

Appel à participation
à la Semaine d'Information sur la Santé Mentale (SISM) 2025, sur le thème
« Pour notre santé mentale, réparons le lien social »

Les Semaines d'Information sur la Santé Mentale (SISM) sont portées depuis des années par le collectif national des SISM. Elles s'adressent au grand public.

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

La 36^{ème} édition aura lieu du 6 au 19 octobre 2025.

A partir du thème (détaillé ci-dessous), chacun peut prendre l'initiative d'organiser une action répondant aux objectifs des SISM.

Pour la troisième année consécutive, les membres du comité de pilotage de la SISM d'Indre et Loire (l'UNAFAM, les CLS et CLSM (Tours Métropole), VYV 3 Centre Val de Loire, le GEM 37, la FRAPS, la Ville de Tours, le CHRU de Tours, la MGEN, la MDPH) **vous proposent de faire part des éventuels projets que vous aimeriez développer dans le cadre de cet évènement.**

Vous trouverez ci-dessous le détail des objectifs des SISM, du thème et des engagements à respecter si vous souhaitez soumettre et porter un projet dans le cadre de l'édition 2025.

Les objectifs des SISM :

- **SENSIBILISER** le public aux questions de la santé mentale.
- **INFORMER** sur les différentes approches de la santé mentale (en lien avec le thème).
- **RASSEMBLER** les acteurs et spectateurs des manifestations, professionnels et usagers de la santé mentale.
- **AIDER** au développement des réseaux de solidarité, de réflexion et de soin en santé mentale.
- **FAIRE CONNAÎTRE** les lieux, les moyens et les personnes pouvant apporter un soutien ou une information.

Thème 2025 : « Pour notre santé mentale, réparons le lien social »

Selon l'OMS, « des liens sociaux de qualité sont essentiels à notre santé mentale et physique ainsi qu'à notre bien-être. » (1). Ils jouent un rôle protecteur face à des risques majeurs tels que le stress chronique, la dépression, et contribuent à des comportements bénéfiques, comme une meilleure alimentation, un sommeil de qualité ou une pratique sportive régulière. Pourtant, le sentiment de solitude et d'isolement n'a jamais été aussi répandu, ce qui représente un enjeu majeur de santé publique et de cohésion sociale.

1. Un phénomène en croissance alarmante

Depuis les années 1970, le sentiment d'isolement a significativement augmenté, notamment dans les pays développés. Plusieurs facteurs structurels contribuent à ce phénomène :

- Changements socio-économiques : mobilité géographique accrue, fragilité des liens familiaux (séparations, divorces), montée de l'individualisme.
- Fracture numérique : les interactions en ligne, bien qu'omniprésentes, ne remplacent pas la richesse des relations en présentiel, tandis que 17 % de la population française reste exclue du numérique (2022).
- Précarité sociale : les personnes en situation de vulnérabilité économique, vivant avec des addictions, ou en position d'aidants se retrouvent fréquemment en marge des réseaux sociaux.

2. Les populations les plus exposées

L'isolement touche différemment selon les profils :

- Jeunes adultes : 26 % des 15-25 ans se sentent régulièrement seuls (2023). Ce chiffre, supérieur à celui des seniors (16 %), s'explique par un affaiblissement des liens familiaux, des difficultés à nouer de nouvelles amitiés, et le poids d'une vision idéalisée de la jeunesse qui freine l'expression de ce mal-être.
- Seniors : longtemps identifiés comme une population à risque d'isolement, ils continuent à être fortement impactés, notamment dans les zones rurales.
- Personnes discriminées : celles victimes de préjugés liés à leur origine, genre, handicap ou santé mentale sont confrontées à des exclusions sociales répétées. Ces discriminations créent des barrières d'accès aux opportunités sociales et économiques, accentuant leur repli sur soi.
- Aidants : les responsabilités des aidants les isolent souvent, entre surcharge émotionnelle et temps limité pour tisser des relations sociales enrichissantes.

3. Isolement vs solitude : un enjeu de définition

Il est essentiel de distinguer l'isolement, subi et durable, de la solitude choisie, souvent bénéfique. L'isolement peut se produire même dans un environnement social dense, notamment en présence de relations insatisfaisantes ou toxiques, ou encore d'un excès de responsabilités (ex. : aidants). Ce sentiment d'isolement est un facteur de stress et un frein à l'épanouissement.

4. Des initiatives prometteuses pour lutter contre l'isolement

Plusieurs initiatives à différentes échelles visent à recréer du lien social et à prévenir l'isolement. Quelques exemples :

- Engagement institutionnel : Le Royaume-Uni a créé un secrétariat d'État à la solitude en 2018, suivi par le Japon avec un ministère en 2021. En 2023, l'OMS a mis en place une commission dédiée aux liens sociaux pour coordonner des actions à l'échelle mondiale.
- Actions associatives et communautaires : Habitat intergénérationnel, groupes de parole, fêtes de voisinage, tiers-lieux de proximité, mentorat ou projets de pair-aidance. Ces initiatives s'appuient sur le principe que les solutions créées par et pour les personnes concernées sont souvent les plus adaptées.

- Outils structurants :
 - **Écouter** : développement de lignes d'écoute comme Solitud'écoute ou Fil Santé Jeunes.
 - **Rassembler** : création d'espaces partagés tels que jardins communautaires ou cafés associatifs.
 - **Aller vers** : dispositifs de maraudes ou veille de proximité pour reconnecter les personnes isolées.
 - **Soutenir** : accompagnement administratif, lutte contre l'illectronisme.
 - **Faire participer** : valorisation de l'engagement bénévole et des activités de groupe.

5. Recommandations pour les décideurs

Pour répondre à l'urgence de l'isolement, il est nécessaire de mobiliser les politiques publiques, les associations et les acteurs locaux autour des actions suivantes :

- Promouvoir l'inclusion sociale : favoriser des espaces intergénérationnels, soutenir les tiers-lieux et les initiatives favorisant la mixité sociale.
- Investir dans la prévention : sensibiliser dès l'enfance à l'importance des relations sociales, développer des programmes d'éducation aux compétences psychosociales.
- Réduire la fracture numérique : accompagner les populations vulnérables dans l'accès aux outils numériques pour qu'elles puissent maintenir leurs liens sociaux.
- Soutenir les aidants : reconnaître leur rôle, leur offrir des espaces d'échange et alléger leurs responsabilités pour préserver leur équilibre.
- Levier politique : intégrer la lutte contre l'isolement dans les politiques locales et nationales, en collaboration avec des associations spécialisées.

6. Un engagement collectif nécessaire

Les liens sociaux sont un rempart contre les divisions et un facteur déterminant pour la santé mentale et le bien-être collectif. Si des avancées significatives ont été réalisées, notamment à l'échelle institutionnelle, chaque acteur, qu'il soit public, associatif ou citoyen, a un rôle à jouer pour reconstruire des réseaux sociaux inclusifs et résilients.

Pistes des thèmes pouvant être abordés lors des manifestations des SISM 2025 (à retrouver dans [l'argumentaire détaillé](#)) :

- Nous et les autres, les autres et nous (lien avec l'entourage, nos relations aux autres, les personnes qui nous soutiennent, etc.)
- Lever le tabou du sentiment d'isolement (représentation, de différents publics, etc.)
- Lutter contre les formes d'exclusions (lieux ressources, selon les publics, l'auto-exclusion, etc.)
- Favoriser les espaces de mise en communauté, de vivre ensemble, de faire société (les écrans, les compétences psychosociales, les tiers-lieux, etc.)

En complément d'information, le lien vers le site internet des SISM : <https://www.semaines-sante-mentale.fr/>

Calendrier :

- **Avant le 24 février 2025** : dépôt des propositions d'actions dans le cadre de l'appel à participation via le formulaire d'inscription suivant :
https://docs.google.com/forms/d/12HoEIQ5CByeAVqpQl1eZaTNKWOpfI9j_ENVh_mgk8w/prefill
- **Jeudi 6 mars 2025** : validation par les membres du comité de pilotage des projets proposés.
- **Jeudi 13 mars 2025 à 10h** : réunion d'échange entre les porteurs de projets et les membres du comité de pilotage. (le lieu de la réunion sera précisé ultérieurement).

Les membres du comité de pilotage pourront vous apporter un regard et une aide sur le déploiement de vos projets. Notamment, la Fédération Régionale des Acteurs en Promotion de la Santé (FRAPS) 37 qui accompagne les acteurs locaux : soutien méthodologique, mise à disposition d'outils d'intervention, relais des supports en prévention (brochures, affiches...).

La mutualisation des différents projets sur un même support de communication permettra de donner de la visibilité à votre action auprès des partenaires territoriaux.

Engagements et implication des porteurs de projet :

- Respecter le thème, les valeurs, les objectifs, les dates et la charte de communication pour la mise en place des événements (tous ces éléments étant définis au niveau national) ;
- Participer aux réunions d'échange et d'interconnaissance entre les porteurs de projets et les membres du comité de pilotage.
- Mutualiser les informations propres à son/ses projet(s) (nom des manifestations, date, horaires, lieu, intervenant, inscription...) sur le support de communication commun à l'ensemble des manifestations de la SISM 2025 sur l'Indre et Loire avant fin juin 2025 ;
- Proposer et organiser un ou plusieurs événements dans le respect de valeurs humanistes et laïques...
- Enregistrer son action et le bilan de celle-ci sur le site internet de la SISM nationale.
- Participer à la réunion de bilan avec les autres membres organisateurs et transmettre son bilan.

Pour plus d'information vous pouvez contacter Elyse MARMMAIN, coordinatrice du Groupe d'Entraide Mutuelle (GEM) 37 (coordinatongem37.cvl@vyv3.fr) ou 06.07.57.07.63.

Bonne réflexion et bons projets à vous.

Le COPIL de la SISM 37

