

« En mouvement pour notre santé mentale »



Collectif local des SISIM

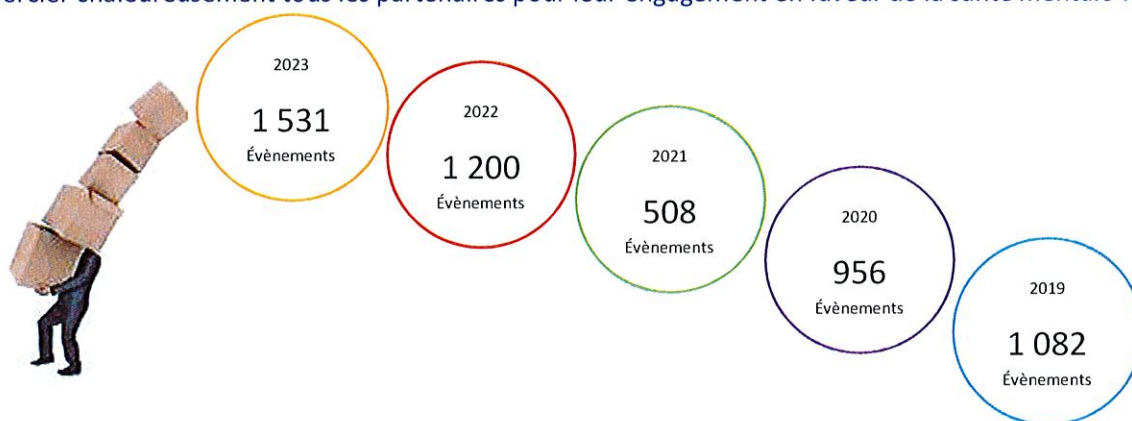
Contacts Presse : [Voir Annexe](#)

LES SISM : QU'EST-CE-QUE C'EST ?

Créée en 1990, les Semaines d'Information sur la santé mentale est un événement annuel qui s'adresse au grand public, afin d'ouvrir le débat sur les questions de santé mentale.

Chaque année pendant 2 semaines en octobre, associations, citoyens et professionnels se mobilisent et organisent des manifestations d'information et de réflexion (ciné débat, conférence, théâtre, atelier découverte, concert, portes ouvertes etc...) dans toute la France.

Lors des SISM 2023, 1 531 événements ont été comptabilisés dans toute la France hexagonale et ultramarine. Alors que le nombre d'actions SISM avait diminué en période de pandémie à la Covid-19, on observe depuis 2022 un regain d'investissement dans les SISM. Entre 2022 et 2023, il y a eu une augmentation de près de 29 % d'événements SISM recensés. Les SISM sont donc un rendez-vous annuel de plus en plus suivi et le Collectif national tient à féliciter et à remercier chaleureusement tous les partenaires pour leur engagement en faveur de la santé mentale via les SISM.



Plusieurs éléments expliquent la hausse du nombre d'événements :

- La crise sanitaire et les restrictions qui s'ensuivirent ne sont plus aussi fortes qu'en 2021.
- Il s'agit de la quatrième année consécutive où les SISM ont lieu en octobre, les acteurs et actrices ont vraisemblablement intégré le nouveau calendrier.
- L'anticipation des outils produits par le collectif national (annonce et diffusion plus en amont du thème, de l'argumentaire et du guide méthodologique).
- L'augmentation du nombre de collectifs SISM locaux indique un travail local en réseau de plus en plus important. Par ailleurs, la thématique des SISM de 2023 « À tous les âges de la vie, ma santé mentale est un droit » a suscité un grand engouement. En se centrant sur une approche populationnelle (enfants, jeunes, adultes, seniors), elle a permis une grande liberté d'appropriation, tout en ayant comme fil conducteur la notion des droits en santé mentale. Cette thématique a été appréciée et a su mobiliser les organisateurs.
- Plus de la moitié des événements ont été coorganisés, ce qui illustre le travail en réseau qui a lieu pour les SISM.

2 536 organismes organisateurs, issus de différents champs, ont été recensés, soit une augmentation de plus de 25 % par rapport à l'année dernière. Selon nos remontées de terrain, les SISM sont également une occasion pour les acteurs et actrices de la santé mentale de s'identifier et d'amorcer des projets en partenariat en faveur de celle-ci sur leur territoire. Pour les événements SISM, comme l'année dernière, on retrouve généralement des associations entre des collectivités locales ou territoriales (mairie, conseil régional, CLSM, ASV, etc.) et des rassemblements d'entraide (GEM, associations d'usagers, de proches et d'aidants, etc.).

LES SISM 2024

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. Se mettre en mouvement dans sa vie quotidienne participe pleinement au parcours de rétablissement des personnes concernées par un trouble psychique.

La mise en mouvement est une responsabilité sociétale. Environ 66% des jeunes entre 11 et 17 ans passent chaque jour plus de deux heures sur les écrans et moins d'une heure à faire du sport : entre 10 et 12 ans, ils réalisent des performances équivalentes à celles d'une personne de 65 ans qui ne fait pas de sport. La génération des milléniaux (nés entre 1981 et 1996), est en moins bonne santé physique et mentale que la génération précédente.

Plusieurs raisons à cela : des villes moins accessibles à la marche, l'insécurité ressentie dans certaines rues, l'accès imparfait à l'offre et aux installations sportives, la difficulté de trouver des aires de jeux, le manque d'aménagements piétons et de pistes cyclables ainsi que la révolution numérique (favorisée par les procédures de dématérialisation des démarches administratives) et la surexposition aux écrans réduisent l'activité physique et accroissent la sédentarité.

En novembre 2023, Le Défenseur des droits soulignait que l'accès au sport est un droit pour tous les enfants, et qu'il est nécessaire que les autorités locales s'engagent pour promouvoir son accessibilité.

Au travers du sport des valeurs humanistes et citoyennes peuvent être développées.

Des programmes sportifs portés par l'Unesco, l'UNICEF, Play International, Colosse aux pieds d'argile ou lors de la semaine Olympique et paralympique soutiennent le développement psychosocial et, plus largement l'intégration de valeurs citoyennes et sportives : égalité femme homme, lutte contre tous les types de violences, l'inclusion, ou encore le développement durable. Favoriser l'inclusion et l'acceptation de la différence dans tous les lieux et clubs sportifs est nécessaire. En effet, en dehors du cadre compétitif, la pratique sportive ne devrait plus être basée sur la performance, mais bien sur le plaisir et le lien social.

Aujourd'hui, il convient de se mettre en mouvement pour notre santé mentale.

La santé communautaire est un levier pour « permettre aux participants d'identifier les obstacles à l'activité physique et les solutions pour y remédier ».

Encourager la pratique de l'activité physique dans un contexte social, avec des collègues, des amis ou des membres de la famille ou encore avec un club ou une équipe sportive peut aider à renforcer le sentiment d'appartenance à un groupe qui crée une motivation pour persévérer, et à réduire le sentiment d'insécurité.

En effet, le soutien social et l'intégration sociale « pourraient favoriser positivement la santé mentale et (...) aussi expliquer la réduction du risque de développer des troubles mentaux ». Il a été aussi démontré que l'activité physique liée à des motivations dites intrinsèques, c'est-à-dire par intérêt et pour le plaisir était associée à des indicateurs positifs de santé mentale.

Au cours des 35^{es} Semaines d'information sur la santé mentale, les questions suivantes seront abordées, lors de manifestations organisées dans toute la France :

Ma mise mouvement

- ✚ Comment ma mise en mouvement contribue-t-elle à prendre soin de ma santé mentale ?
- ✚ Quels sont les contextes que j'associe au sport et/ou à une mise en mouvement ?
- ✚ Quel est mon rapport à l'activité physique, quelles en sont mes représentations ? Pour quelles raisons je m'active ? Comment puis-je retrouver du plaisir dans une activité physique ?
- ✚ Comment améliorer dans mon quotidien ma mise en mouvement ? Quelles sont les activités qui participent à ma mise en mouvement dans mon quotidien ? Quelles sont mes opportunités de mouvement ou au contraire ce qui les limite ? Quels facteurs influencent ma motivation ?
- ✚ Est-ce que j'arrive à suivre les recommandations de pratique sportive quotidienne ?

Faciliter la mise en mouvement de l'autre

- ✚ Quelles associations ou propositions sportives existent dans mon quartier ?
- ✚ Quelles sont les stratégies motivationnelles connues pour faciliter la mise en mouvement ?
- ✚ Quelles représentations j'ai de la mise en mouvement des publics que j'accompagne ?
- ✚ Autour des personnes seniors, quels types de mouvement peuvent être encouragés ? Et auprès des femmes enceintes ? Les personnes en situation de handicap ? Quels en sont les bénéfices ?

Tabou de la santé mentale et stigmatisation des troubles psychiques

- ✚ Quel regard porte-t-on sur les sportifs et sportives de haut niveau qui parlent de leurs fragilités et de leurs troubles psychiques ?
- ✚ Comment mieux prendre soin de la santé mentale dans les différentes activités sportives ?
- ✚ Quelles valeurs peuvent-être véhiculées dans le sport ?

Programmes et action dans la communauté

- ✚ Comment mieux intégrer la pratique sportive quotidienne dans les écoles et les universités ?
- ✚ Quel est l'impact du sport sur le comportement des enfants en classe ? Quelles initiatives existent et sur lesquelles peuvent s'appuyer les professionnels de l'éducation pour favoriser l'activité physique des enfants ?
- ✚ Comment sensibiliser les jeunes à l'égalité femme homme, et à la prévention des violences physiques, sexuelles et psychologiques dans le milieu sportif ? Quels organismes et associations proposent des programmes ?
- ✚ Quelles actions pourraient être mises en place pour avoir des co-bénéfices : sur la santé mentale, la santé physique et le développement durable ?

Levers d'actions politiques

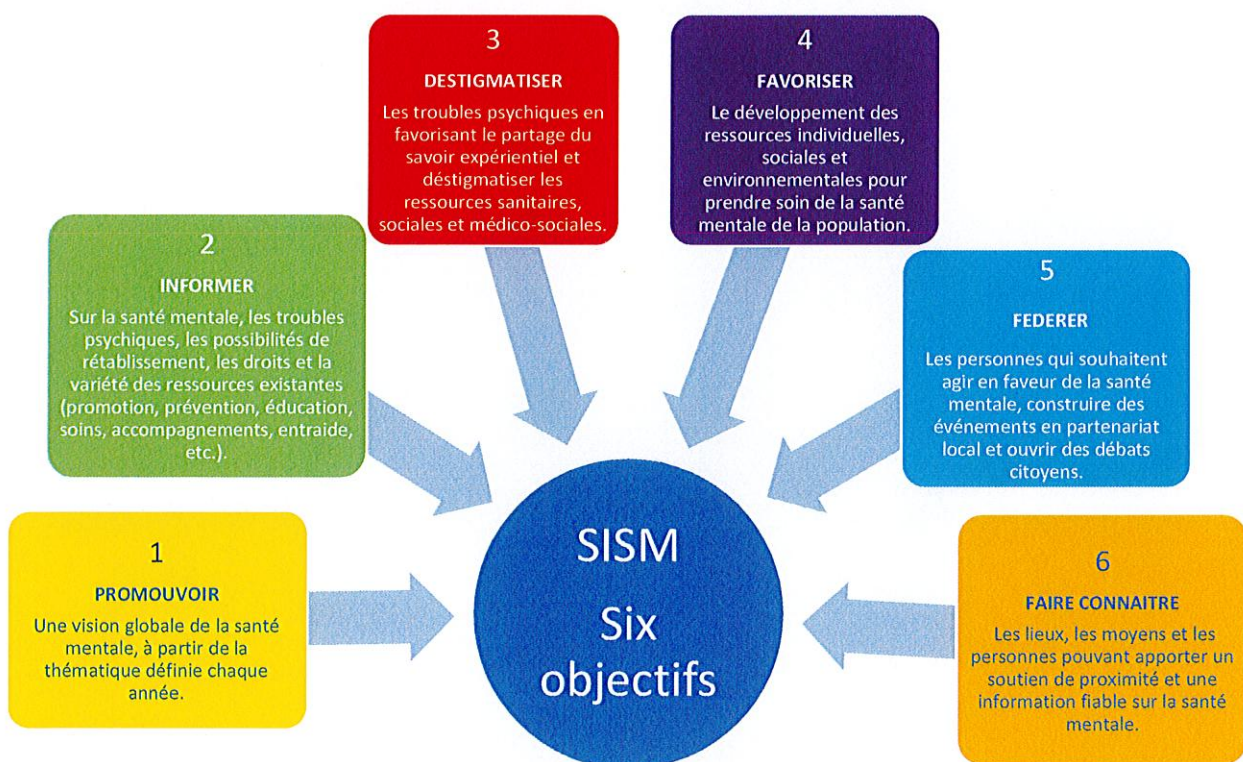
- ✚ Comment mieux promouvoir le sport adapté ?
- ✚ Comment mieux valoriser le sport dit féminin (dans les médias) ?
- ✚ Comment mieux favoriser la mobilité de tous et de toutes en ville et en zone rurale ?
- ✚ Comment réfléchir l'urbanisme pour que celui-ci soit plus favorable à la pratique sportive (augmentation des espaces verts, augmentation des pistes cyclables, augmentation du sentiment de sécurité, lever des freins financiers, etc.) ? Quels rôles peuvent jouer les municipalités, les services départementaux ou régionaux ? Comment favoriser un climat de bienveillance et ouvert en les classes ? Comment favoriser l'égalité homme/femme ? Le consentement,

LES SISM : SIX OBJECTIFS

Les Semaines d'information sur la santé mentale (SISM) s'adressent au grand public. Chaque année, citoyens, associations, professionnels organisent des actions d'information et de réflexion dans toute la France.

Les Semaines d'information sur la santé mentale auront lieu du 07 au 20 octobre 2024.

A partir du thème annuel fixé par le Collectif national des SISM, chacun peut prendre l'initiative d'organiser une ou des actions répondant aux objectifs des SISM.



LE COLLECTIF LOCAL DES SISM

Le collectif local des SISM a choisi de coordonner ses actions afin d'atteindre les objectifs de déstigmatisation de la santé mentale. Les actions sont menées individuellement ou en partenariat sur l'ensemble du territoire de Guadeloupe. Il est à noter que l'ARS de Guadeloupe et des Iles du Nord soutient les actions du collectif et qu'il en est l'acteur de communication.

Nos partenaires



L'AGENCE REGIONALE DE SANTE

L'Agence de Santé de Guadeloupe, Saint-Martin et Saint-Barthélemy garantit la transparence et la transversalité pour s'adapter aux enjeux de la santé. Les instances de l'ARS assurent la coordination des politiques de santé et la concertation avec les acteurs et les représentants des usagers.



L'EPSM DE LA GUADELOUPE

L'Etablissement Public de santé Mentale (EPSM) de Guadeloupe est chargé depuis 2018 de la prise en charge de toutes les formes de troubles psychiques sur l'ensemble du territoire de la Guadeloupe et assure la gestion de **4 Etablissements Médico-Sociaux** : un Centre de Ressources en **Autisme** ; un Centre de Soins, d'Accompagnement et de Prévention en **Addictologie** Généraliste (CSAP-G) ; deux Centre d'Action Médico-Sociale Précoce (CAMSP) : pour les jeunes enfants en situation de handicap et leurs familles, l'un à Basse-Terre, l'autre à Pointe-à-Pitre.

Les soins à l'EPSM

Les soins sont assurés par :

- ✚ **6 secteurs de psychiatrie générale**, pour la population adulte (secteurs Côte sous le Vent, Côte au Vent, Nord Basse-Terre, Abymes/Marie-Galante, sud Grande-Terre, Nord Grande-Terre).
- ✚ **2 secteurs de psychiatrie infanto-juvénile**, pour les enfants dès la naissance et les adolescents (un pour la Basse-Terre, l'autre pour la Grande-terre).
- ✚ **1 pôle intersectoriel** comprenant **3 services** : l'un dédié à la santé mentale des **personnes détenues**, un autre pour la pris en charge des **urgences et les soins de liaison**, le dernier pour les soins intersectoriels et de **réhabilitation psychosociale**.

Pour accomplir sa mission l'EPSM dispose de **433 lits et places**, se décomposant en :

- ✚ Pour les adultes
 - 197 lits d'hospitalisation, 12 places d'accueil familial thérapeutique, 5 places d'appartement thérapeutique.
 - 123 places d'hôpital de jour, 12 places d'hôpital de nuit, 20 places d'Atelier Thérapeutique.
 - 13 CMP et 11 autres lieux de consultation, 7 centres d'accueil thérapeutique à temps partiel (CATTP), deux équipe mobile psychiatrie précarité (EMPP), une cellule d'urgence Médico-psychologique (CUMP), un réseau dépression, l'accueil des urgences psychiatriques, etc.
- ✚ Pour les enfants et adolescents
 - 5 lits d'hospitalisation, 6 places d'accueil familial thérapeutique,
 - 68 places d'hôpital de jour, 1 place d'hôpital de nuit,
 - 7 CMP, des accueils thérapeutiques à temps partiel

L'UNAFAM

L'Unafam est une association reconnue d'utilité publique qui accueille, écoute, soutient, forme et accompagne les familles confrontées aux troubles psychiques d'un proche. **Elle défend les intérêts communs des familles et des personnes malades** à travers de nombreux mandats de représentations et en portant ses demandes au plus haut niveau dans les instances gouvernementales.

L'association est sollicitée lors des évolutions législatives.

L'Unafam **soutient la recherche**. Par ailleurs, l'Unafam s'intéresse également à l'innovation dans les pratiques de soins et d'accompagnement.

L'Unafam est présente dans les instances hospitalières.

Participations au sein des conseils d'administration des hôpitaux psychiatriques et des Commissions des Usagers (CDU).



LES GROUPES D'ENTRAIDE MUTUELLE (GEM)

Les GEM¹ sont des clubs au sein desquels des adultes en souffrance psychique, stabilisés se réunissent et développent des comportements solidaires, sur le modèle dit du pair-aidant, afin de faire face aux mal-être psychiques et à l'isolement.

L'Association EQUILIBRE première association d'usagers en santé mentale de Guadeloupe, constituée en novembre 2015, gère l'animation des quatre GEM du territoire : Pointe à Pitre, Marie-Galante, Sainte-Rose, et Basse-Terre.

Une de ses activités phare, est la mise en place d'ateliers de sensibilisation et de déstigmatisation. L'information, ainsi portée auprès d'un large public : professionnels du monde social, et médicosocial, parents d'usagers, participe d'un des objectifs du GEM, « optimiser » le processus du maintien du rétablissement.



PROMOTION SANTE GUADELOUPE

L'Ireps Guadeloupe Saint Martin Saint Barthélemy devient Promotion Santé Guadeloupe.

Fondée sur une approche globale de la santé, Promotion Santé travaille en étroite relation avec les associations de prévention de Guadeloupe et en interaction avec les services institutionnels.

Association loi 1901 Promotion Santé Guadeloupe est gérée par un Conseil d'Administration composé de membres issus des secteurs de la santé, de l'éducation, du social et de représentants des institutions de Guadeloupe « Agence de Santé de Guadeloupe, Saint- Martin et Saint-Barthélemy (ARS), Conseil Départemental, Caisse Générale de Sécurité Sociale (CGSS), Rectorat ».

Son équipe pluridisciplinaire se compose de professionnels issus de secteurs multiples et complémentaires...

Les missions dévolues à l'association consistent en former les acteurs locaux à la promotion de la santé, produire des données contribuant à l'analyse locale des besoins en éducation pour la santé et le repérage des leviers d'action, développer la recherche-action et favoriser les actions sur les territoires ou des thématiques non couvertes en fonction des besoins, contribuer à la mise en œuvre des politiques régionales de santé publique, soutenir méthodologiquement les acteurs locaux, documenter et communiquer sur des données probantes.

¹ Loi 2005-102 du 11/02/2005 pour l'égalité des droits et des chances, la participation et la citoyenneté de personnes handicapées, complétées par la circulaire DGAS/3B/2005/418 du 29/08/2005. Elle fixe le cahier des charges des GEM mentionné aux art. L114-1-1 et L114-3 du même code.

Les activités sont programmées autour : des formations initiales et continues sur les concepts d'éducation et de promotion de la santé, les stratégies d'intervention, la méthodologie de projets, l'évaluation..., des appuis techniques et méthodologiques en soutien d'actions auprès des institutions et professionnels de proximité : diagnostic, écriture de projet, mise en œuvre de stratégies éducatives..., un centre régional de documentation spécialisé en éducation et promotion de la santé offrant aux acteurs des prestations documentaires, l'accès à des outils scientifiques d'intervention et des supports de diffusion..., Des recherches-actions, qui sont conduites en milieu scolaire (écoles maternelles, primaires et collèges) et valorisent l'équilibre alimentaire et l'activité physique.

La communauté d'agglomération CAP Excellence est la première communauté d'agglomération créée en Guadeloupe. Elle est aussi à l'origine d'un de ses Conseils Locaux de Santé Mentale (CLSM), outil indispensable de la démocratie sanitaire.

Cap Excellence est au cœur des îles de Guadeloupe et enjambe la Rivière Salée pour répartir son territoire sur les deux îles principales de l'archipel. Cap Excellence est partenaire des SISM dans le cadre de son CLSM et du pilier « Cohésion sociale ». Le CLSM a pour vocation de permettre l'égal accès à la prévention et aux soins liés à la santé mentale, ainsi que la continuité de ceux-ci, de développer l'éducation et la promotion en santé mentale, de favoriser l'inclusion sociale et l'accès à la citoyenneté et l'autonomie des usagers. Il contribue à déstigmatiser les personnes concernées par les troubles psychiques.



LA VILLE DE BASSE-TERRE

Principal centre administratif de l'île, Basse-Terre abrite la préfecture, le conseil régional, le conseil départemental, le diocèse de la Guadeloupe, le palais de justice et la cour d'appel de l'archipel. C'est l'une des villes-centres d'une agglomération de plus de 50 000 habitants. La ville est le siège de la communauté d'agglomération du Sud Basse-Terre.

La ville participe à la déstigmatisation de la santé mentale, en étant un partenaire privilégié de l'EPSM de la Guadeloupe dans l'organisation du village santé mentale et artisanal, dont ce sera la deuxième édition cette année 2023, sur l'Esplanade du port de la ville.