

Santé publique : une campagne départementale dans le cadre des Semaines d'information sur la santé mentale (SISM)

La 34^e édition des Semaines d'information sur la santé mentale (SISM) a lieu du 9 au 22 octobre 2023, autour de la thématique suivante : « À tous les âges de la vie, ma santé mentale est un droit ».

Nous avons toutes et tous une santé mentale, quels que soient notre âge et notre parcours de vie, que l'on ait un trouble psychique ou pas. En effet, tout comme nous avons une santé physique tout au long de la vie, nous avons également une santé mentale, c'est-à-dire « *un état psychologique ou émotionnel (...) à un moment donné* ».

La santé mentale n'est donc pas un état figé. Elle évolue en permanence, influencée par des déterminants qui se combinent pour la protéger, la favoriser ou la compromettre. Même lorsque la santé mentale est altérée, il est possible d'aller mieux et de se rétablir d'un trouble psychique. 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 en Aveyron

Outre les événements proposés localement (lire ci-après), plusieurs partenaires ⁽¹⁾ se sont associés pour travailler sur une action fil rouge départementale. L'idée était de proposer une action gratuite, en direction du grand public, sur le thème de la santé mentale.

Deux publics et deux sujets ont été ciblés :

- Les parents d'enfants âgés de 0 à 3 ans pour les sensibiliser sur les risques liés aux usages des écrans pour le développement cérébral des tout-petits.
- Les adultes, en situation d'activité professionnelle ou non, salariés ou indépendants, pour les sensibiliser sur les risques liés au burn-out pour leur santé mentale.

Les cartes sont composées d'un dessin humoristique au recto et d'un message de santé publique au verso, validé par un médecin. Quelque 8 000 cartes postales vont être distribuées pendant toute la durée des SISM via des structures partenaires de la petite enfance et de la parentalité, de la santé au travail, de la santé mentale et de l'accompagnement social.

COMMUNIQUÉ DE PRESSE

Rodez, le 5 octobre 2023

(1) : Agence régionale de santé (ARS) Occitanie, Centre Hospitalier Sainte-Marie de Rodez, Decazeville Communauté, Ireps Occitanie, Ouest Aveyron Communauté, Parc naturel régional des Grands Causses, Pep12, Rodez Agglomération.

Les autres actions SISM en Aveyron

- **Ciné-débats autour du film « La révolte des vieux »** réalisé par Laure Adler et Jérémie Frey
 - Mercredi 11 octobre à 14h à la MJC/ CREA de Millau (10 boulevard Sadi Carnot)
 - Jeudi 12 octobre de 14h à 15h45 pour les scolaires et à 20h pour le grand public aux Archives départementales à Rodez (avenue Victor Hugo)
 - Vendredi 13 octobre à 20h à l'amphi du Bâtiment Interactis à Villefranche-de-Rouergue (Chemin de 13 Pierres)
- **Ciné-débat autour du film « The father »** réalisé par Florian Zeller jeudi 19 octobre à 20h30 dans la salle du Cinéma à Millau

L'entrée à tous ces événements est libre et gratuite.

Retrouvez toutes les informations sur les Semaines d'information sur la santé mentale (SISM) sur le site internet : <https://www.chsmrodez.ahsm.fr/partenaires-associations/semaines-dinformation-sur-la-sante-mentale-sism/>

CONTACTS PRESSE

Amélie LAYRAL

Coordinatrice du projet territorial de santé mentale (PTSM) Aveyron

Tél. : 05 65 67 54 12 – 06 33 47 92 04

Mail : amelie.layral@ahsm.fr

Anaïs ARNAL

Responsable communication des Établissements Sainte-Marie Aveyron

Tél. : 05 65 67 54 09 – 06 75 29 90 76

Mail : anais.arnal@ahsm.fr