

35^e
ÉDITION

Semaines d'information
sur la santé mentale
sism

Programme



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

— EN MOUVEMENT POUR NOTRE SANTÉ MENTALE —

7 - 20 OCTOBRE 2024

SISM
Vaucluse

N° Vert 0 800 800 579

Toutes les infos sur vaucuse.fr

@departementvaucuse

le.fr

@Sism_Officiel



AVIGNON
Ville d'exception



Les SISM,
qu'est-ce
que c'est ?

*Les Semaines d'Information
sur la Santé Mentale
sont un moment privilégié
pour réaliser des actions de
promotion de la santé mentale.*

« EN MOUVEMENT POUR NOTRE SANTÉ MENTALE »

**«S'engager en faveur de la santé mentale,
c'est investir dans une vie et un avenir meilleur pour tous.**

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 ». 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 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 ».

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. De plus, « toute activité physique vaut mieux qu'aucune activité physique (...) et tout le monde a un intérêt à être plus actif ». Se mettre en mouvement dans sa vie quotidienne participe pleinement au parcours de rétablissement des personnes concernées par un trouble psychique.

Cette mise en mouvement peut aussi être favorisée par tous les acteurs et les proches qui accompagnent les personnes concernées par un trouble psychique. Plus globalement, il est nécessaire de renforcer les stratégies d'accompagnement des publics les plus éloignés de la pratique.

Les SISM, qu'est-ce que c'est ?

Les Semaines d'Information sur la Santé Mentale (SISM) sont l'occasion de construire des projets en partenariat et de parler de la santé mentale avec l'ensemble de la population.



Vivre avec une santé mentale satisfaisante permet de se sentir bien dans sa peau, vivre de nouvelles expériences, relever les défis du quotidien et contribuer à la vie de la société. La santé mentale est donc aussi importante que la santé physique, notamment pour les enfants, les jeunes et les seniors.

Les SISM, qu'est-ce que c'est ?

*Les Semaines d'Information
sur la Santé Mentale
sont un moment privilégié
pour réaliser des actions de
promotion de la santé mentale.*

Les Semaines d'Information sur la Santé Mentale
sont l'occasion
de construire des projets en partenariat
et de parler de la santé mentale
avec l'ensemble de la population.

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.

Qui peut mettre en place une action ?

Professionnels de santé, de l'éducation, du social, associations, usagers, familles, citoyens ou encore élus locaux sont invités à réaliser des actions à destination du grand public, pour parler ensemble de la santé mentale.

<http://www.semaine-sante-mentale.fr/>

Les SISM,
qu'est-ce
que c'est ?

Le **Conseil Local en Santé Mentale d'Avignon** et la **Maison Départementale des Personnes Handicapées de Vaucluse** ont coordonné ce programme, avec le concours du collectif vauclusien d'organisation des **Semaines d'Information sur la Santé Mentale (SISM)**.

Ce programme **SISM en Vaucluse** est le reflet d'une collaboration étroite dans l'objectif de proposer

- différentes **manifestations en octobre**,
- et tout au long de l'année, car la Santé Mentale garde toute son importance d'**une SISM à l'autre**.



La plupart des
événements proposés
pendant les SISM 2024
sont **gratuits**,
avec ou sans
inscription.

«Spirale»

Film de Juliette JALENQUES - 50 min
lundi 7 octobre 2024
à **18h30 Utopia Manutention**



Spirale prend la forme d'un trajet intime explorant la bipolarité et le lien. À travers celui-ci, je vais rencontrer des hommes et des femmes souffrant de bipolarité mais aussi des proches, conjoints et enfants.

L'objectif de ce film est d'écouter leurs paroles et d'avoir des échanges personnels selon la place que l'on a : d'un côté, le malade et de l'autre, l'entourage. Deux catégories qui me semblent trop éloignées, parfois même divisées.

Est-ce à cause du manque de connaissance ? Est-ce la psychiatrie qui, sans le vouloir, creuse des fossés entre le malade et son entourage ? Ce film ne cherche pas de réponses. Son souhait majeur est de donner la parole à ceux qui en souffrent et à ceux qui gravitent comme des électrons autour, les proches.



Utopia Manutention Avignon

4 rue des escaliers Ste Anne

04 90 82 65 36 www.cinemas-utopia.org/avignon/



**lundi
7 octobre 2024**

**Deux films
suivis d'échanges
à Utopia Manutention
Avignon**

«Je fais croire que je suis»

Court-métrage de Caroline Rodet · 27 min · 2023 (France)

lundi 7 octobre 2024 à **18h30 Utopia Manutention**



Lina, une lycéenne connue pour ses vidéos canulars sur les réseaux sociaux, prépare son prochain piège filmé : « Je fais croire à mes amis que je suis gay ». Seulement, tout ne se déroule pas comme prévu et le piège se retourne contre elle. Lina ne parvient plus à établir la vérité, à ses yeux et ceux des autres.

**Les échanges-débats seront animés
par Simone MOLINA, présidente
de l'association Le Point de Capiton.**



ATELIER SANTÉ VILLE



04 90 67 60 37
asv@lacove.fr

L'**Atelier Santé Ville** a pour vocation de participer à l'amélioration de l'état de santé des populations, en particulier des habitants des quartiers les plus défavorisés, et vise à réduire les inégalités sociales et territoriales de santé.

POINT INFORMATION JEUNESSE



Maison du citoyen
35 rue du collège
04 90 60 84 00

Au sein du réseau Information Jeunesse, les PIJ (**Points Information Jeunesse**) accueillent et informent les jeunes à l'échelon local.

POINT ACCUEIL ÉCOUTE JEUNES



Le Passage
157 rue Duplessis
04 90 67 07 28

Le PAEJ est un lieu d'accueil et d'écoute anonyme, confidentiel et gratuit pour les jeunes âgés de 10 à 15 ans et leurs parents. Le Passage a une fonction de prévention, d'accueil, d'écoute et de soutien.



mardi
8 octobre 2024

au Cabaret de Carpentras
de 9h-12h et
13h-16h30

FORUM Santé vous bien!

Au vu du succès du **forum « Santé vous bien »** l'année dernière, l'Atelier santé ville et le point info jeunes de Carpentras organisent une deuxième édition consacrée à la santé mentale en partenariat avec la Mission Locale Jeunes du Comtat, le Point Accueil Ecoute Jeunes Le Passage et le CLSM d'Avignon.

Ce forum sera l'occasion pour les jeunes de prendre conscience des facteurs qui influencent la santé mentale et de leur présenter des structures ressources et des actions accessibles sur notre territoire dans un format ludique et avec des animations, pour les jeunes du collège jusqu'à 25 ans.

Grands thèmes : Etre en lien, manger-bouger, prendre soin de moi, me respecter et me faire respecter, demander de l'aide.

Participation :
uniquement sur inscription
jeunesse@carpentras.fr
04 90 67 92 40





Atelier Santé Ville

L'Atelier santé ville (ASV) est à la fois une démarche locale et un dispositif public qui se situe à la croisée de la politique de la ville et des politiques de santé, dont l'objectif est de contribuer à la réduction des inégalités sociales et territoriales de santé. L'ASV participe à l'amélioration de l'état de santé des populations et en particulier des habitants des quartiers les plus défavorisés, et vise à réduire les inégalités sociales et territoriales de santé. Porté par le CCAS de la ville de Cavillon, l'Atelier Santé Ville contribue à l'animation territoriale.

04.90.78.03.45 / 06.01.70.58.46
asv@ccas-cavillon.fr



Maison Sport Santé Cavillon

Les Maisons Sport-Santé appartiennent à un réseau national reconnu par le Ministère des Sports et de la Santé. Initié en 2019, ce programme compte à ce jour environ 500 structures réparties sur le territoire français. Près de 360 000 personnes ont pu bénéficier d'un accompagnement vers l'activité physique à des fins de santé. Elles réunissent des professionnels de santé et du sport.

Maison Sport Santé Luberon & Pays de Sorgues
393 Avenue Georges Clémenceau 84300 CAVILLON
maisonsportsante.lps@gmail.com



**mercredi
9 octobre 2024**

Bougeons pour pas s'prendre le melon !

Site du Grenouillet - Cavaillon
de 14h à 17h

L'Atelier Santé Ville (CCAS) et la Maison Sport Santé
vous proposent un **parcours d'Orientation !**

Autour d'un **quizz sur la santé mentale**,
(re)découvrez le parcours d'orientation du site du Grenouillet !

Animations, stands d'information,
en présence des partenaires jeunesse de la ville de Cavaillon ,

Venez Bouger pour pas s'prendre le melon

Renseignements au **04.90.78.03.45 / 06.01.70.58.46**

asv@ccas-cavaillon.fr

(en cas de mauvais temps, la journée sera reportée le **16 oct. 24**)





Les Hivernales
CDCN d'Avignon



Le Forum Interpôles des Ateliers de Psychothérapie à Médiation Créatrice (FIAPMC), fondé en 1989, est aujourd'hui emblématique de ce qui se fait au CH de Montfavet. La structure a traversé le temps, cherchant à répondre aux besoins des patients, offrant une approche psychothérapeutique diversifiée.

Ses cinq ateliers offrent la possibilité pleine et dynamisante de s'exprimer, d'être reconnu, d'être en interaction intellectuelle et émotionnelle forte, d'être au final « vivant dans sa vie ».

Dernier né du Forum, l'**Atelier Emouvance**, ouvert à tous, est co-animé par une équipe soignante et une danseuse chorégraphe, Catherine PRUVOST. Tout au long de l'année, des chorégraphies sont créées afin de donner naissance à un spectacle présenté à un large public.

Danser, c'est explorer, expérimenter, créer, ressentir, donner à voir et à rêver, ré-approprié un corps oublié, se mouvoir pour émouvoir, écrire ensemble dans l'espace une musique personnelle.



jeudi
10 octobre 2024

Le corps dans tous ses états

Les Hivernales

Centre de Développement Chorégraphique National
Ouvert à tous au 18 rue G. Puy - Avignon

Accueil à 17h45

18h Rencontres aux Hivernales

- **«La randonnée comme outil thérapeutique, le sport comme thérapie»**

par le Dr BOURGEOIS, psychiatre
et David BLANC, cadre de santé du Forum des arts

- **«Borderline jusqu'au bout de mon corps»**

par Manon MARTIN, professeur de yoga en formation
et Marie MORHANGE, psychologue Isatis

- **«Activité physique : motivation, engagement, comment faire changer les comportements ?»**

par Sarah DANTHONY, enseignante STAPS - Avignon Université,
docteur en psychologie sociale

- **«Expériences artistiques et publics atypiques»**

par Nans PIERSON, danseur du CDCN d'Avignon

19h45 «Alors, on danse,...!?»
de l'Atelier Danse EMOUVANCE

Réservations auprès des Hivernales

www.hivernales-avignon.com

En partenariat avec la MAIF



**ENTRÉE
LIBRE**



**colloque
2024**

Dans chaque département, le **PTSM** a pour objectif de réorganiser la santé mentale et la psychiatrie en tenant compte des spécificités du territoire, afin de réduire les inégalités d'accès aux soins et favoriser une coordination des prises en charge de proximité.

Les **projets territoriaux de santé mentale** prévoient la mise en place d'actions de prévention et de promotion de la santé mentale, d'organisation des parcours de soins, d'accompagnement à l'autonomie et à l'inclusion sociale et citoyenne.

Leur mise en œuvre repose sur les acteurs du secteur psychiatrique, les acteurs du social, du médico-social, les représentants des usagers, les collectivités territoriales, les conseils locaux de santé (CLS) et les conseils locaux de santé mentale (CLSM).

Le but est de construire des projets intersectoriels (logement, travail, éducation, environnement, autres).

Pour le Vaucluse, l'ARS Paca et sa délégation territoriale ont confié l'animation et l'écriture du PTSM au **CoDES de Vaucluse**, Comité départemental d'éducation pour la santé. Chaque année, un colloque est organisé pour les acteurs du territoire.



jeudi
10 octobre 2024

Colloque Santé mentale des Jeunes Ouvert à tous

A l'occasion des SISM et de la Journée Mondiale de la Santé Mentale, les partenaires du PTSM vous invitent au colloque sur la santé mentale des jeunes.

Cet événement se déroulera autour de trois tables rondes sur des thématiques suivantes :

- le numérique,
- le mouvement,
- et les conduites addictives.

En plus de ces discussions, nous proposerons des **présentations d'outils numériques**, un **espace forum** avec diverses activités et ateliers, ainsi que de **stands d'information**.

Un espace dédié aux partenaires du réseau sera également à votre disposition pour favoriser les échanges et les collaborations.

Rejoignez-nous pour cette journée consacrée à la santé mentale des jeunes !

*Programme complet et lieu à venir
sur le site du CoDES*
www.codes84.fr/le-codes-84



Move & Mood

C'est un court métrage de sensibilisation sur les liens entre le mouvement, l'activité physique, le sport et la santé mentale des jeunes, réalisé par des jeunes sportifs et des jeunes vidéastes en formation pour d'autres jeunes éloignés de l'activité physique pour diverses raisons.



**Maison des
Adolescents
de Vaucluse**

du lun. au ven.
de 9h à 17h,
accueil confidentiel et
gratuit pour tous les
jeunes de 11 à 25 ans,
quels que soient leurs
questions, leur mal-être,
leurs besoins.

PAKALO, sucré mais pas trop.

Fidèle à leurs influences, leur musique mélange les notes sucrées d'une pop actuelle aux codes d'un rap moderne et épuré, mêlé de fraîcheur et d'amertume. De la mélancolie mais aussi beaucoup de joie, ils jouent habilement entre rythmes entraînants, refrains fédérateurs, et chansons plus douces aux thèmes introspectifs et sentimentaux...une complicité innée comme une musique chantée entre frère et sœur.



Centre Social et Culturel Espace Pluriel

C'est un lieu d'animation territoriale de proximité du CCAS d'Avignon, qui rayonne sur les quartiers Sud de la ville. Il est ouvert à l'ensemble de la population habitant à proximité, offrant accueil, animations, activités et services.

Espace Pluriel 1 rue Paul Poncet - Avignon
04 90 88 06 65 - Tram n°1, arrêt Trillade-Médiathèque





samedi
12 oct. 2024

«Alors, on bouge,...!?!»

à l'Espace Pluriel - Avignon
Ouvert à tous de 10h à 17h

Inscrivez-vous à
la restauration et/ou aux ateliers
(nombre de places limité)
auprès de l'Espace Pluriel
04 90 88 06 65
au plus tard
le 11 oct. 2023.



de 10h à 11h30 Papotages pluriels

animés par Gilles ROBIC et Magali LAVIROTTE, pairs-aidants
avec la vidéo de la course inclusive de Robion par l'AVEPH
et la vidéo « Move & Mood » de la MDA

de 13h à 16h Ateliers

- Krump
- Atelier d'écriture de 14h à 16h
- Mouvement libre
- Biodanza
- Yoga
- Automassage

de 13h à 16h Bibliothèque vivante

deuxième édition de rencontres et
d'échanges avec des livres vivants

LIBERTÉ MOTS

Le collectif bibliothèque vivante du Vaucluse.



de 16h à 17h
Concert
du groupe PAKALO

avec le soutien financier de UNAFAM



SISM 2024 en Vaucluse

PROGRAMME du 7 au 13 octobre 2024

35 ans SISM

EN MOUVEMENT POUR NOTRE SANTÉ MENTALE - 7-10 OCTOBRE 2024

DÉF INDIVIDUEL OU PAR ÉQUIPE

MARCHÉ TOUTES DISTANCES
DÉPART : 10H10
6€

COURSE 5,5KMS
DÉPART : 10H00
8€

COURSE 11 KMS
DÉPART : 09H00
10€

OUVERT À TOUS

SPORT ADAPTÉ :
FORMULE "UN DOSSARD
POUR DEUX"

NOMBREUSES
RÉCOMPENSES

Les Foulées Douces
Courir pour la Santé Mentale

Dimanche 13 octobre 2024, matin
Départ/arrivée : Centre Hospitalier de Montfavet
inscription sur www.kms.fr





**dimanche
13 octobre 2024**

*Venez vivre un parcours immersif
en solo, en duo, entre amis ou en famille,
pour tous les âges et toutes les conditions physiques*

Alors, on joue,...!?

Bien dans sa tête, bien dans ses baskets

à la Plaine des Sports - Avignon

Ouvert à tous de 14h à 17h

Venez vivre l'expérience du mouvement et de la santé mentale !

Les Maisons Sport-Santé ont pour but d'accompagner et conseiller les personnes souhaitant pratiquer une activité physique et sportive à des fins de santé, de bien-être, quel que soit leur âge.

Depuis leur lancement en 2019, les Maisons Sport-Santé recueillent un franc succès puisqu'elles ont déjà accompagné 360 000 personnes malades ou éloignées de la pratique sportive qui utilisent l'activité physique à des fins de santé.

Vous souhaitez évaluer votre condition physique ? Vous souhaitez trouver une activité adaptée à votre situation ? Prenez rendez-vous dans votre **Maison Sport Santé la plus proche** :

MSS du Grand Avignon 06 01 33 55 97
maisonsportsante@avignon-sport.com

MSS Asser (Sorgues) 06 19 71 10 20
maisonsportsanteasser@gmail.com

MSS En Luberon (Apt) 06 59 92 54 98
mssenluberon@gmail.com

MSS Luberon et Pays de Sorgues (Cavaillon) 06 47 34 91 68
maisonsportsante.lps@gmail.com

MSS La santé par le Sport (Carpentras) 07 63 93 05 33
sportsanteomscarpentras@gmail.com



Toute personne aspire à se sentir indépendante et confiante en lui-même. C'est particulièrement vrai lorsque l'on vit avec un trouble psychique. Chacun porte en soi une motivation à se sentir plus à l'aise dans certains domaines de sa vie qui font sens.

La réhabilitation psychosociale aide à adopter de nouveaux comportements pour y parvenir. C'est un véritable enjeu de santé dont les services de psychiatrie, et d'autres services de soin et d'accompagnement se saisissent depuis plusieurs années. Aujourd'hui, les soignants et les accompagnants

travaillent de manière à aider les personnes souffrant de troubles psychiques à se rétablir, ce qui signifie, à vivre mieux et à pouvoir s'adapter aux différents contextes de leur vie de manière satisfaisante pour elles.

La réhabilitation repose sur l'idée que toute personne est capable d'évoluer vers un projet de vie choisi. Elle intervient sur : les symptômes et leur traitement, les capacités cognitives, relationnelles des personnes et leur vie sociale (logement, gestion du budget, retour à l'emploi).





jeudi
17 octobre 2024

Rando à l'Isle sur Sorgue

«Si tu t'mouv', t'as plus le blues !»
de 10h à 17h

- Stand de la Mission locale de l'Isle-sur-Sorgue , sensibilisation auprès de la population
- Enquête : que faites-vous pour aller bien ?
- A midi, Randonnées et pique-nique le long du canal de Carpentras avec les jeunes de la mission Locale et du CRPS le long du canal de Carpentras



Rejoignez le collectif d'organisation et contribuez à une dynamique départementale.

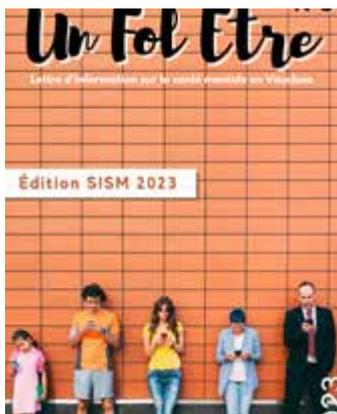
Le collectif vauclusien d'organisation des Semaines d'information sur la santé mentale s'associe à la dynamique nationale engagée par le collectif national. **Une charte respectant les valeurs du collectif national / des rencontres et des actions toute l'année sur le territoire de Vaucluse.**

Le collectif reconnaît que les SISM sont un moment privilégié pour promouvoir la santé mentale partout en France métropolitaine et ultramarine.

Les membres du collectif souhaitent à l'occasion des SISM construire des projets en partenariat, parler de la santé mentale avec l'ensemble de la population et faire changer les regards.

Signez la charte pour que le collectif vauclusien soit reconnu au niveau national !

Le collectif se réunit toute l'année autour des thématiques proposées par le collectif national.



Pour sa 4e édition, l'**Un Fol Etre** présentera les réflexions des partenaires du territoire sur la thématique annuelle des SISM.

Découvrez les coulisses des SISM et mettez-vous en mouvement pour la santé mentale !



de 2024 à 2025

D'une SISM à l'autre :
la santé mentale, c'est toute l'année

Mardi 24 Septembre 2024 de 14h à 17h

au Foyer de vie - Foyer d'Accueil Médicalisé,
664 rue des Vigneaux, 84840 LAPALUD.



- **Activité BOCCIA**, sport de la pétanque adaptée de 14h à 15h30
- **Visite des établissements FVFAM** (locaux, une chambre...)
- **Echanges et d'un petit goûter convivial.**

Jeudi 3 Octobre 2024 à 18h30

**La Santé mentale : prévenir, comprendre
et agir ensemble»**

au Espace Etoile MAIF 139, avenue P. Séward Avignon
avec Emmanuelle FAURE, coordinatrice du CLSM
et Thomas PALA, Attaché de Direction au CHM



« Santé mentale : de quoi parle-t-on, qui est concerné, que faire pour prévenir, peut-on guérir, quels sont nos droits ? es grandes évolutions de la psychiatrie à la santé mentale, les possibilités en termes de soins et de prévention, l'importance d'une approche globale et environnementale seront abordés, en revisitant les dynamiques territoriales de santé et leurs outils parmi lesquelles les Semaines d'Information sur la Santé Mentale.

Quand le trouble psychique est présent, comment fonctionne le service public de psychiatrie en présentant le Centre Hospitalier de Montfavet.»

Mardi 11 mars 2025 de 14h à 17h

**Portes ouvertes à Isatis et ciné-débat sur le thème du
«Corps en mouvement, psychisme apaisé».**



Résidence Le San Miguel, 4 rue Ninon Vallin - Avignon 04 32 76 03 90

SISM 2024 Vaucluse

du 7
au 20 Oct.
et
toute l'année
2024-2025 !!



Édité en août 2024

Prêts pour un concours de photos ?

L'association Hey Agroparc et Nextech Formation organisent un concours photo : **Regards sur le handicap**. Rassembler des photos amateurs et pro pour une expo éphémère, comme la vie...!

Envoyer vos photos avant le 11 octobre 2024
agroparc.photo@gmail.com

