'Adamant - du Pôle psychiatrique Paris-Centre. Des entretiens individuels aux réunions "soignants-soignés", le cinéaste s'attache à montrer une certaine psychiatrie qui s'efforce encore d'accueillir et de réhabiliter la parole des patients.
"A STUDY OF EMPATHY" **14 minutes**	CNASM festival@shortcuts.pro	Dana veut montrer de l'empathie. Pénélope veut explorer l'empathie. Lorsque l'expérience artistique de Pénélope se produit, les émotions de Dana prennent un tour inattendu. 2023 - Danemark / Allemagne
"BETES A BENEFICES" **FILM DOCUMENTAIRE** **52 minutes**	CNASM info@pltv.fr	Ce film s'intéresse aux femmes des ouvriers licenciés, aux dommages collatéraux, aux conséquences des plans sociaux. Celles que l'on n'entend jamais.
"ANIMA" **FILM DOCUMENTAIRE** **52 minutes**	CNAS https://www.youtube.com/watch?v=YjdfRdwAk5U	Anima est une vidéo-danse, poétique et documentaire. Cinq personnages principaux : Shayna, 17 ans, Elsa, 37 ans, Léon, 7 ans, Kemoko, 19 ans, et Tan, 80 ans, évoquent leur relation au monde, la façon dont ils y trouvent leur place, leur danse avec la vie.
"NOS FOLIES ORDINAIRES" **FILM DOCUMENTAIRE** **52 minutes**	j.massadau@cineteve.fr e.mauriac@cineteve.fr	Et si la maladie mentale n'était pas une fatalité ? En France, on estime à 3 millions la part de la population atteinte de troubles psychiques sévères. Parmi eux, Hana, Arnaud, Maximilien et Imelda apprennent jour après jour à vivre avec leurs troubles. C'est par l'expression artistique, le travail ou encore l'entraide qu'ils puisent des ressources inattendues et trouvent leur place dans la société.
"SUR L'ADAMANT" **FILM DOCUMENTAIRE**	Disponible sur FRANCE TV	https://www.france.tv/films/films-drame/7180691-sur-l-adamant.html
L'ODYSSÉE DE LA PSYCHIATRIE CITOYENNE	https://www.youtube.com/watch?v=hu5HA1noWpc Réal. : Caroline Glorion / Prod. : Grains de sel. Avec le soutien de : Fondation Chantelix, ASEP et EPSM Lille-Métropole.	Documentaire qui retrace la longue marche d'un secteur de psychiatrie public de la banlieue Est de Lille, de l'asile vers un réseau de santé mentale, intégré dans la cité et respectueux des droits des usagers.

Films, fictions, documentaires...

"BATEAU THERAPIE" **FILM DOCUMENTAIRE** **52 minutes**	CNASM production@wallraff.fr	Bernard un usager schizophrène en voie de rétablissement a eu l'idée extraordinaire d'installer un chantier naval en plein cœur du Cesame, l'hôpital psychiatrique d'Angers. Animé par sa passion des bateaux, son rétablissement se fera en aidant les autres à se rétablir eux même. Une façon originale et unique d'aborder la pair-aidance en santé mentale, le rétablissement des personnes, et les nouveautés dans le rapport soignants-patients.
"EREDITA" **FILM DOCUMENTAIRE** **61 minutes**	CNASM jlcesco@gmail.com	Eredità, c'est l'histoire de 2 voisins qui s'accompagnent dans des moments difficiles de leurs existences. A 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…
"NOUS Y SOMMES" **16 minutes**	CNASM sebcoupy@gmail.com	De l'empathie en EHPAD. De l'histoire de la grande vieillesse, à la rencontre avec la nouvelle génération.
"A LA FOLIE, BIENVENUE AU CAFÉ CURIEUX" **FILM DOCUMENTAIRE** **52 minutes**	CNASM julie.desandre-navarre@apropos-productions.com	Marcos, Sylvie, Florence et Slim... se retrouvent chaque jour au Café Curieux. Ils ont tous connu la psychiatrie, mais ici, ils sont libres. Ce lieu existe depuis près de 20 ans pour accueillir des personnes atteintes de maladies psychiques. Ici, les fous s'expriment, créent et se réinventent. Ils prouvent que la folie n'est pas une fatalité. Mais le monde extérieur leur est souvent hostile. Par peur, par incompréhension, on les confine, on les enferme.
"PRENEZ VOTRE TEMPS DOCTEUR !" **DOCU-FICTION** **30 minutes**	CNASM riquita@free.fr	Le Film met en scène des situations vécues, partagées et jouées par des adultes accompagnés par les Services de Milieu Ouvert de l'Afapei du Calaisis, ayant un handicap intellectuel, et des soignants du Centre Hospitalier de Calais, avec humour. Rien de tel pour intégrer les bonnes pratiques !
"AU CLEMENCEAU" **FILM DOCUMENTAIRE** **86 minutes**	CNASM xaviergayan@yahoo.fr	Le Clemenceau est un bar tabac PMU fréquenté par une clientèle populaire à Saint Raphaël. Il y a les clients qui ne font que passer et les habitués qui viennent combler leur solitude. Beaucoup ont été blessés par la vie et considèrent ce bar comme un ancrage familial. Certains vivent dans la rue, d'autres ont connus les hôpitaux psychiatriques, la plupart souffrent d'addictions. Discussions entre clients et confidences se succèdent au fil des jours.
" CHRONIQUE D'UNE PENSION DE FAMILLE " **FILM DOCUMENTAIRE**	Bande-annonce : www.youtube.com/watch?app=desktop&v=ODiSer3qgXw&list=PLousmUC8H8o-1oUbJF6JhW3z9Ut_UhDM8&index=1	Un film documentaire de François Havez qui parle rétablissement dans la Nièvre. Une immersion sensible dans ce lieu de vie où le temps fait son œuvre. En savoir plus : https://havezfrancois.wixsite.com/chronique-d



Films, fictions, documentaires...

"LA TRISTESSE UN PEU, LA PASSION TOUJOURS" **FILM DOCUMENTAIRE** **78 minutes**	CNASM contact@mille-et-une-films.fr	Après un burn out professionnel, Alain, un médecin généraliste de 66 ans, reprend son activité. Le film l'accompagne entre consultations à son cabinet et rendez-vous chez sa psychiatre. Il se dévoile, passionné et fragile.
"LA FOLIE, ET APRES?" **FILM DOCUMENTAIRE** **52minutes**	CNASM cocottes@cocottesminute.fr sylvieperrin@chefmonteuse.com	2 millions de français chaque année sont frappés par une maladie psychique grave : un trouble anxieux, une dépression, un burn-out, une phobie ou encore souffrant de bipolarité... La vie normale pour eux s'arrête. Après des années douloureuses d'hospitalisation, de traitements chimiques lourds, Sonia, Pierre, Sébastien et Sophie sont en phase de rétablissement. C'est alors une nouvelle épreuve qui les attend : se réinsérer dans une société où les maladies psychiques trop inconnues font peur. Le Clubhouse les accompagne avec réussite dans leur rétablissement par une réinsertion coûte que coûte dans la vie professionnelle. Ce documentaire nous propose un regard tourné vers leur reconstruction.
"12 JOURS" **FILM DOCUMENTAIRE**		Avant 12 jours, les personnes hospitalisées en psychiatrie sans leur consentement sont présentées en audience. D'un côté un juge, de l'autre un patient, entre eux naît un dialogue sur le sens du mot liberté et de la vie. Autrefois, la décision d'hospitaliser une personne contre son gré reposait sur le seul psychiatre. En 2013, la loi les a obligés à soumettre au juge des libertés leurs décisions. Raymond Depardon filme pour la première fois la mise en application de cette loi qui rend publique une parole autrefois réservée aux psychiatres.
"LES EAUX TROUBLES" **FILM DOCUMENTAIRE**	Disponible sur FRANCE TV https://www.france.tv/france-3/la-france-en-vrai/7068215-les-eaux-troubles.html#about-section	Le temps d'une échappée entre lacs et forêts, de jeunes gens atteints de troubles psychiques échangent sur leurs fragilités et leurs difficultés à vivre au contact des autres. Ils sont à l'aube d'une vie d'adulte qui n'advient pas. Pas de travail, pas d'appartement, pas de relation amoureuse. Pour eux, le monde extérieur est un champ de bataille, un territoire hostile dont ils n'ont pas les codes. Comment se détacher de sa famille et inventer sa vie quand le simple fait de sortir de chez soi est déjà difficile ?
"SOUS LA NEIGE" **FILM DOCUMENTAIRE**	Disponible sur https://vimeo.com/922434323/f379bf2baf?fl=ip&fe=ec Jeanne GORT, psychologue CHS jeannegortcreative@gmail.com	Documentaire qui fait le portrait de plusieurs résidents du GEM Montbrison, un groupe d'entraide mutuelle associatif. Jeanne GORT, psychologue CHS peut venir médiatiser. Entretien à lire avant de voir le film : https://blogs.mediapart.fr/les-ecrans-documentaires/blog/081124/sous-la-neige-entretien-avec-jeanne-gort

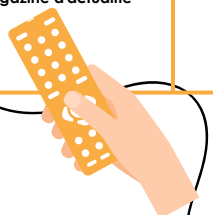
Films, fictions, documentaires...

"SOUDAIN" **FILM DOCUMENTAIRE**	Bande annonce : www.youtube.com/watch?app=desktop&v=jTPjA5DqzDc Sortie le 12 août 2026	Directrice d'un établissement pour personnes âgées, Marie-Lou tente d'y instaurer une philosophie de soins innovante basée sur l'écoute et la dignité des résidents, malgré la réticence d'une partie de ses équipes. Sa rencontre avec Mari, une metteuse en scène japonaise qui se bat contre un cancer, va bouleverser sa trajectoire. En nouant une amitié profonde, les 2 femmes engagent ensemble un combat pour "rendre possible l'impossible".
"SANTE MENTALE, BRISER LE TABOU" **DOCUMENTAIRE M6**	https://www.m6.fr/sante-mentale-briser-le-tabou-p_27010/sante-mentale-briser-le-tabou-c_13121737	Témoignages de sportifs de haut niveau (Yannick Noah, Florent Manaudou...) et d'artistes, témoignant de leurs troubles psychiques.
"STRONG" **FILM DOCUMENTAIRE**		Témoignages d'athlètes de haut niveau ayant traversé des troubles psychiques, un burn-out ou l'anxiété. Regard croisé sur la thématique, en donnant la parole à la personne concernée ainsi qu'à ses proches, avec l'éclairage complémentaire d'un médecin psychiatre. Il aborde également la question du tabou et du regard de la société face à ces problématiques.
"LA FORET DE MON PERE" **FILM FICTION**	CNASM sebcoupy@gmail.com	De l'empathie en EHPAD. De l'histoire de la grande vieillesse, à la rencontre avec la nouvelle génération.
"UN HOMME D'EXCEPTION" **FILM FICTION**		Film sur la façon de présenter le trouble schizophrène
"DADDY COOL" **FILM FICTION**		USA années 70 bipolarité. Il aborde les troubles, le soin, le rôle de la famille, des aidants, la notion de traitements, de rétablissement, avec les rechutes, la connaissance de la famille sur le trouble qui va faciliter la vie
"LA VIE DE MA MERE" **FILM FICTION**		Film touchant juste sur les troubles, un peu moins sur l'hospitalisation. Il donne bien à voir le rôle, le poids des aidants familiaux et la notion de rétablissement incluant le soin, la famille et la personne.
"HAPINESS THERAPIE" **FILM FICTION**		Donne une belle place à la notion d'entraide entre personnes ayant un vécu commun. Notion de rétablissement en santé mentale .
"LE PIRE VOISIN AU MONDE **FILM FICTION**		Film avec Tom Hanks qui s'intéresse au vieillissement, solitude, veuvage, dépression et aborde le sujet du suicide.
"GOSTLIGHT" **FILM FICTION**		Aborde le travail de deuil au sein de la famille. Relation père/ado compliquée après la perte de la maman, qui s'améliore grâce au théâtre qui les aide à renouer le lien.

"AU BOUT DU MONDE" **FILM FICTION**	Laure Bioulès, Singularis Films 06 31 17 89 97 https://singularisfilms.fr/ https://www.youtube.com/watch?v=u0S8HBxIXow	Fiction belge co-réalisé par une psychologue et un cinéaste, qui suit le parcours d'une jeune stagiaire infirmière en hôpital psychiatrique qui va se lier d'amitié avec une patiente et remettre en question l'institution. Film sur la complexité de la relation de soin en santé mentale et sur la vocation de soignant.e. Possibilité de ciné-débats.
LES INTRANQUILLES **FILM FICTION**	Réalisateur : Joachim LAFOSSE 2021	Damien est un peintre reconnu qui souffre de troubles bipolaires. Le film montre l'impact de sa maladie sur sa vie de famille et sur son couple avec Leïla.
LE MONDE A L'ENDROIT En salle le 30/09/26 **FILM FICTION**	Bande annonce : www.youtube.com/watch?v=OFRehCQ8bW8	Au travers de plusieurs situations psychothérapeutiques reconstituées ou filmées avec des personnes concernées, le film de Sylvie Meyer met en lumière l'analyse et le décryptage des mécanismes et des symptômes psychotraumatiques.
Quand la psychiatrie apprend à écouter les voix **Projet EDEN - Lyon Centre hospitalier du Vinatier**	1er épisode d'une série de 3 : www.france.tv/societe/magazine-d-actualites/7180688-mieux-dans-ma-tete-parlons-sante-mentale.html	EDEN – Écoute et Dialogue avec les ENtendeurs de voix est un projet novateur qui propose aux personnes d'apprendre à mieux connaître leurs voix, à comprendre ce qui les déclenche ou les apaise, à modifier progressivement la relation qu'elles entretiennent avec elles… et surtout à retrouver du pouvoir sur leur vie.

Emmisions TV

LA GRANDE LIBRAIRIE Diffusé le 28/05/2025 **Emission culturelle**	https://www.france.tv/france-5/la-grande-librairie/saison-17/7169024-emission-du-mercredi-28-mai-2025.html Disponible jusqu'au 27 mai 2027	Le 28 mai 2025, Augustin Trapenard accueille le journaliste Nicolas Demorand, pour "Intérieur nuit", paru aux éditions Les Arènes ; Franck Thilliez, pour son thriller "A retardement", édité chez Fleuve noir ; le psychiatre et docteur en neurosciences Patrick Lemoine, pour "La santé psychique des écrivains et de leurs personnages", publié chez Odile Jacob ; la philosophe et une psychanalyste Cynthia Fleury, pour "La clinique de la dignité", paru chez Folio ; Philippa Motte, pour son récit "Et c'est moi qu'on enferme", édité chez Stock.
Mieux dans ma tête : parlons santé mentale Diffusé le 03/06/2025 **Magazine d'actualité**	https://www.france.tv/societe/magazine-d-actualites/7180688-mieux-dans-ma-tete-parlons-sante-mentale.html Disponible jusqu'au 24 mai 2027	Enjeu de société majeur, les troubles de la santé mentale touchent environ 13 millions de personnes en France. Cette réalité très préoccupante a émergé dans le débat public depuis la crise sanitaire de la covid-19. Elle a particulièrement fragilisé les plus vulnérables et précaires, les enfants, les adolescents et les jeunes adultes. Cette grande soirée, en public, met en évidence les enjeux transgénérationnels de la santé mentale avec de nombreux éclairages et témoignages permettant d'informer et de sensibiliser tous les publics à la prévention, à l'accès aux soins et aux thérapies existantes.



Idée d'animation :

L'art est toujours un vecteur important.

Animation sous 2 formes :

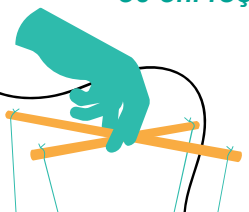
- **1 spectacle** qui se suffit à lui même et qui parle de santé mentale.
- **1 spectacle** qui aborde les troubles psychiques, que vous poursuivez par un **temps d'échange avec la salle.**

A discuter avec les artistes et dans ce cas là, prévoir des animateurs du débat.

Points de vigilance :

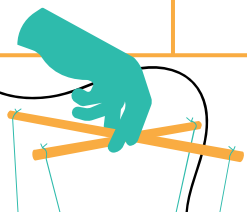
*Proposer ces spectacles dans des **lieux qui ont déjà leur public !***
*Village avec troupes de théâtre, **organisant des festivals.***

Les artistes recensés ici nous ont été conseillés par des professionnels de la santé mentale, par l'UNAFAM ou ont reçu l'habilitation nationale Grande Cause.



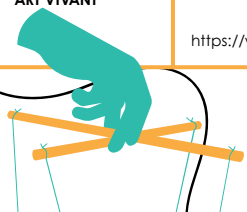
Arts vivants, théâtre, danse, ...

"CHAMBRE" **CONTE MARIONNETTES** **Gradinage de 86 places fourni par la Cie** **3 PERSONNES EN TOURNÉE** **Tout Public dès 8 ans** **DURÉE 50MN**	Cie du Bruit dans la Tête DE BRETAGNE Aline LAFONT César dubruitdanslatete.prod@gmail.com 06 18 73 62 78	Le marionnettiste César Lafont, accompagné par Marc Storper et Coralie Houfek, livre un témoignage intime et poétique de son métier d'infirmier psychiatrique. Chambre aborde la thématique de la relation de soins et parle de l'hôpital avec humour et sincérité. Un conte qui se partage en famille où l'on se questionne sur "comment aider l'autre ?", une histoire qui nous concerne toutes et tous. Rencontre entre une vocaliste aux machines et deux marionnettistes au plateau.
"EMERGENCE" **THEATRE**	La Troupe - Théâtre Orage DEROIN Christine theatreorage@gmail.com 06 16 26 61 72 https://studio.youtube.com/video/siWFq9Jsz5Q/edit	« Émergence » est un spectacle en 2 parties : une 1ère partie sous forme de film, une 2ème avec les comédiens sur scène (2parties indissociables) et raconte l'histoire d'une femme assise à sa table d'écriture. Ses émotions l'envahissent, la harcèlent, ses lectures l'inspirent, elle fera appel à 2 personnages qui l'aideront à se laisser aller à la création et à aller mieux. D'abord mystérieux, ces 2 personnages se révéleront peu à peu…. La Troupe formée de comédiennes et comédiens issu(e)s du soin en psychiatrie (patient(e)s et soignant(e)s) et de comédiennes et comédiens professionnel(le)s existe depuis 2019. Reliée à l'hôpital Paul Guiraud de Villejuif, reconnue et subventionnée par la DRAC et l'ARS Ile de France, le Conseil départemental du Val de Marne et quatre villes du Val de Marne, elle crée et joue des spectacles qui parlent de la santé mentale, des émotions et du chemin à parcourir pour aller vers un mieux-être.
"STÉRÉO VULCANI – Traversée sonore en eaux troubles" **SPECTACLE SONORE**	CIE Fléchir le Vide LAMAS Juliette 06 79 32 20 04 flechirlevide@gmail.com https://www.youtube.com/watch?v=UmuCD42xVbE	Performance live (musique électroacoustique, poésie sonore, chant, extraits radiophoniques et voix au présent) autour de ruptures, de zones troubles, d'horizons déformés et de rapport au paysage.
"LES MOISSONS DU LIEN" **THEATRE DEBAT**	CIE ENTREES DE JEU 06 40 46 61 30	Débat théâtral sur la relation d'aide dans le monde agricole en lien avec la prévention du mal être en agriculture.



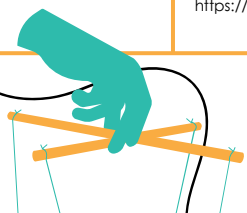
Arts vivants, théâtre, danse, ...

"LE PREMIER PAS" **SPECTACLE DEBAT** **Durée du spectacle : 50 mn** **Temps d'installation : 1 h** **Surface scénique : 6x4m** **Prises électriques : 220 v** **Espace loge souhaité**	CIE ACALY MELCHILSEN Cédric Chargé de diffusion SANZ Thomas Attaché de production acaly@theatresaintmedard.com 03 23 53 54 41 07 89 57 25 92	« LE PREMIER PAS, c'est celui qu'on fait pour amorcer le début d'une vie plus simple et paisible. Nous plongeons dans la vie de personnes qui doivent faire face à leurs problèmes et parfois se sentent seuls pour les résoudre… La main tendue est le fil conducteur de ces tranches de vie. Le spectacle est suivi d'un débat avec le public, animé par les professionnels de santé et les artistes »
"UNE PAUSE SVP" **SPECTACLE DEBAT** **Durée du spectacle : 50 mn** **Temps d'installation : 1 h** **Surface scénique : 6x4m** **Prises électriques : 220 v** **Espace loge souhaité**	CIE ACALY MELCHILSEN Cédric Chargé de diffusion SANZ Thomas Attaché de production acaly@theatresaintmedard.com 03 23 53 54 41 07 89 57 25 92	UNE PAUSE, SVP !... C'est difficile de faire cette pause, car le rythme de la famille va très vite dans ces tranches de vie dépeintes avec humour. Plongez dans l'univers de la famille et de la charge mentale qu'elle nous impose… Ne pas subir, mais être acteur de la famille, voici les enjeux de ce nouveau spectacle résolument positif ! Une pièce de théâtre humaniste, poétique et drôle où chacun d'entre nous peut s'y retrouver. Spectacle créé dans le cadre des Actions Politique de la Ville de Soissons
"Etre aidant en 2025" **SPECTACLE DEBAT** **Durée du spectacle : 45 mn** **Temps d'installation : 1 h** **Surface scénique : 6x4m** **Prises électriques : 220 v** **Espace loge souhaité**	CIE ACALY MELCHILSEN Cédric Chargé de diffusion SANZ Thomas Attaché de production acaly@theatresaintmedard.com 03 23 53 54 41 07 89 57 25 92	Ils sont là, toujours, sans bruit et sans pause. Ils jonglent entre amour, fatigue et dévouement, oubliant parfois qu'ils existent aussi. Ce spectacle met en lumière ces invisibles du quotidien : les aidants. À travers une mise en scène sensible et rythmée, entre moments drôles et poignants, ce spectacle donne la parole à ceux qui portent, soutiennent et accompagnent sans attendre de merci. Parce que prendre soin des autres, c'est bien… mais penser à soi, c'est essentiel.
"Des nouvelles du Moi et du Soi" **THEATRE DANSE**	FOLLAIN Isabelle Actrice principale 06 08 32 38 32 isabelle.follain25@gmail.com	Mise en scène des défenses obsessionnelles à travers le yoga, la méditation… etc., et l'apaisement des angoisses par l'art, l'humour.
CIE SOUS TON NEZ **ART VIVANT**	CROCHON Vincent 06 36 05 07 97 ciesoustonnez@gmail.com https://www.facebook.com/ciesoustonnez	Propose des spectacles vivants pluridisciplinaires



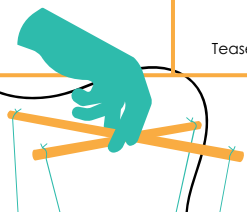
Arts vivants, théâtre, danse, ...

CATEGORIE LIBRE **ART VIVANT**	AVILES François 06 50 62 34 62 https://www.categorielibre.fr/prevention-1/	Les conduites à risques, les addictions, les risques psycho-sociaux en entreprise, la sexualité, l'adolescence, l'environnement, la sécurité routière, le sexisme, le handicap, le dopage sont parmi les sujets travaillés et représentés. Quelque soit le sujet de votre démarche de prévention, fort de leur expertise et leur expérience, ils vous accompagnent pour créer une intervention riche, dynamique et adaptée au public.
CIE LES URBAINDIGENES **THEATRE DE RUE**	Thaïs 06 73 44 19 84 lesurbaindigenes@gmail.com	Les Urbaindigènes représentent une approche innovante du théâtre de rue, où la performance physique, l'interaction et la réflexion sociale se conjuguent pour créer des expériences artistiques partagées et inclusives. La compagnie privilégie une interaction directe avec le spectateur, brisant le quatrième mur pour créer un espace commun et immersif.
"Grain, histoire de fous" **THEATRE ET THEATRE DE RUE** **1 comédienne,** **8 personnages** **Durée : 1h35** **à partir de 12 ans**	CIE Mmm Actrice : Marie-Magdeleine Contact Diffusion : Marion PARASSIN Administratif : Sarah SOMMIER compagniemmm@gmail.com gestion.ciemmm@gmail.com 06 52 62 89 39 06 31 67 30 87 06 02 41 56 50 https://www.compagniemmm.com/grain	Une farce sur la représentation de la folie et la folie de la représentation où il sera peu ou prou question de Schumann, Van Gogh, Marilyn, Batman et des troubles du comportement.
"Tant bien que mal" **THEATRE ET THEATRE DE RUE** **1 comédienne,** **7 personnages** **à partir de 12 ans**	CIE Mmm Actrice : Marie-Magdeleine Contact Diffusion : Marion PARASSIN Administratif : Sarah SOMMIER compagniemmm@gmail.com gestion.ciemmm@gmail.com 06 52 62 89 39 06 31 67 30 87 06 02 41 56 50 https://www.compagniemmm.com/grain	L'impact du suicide dans une famille joué de manière fine, touchante, juste et aussi drôle. La fratrie vient de perdre l'un des siens. La Famille s'organisait autour de la naissance. La suite s'organisera autour de la mort. La peine et la joie, le rire et les pleurs davantage entremêlés, Marie-Magdeleine viendra porter la voix du défunt et des survivants, tous imbriqués.



Arts vivants, théâtre, danse, ...

"La machine est ton seigneur et ton maitre" **THEATRE** **120 personnes maxi** **Tout public**	L'occasion Théâtre Artistique et administratif Céline Chatelain 06 89 49 76 42 loccasiontheatre@gmail.com	Santé mentale et société de consommation. "La machine est ton seigneur et ton maitre" est une création librement inspirée d'une enquête sociologique et journalistique. Le 30 septembre 2014, un jeune ouvrier chinois d'une chaîne de production d'ordinateurs met fin à ses jours, dans l'anonymat d'une tentaculaire ville-usine. Il laisse derrière lui une poignée de poèmes vibrants sur sa souffrance, ses conditions de travail et l'atelier, « là où [sa] jeunesse est restée en plan ». À partir de ce drame du travail et suivant une logique toute personnelle, une femme se lance dans une enquête foutraque, colorée et organique sur le rapport de l'homme à la machine, à la cadence et au travail vide de sens.
"LA RONDE" **THEATRE DE RUE** **SOLO EN DEAMBULATION** **A partir de 8 ans** **Durée: 1h10** **Jauge entre 80 et 200**	CIE LES FUGACES Artistique : Laura DAHAN 06 13 28 63 75 contact@fugaces.com Diffusion : Anna Delpy 06 81 96 05 71 diff.lesfugaces@gmail.com https://fugaces.com/portfolio/la-ronde/	Question de harcèlement. En quête d'un discours de mariage pour une amie, Lou replonge dans ses souvenirs d'adolescence. 2002, l'extrême droite au second tour. Les manifs mais aussi Noir Désir, Loft Story, la bande de copains. Et Patty. L'ombre d'une élève dont Lou ne parvient pas à restituer ni l'histoire, ni leur relation. En quête de recomposition de ce souvenir, Lou vivra une bascule qui l'amènera à se questionner sur notre capacité à inclure ou à exclure. A faire partie de la ronde, ou la regarder d'en dehors.
"Princess Békille et les grands méchants loups" **CONFERENCE GESTICULEE** **1 comédienne** **Durée : 1h30 à 2h00** **à partir de 15 ans**	Aurélie ROLLAND 06 88 93 46 45 princessbekille@gmail.com https://www.youtube.com/watch?v=eJ5yrabWc18 https://conferences-gesticulees.net/conferences/princess-bekille-et-les-grands-mechants-loups/	"Plus de paillettes, moins de trauma, voici bien le leitmotiv de Princess Békille ! De son récit de vie qui commence comme un conte de fée au pays de l'état providence, Princess Békille va vous donner à voir le parcours du combattant des victimes de violences dans les institutions patriarcales. Princess Békille et les grands méchants loups ou le parcours d'une victime d'un pédocriminel est une conférence gesticulée sur les thèmes de la pédocriminalité, de la victimologie, de la justice, de l'accès aux soins, et surtout de la résilience. Avec humour, chansons et poésies, laissez-vous conter la fabuleuse histoire de Princess Békill"
"TO BE OR NOT TO BE" **CONFERENCE GESTICULEE** **Durée : 1h30** **à partir de 14 ans**	Élodie SCHWAB 06 28 19 60 16 elodielibelle@gmail.com https://conferences-gesticulees.net/conferences/to-be-or-not-to-bipolaire/ Teaser : https://youtu.be/6k4xginS2zo	Témoignage sensible et artistique d'une femme diagnostiquée bipolaire qui ose dire ses difficultés et parle de l'enfermement. Dans un parcours épuisant, comment trouver sa place et être actrice/acteur de sa vie et de sa santé ? Une invitation à poser un autre regard sur la maladie psychique, dans une société dont tout concourt à l'émergence des déséquilibres humains.



Idée d'animation :

L'animation d'ateliers peut également être proposée.

Vous trouverez ci-après quelques prestataires formateurs PSSM, qui ont développé des ateliers de sensibilisation.

Conférences, débats, ateliers, ...

ATELIERS DE SENSIBILISATION EN SANTÉ MENTALE	Ces ateliers sont portés par un collectif de formateurs aux Premiers Secours en Santé Mentale, accrédités par PSSM France, partenaires du Conseil Local de Santé Mentale et formés aux outils du PSYCOM Corinne FAVIER : 06 61 27 17 73 corinne.favier.formations@gmail.com Emily PAULIN : 06 77 84 06 33 emilypaulin.formation@gmail.com Charles JACQUES : 06 63 19 11 43 charles-jacques@riseup.net	Plusieurs formats d'ateliers participatifs possibles selon le public et la durée : Quizz, Débats Mouvants, Cas Pratiques, Supports Vidéos, Outils du PSYCOM (Cosmos Mental®, Boussole de la Santé Mentale®, Le Jardin du Dedans®)
Le Rire, une ressource naturelle pour la Santé Mentale **CONFERENCE ATELIER** De 1h à 1h30 Ateliers-conférences conçus pour être inclusifs et s'adapter spécifiquement à chaque public	Corinne FAVIER 06 61 27 17 73 corinne.favier.formations@gmail.com	L'approche : Bien plus qu'un simple divertissement, le Rire est un outil puissant. Cette intervention combine une partie théorique (comprendre l'impact du rire sur le cerveau et le système nerveux) et une mise en pratique immédiate par le Yoga du Rire.

ON AIR

Idée d'animation :

Les SISM, c'est aussi l'occasion de diffuser du contenu sur les réseaux sociaux, ou à destination de vos partenaires.

Vous trouverez ci-après quelques émissions sympas à réécouter et/ou à diffuser !

Liens podcast

ON AIR

Emission FRANCE INTER **"L'invitée de 7h50"** **avec Constance, comédienne, humoriste et auteure française** **8 min**	https://www.radiofrance.fr/franceinter/podcasts/l-invite-de-7h50/l-invite-de-7h50-du-mercredi-25-septembre-2024-9886826	Constance, humoriste et bipolaire : "Pendant très longtemps, j'ai cru que c'était de la faiblesse" Journée spéciale "Santé mentale" le 25 septembre 2025 sur France Inter. À 7h50, l'humoriste Constance est l'invitée de Sonia Devillers. Son spectacle "InConstance", dans lequel elle raconte son burn-out et sa dépression, est actuellement joué à la Comédie de Paris, puis en tournée dans toute la France.
Emission FRANCE INTER **Série** **"Jeunesse, le mal de vivre"** **4 épisodes de 58 min**	https://www.radiofrance.fr/franceculture/podcasts/serie-jeunesse-le-mal-de-vivre	Par Johanna Bedeau. LSD plonge au cœur de l'hôpital public pour interroger la santé mentale de la jeunesse. Pandémie mondiale, confinement, guerre en Ukraine, dérèglements climatiques tout y passe, une partie de la jeunesse va mal, entre anxiété et peur de l'avenir.
Emission FRANCE INTER **Série** **"Dans la tête des ados"** **6 épisodes de 40 min**	https://www.radiofrance.fr/franceinter/podcasts/serie-dans-la-tete-des-ados	Par Ali Rebeihi. Une série pour mieux comprendre cette période de transition complexe entre l'enfance et l'âge adulte, naturellement marquée par des bouleversements physiques, psychologiques et émotionnels profonds qui dépassent aussi bien les parents que les jeunes ados. Un voyage au cœur des émotions, des relations et des transformations qui façonnent les adolescents. Dans cette série, nous partageons des analyses pour tenter de mieux comprendre ce que vivent les jeunes, et des conseils sur quel type de dialogue maintenir avec eux, et répondre aux parents qui s'interrogent, s'inquiètent et peuvent se sentir dépassés. En effet, si la crise de l'adolescence n'est pas une fatalité, ces cinq épisodes rappellent qu'elle est une étape nécessaire à la construction des jeunes pour s'affirmer en tant qu'individus.
Chronique FRANCE INTER **"Punchlines de la philo"** **5 min**	https://www.radiofrance.fr/franceinter/podcasts/philosophie/la-chronique-philo-du-vendredi-04-avril-2025-9804267	Chronique du 4 avril 2025 : Pour Thibaut de Saint Maurice, les récentes prises de parole de Nicolas Demorand et Laura Felpin sur leur santé, doit questionner le regard que porte la société sur la maladie et sur la vulnérabilité qui est associée.
PLACE DES SCIENCES **Les Maux Bleus** **43 épisodes + 1 hors-série**	https://placedessciences.fr/nos-podcasts/les-maux-bleus/	Les Maux Bleus est un **podcast dédié à la santé mentale** qui aborde les différents aspects des troubles mentaux à travers le parcours de **rétablissement** de personnes qui y sont confrontées, directement ou indirectement. Ce podcast unique en son genre offre un espace bienveillant pour parler de sujets souvent tabous et mettre en avant un **message d'espoir**.

Liens podcast

ON AIR

Emission FRANCE CULTURE **"Psychiatrie : la folie ordinaire"** **Série documentaire** **4 épisodes de 55 min**	https://www.radiofrance.fr/franceculture/podcasts/serie-psychiatrie-la-folie-ordinaire	Pour LSD, Johanna Bedeau s'interroge sur la psychiatrie. Quelle est la vision de la folie dans notre pays aujourd'hui ? Quelle place pour les émotions, les angoisses, les désirs, les douleurs ? "Meilleure série" par le Festival Longueur d'Ondes en 2022.
PODCAST FOLIE DOUCE **"Genre et santé mentale"** **3 saisons**	https://open.spotify.com/show/6pk4G18mr2iuqzJS9j0LRy	Folie Douce donne la parole à des artistes et militant·es pour explorer la santé mentale à la lumière de leur travail artistique ou politique. Les propos de ses invité·es n'ont pas valeur d'expertise. Le terme « folie » est employé ici à des fins de réappropriation d'une identité habituellement imposée et marginalisée.
PODCAST **"POP&PSY"** **1er média Pop dédié à la Santé Mentale** **3 épisodes de plus de 30 min** **2022**	https://www.radiofrance.fr/franceinter/podcasts/serie-dans-la-tete-des-ados	Un podcast indispensable à découvrir avant notre festival Pop & Psy : trois conversations à bâtons rompus sur des sujets dits tabous de la santé mentale, avec trois artistes d'exception : Pomme, Disiz et Aloïse Sauvage ! Le **festival Pop & Psy** est un évènement culturel et scientifique gratuit, à but non lucratif, inclusif et engagé pour la santé mentale. La programmation est riche et festive, rythmée par des tables rondes, des talks, des ateliers interactifs, des expositions d'art graphique, un espace dédié aux acteurs associatifs, des spectacles et des sessions live. https://popetpsy.fr/programme-poppsy-2025/
PODCAST PSSM FRANCE **"Le lien"** 11 épisodes	https://www.pssmfrance.fr/podcasts/le-lien-le-podcast/ Le podcast « Le lien » a été réalisé en partenariat avec « Parentalité et Adolescence » et rendu possible grâce au Self-Esteem Club d'Erborian, partenaire de PSSM France.	Vous êtes proche ou parent d'un adolescent et vous vous interrogez sur sa santé mentale, ses émotions, son comportement ou son éventuel mal-être ? Vous cherchez des conseils pour mieux l'accompagner au quotidien dans cette période de profonds bouleversements ? Le podcast « Le lien » apporte des réponses aux questions que se posent les adultes sur la santé mentale des adolescents, pour donner des clés de compréhension aux parents, aux proches et aux professionnels qui les soutiennent au quotidien.
PODCAST PSSM FRANCE **"Apprendre à aider"** **10 épisodes**	https://www.pssmfrance.fr/podcasts/apprendre-a-aider-le-podcast/	Comment aider une personne en souffrance psychique ? Que faut-il dire ou ne pas dire à une personne qui va mal ? Comment repérer un trouble de santé mentale ? Autant de questions abordées dans les épisodes du podcast « Apprendre à aider ». « Apprendre à aider », c'est avant tout une discussion autour d'histoires de vie, de conseils et de récits intimes pour vous permettre de mieux comprendre le secourisme en santé mentale.

Idée d'animation :

Envie d'animer un blind test ? d'organiser une soirée karaoké sur la thématique "Santé Mentale" ? d'animer un atelier musical ?

Vous trouverez ci-après quelques musiques prêtes à l'emploi !

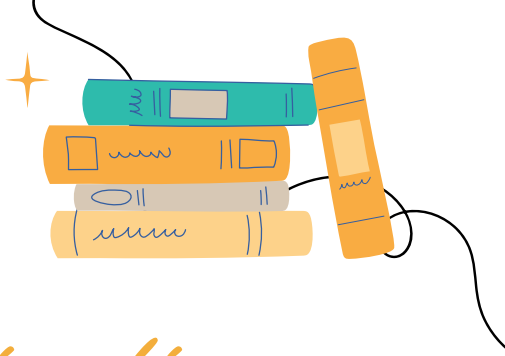
Points de vigilance :

À titre indicatif, les droits SACEM et SPRE d'une animation blind-test sont ***facturés 130 €.***

(cocher bal ou soirée dansante comme type d'évènement)

Play List

iMind Mental Health Solutions **Publié par Justin Baksh, LMHC, MCAP le 14 août 2023**	https://imindmental.com/article/26-songs-about-mental-health-and-10-ways-they-can-help-you/	26 chansons sur la santé mentale et 10 bienfaits de la musique sur la santé mentale.
MUSAE **Article "Santé mentale et musique" mentionnant une liste de chansons/clips abordant le sujet de la santé mentale** **Site en lien avec la Maison Perchée**	https://musae-tomorrow.com/2022/01/27/sante-mentale-et-musique/	En janvier 2022, Stromae prenait la parole sur TF1 en prime time pour évoquer un sujet qui reste habituellement dans les tréfonds de la peur et de l'intime. Après une longue pause, notamment en raison de ses problèmes de santé mentale, il scande les paroles de son titre L'Enfer et parle ouvertement de ses pensées suicidaires, qui l'ont hanté ces dernières années. Cette prise de parole courageuse, n'en déplaise à certain·e·s, a permis à des milliers de personnes de se sentir moins seules. Les liens entre la musique et la santé mentale sont intimement liés. Pour le meilleur et parfois pour le pire.
BAM Besançon **PLAYLIST PUBLIQUE**	https://open.spotify.com/playlist/7L8uEjQBgzamtEjMygBDa8?si=3IOiZ3w7SKqVaAa2r0RNtQ	Prendre soin de sa santé c'est aussi prendre soin de sa santé mentale. Playlist accessible sur le portail des bibliothèques de la Ville de Besançon
CLIP MUSICAL **Benoît Dorémus "20 milligrammes"**	https://www.youtube.com/watch?v=KAOk8nAIU_0	Clip officiel (2016) Auteur-compositeur-interprète bisontin
CLIP MUSICAL **REN "Hi Ren"**	https://www.youtube.com/watch?v=s_nc1IVoMxc	Clip officiel (2022)
CLIP MUSICAL **Pierre Garnier "Nous on sait"**	https://www.youtube.com/watch?v=WVaVQwl5pZc	Chanson qui aborde la difficulté de savoir quoi dire ou comment agir face à quelqu'un qui va mal. Elle peut permettre d'explorer de nombreuses thématiques et ouvrir la discussion après l'écoute.



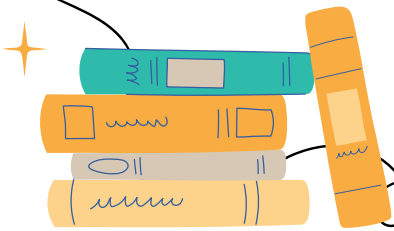
Idée d'animation :

Les SISM, permettent également la mise en place de partenariats avec les bibliothèques, les librairies.

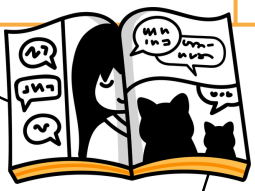
⇨ Table thématique, histoire contée, échange, les possibilités sont multiples !

Vous trouverez ci-après une **liste d'ouvrages clés.**

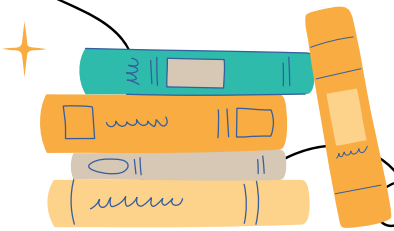
Livres



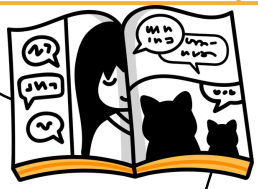
AUTEURS	TITRE	TYPE RESSOURCES	TYPE TROUBLES
Mademoiselle Caroline	La dépression expliquée aux enfants	Livre enfants	
Mademoiselle Caroline	La différence invisible	Bande dessinée	
Mademoiselle Caroline	Chute libre carnet du gouffre	Bande dessinée	
Loulou Lubie	Goupil ou Face	Bande dessinée	Troubles bipolaires et cyclotimie
Jacques Mathis	Psychotique	Bande dessinée	
Katia M'bailara, Marie Thomas et Léa Zanouy	Maman n'est plus comme avant...	Livre	Une histoire sur... le trouble bipolaire par des soignants expliqué aux enfants
GRINGE	Ensemble on aboie en silence	Roman	Entente de voix et schizophrénie
Didier Meillerand	La poire en bois : Grandir avec un frère schizophrène	Livre texte vivant	
Manu LARCENET	BLAST Thérapie de groupe Soyons fou	Bandes dessinées	
Sophie ADIRANSEN et MATHOU	La remplaçante	Bande dessinée	Dépression post partum
Christophe ANDRE	3 minutes à Méditer	Livre - exercices	Méditation
Nicolas DEMORAND	Intérieur Nuit	Livre témoignage	Trouble bipolaire
Tony Linard	Le rire comme vecteur de lien social et de santé mentale	Livre	
MC DOUCET Nicolas MOREAU	Penser les liens entre santé mentale et société: Les voies de la recherche en sciences sociales	Livre	La santé mentale comme phénomène social et culturel



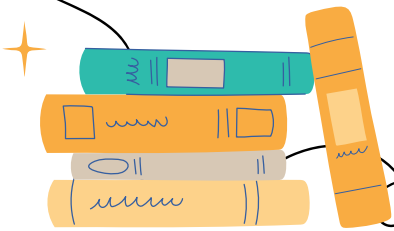
Livres



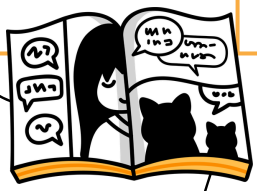
AUTEURS	TITRE	TYPE RESSOURCES	TYPE TROUBLES
Astrid CHEVANCE	En finir avec les idées fausses sur la psychiatrie et la santé mentale	Livre Écrit et dirigé par Astrid Chevance avec un collectif d'auteurs, chercheurs et/ou cliniciens, il constitue un outil précieux pour informer et sensibiliser, se défendre contre les préjugés et susciter des échanges.	
Théo GROSJEAN	L'oeil du cyclone	Recueil de courtes bandes dessinées autobiographiques racontant la relation amoureuse de deux personnages se laissant peu à peu gagner par cette émotion à laquelle ils se pensaient hermétiques.	Troubles anxieux
Coraline HINGRAY et Wissam EL-HAGE	Le trauma, comment s'en sortir ?	Livre Ce livre aidera les victimes d'un traumatisme (et leur entourage) aux différents moment de la crise (en aigu, en post-immédiat, à plus long terme)	Traumatisme
L.VIGNEAULT	Je suis une personne, pas une maladie	Livre - Témoignages de personnes souffrant de troultes psychique, en rétablissement	
N.FRANCK et F. HAESEBAERT	Protéger sa santé mentale après la crise	Livre	
D. GOURION	La fragilité psychique des jeunes adultes	Livre	
Docteur P. BRILLON	Entretenir ma vitalité d'aidant	Livre	



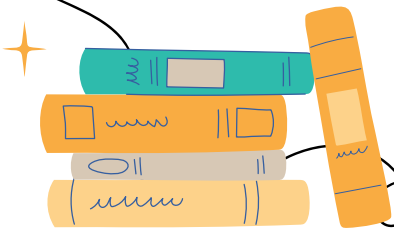
Livres



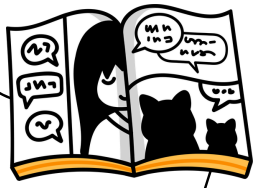
AUTEURS	TITRE	TYPE RESSOURCES	TYPE TROUBLES
Philppe JEAMMET	Anorexie-Boulimie - Les paradoxes de l'adolescence	Livre Comment réagir face à l'anorexie et à la boulimie ? Analyse en profondeur de ces pathologies de plus en plus répandues mais souvent niées par l'entourage proche. Il révèle, à travers de nombreux portraits, toute la vulnérabilité de ces patientes, expose leurs parcours souvent chaotiques et tente de comprendre les facteurs individuels, familiaux et culturels à l'origine de ces comportements.	Anorexie et boulimie
L.RIVERA	Des maux à dire	Bandes dessinées	
Patrick SUSKIND	Le pigeon	Livre - roman court	Phobie irrationnelle
Sarah WILSON	Joli Monstre	Livre	Anxiété
TESSAE	Froler les murs	Livre témoignage Dans ce livre poignant et engagé, Tessæ fait exploser le tabou de la santé mentale chez les jeunes, pour briser le silence, la honte et l'isolement. Ce témoignage, qui s'adresse aussi aux parents et au personnel éducatif, est un formidable récit de résilience grâce à l'écriture et à la musique.	
Philippa MOTTE	Et c'est moi qu'on enferme	Livre témoignage Un récit puissant qui donne à ressentir les violences psychiatriques, et qui rend leur dignité à celles et ceux qui les subissent	



Livres



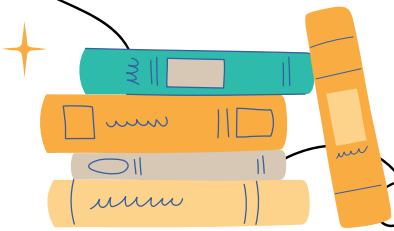
AUTEURS	TITRE	TYPE RESSOURCES	TYPE TROUBLES
Adèle YON	Mon vrai nom est Elisabeth	Livre Un 1er livre poignant à la lisière de différents genres : l'enquête familiale, le récit de soi, le road-trip, l'essai. À travers la voix de la narratrice, les archives et les entretiens, se déploient différentes histoires, celles du poids de l'hérédité, des violences faites aux femmes, de la psychiatrie du XXe siècle, d'une famille nombreuse et bourgeoise renfermant son lot de secrets.	
Blandine DENIS	Ca va aller Mademoiselle	Bande dessinée	Trouble psychologique et internement
Justine LANGLOIS	Jungle: une traversée de l'autisme au féminin	Bande dessinée	Autisme
Sweeney BOO	Eat and love yourself	Bande dessinée	Troubles du comportement alimentaire
Jean-Pierre PAPART	Lien social et santé mentale : un plaidoyer pour la sécurité humaine et les droits de l'homme	Livre Réflexion sur la notion de sociabilité en santé mentale qui traite notamment du cadre de la promotion de la santé mentale dans les politiques actuelles de santé publique et qui retrace l'évolution de ce concept de lien social en santé publique	
Boris CYRULNIK	Quarante voleurs en carence affective	Livre	Carence affective



Livres

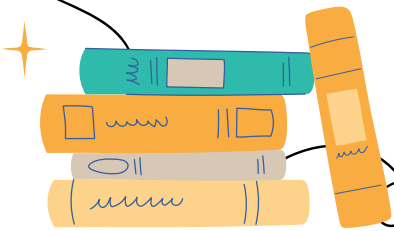
AUTEURS	TITRE	TYPE RESSOURCES	TYPE TROUBLES
Référence issues des coups de cœur "Bandes-dessinées et santé mentale" du centre de réhabilitation psychosociales			
Théo GROSJEAN	Elliot au collège	Bande dessinée	Entre l'autobiographie et la fiction, on retrouve les galères et les réussites d'un adolescent traversant les années collège.
MAT LET	A moindres risques : immersion en « salle de shoot conso »	Bande dessinée	Cette lecture permet de bousculer les idées reçues sur les addictions, la précarité et les politiques de santé afin de mieux comprendre ce que signifie « réduction des risques » - sur le terrain, loin des fantasmes.
Teresa WONG	Chère Scarlet : l'histoire de ma dépression post-partum	Bande dessinée	Le dessin sobre, tout en noir et blanc, et la justesse du ton donnent de la force à ce témoignage sincère qui permet de mettre des mots sur ce que vivent tant de jeunes mères, souvent dans le silence.
Victoria YING	Hungry ghost	Bande dessinée	Victoria Ying, livre une histoire inspirée de sa propre adolescence. Un récit qui aborde des sujets difficiles, souvent passés sous silence : les TCA chez les jeunes, le deuil, la pression familiale, le regard des autres et la difficulté à demander de l'aide.
CHT.AM	Dans mon cerveau comme à la maison	Bande dessinée	Portée par un dessin autant épuré qu'expressif, cette visite dans le cerveau de l'autrice trouve rapidement des échos chez le lecteur·rice, au travers de réflexions universelles sur le besoin de validation, l'anxiété ou encore la santé mentale
Mirion MALLE	C'est comme ça que je disparais	Bande dessinée	Une histoire autobiographique pleine d'émotions, qui nous permet de comprendre un peu mieux ce qui se passe quand on souffre d'une dépression.
TANX	Attembre	Bande dessinée	Cette BD nous plonge dans la tête de TANX, qui à travers l'écriture s'interroge sur ses émotions, ses envies, le sens de sa vie et les questions qui ponctuent son quotidien.
Samantha LERICHE-GIONET	La méduse	Bande dessinée	l'auteure aborde les émotions qui peuvent survenir face à l'annonce d'un diagnostic, mais surtout la nécessité d'en parler pour être compris·e et accepter l'aide de celles et ceux qui nous entourent.
Charlotte GOSSELIN	Je prends feu trop souvent	Bande dessinée	Un récit intime et personnel, qui permet de rentrer dans le quotidien d'une personne et d'accéder à son point de vue sur l'anorexie, l'automutilation, le suicide et la psychiatrie.

Livres



AUTEURS	TITRE	TYPE RESSOURCES	TYPE TROUBLES
Référence issues du numéro hors série le 1 sur la santé mentale de 2016			
Emilie VILLENEVUE et Julie ROCHELEAU	La fille invisible	Bande dessinée	Troubles du comportement alimentaire
Marie CAILLOU et Hubert	La chair de l'araignée	Bande dessinée	Troubles du comportement alimentaire
Lisa Mandel	HP 2 Crazy seventies	Bande dessinée	Mutation de la psychiatrie entre 1974 et 1982, place des psychiatres / infirmiers/ patient et de sa parole notamment
Lisa Mandel	Se rétablir	Bande dessinée	Rétablissement en santé mentale tome1
DARRYL CUNNINGHAN	Fables psychiatriques	Bande dessinée	Schizophrénie (du point de vue d'un ancien infirmier psychiatrique)
Emilie et Patrice GUILLON Sébastine SAMSON	Journal d'une bipolaire	Bande dessinée	Troubles bipolaire
Glyn DILLON	Le nao de Brown	Bande dessinée	Troubles obsessionnels complusifs
Pauline AUBRY	Les mutants	Bande dessinée	Adolescents et santé mentale ; intéressante mais plutôt pour public adulte
Fréderic FANGET Catherine MEYER Pauline AUBRY	Le club des anxieux qui se soignent	Bande dessinée psy	
Héloïse JUNIER Mademoiselle Caroline	Les émotions de l'enfant : 7 jours pour tout comprendre"	Bande dessinée	Développement émotionnel enfants
P.TONKA	Dialogue avec moi-même, Un schizophrène témoigne	Livre	Schizophrénie
ESPE	Le perroquet	Bande dessinée	Un enfant raconte son vécu de la maladie de sa maman

Livres



ASSOCIATION COCCINELLE **Association bisontine de soutien à la parentalité**	https://www.association-coccinelle.fr/_files/ugd/75a304_fc10c4bf42ee4d759bac1730b8276a6c.pdf	Liste de livres et autres ressources à destination des enfants et adultes de références
BAM **Bibliothèques et archives municipales de Besançon**	https://bibliotheques.besancon.fr/selections/on-vous-propose/sante-mentale-2	Bibliographie proposée sur le site des bibliothèques de la Ville de Besançon dans le cadre des SISM 2024
CENTRE RESSOURCE REHABILITATION	https://centre-ressource-rehabilitation.org/bandes-dessinees-et-sante-mentale-nos-coups-de-coeur-1-2 https://centre-ressource-rehabilitation.org/les-ressources/ressources-et-documentation/a-lire/article/bandes-dessinees-et-sante-mentale-nos-coups-de-coeur-4-4	Un récap sur les bandes dessinées en santé mentale à lire de toute urgence !
EDUCATION SANTE	https://educationsante.be/content/uploads/2022/02/es-386-br.pdf	Revue N° 386 - MARS 2022
Collectif	Le lien social, c'est la santé !	Essai : En quoi la dynamique tiers-lieu appliquée au champ sanitaire et médico-social transforme-t-elle les organisations ?
Collectif	La puissance des liens	Des philosophes, des psys et des chercheurs de premier plan nous racontent ces liens qui nous tissent : liens du corps, des sentiments, de l'entraide et du soin. Avec eux, nous découvrons la puissance de ces connexions et apprenons à les cultiver.
Pratiques en santé mentale	Cohésion sociale et santé mentale : les (petites) fabriques de lien	Revue Mai 2017
EDUCATION SANTE	https://educationsante.be/content/uploads/2022/02/es-386-br.pdf	Revue N° 386 - MARS 2022
BIBLIOTHEQUE VIVANTE "RELIONS-NOUS"	https://relions-nous.org/-livres-vivants-	Plateforme où vous pouvez découvrir les témoignages vidéo de 16 personnes qui vivent avec un trouble psychique ou une spécificité neurodéveloppementale qui parle de la stigmatisation, le vécu du diagnostic, le dévoilement, le parcours en psychiatrie, le processus de rétablissement. Témoignages individuels mais aussi vidéos thématiques. Il est conçu pour être parcouru individuellement mais aussi utilisé comme support dans les accompagnements, les groupes, les actions de sensibilisation ou les formations !

Idée d'animation :

Vous cherchez des idées ou des kits de jeux, des livrets...

Vous trouverez ci-après une large sélection de sites ressources !

Ressources diverses

PSYCOM	www.psycom.org	Organisme public qui informe, oriente et sensibilise sur la santé mentale. Site français référence sur le sujet. Ressources, boites à outils (“Le Cosmos Mental”, “La Boussole de la santé mentale”...) et de nombreuses informations et documentations.

Jeux pédagogiques pour promouvoir la santé mentale produits par PSYCOM

« Le Jardin du Dedans® » Public : 8-11 ans	www.psycom.org/agir/la-promotion-de-la-sante-mentale/le-jardin-du-dedans	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.
« Le Cosmos mental® » Public : tous publics	www.psycom.org/agir/la-promotion-de-la-sante-mentale/kit-cosmos-mental	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 seul·e, 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 ».
« Voyage au cœur du Cosmos mental® » Public : tous publics	www.psycom.org/agir/la-promotion-de-la-sante-mentale/voyage-au-coeur-du-cosmos-mental	« 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'évènementiel (stand, public non captif).

Ressources diverses

Outils pédagogiques pour actions de déstigmatisation produits par PSYCOM

« Les clichés de la santé mentale® », Publics: jeunes (étudiants) et adultes	www.psycom.org/agir/laction-anti-stigmatisation/les-cliches-de-la-sante-mentale	Un outil de photo-expression pour échanger sur les représentations sociales de la psychiatrie et de la santé mentale. Il s'agit d'un outil de photo-expression basé sur les principes de l'Éducation populaire : partage des points de vue, appropriation d'un sujet qui nous concerne tous et toutes et sur lequel il est intéressant de réfléchir ensemble. Cet outil est proposé pour aborder les représentations sociales qu'on se fait de la psychiatrie et de la santé mentale en utilisant des images, car la médiation par l'image favorise l'expression des opinions dans un groupe. Toutes les images proposées dans cet outil ont été sélectionnées spécifiquement pour aborder cette thématique.
« L'abaque de la folie »	www.psycom.org/agir/laction-anti-stigmatisation/abaque-de-la-folie	L'Abaque de la folie Psycom est inspiré de l'Abaque de Régnier®. Utilisé en groupe, il permet de faire émerger les représentations sociales des individus sur un sujet et d'en débattre.
« Les Mythes et réalités » Public : jeunes (étudiants) et adultes	www.psycom.org/agir/laction-anti-stigmatisation/mythes-et-realites	Les idées reçues constituent la bibliothèque de nos schémas de pensées. Pas toujours fausses mais difficiles à faire évoluer, elles permettent de classer nos pensées. Positives ou négatives, elles sont construites et transmises par l'environnement familial, social, culturel et l'histoire de chaque individu. Psycom a recensé un ensemble de mythes, classé par thématiques, et a cherché des données probantes disponibles, qui les remettent en question. Cet ensemble de mythes et réalités sont présentés sur des supports variés (étiquettes, affiches, poster, diaporama) et peuvent être utilisés en contexte d'animation, de sensibilisation ou de formation.
« L'iceberg des discriminations » et « Le cycle de la discrimination »	www.psycom.org/agir/linformation/affiches	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.

Ressources diverses

PROMOTION SANTE BFC	www.promotion-sante-bfc.org	L'éducation et la promotion de la santé ont pour but de renforcer les capacités des personnes à faire des choix favorables à leur santé et de leur donner davantage de moyens en vue de l'améliorer. Promotion Santé Bourgogne Franche-Comté agit avec l'ensemble des acteurs des secteurs sanitaire, social, éducatif. Elle favorise le développement de l'éducation et de la promotion de la santé sur l'ensemble du territoire à travers de nombreuses missions et de nombreux outils.

Jeux pédagogiques, outils d'intervention ou numériques pour promouvoir la santé mentale
produits par PROMOTION SANTE BFC

PROMOTION SANTE BFC CARE ISLAND	https://www.promotion-sante-bfc.org/projets/care-island	*Un jeu mobile pour promouvoir la santé mentale des adolescents. Un jeu de rôle immersif aux contenus interactifs sur la santé mentale.* *Version PRO disponible sur demande : version débloquée du jeu, adaptée à un usage en prévention, accompagnement éducatif ou thérapeutique.*
PROMOTION SANTE BFC WECARE	https://www.promotion-sante-bfc.org/projets/wecare	*Promotion Santé BFC met à votre disposition une application mobile qui propose une approche numérique complète pour aider les jeunes adultes (18-25 ans) à prendre soin de leur santé mentale.*
PROMOTION SANTE BFC OUTILTHEQUE	https://www.promotion-sante-bfc.org/outils-dintervention	*Nos outils d'intervention sont recensés dans une base commune avec d'autres Promotion Santé de France : la base BOP. Elle vous permet de rechercher un outil par thème, par public et/ou par type. Pensez à cocher la case « Bourgogne Franche-Comté » lors de vos recherches pour n'afficher que les outils disponibles dans notre région.* *Les outils sont empruntables via un système d'adhésion annuelle pour une durée de 15 jours, renouvelable une fois. Vous pouvez bénéficier d'un conseil pour le choix de l'outil le plus pertinent au regard des objectifs de votre action et de votre public. Il est possible d'emprunter un outil quelle que soit sa localisation en BFC. Les emprunts sont réservés aux adhérents de la région.*

Ressources diverses

kIT PEDAGOGIQUE PARLONS DE SANTE MENTALE UNICEF	https://my.unicef.fr/article/le-conseil-unicef-des-jeunes-se-mobilise-sur-la-sante-mentale/	Découvrez la campagne « Levons les tabous sur la santé mentale » menée par le Conseil UNICEF des jeunes et toutes les ressources de sensibilisation (podcasts, kit pédagogique...).
REPèRE 360° **Promotion Santé Auvergne Rhône-Alpes**	https://www.promotion-sante-ara.org/publications/repere-360-un-support-interactif-pour-faire-le-tour-de-la-promotion-de-la-sante-mentale/	Repère 360° : un support interactif pour faire le tour… de la promotion de la santé mentale !
FACETTES FESTIVAL	https://www.facettesfestival.com/ressources	*Kits méthodologiques pour créer un festival sur la santé mentale des jeunes*
EPSYKOI **"La Santé Mentale et les jeunes"**	https://epsykoi.com/#Epsykoi-Accueil	Un webdocumentaire d'information et de prévention en santé mentale participant à la lutte contre la stigmatisation. Une réalisation collective entre usagers de la psychiatrie, psychologues et vidéastes.
PASS SANTE JEUNES	https://www.pass-santejeunes-bourgogne-franche-comte.org/	*Un site d'informations et de conseils fiables autour de la santé des enfants et des adolescents*
MINDS	https://www.minds-ge.ch/	La santé mentale pour tout le monde. Site suisse référence sur le sujet. Minds agit pour une santé mentale accessible. L'association brise les tabous et met à disposition des clés concrètes pour prendre soin de soi, dans une société qui soutient ce droit fondamental.
SANTE PSY JEUNES	https://www.santepsyjeunes.fr/	Santé mentale jeunes : En parler, repérer, agir tôt.
FIL SANTE JEUNES	https://www.filsantejeunes.com/	Site d'informations diverses et forum de discussions pour les jeunes
Santé mentale : un dispositif avec Disney pour mieux écouter, accompagner et prévenir	https://www.info.gouv.fr/actualite/sante-mentale-un-dispositif-avec-disney-pour-mieux-ecouter-accompagner-et-prevenir	En 2025, la santé mentale est devenue une grande cause nationale. Un dispositif inédit, porté par le Gouvernement et Disney, vise à lever les tabous, sensibiliser et offrir des outils aux jeunes et à ceux qui les entourent
Association Mémoire Traumatique et Victimologie	« Quand on te fait du mal » et « Et si c'est toi qui fais du mal » Texte de Dre Muriel Salmona et Sokhna Fall adapté et illustré par Claude Ponti. Brochures pour maternelles et primaires.	Brochures de prévention distribuées gratuitement par l'association Mémoire Traumatique et Victimologie et téléchargeables. Ils expliquent aux enfants les différentes formes que peuvent prendre la violence, et leur donnent des clés de compréhension des mécanismes du psychotraumatisme, avec des mots adaptés et très clairs

Ressources diverses

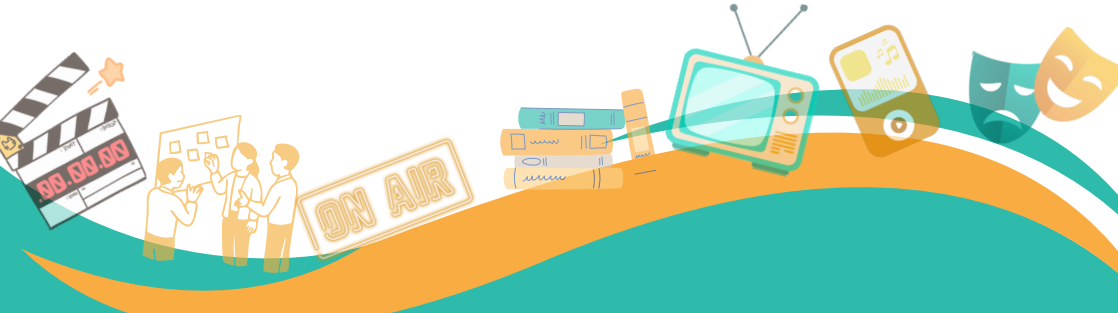
APSYTUDE	https://apsytude.com/fr/	**A**ssociation de **Psy**chologues pour les é**Tude**s. **Organisation de psychologues** dont le défi est de **favoriser le bien-être des étudiant·e·s** afin de leur permettre de s'épanouir au niveau personnel et dans leurs études.
ASSOCIATION AUTREMENT **ANOREXIE ET BOULIMIE**	https://www.anorexie-et-boulimie.fr/	Association qui peut aider à voir les choses Autrement. Informations diverses, formations e-learning, podcasts, ...
OVER EATERS ANONYMOUS	https://oainfos.org/	Association d'hommes et de femmes qui partagent leur expérience personnelle, leur force et leur espoir, dans le but de se rétablir de la compulsion alimentaire.
ADDICT-AIDE	https://www.addictaide.fr/ https://www.addictaide.fr/pro/	Addict'AIDE et Addict'AIDE Pro sont deux portails complémentaires et spécifiques dans leurs approches et vocations. Le premier permet aux personnes dépendantes et à leurs proches de trouver des outils et des ressources pour ne plus être seul(e) face à l'addiction. Le second propose aussi des outils et des ressources à destination cette fois-ci des acteurs du monde professionnel pour leur permettre de construire et développer une démarche de prévention des conduites addictives au travail.
LA PAUSE BRINDILLE **IE R2SEAU DES JEUNES AIDANT-ES**	https://lapausebrindille.org/	La pause Brindille est une association d'intérêt général, créée à Lyon en 2019, et qui agit depuis auprès des jeunes proches aidants, afin de prévenir leur isolement, promouvoir l'égalité des chances et soutenir leur santé mentale. Portée par un Conseil d'Administration majoritairement composé de personnes ayant vécu cette situation dans leur jeunesse, son engagement aujourd'hui national, se veut participatif, innovant et pragmatique !
LES FUNAMBULES / FALRET	https://falret.org/services-etablissements/etablissements-services-les-funambules/	Pour l'accompagnement des enfants, des adolescents et des jeunes adultes ayant un membre de sa famille souffrant d'un trouble psychique.
LA MAISON PERCHEE	https://www.maisonperchee.org/	Associatlon de pair-aidance, non médicalisée et spécialisée pour les jeunes adultes vivant avec un trouble psychique. En ligne et à Paris.
SANTE PSY JEUNES	https://www.santepsyjeunes.fr/brochures	Une série de brochures à lire sans modération pour tout comprendre sur la santé mentale.

Notes

Notes

Si dans vos territoires,
vous avez d'autres ressources
à nous communiquer,
le guide peut être complété.

A l'issue de vos actions,
pensez également à mettre à disposition
les ressources locales de vos territoires.



CENTRE D'APPUI ET DE PARTAGE DE COMPÉTENCES (CAPC) EN SANTÉ MENTALE
BOURGOGNE-FRANCHE-COMTÉ

CLSM
Conseil local de santé mentale du Grand Besançon