

Les Semaines d'information sur la santé mentale, Kesako ?

Habitants et professionnels organisent des actions d'information et de réflexion sur le thème de la santé mentale.

Pourquoi ces actions ?

- **SENSIBILISER et INFORMER** le public aux questions de santé mentale et de ses différentes approches
- **RASSEMBLER** professionnels et habitants autour d'actions concrètes
- **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 de proximité.

La santé mentale, c'est quoi ?

« Il n'y a pas de santé sans santé mentale » nous dit l'Organisation Mondiale de la Santé.

La santé mentale est une composante importante de notre santé qui ne se résume pas à l'absence ou la présence de troubles psychiques.

La santé mentale est la recherche permanente d'un équilibre entre toutes les dimensions de notre vie.

Nous sommes donc tous concernés ; nous avons tous une santé mentale que nous devons préserver et parallèlement, nos actes peuvent influencer sur la santé mentale des autres.

Chaque année, un collectif national propose de mettre en lumière durant le mois de mars la promotion de la santé mentale, reliée avec un thème spécifique et intéressant la vie quotidienne des citoyens.



Cette année, sur le Pays de Redon, les actions auront lieu du

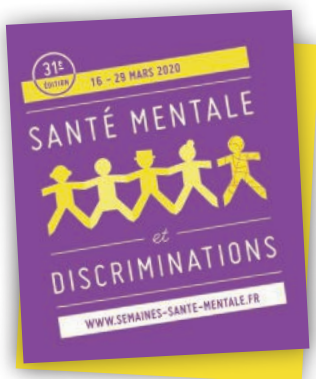
12 au 29 mars 2020.

Le thème de l'année 2020 est :

SANTÉ MENTALE ET DISCRIMINATIONS

Les discriminations engendrent de la souffrance psychique et impactent la santé mentale des personnes touchées, allant parfois jusqu'au besoin de soin.

Par ailleurs, les personnes concernées par des troubles psychiques peuvent être confrontées aux discriminations en raison de leur état de santé. Les répercussions sont notables sur l'accès aux soins, la vie sociale, l'équilibre psychique.



Un collectif des Semaines d'Information sur la Santé Mentale (SISM) existe sur le Pays de Redon.

Son objectif est de proposer aux habitants et professionnels du territoire différentes animations (ateliers, jeux, expositions, projections, conférences-débats...) pour réfléchir et échanger sur la santé mentale au sens large.

Pour plus de renseignements ou pour rejoindre le collectif, vous pouvez prendre contact au

02 99 02 47 67

fanny.renault@ille-et-vilaine.fr

