

36^e
ÉDITION

Semaines d'information
sur la santé mentale

sism

Pour notre
santé mentale,
réparons
le lien **social**

du 6 au 19 octobre 2025

Sous le
haut patronage du

**MINISTÈRE
DU TRAVAIL
DE LA SANTÉ
ET DES SOLIDARITÉS**
*Liberté
Égalité
Fraternité*



**Formatrice
accréditée**
Premiers Secours
en Santé Mentale



Fédération Française
du Sport Adapté
Doubs



SISM 2025 dans le Doubs du 6 au 19 octobre 2025

Thème national : “Pour notre santé mentale, réparons le lien social”

Et si le lien social était notre meilleure prévention ?
Dans un monde où l'isolement progresse à tous les âges de la vie, les Semaines d'Information sur la Santé Mentale (SISM) sont l'occasion de nous rassembler pour réfléchir, débattre et agir ensemble. Cette année, partout en France et dans le Doubs, le lien social est au cœur de nos initiatives.

Pourquoi ce thème ?

Parce que nous ne sommes pas faits pour vivre seuls.
Parce que se sentir entouré, soutenu, compris, ça change tout.
Parce que dans le Doubs comme ailleurs, trop de personnes vivent aujourd'hui des ruptures de lien : jeunes en perte de repères, aidant·es épuisé·es, personnes âgées isolées, personnes vivant avec un trouble psychique ou un handicap...

Des questions qui nous concernent tous :

À quel moment passe-t-on de la solitude choisie à l'isolement subi ?

Quels liens sont bons pour notre santé mentale ?

Comment chacun·e d'entre nous peut-il contribuer à (re)tisser des liens autour de soi ?

Comment lever le tabou de l'isolement des jeunes, des aidant·es, des personnes discriminées ?

Comment valoriser les lieux de solidarité existants (GEM, tiers-lieux, groupes de parole...) ?

Agir localement pour retisser des liens durables

Dans le Doubs, les acteurs du territoire, professionnel·les, associations, citoyen·nes, personnes concernées, se mobilisent pour proposer une programmation variée et accessible à toutes et tous :

Cafés-rencontres et débats ouverts pour parler du sentiment d'isolement et écouter celles et ceux qui le vivent.

Ateliers artistiques, balades partagées, activités sportives et temps festifs pour créer des moments de convivialité et de mixité.

Conférences et tables rondes pour croiser les regards entre professionnels, aidant·es et usager·es.

Actions de proximité dans les quartiers, en milieu rural, en établissements scolaires, sociaux et médico-sociaux.

La santé mentale est un enjeu de santé publique et de société.

Prendre soin de la santé mentale, ce n'est pas seulement soigner. C'est aussi écouter, faire place à chacun-e, faciliter les rencontres, promouvoir la pair-aidance, soutenir les initiatives citoyennes, rendre visibles les invisibles. C'est faire société autrement, à échelle humaine.

Et si cette année, vous participiez vous aussi aux SISM ?

Consultez le programme complet des actions proposées dans le Doubs :



« La santé mentale est un sujet de société majeur puisque la moitié des Français disent avoir été en souffrance psychique sur les 12 derniers mois, et pourtant 7 personnes sur 10 considèrent que la santé mentale est un sujet tabou. Face à ce défi, il est impératif de construire une vision commune, de donner des repères clairs à chacun et de montrer que nous sommes tous concernés.

Il est essentiel d'inviter chacun à prendre soin de sa santé mentale, de renforcer la prévention, la détection, d'encourager l'écoute, d'accepter les singularités de chacun et d'orienter les personnes vers des parcours de soins adaptés. »



ACTIONS “SALUT, COMMENT VAS-TU ?” SUR LES MARCHÉS

Et si on prenait le temps autour d'un café de prendre de vos nouvelles ? Temps d'échanges avec des professionnels du soin, des associations de familles et des personnes concernées. **Tout Public**

- **Vendredi 3 octobre** – Marché des producteurs à Thise
- **Mardi 7 octobre** – Portes ouvertes de la mission locale 10C rue Midol à Besançon
- **Mercredi 8 octobre** – Foire mensuelle – Place du Général de Gaulle à Valdahon
- **Jeudi 6 novembre** – Foire de la Toussaint – Avenue Kennedy à Baume-les-Dames

LES PORTES OUVERTES

- **Vendredi 3 octobre de 10h à 17h à Maîche, 22 rue Montalembert** : le Gem Com'tois de Maîche vous ouvre ses portes. Venez rencontrer les adhérents du GEM autour d'un café, d'une exposition photo et de jeux ! **Tout Public**
- **Vendredi 10 octobre de 13h 30 à 17h 30 à Morteau, 41 rue Neuve** : le Gem Com'tois de Morteau vous ouvre ses portes. Venez rencontrer les adhérents du GEM autour d'un café, d'une exposition photo et de jeux ! **Tout Public**

FIL ROUGE (ACTIONS AYANT LIEU TOUT AU LONG DE LA QUINZAINE)

Tables thématiques sélection de livres et BD sur la santé mentale

- **Médiathèque Jean Grosjean**, 1 place de la Loi à Baume les Dames
- **Médiathèque Mandela**, 13 avenue Ile de France à Besançon

Page Facebook du Collectif SISM 25

Publications régulières d'informations sur la santé mentale





MANIFESTATIONS OUVERTES AU GRAND PUBLIC

LUNDI 6 OCTOBRE

Théâtre/Débat “Du soleil derrière les nuages”

Levier - Salle des fêtes, 3 rue du Général de Gaulle - de 13h30 à 16h30

Sensibilisation, tout en humour et plein d'espoir sur la vie des seniors. Concerne les personnes âgées de plus de 60 ans et leurs aidants/ accompagnants professionnels du soin et des personnes.

MARDI 7 OCTOBRE

**Action “Salut, comment vas-tu?”
Portes ouvertes de la Mission Locale**

Besançon - Mission Locale, 10 C rue Midol - de 13h30 à 16h30

Venez découvrir la mission locale de Besançon et prendre le temps d'échanger ensemble autour de la santé mentale. Discussion animée par les professionnels de la mission locale, du soin, des associations de familles et des personnes concernées.

Tout public

MERCREDI 8 OCTOBRE

Théâtre/Débat “Du soleil derrière les nuages”

Pays de Clerval - Mairie, Place de l'Hôtel de Ville - 19h

Sensibilisation, tout en humour et plein d'espoir sur la vie des seniors. Concerne les personnes âgées de plus de 60 ans et leurs aidants/ accompagnants, professionnels du soin et des personnes.

Atelier d'écriture (mercredis 8 et 15 octobre)

Boussières - L'Épi des Loups, 16 rue du Centre - de 14h à 16h

2 ateliers d'expression ludiques et créatifs pour parler (et écrire), cuisine, engagement bénévole, place de l'épicerie participative dans la vie des habitants du secteur, et mettre en mots la recette du bien vivre ensemble.

Sur inscription à la mairie :

mairie@boussieres.fr ou au 03 81 56

54 90 auprès de Florence

Gratuit et ouvert à tous, de 9 à 99 ans



MERCREDI 8 OCTOBRE

Action "Salut, comment vas-tu ?" et Fresque "J'ai perdu le fil ... et le tricot avec"

Valdahon - Foire Mensuelle, rue de la Gare - de 9h à 12h

Le Groupe d'Entraide Mutuelle "Un Jour à Cueillir" de Valdahon s'unit avec l'action "Salut, comment vas-tu?" lors de la foire de Valdahon. Nous serons heureux de vous y retrouver pour échanger, et tisser ensemble du lien, autour de notre grande fresque "J'ai perdu le fil...et le tricot avec" qui demande à prendre vie avec vous.

Tout public

JEUDI 9 OCTOBRE

Ciné-Débat "Sur l'Adamant"

Valdahon - Ciné PAX, 4 rue de la Gare - 20h

Film de Nicolas Philibert, l'Adamant est un centre de jour unique en son genre : bâtiment flottant, édifié sur la Seine, en plein coeur de Paris, qui accueille des adultes souffrant de troubles psychiques, et leur offre un cadre de soins qui les structure dans l'espace et le temps, les aide à renouer avec le monde, à retrouver un peu d'élan. Ce film nous invite à monter à son bord pour aller à la rencontre des patients et soignants qui en inventent jour après jour le quotidien.

Tout public

JEUDI 9 OCTOBRE

Bibliomix "Nos fêlures"

Besançon - Médiathèque Pierre de Coubertin, 1 place Pierre de Coubertin - de 18h30 à 20h

Présentation et échanges de livres et de films sur le thème de la santé mentale avec les membres du CLSM, des professionnels de la santé, des membres associatifs.

Tout public

Ciné-débat "La machine à écrire et autres sources de tracas"

Pontarlier - Cinéma Olympia, 2 rue Louis Pergaud - 14h30

Film de Nicolas Philibert, « Dernier volet du triptyque initié avec Sur l'Adamant puis Averroès & Rosa Parks, le film poursuit sa plongée au sein du pôle psychiatrique Paris centre. Ici, le cinéaste accompagne des soignants bricoleurs au domicile de quelques patients soudain démunis face à un problème domestique, un appareil en panne, etc... ».

Venez échanger autour de ce film avec des professionnels du soin et des personnes concernées (association Unafam, CMP, GEM) et comprendre à quel point les liens sociaux sont essentiels à notre santé mentale à tous.

Tout public



VENDREDI 10 OCTOBRE

Conférence sur les ruminations

Novillars - Médiathèque de Novillars -

Place du 11 novembre - 18h

Quand les pensées involontaires tournent en boucle, comment comprendre ce symptôme et y faire face ?

Tout public



Débat mouvant sur la santé mentale des adolescents

Besançon - Maison de quartier de Montrapon, 1 place Pierre de Coubertin - 17h30

Venez réfléchir sur la thématique de la santé mentale des ados.

C'est quoi la santé mentale ? Est-ce que ça me concerne ? Est-ce que je peux soutenir un copain qui ne va pas bien ? Qu'est-ce que je fais pour prendre soin de ma santé mentale ? Quels sont les lieux ressources ?

Pour les jeunes sur inscription

03 81 87 82 80

SAMEDI 11 OCTOBRE

Atelier lrette

Pontarlier - Auberge de jeunesse, 21 rue Marpaud - de 9h à 12h

Durant cet atelier, les participant.e.s sont invité.es à revaloriser d'anciens t-shirts, ou leggings en tissu jersey en les tissant. Comme les anciens tissus se tissent, de nouveaux liens se nouent, d'autres aident à se réparer. Cet atelier est consacré au tissage mais également à un temps d'intervention sur la santé mentale.

Gratuit - Sur inscription (places limitées) - Contact : 03 39 64 01 43

sophie.girardet@parcdoubshorloger.fr

SAMEDI 11 OCTOBRE

Café-rencontre avec l'association UNAFAM

Besançon - Unafam, 7 avenue de Montrapon - de 9h à 12h

Poussez la porte de cette association pour les familles des personnes en souffrance psychique et vous trouverez accueil et soutien autour d'un café.

Tout public

LUNDI 13 OCTOBRE

Théâtre/Débat "Du soleil derrière les nuages"

Saint-Vit - Salle des fêtes, Promenade des Planches - 18h

Sensibilisation, tout en humour et plein d'espoir sur la vie des seniors. Concerne les personnes âgées de plus de 60 ans et leurs aidants accompagnants.



MARDI 14 OCTOBRE

Journée interGEM : Entre aide et convivialité

Baume les Dames - 8 avenue du Général Leclerc

Bienvenue dans les locaux de l'antenne du GEM (Groupe d'entraide mutuelle) "Un jour à cueillir" de Baume-les-Dames.

Deux temps forts vous seront proposés :

- Dès 10h30 ; venez résoudre une enquête amusante, plusieurs énigmes seront à résoudre. Possibilité de partager un pique-nique tous ensemble autour d'une table entre animatrices et personnes adhérentes des GEM.
- Puis à partir de 13h30 : visionnage du film "Happiness Therapy", suivi d'une demi-heure de réactions et d'échanges sur ce long-métrage.

Vivez cette journée avec nous jusqu'au bout, on se détend mais on parle aussi de santé mentale.

Tout public



MARDI 14 OCTOBRE

Film documentaire "Ménopositive"

Quingey - Médiathèque, 15 rue des Salines - 20h

Projection du film documentaire « Ménopositive », écrit et réalisé par Anne Cutaia. Avec un ton libre, décalé et humoristique, la réalisatrice nous embarque à la rencontre de personnalités qui ont osé parler publiquement de cette révolution hormonale. On y retrouve la chanteuse Lio ou l'autrice instagrammeuse de Ménopause Stories Sophie Kune.

Venez échanger autour de ce film avec des professionnels de santé et des partenaires locaux et comprendre les impacts entre ces évolutions hormonales et notre santé mentale.

Tout public

Spectacle Théâtre/Débat "Aidants, parlons-en"

Orchamps-Vennes - Salle de spectacle l'Entr'acte, rue de la Côte - 14h30

Quatre saynètes poignantes par la Compagnie des Chimères pour explorer avec émotion et réalisme les défis vécus par les aidants au quotidien. Un moment fort pour réfléchir, échanger et se sentir moins seul.

Tout public



MERCREDI 15 OCTOBRE

Théâtre/Débat “Du soleil derrière les nuages”

Quingey - Espace culturel, 16 rue de l'école - 18h

Sensibilisation, tout en humour et plein d'espoir sur la vie des seniors. Concerne les personnes âgées de plus de 60 ans et leurs aidants/ accompagnants.

Ciné-Débat “Le pire voisin du monde”

Mairie de Charmoille - au cinéma, 1 rue du Conot - 19h30

« L'histoire d'un vieil homme qui n'a plus rien à attendre de la vie après la mort de sa femme, mais qui va retrouver le goût de vivre grâce à l'arrivée de nouveaux voisins qui vont bousculer son quotidien ».

Venez échanger autour de ce film avec des professionnels du soin et des personnes concernées (association Unafam, CMP, GEM) et comprendre à quel point les liens sociaux sont essentiels à notre santé mentale à tous.

Tout public



MERCREDI 15 OCTOBRE

Ateliers sur la santé mentale, Portes ouvertes hors les murs de France Services

Quingey - Médiathèque Espace de vie sociale, 4 place Rives de la Loue

Retrouvons-nous à Quingey pour une journée conviviale autour du thème : « Bien dans ma tête, bien ensemble ».

Au programme : des ateliers, des animations ludiques et des temps d'échanges pour petits et grands. L'occasion de découvrir, en toute simplicité, comment prendre soin de soi, mieux comprendre ce qui nous traverse au quotidien et partager des moments chaleureux.

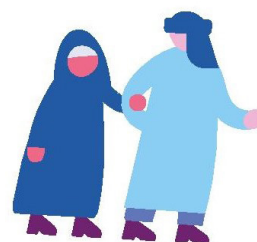
Conférences, contes, jeux, stands interactifs, méditation... chacun pourra trouver une activité qui lui correspond. Cette journée s'inscrit dans le cadre des Semaines d'Information en Santé Mentale (SISM), temps fort national qui invite à lever les tabous, à s'informer et à rappeler que le bien-être intérieur nous concerne tous.

Venez seul·e, en famille ou entre ami·e·s : il y aura toujours un espace pour échanger, s'inspirer et se ressourcer ensemble.

Pour les personnes de 60 ans et plus, poursuivez la journée à l'Espace Culturel autour d'un théâtre débat.

Contact : d.bobillier@cclouelison.fr

Tout public



MERCREDI 15 OCTOBRE
Conférence Universités ouvertes
Valdahon - 7 rue Denis Papin - 20h

« J'ai mal à mon temps ! Les pathologies du temps ; des souffrances psychiques aux dysfonctionnement du quotidien » par Souad Ben Hamed. **Tout public**

Atelier d'écriture à l'Épi des loups, le goût des autres

Boussières - Épicerie solidaire, 16 rue du Centre - de 14h à 16h

2 ateliers d'expression ludiques et créatifs pour parler (et écrire) cuisine, engagement bénévole, place de l'épicerie participative dans la vie des habitants du secteur, et mettre en mots la recette du bien vivre ensemble.

Sur inscription à la mairie : mairie@boussieres.fr ou au 03 81 56 54 90 auprès de Florence

Gratuit et ouvert à tous, de 9 à 99 ans

VENDREDI 17 OCTOBRE
Soirée Blind Test
Lanans - Café associatif Chez la P'tite Suzanne, 11 Grande rue - à partir de 19h

Testez vos oreilles et vos connaissances avec notre blind test musical spécial santé mentale ! Un moment ludique et convivial pour aborder, en musique, les émotions, les troubles psychiques, le bien-être et les messages positifs autour de la santé mentale. **Tout public**

VENDREDI 17 OCTOBRE
Sport et santé mentale
Besançon - Gymnase de l'UFR STAPS, 31 rue de l'Épotaphe - de 10h à 16h

Contact infos : clsm@besancon.fr / cdsadoubs@gmail.com

Venez découvrir et pratiquer une activité sportive encadrée par des professionnels du sport adapté et leurs adhérents. Plongez dans l'univers du sport adapté et explorez les bienfaits de l'activité physique sur la santé mentale.

Rejoignez-nous pour une expérience enrichissante et dynamique !

Tout public

Escape Game Psy'Expérience
Baume les Dames - Médiathèque Jean Grosjean, 1 Place de la Loi - à 13h30 et à 14h30

Par le jeu et au travers d'énigmes : Comprendre le quotidien d'une personne en situation de handicap psychique.

Découvrir la réalité et la manifestation des troubles, aborder la notion de rétablissement en santé mentale.

Donner des clés de compréhension et des points de repères de posture pour être bienveillant envers une personne en souffrance psychique.

A la fin du jeu, un échange est prévu avec les participants. Compter environ 1 heure.

Ouvert aux personnes de plus 18 ans.

Sur inscription auprès de la médiathèque : 03 81 51 60 79, mediatheque@baumelesdames.org

Nombre de places limitées par session



SAMEDI 18 OCTOBRE

Rencontre conviviale, diffusion sonore et expositions artistiques avec l'intergem bisontin

Besançon - Kursaal, Salle Proudhon, 2 Place du Théâtre - de 13h30 à 17h30

Venez rencontrer les membres des groupes d'entraide mutuelle (GEM).

Ces collectifs de vie qui font du bien à l'âme, ont pour objectif de rompre l'isolement et lutter contre la stigmatisation des personnes en difficulté psychique !

Cette année, venez (re)découvrir notre projet artistique " le cabaret du trouble" portée par la collective « Fléchir le vide » !

Exposition, diffusion sonore et vidéo, stand de livres sur la santé mentale

Tout public

MANIFESTATIONS NON OUVERTES AU GRAND PUBLIC

- Groupe ressources Rés'Ado sur la thématique en mouvement pour notre santé mentale.- Pontarlier
- Action de sensibilisation auprès d'étudiants et lycéens : "Salut, comment vas-tu ?" sur tout le territoire
- Animation de l'escape Game psy expérience pour des lycéens et des étudiants sur tout le territoire
- Journée départementale RRAPPS Échange de pratiques en éducation à la vie affective, relationnelle et sexuelle, organisée par Promotion Santé BFC et l'ARS BFC - Valdahon
- Matinée thématique sur l'alliance thérapeutique - Besançon
- Atelier mieux-être "lutter contre le burn-out des professionnels de santé, organisée par la CPTS des Portes du Haut-Doubs

**RETROUVEZ TOUTES LES
INFORMATIONS
EN SCANNANT LE QR CODE**





Et si on parlait de
notre santé mentale ?

salut,
comment
vas-tu ?



Votre santé mentale
est importante,
trouvez
les interlocuteurs
à votre écoute
[www.besancon.fr/
sante-mentale](http://www.besancon.fr/sante-mentale)

IMPRIM'VERT®

Imprimerie municipale 2025

