



## « EN MOUVEMENT POUR NOTRE SANTÉ MENTALE »



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

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

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

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

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

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

[1] « L'efficacité personnelle perçue concerne la croyance de l'individu en sa capacité d'organiser et d'exécuter la ligne de conduite requise pour produire des résultats souhaités. » Bandura A. (2003). Traduction Leconte J. Auto-efficacité. Le sentiment d'efficacité personnelle. Bruxelles. De Boeck 1ère édition

[1] Lignes directrices de l'OMS sur l'activité physique et la sédentarité : en un coup d'oeil [Internet]. [cité 28 mars 2023]. Disponible sur: <https://www.who.int/fr/publications-detail/9789240014885>

[2] Bouger pour être en bonne santé mentale.pdf [Internet]. [cité 28 mars 2023]. Disponible sur: [https://www.inspoqc.ca/pdf/publications/2037\\_bouger\\_sante\\_mentale.pdf](https://www.inspoqc.ca/pdf/publications/2037_bouger_sante_mentale.pdf)

### 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 (COMS) / EPSM Lille-Métropole/ Centre d'appui aux conseils locaux de santé mentale • Centre national audiovisuel en santé mentale (CNASM) • Ecole des parents et des Educateurs d'Île-de-France (EPE) • Eus, 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

## LEGENDE :

### PUBLIC CONCERNÉ PAR LES ACTIVITÉS PROPOSÉES

- Tout public
- S'adresse aux jeunes (-18 ans)
- A partir de 18 ans
- Réservé aux professionnels



# TERRITOIRE D' ISSOIRE



Le Modern



# PROGRAMME

## 08 MARDI

16h00 - 18h00

### ATELIER ●

ATELIER DANSE ET  
RELAXATION

📍 La licorne, 9 route de Brioude,  
63340 Saint-Germain-Lembron

Une performance atelier autour du livre et du geste sera proposée en médiathèque : prendre conscience de son corps, se relaxer et s'ancre dans son environnement, se sentir bien tout simplement. Gratuit.

**Information :** La licorne  
mediathequesaintgermainlebron@lalicorneinfo.fr  
04 63 80 92 64

📍 Maison des jeunes, Chemin du bout du monde, 63500 ISSOIRE

9h00 : Initiation au vélo (draisienne, vae, etc.) et atelier réparation par le chantier La roue tourne

9h30 : Départ à vélo

Accompagnez une collecte de bio-déchets du chantier d'insertion Hors les Murs. Puis, découvrez l'utilisation à la transformation du compost au potager suivi d'un temps d'échange convivial. Le parcours vélo est à destination uniquement des adultes, sur la ville d'Issoire. Gratuit. Places limitées, inscriptions conseillées.

**Infos et inscriptions :**

Sante@capissoire.fr

06 35 31 85 44

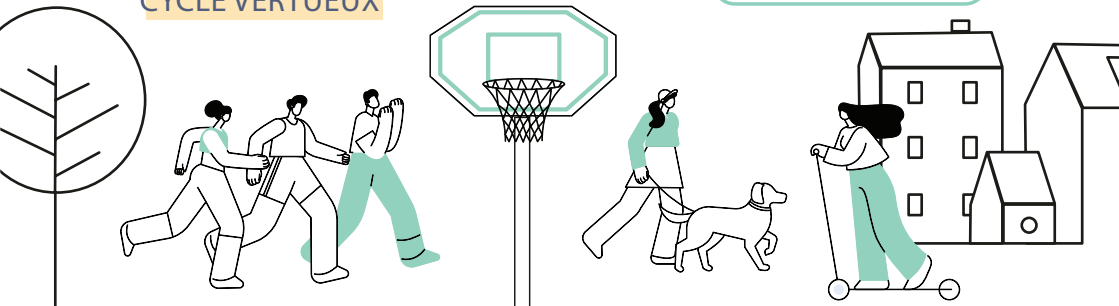
ou Pré-inscription en ligne

## 11 VENDREDI

09h00 - 12h00

### PARCOURS VÉLO ●

VÉLO RESPONSABLE : UN  
CYCLE VERTUEUX



## 11 VENDREDI

13h30 - 16h30

### PARCOURS VÉLO ●

VÉLO RESPONSABLE : UN  
CYCLE VERTUEUX

📍 Maison des jeunes, Chemin du bout du monde, 63500 ISSOIRE

13h30 : Initiation au vélo (draisienne, vae, etc.) et atelier réparation par le chantier La roue tourne  
14h00 : Départ à vélo

Participez à un parcours en vélo dans Issoire. Balade accessible à tous et encadrée avec pour objectifs la sensibilisation aux bonnes pratiques à vélo et à la compréhension des aménagements dédiés. Le parcours vélo est à destination uniquement des adultes, sur la ville d'Issoire. Gratuit. Places limitées, inscriptions conseillées.

#### Informations et inscriptions :

Sante@capissoire.fr 06 35 31 85 44 ou pré-inscriptions via le QRCode suivant :



À partir de 19h

### PROJECTION DÉBAT ●

ART ET THÉRAPIE

📍 La licorne, 9 route de Brioude, 63340 Saint-Germain-Lembron  
L'Association ZAOUM (« Au-delà de l'esprit »), créée en 2018, défend l'importance de la création artistique pour les patients autistes et psychotiques qu'elle reçoit ou bien qu'elle rencontre en atelier dans les institutions. Chacun de ces « autodidactes singuliers », par l'exercice de ce « droit citoyen » à la culture, acquiert considération et respect. ZAOUM intervient régulièrement dans diverses structures médico-sociales sous forme d'ateliers multidisciplinaires singuliers et collectifs en résidences (écriture, dessin, volume, création sonore, vidéo). ZAOUM présentera sa démarche en vidéo afin de nourrir les échanges avec le public. Gratuit. Buffet partagé offert.



## 11 VENDREDI

14h00 - 17h30

## 12 SAMEDI

10h00 - 17h30

### ANIMATIONS ●

« C'EST PAS QUE DANS LA TÊTE ! » :  
JOURNÉES FESTIVES ET SPORTIVES AUTOUR DU  
BIEN ÊTRE POUR TOUS.

📍 Maison des jeunes et Foyer des Jeunes Travailleurs  
Chemin du bout du monde 63500 ISSOIRE

A destination des tout-petits comme aux adultes, venez découvrir des animations ludiques et des ressources pour s'amuser et prendre soin de soi. Plus d'une dizaine d'animations vous attendent :

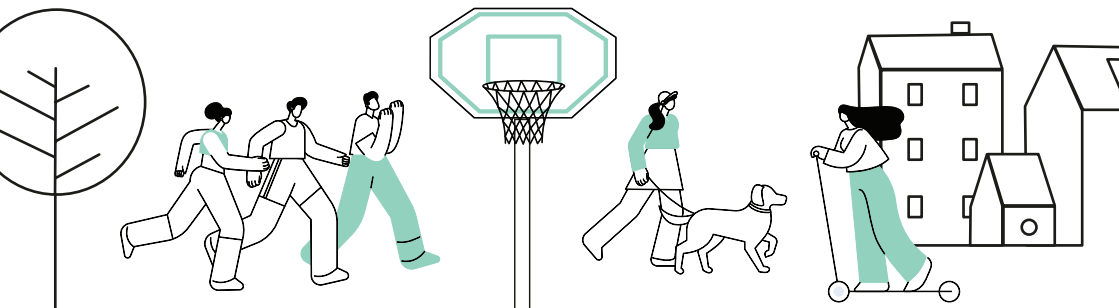
- Just dance et tapis de danse
- Escape game
- Parcours motricité pour les 0-3 ans
- Initiation vélo enfants et adultes
- Jeux gonflables
- Test activité physique
- Maquillage enfants
- Création collective d'oeuvres
- Quizz et autres surprises... !

Gratuit et libre. Accès PMR.

Informations et inscriptions :

[sante@capissoire.fr](mailto:sante@capissoire.fr)

ou pré-inscription, via le  
QRCode suivant.



## 11 VENDREDI

14h00 - 17h30

### ESCAPE GAME ●

**MYSTÈRE AU CAMPING : 30 MINUTES D'ENQUÊTE POUR RETROUVER NOA**

📍 Maison des jeunes, Chemin du bout du monde  
63500 ISSOIRE

Un groupe d'amis part en vacances, l'un d'entre eux disparaît...  
Serez-vous découvrir la vérité ? Jeu d'équipe entre recherche d'indices et réflexion en groupe, pour démêler le mystère de la disparition.  
Gratuit. Places limitées, inscriptions conseillées.

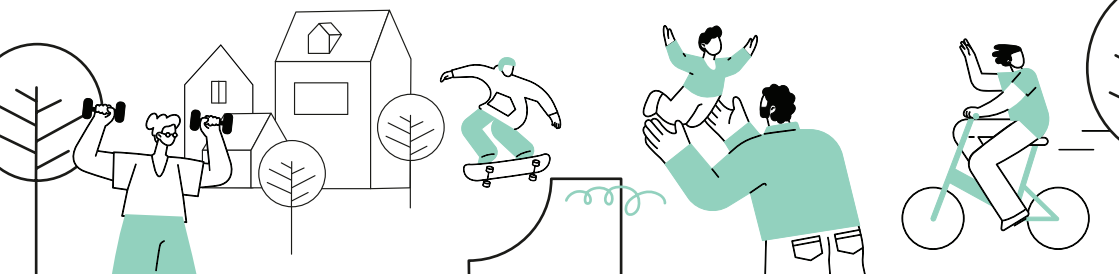
1 partie = 1 heure = 8 joueurs max

**Informations et inscriptions :** [sante@capissoire.fr](mailto:sante@capissoire.fr) ou 06 35 31 85 44

## 12 SAMEDI

10h00 - 17h30

Ou pré-inscription, via le  
QRCode suivant.





## 12 SAMEDI

10h30 -12h00 et 14h00 -15h30

### BALADE ● THÉÂTRALISÉE

UNE VIE D'ADO !

📍 Maison des jeunes, Chemin du bout du monde, 63500 ISSOIRE

Suivez pendant 1h30, l'aventure de Charlie, ado dont le chemin est semé d'embûches et de rebondissements. Gratuit. Places limitées.

**Informations et inscriptions :**

[Sante@capissoire.fr](mailto:Sante@capissoire.fr)

06 35 31 85 44

Ou pré-inscription, via le QRCode suivant.



## 15 MARDI

18h30

### CINÉ-DÉBAT ●

PROJECTION DU FILM «LE GRAND BAIN» : DÉBAT ET REGARDS CROISÉS

📍 Cinéma Le Modern'2 Place du Postillon 63500 ISSOIRE

Animé par Anne-Laure Pontonnier, Psychiatre - Nadège Monchalin, Athlète handisport, championne de France de marathon.

C'est dans les couloirs de leur piscine municipale que Bertrand, Marcus, Simon, Laurent, Thierry et les autres s'entraînent sous l'autorité toute relative de Delphine, ancienne gloire des basins. Ensemble, ils se sentent libres et utiles. Ils vont mettre toute leur énergie dans une discipline jusque-là propriété de la gent féminine : la natation synchronisée. Alors, oui c'est une idée plutôt bizarre, mais ce défi leur permettra de trouver un sens à leur vie...

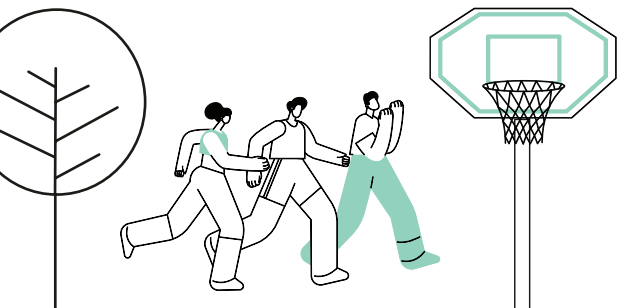
Buffet offert à partir de 18h30

Projection à 19h00.

Gratuit. **Informations :**

[sante@capissoire.fr](mailto:sante@capissoire.fr)

06 35 31 85 44



# PROGRAMME

## 19 SAMEDI

À partir de 10h30

### PROJECTION DÉBAT ●

#### AUTISME ET RELATIONS FAMILIALES

📍 La licorne, 9 route de Brioude, 63340 Saint-Germain-Lembron  
Comment se passe la vie de famille avec un enfant autiste ? Un court-métrage sur le sujet sera projeté pour susciter les réactions du public et ouvrir à la discussion. Gratuit. Buffet partagé offert.

**Informations :** [mediathequesaintgermainlembroun@lalicorneinfo.fr](mailto:mediathequesaintgermainlembroun@lalicorneinfo.fr)  
04 63 80 92 64

---

Du 7 au 21 octobre

#### EXPOSITIONS

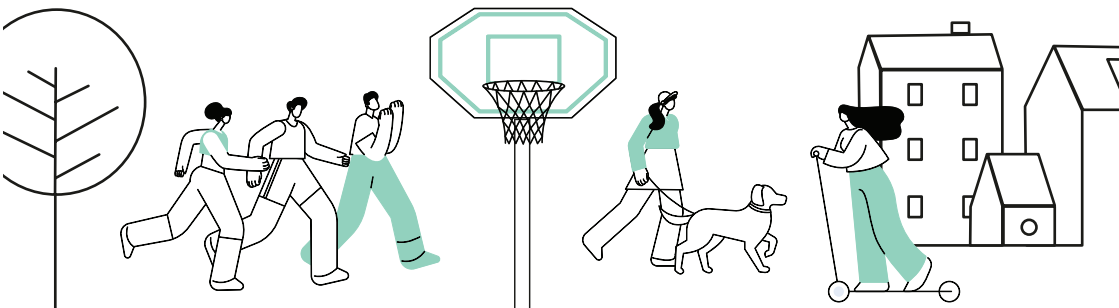
### AU FIL DE LA VIE

#### RACONTE-MOI TON BIEN-ETRE ●

📍 Maison des jeunes, Chemin du bout du monde, 63500 ISSOIRE  
Venez découvrir une expérience de création collaborative et transgénérationnelle avec pour seule consigne : comment aller bien et être heureux ? Par une approche résolument positive, la création de cette fresque se base sur les témoignages d'enfants, jeunes et adultes aux visions et réalités différentes. Elle permet de prendre conscience et d'illustrer de manière singulière et collective notre représentation du bien être à tous les âges de la vie. Et vous, partagerez-vous dans cette oeuvre une vision semblable à ce qui vous fait vous sentir bien ? Création par le collectif SISM d'Issoire en 2023. Gratuit.

# REMERCIEMENTS

Nous remercions l'ensemble des partenaires qui ont contribué à l'élaboration de cette programmation à l'occasion de la 35ème édition des Semaines d'Information sur la Santé Mentale.



# DECouvrez LE PROGRAMME DU PUY-DE-DOME

