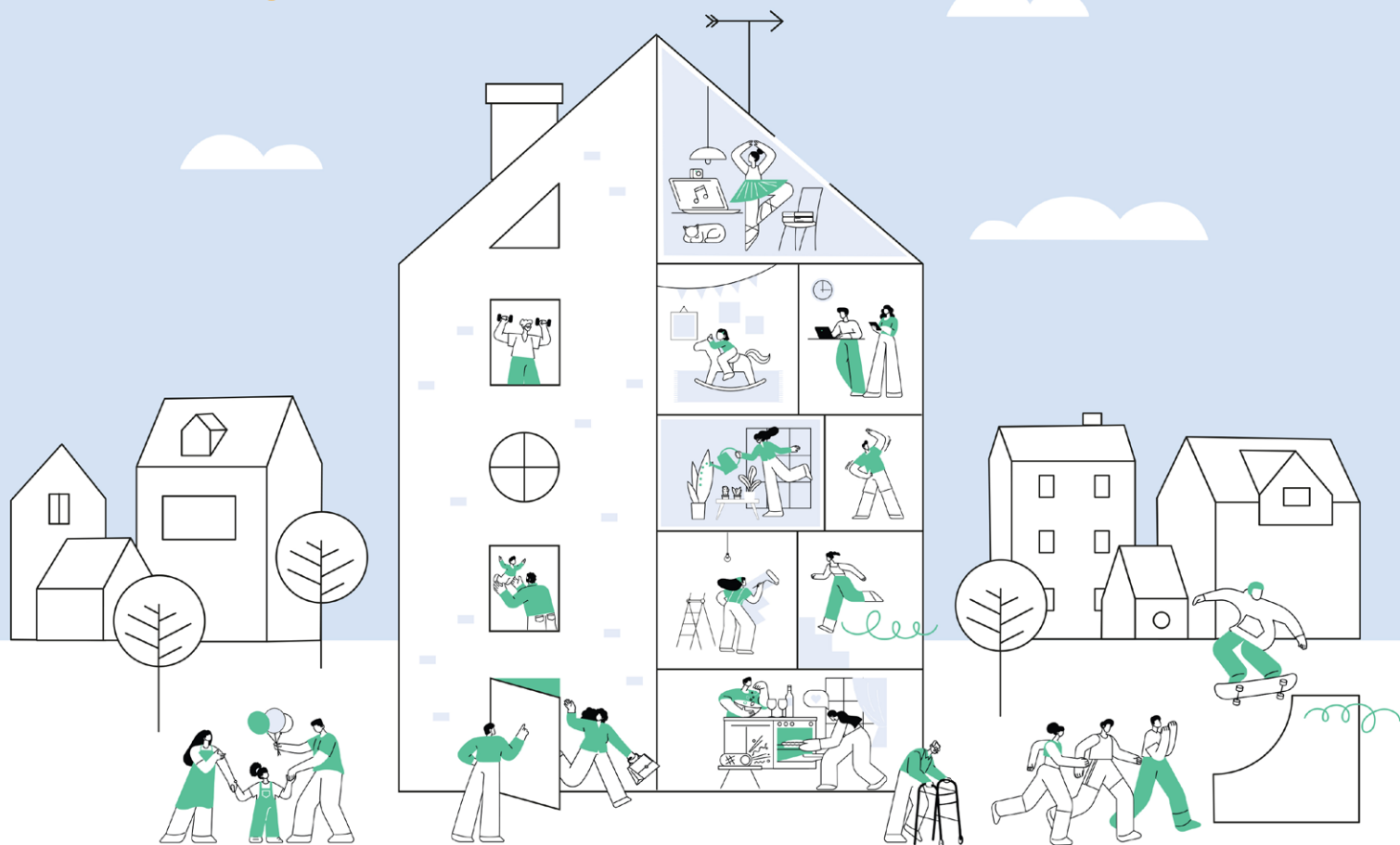


35<sup>e</sup>  
ÉDITION

Semaines d'information  
sur la santé mentale

SISM



EN MOUVEMENT POUR NOTRE SANTÉ MENTALE



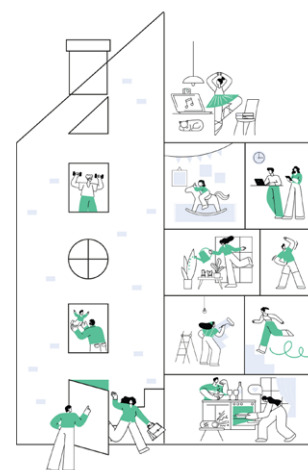
Conseils méthodologiques  
pour l'organisation d'actions

Guide rédigé par Anne Nomblot (PSYCOM)

Responsable du secrétariat général du collectif national des SISM

# TABLE DES MATIÈRES

<b>« EN MOUVEMENT POUR NOTRE SANTÉ MENTALE »</b>	<b>3</b>	<b>SENSIBILISATION À LA SANTÉ MENTALE</b>	<b>20</b>
<b>POURQUOI CE GUIDE ?</b>	<b>8</b>	● Enfants 8-11 ans	20
<b>OBJECTIFS DES SISM</b>	<b>8</b>	● Jeunes	21
<b>QUELQUES ÉLÉMENTS DE MÉTHODOLOGIE DE PROJET</b>	<b>9</b>	● Jeunes et adultes	21
<b>Qui peut mettre en place une action ?</b>	<b>9</b>	<b>PRENDRE SOIN DE LA SANTÉ MENTALE</b>	<b>22</b>
<b>Monter une action : les étapes clefs</b>	<b>10</b>	● Enfants et préadolescents	22
Phase de diagnostic partagé	10	● Tout public	23
Phase de programmation	11	<b>SPORT ET SANTÉ MENTALE</b>	<b>25</b>
Phase de mise en œuvre	12	● Bienfaits et pratique émancipatoire	25
Phase d'évaluation	12	● Méfaits du sport sur la santé mentale	27
Quelques principes éthiques pour guider vos actions	13	● Sport et addiction	28
Cadre pédagogique de vos actions	13	● Changer le regard sur les troubles psychiques : parole des athlètes	29
Attitudes de l'animateur ou l'animatrice en éducation pour la santé	14	● Changer le regard sur le handicap via le sport	29
Questions à se poser en tant qu'animateur ou animatrice	14	● Violences sexuelles et droits de l'enfant	31
<b>ÉLÉMENTS IMPORTANTS À RETENIR</b>	<b>15</b>	● Senior/personnes âgées et la mise en mouvement	33
<b>ORGANISER UN ÉVÉNEMENT EN LIGNE</b>	<b>16</b>	● Pratiques sportives et artistiques	33
<b>ORGANISER UN CINÉ-DÉBAT</b>	<b>17</b>	● Pratique communautaire et sport	33
Informations pratiques	17	● Précarité et sport	34
Comment se procurer un film ?	17	● Transidentité et sport	34
Droits de diffusion	17	● Immigration et sport	34
Où trouver des vidéos, films et courts-métrages ?	18	● Mobilités douces : co-bénéfices environnement et santé	34
Informations pratiques	18		
<b>BOÎTE À OUTILS ET RESSOURCES PÉDAGOGIQUES À DESTINATION DU GRAND PUBLIC</b>	<b>19</b>		



# « EN MOUVEMENT POUR NOTRE SANTÉ MENTALE »



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 » (1). 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<sup>1</sup> 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 » (2).

**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 (1).

De plus, « toute activité physique vaut mieux qu'aucune activité physique (...) et tout le monde a un intérêt à être plus actif » (1). 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 (3).

## La mise en mouvement : 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 (4). La génération des **milléniaux** (nés entre 1981 et 1996), est en **moins bonne santé physique et mentale que la génération précédente** (5).

1 « L'efficacité personnelle perçue concerne la croyance de l'individu en sa capacité d'organiser et d'exécuter la ligne de conduite requise pour produire des résultats souhaités », BANDURA A. (2003), Traduction LECOMTE J., Auto-efficacité. Le sentiment d'efficacité personnelle, Bruxelles, De Boeck, 1<sup>re</sup> édition.

2 La Fédération française du sport adapté (handicap mental et/ou psychique) a pour but « d'offrir à toute personne handicapée mentale et/ou psychique, la possibilité de faire du sport dans un environnement voué à son plaisir, sa performance, sa sécurité et à l'exercice de sa citoyenneté » (6).

La France se situerait à la 119<sup>e</sup> place, sur 146 pays étudiés, avec 82 % des garçons et 92 % des filles qui ne respectent pas les recommandations de santé de pratique sportive quotidienne<sup>2</sup> (5).

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 (majorée par les décisions, pendant la crise sanitaire, de passer les cours en distanciel), réduisent l'activité physique et accroissent la **sédentarité** (6).

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 (7). Celles-ci peuvent agir à plusieurs niveaux et de façon coordonnée : en développant les transports durables et ainsi, des circuits de marche et de vélo agréables et sécuritaires, en facilitant l'accès à l'activité physique adaptée<sup>2</sup>, en améliorant l'offre des installations sportives, en créant des espaces verts qui facilitent les contacts sociaux et la participation de tous à la vie du quartier (8, 9). Les autorités locales ont, en effet, « *des compétences variées en lien avec la santé (urbanisme, environnement,*

*transports actifs...)*, fédèrent et créent du lien entre les différents acteurs du territoire et favorisent une approche intersectorielle (santé, sécurité publique, loisirs, insertion sociale...) » (8). Elles jouent donc un rôle central dans la promotion de la santé physique.

Plus globalement, une approche **intersectorielle** portée à un niveau **interministériel**, en associant différents acteurs (du monde sportif, des entreprises et des collectivités territoriales) serait nécessaire (3, 8).



### Au travers du sport : des valeurs humanistes et citoyennes

Des programmes sportifs portés par l'Unesco, l'UNICEF (10), Play International (11), Colosse aux pieds d'argile (12), ou lors de la semaine olympique et paralympique (13, 14) 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). Comme l'ont révélé plusieurs scandales récents, le milieu sportif peut être lui aussi le lieu **d'abus sexuels** sur des enfants ou des jeunes. C'est pourquoi le ministère des Sports et des Jeux olympiques et paralympiques a souhaité agir (15, 16).

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 (9).

## 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 » (8). 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 (9). 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 » (2). Ce type d'intervention (communautaire et basée sur le lien social) est « complémentaire des actions politiques concernant les environnements et l'accessibilité de l'activité physique » (9).

Par ailleurs, il a été démontré que seule l'activité physique liée à des « motivations dites intrinsèques, c'est-à-dire **par intérêt et pour**

**le plaisir** que l'individu y trouve (s'amuser, désir de relever un défi, se détendre) était associée à des indicateurs positifs de santé mentale » (2). À l'opposé, des motivations « de perte de poids ou gain de masse musculaire (image corporelle) seraient associées à un risque accru de troubles anxieux et dépressifs ainsi qu'à une faible estime de soi » (2).

D'autres éléments clés sont la « motivation, la confiance, la compétence physique, le savoir et la compréhension qu'une personne possède et qui lui permettent de valoriser et de prendre en charge son engagement envers l'activité physique pour toute sa vie »<sup>3</sup> (17).

Les stratégies de promotion de la santé mentale et de prévention des troubles psychiques, doivent intégrer la notion de **plaisir** et le contexte de loisir des activités, ainsi que l'exercice physique, tout comme les mouvements liés aux activités du quotidien, en prenant en compte les contextes sociaux et culturels dans lesquels elles s'inscrivent (17).

Il existe des « facteurs individuels, sociaux, environnementaux et politiques associés à la pratique de l'activité physique » (9). Ainsi, chaque acteur a un rôle à jouer dans son domaine pour favoriser la mise en mouvement de l'autre.

### Jeux Olympiques 2024 : l'alerte de sportives et sportifs sur l'importance de la santé mentale

Depuis quelques années, des sportifs et sportives de haut de niveau prennent la parole pour dénoncer le tabou autour de leur santé mentale et sur la stigmatisation des troubles psychiques (18, 19, 20).

De plus, ce tabou perdure aujourd'hui en raison des **stéréotypes** associés au sportif de haut niveau (individu hors normes, charismatique et invulnérable) (21). Plus globalement, les **attentes sociétales** à l'égard des hommes (robustesse, stoïcisme, rien qui ferait de l'ombre à leur virilité) « peuvent les décourager de demander de l'aide (...) et peuvent plutôt les pousser à adopter des stratégies d'adaptation destructrices » (consommation de substances, comportements à risque, colère, suicide) (22). Les femmes sportives doivent elles aussi lutter contre des **normes physiques** bien ancrées et contre la **sexualisation** de leur corps qui peuvent les empêcher de se sentir bien dans leur corps, notamment au moment de l'adolescence (23).

3 Ce que l'on appelle la littératie physique.

## MA MISE EN 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 ?

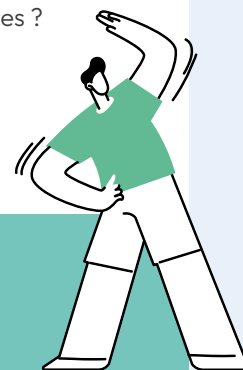
Ces questions pourraient être abordées lors des actions SISM 2024

*Nous vous invitons à ouvrir le débat !*



## 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 ?
- Auprès 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 bénéficiaires ?



## 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 ACTIONS 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-bénéficiaires : sur la santé mentale, la santé physique et le développement durable ?

## LEVIERS 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 ?



## BIBLIOGRAPHIE

1. Lignes directrices de l’OMS sur l’activité physique et la sédentarité : en un coup d’œil [Internet]. [cité 28 mars 2023]. Disponible sur : [www.who.int/fr/publications-detail/9789240014886](http://www.who.int/fr/publications-detail/9789240014886)
2. Bouger pour être en bonne sante mentale.pdf [Internet]. [cité 28 mars 2023]. Disponible sur : [www.inspq.qc.ca/publications/2037](http://www.inspq.qc.ca/publications/2037)
3. Activité physique et pratique sportive pour toutes et tous | France Stratégie [Internet]. [cité 31 mars 2023]. Disponible sur : [www.strategie.gouv.fr/publications/activite-physique-pratique-sportive-toutes](http://www.strategie.gouv.fr/publications/activite-physique-pratique-sportive-toutes)
4. Santé : les jeunes sont trop sédentaires selon une nouvelle étude [Internet]. Franceinfo. 2023 [cité 28 mars 2023]. Disponible sur : [www.francetvinfo.fr/sante/sante-les-jeunes-sont-trop-sedentaires-selon-une-nouvelle-etude\\_5643869.html](http://www.francetvinfo.fr/sante/sante-les-jeunes-sont-trop-sedentaires-selon-une-nouvelle-etude_5643869.html)
5. Plaidoyer pour une révolution de l’activité physique à l’école [Internet]. LEFIGARO. 2021 [cité 28 mars 2023]. Disponible sur : [www.lefigaro.fr/sciences/plaidoyer-pour-une-revolution-de-l-activite-physique-a-l-ecole-20210321](http://www.lefigaro.fr/sciences/plaidoyer-pour-une-revolution-de-l-activite-physique-a-l-ecole-20210321)
6. Accueil - Sport Adapté [Internet]. [cité 28 mars 2023]. Disponible sur : <https://sportadapte.fr/>
7. Rapport annuel du Défenseur des droits sur le droit des enfants aux loisirs, au sport et à la culture [Internet]. [cité 22 novembre 2023]. Disponible sur : [www.defenseurdesdroits.fr/sites/default/files/2023-11/ddd\\_rapport-annuel-enfants\\_2023\\_20231023.pdf](http://www.defenseurdesdroits.fr/sites/default/files/2023-11/ddd_rapport-annuel-enfants_2023_20231023.pdf)
8. Cambon M, L’Horset P. Promouvoir l’activité physique dans les territoires [Internet]. 2021. Disponible sur : [www.fnes.fr/wp-content/uploads/2021/03/DC\\_AP\\_VF.pdf](http://www.fnes.fr/wp-content/uploads/2021/03/DC_AP_VF.pdf)
9. Pommier J., Ferron C. Promotion de l’activité physique : que les politiques se bougent ! La Santé de l’Homme, sept 2015 ; (433) : 12-5.
10. Prévenir la violence par le sport en El Salvador | UNICEF [Internet]. [cité 28 mars 2023]. Disponible sur : [www.unicef.org/fr/recits/prevenir-la-violence-par-le-sport-en-el-salvador](http://www.unicef.org/fr/recits/prevenir-la-violence-par-le-sport-en-el-salvador)
11. PLAY International | Playdagogie [Internet]. [cité 28 mars 2023]. Disponible sur : [www.play-international.org/pedagogie/playdagogie](http://www.play-international.org/pedagogie/playdagogie)
12. Colosse aux pieds d’argile [Internet]. [cité 31 mars 2023]. Disponible sur : <https://colosse.fr/>
13. Semaine olympique et paralympique 7<sup>e</sup> édition 3-8 avril 2023 thématique 2023 : l’inclusion [Internet]. [cité 28 mars 2023]. Disponible sur : <https://eduscol.education.fr/document/4800/download?attachment>
14. Semaine olympique et paralympique [Internet]. eduscol | Ministère de l’Éducation nationale et de la Jeunesse - Direction générale de l’enseignement scolaire. [cité 28 mars 2023]. Disponible sur : <https://eduscol.education.fr/3499/semaine-olympique-et-paralympique>
15. Protéger les pratiquants [Internet]. sports.gouv.fr. [cité 28 mars 2023]. Disponible sur : [www.sports.gouv.fr/protoger-les-pratiquants-46](http://www.sports.gouv.fr/protoger-les-pratiquants-46)
16. Violences sexuelles [Internet]. sports.gouv.fr. [cité 28 mars 2023]. Disponible sur : [www.sports.gouv.fr/violences-sexuelles-54](http://www.sports.gouv.fr/violences-sexuelles-54)
17. Cultures&Santé. Promouvoir l’activité physique : un enjeu pour la santé de tous et toutes.
18. Le nageur Michael Phelps et sa dépression [Internet]. [cité 28 mars 2023]. Disponible sur : [www.francetvinfo.fr/les-jeux-olympiques/natation/video-le-nageur-michael-phelps-et-sa-depression\\_5437360.html](http://www.francetvinfo.fr/les-jeux-olympiques/natation/video-le-nageur-michael-phelps-et-sa-depression_5437360.html)
19. JO de Tokyo 2021 : la victoire morale de Simone Biles [Internet]. [cité 28 mars 2023]. Disponible sur : [www.lemonde.fr/idees/article/2021/08/04/jo-de-tokyo-2021-la-victoire-morale-de-simone-biles\\_6090517\\_3232.html](http://www.lemonde.fr/idees/article/2021/08/04/jo-de-tokyo-2021-la-victoire-morale-de-simone-biles_6090517_3232.html)
20. Campagne Tête la Première par Nightline France. Disponible sur : [www.nightline.fr/tete-la-premiere](http://www.nightline.fr/tete-la-premiere)
21. Le burn-out, un mal tabou chez les sportifs de haut niveau. Le Monde.fr [Internet]. 29 janv 2020 [cité 28 mars 2023]; Disponible sur : [www.lemonde.fr/sport/article/2020/01/29/burn-out-ces-sportifs-qui-souffrent-en-silence\\_6027583\\_3242.html](http://www.lemonde.fr/sport/article/2020/01/29/burn-out-ces-sportifs-qui-souffrent-en-silence_6027583_3242.html)
22. Outils pour la prévention du suicide chez les hommes [Internet]. Centre for Suicide Prevention. [cité 28 mars 2023]. Disponible sur : [www.suicideinfo.ca/local\\_resource/les-hommes-et-le-suicide/](http://www.suicideinfo.ca/local_resource/les-hommes-et-le-suicide/)
23. Quand les sportives de haut niveau subissent le diktat de la beauté physique, critère de visibilité et donc de performance [Internet]. [cité 28 mars 2023]. Disponible sur : [www.francetvinfo.fr/sante/sport-et-sante/sportives-de-haut-niveau-quand-le-diktat-de-la-beaute-physique-reste-un-critere-de-visibilite-et-donc-de-performance\\_4922249.html](http://www.francetvinfo.fr/sante/sport-et-sante/sportives-de-haut-niveau-quand-le-diktat-de-la-beaute-physique-reste-un-critere-de-visibilite-et-donc-de-performance_4922249.html)

# POURQUOI CE GUIDE ?



Ce guide d'organisation vous propose :



- > Des **conseils pratiques** pour organiser une rencontre dans le cadre des Semaines d'information sur la santé mentale (SISM).
- > De découvrir de **nombreuses idées de sujets** à décliner en lien avec la thématique.
- > Une **sélection d'outils** pouvant servir de supports pour l'animation de votre action. Pour plus de clarté, les différents outils recensés sont **classés selon les thématiques** : inégalités de genre, de race, violences contre les enfants, stigmatisation, etc. Dans chaque thématique vous trouverez un panel d'outils : jeu pédagogique, mallette pédagogique, exposition, vidéo, livre imagé, ressources documentaires, etc.

En espérant que vous pourrez y puiser quelques idées inspirantes, bonne découverte !

## OBJECTIFS DES SISM

- > **PROMOUVOIR** une vision globale de la santé mentale, à partir de la thématique définie chaque année.
- > **INFORMER** sur la santé mentale, les troubles psychiques, les possibilités de rétablissement, les droits et la variété des ressources existantes (promotion, prévention, éducation, soins, accompagnements, entraide, etc.)
- > **DÉSTIGMATISER** les troubles psychiques en favorisant le partage du savoir expérientiel et déstigmatiser les ressources sanitaires, sociales et médico-sociales.
- > **FAVORISER** le développement des ressources individuelles, sociales et environnementales pour prendre soin de la santé mentale de la population.
- > **FÉDÉRER** les personnes qui souhaitent agir en faveur de la santé mentale, construire des événements en partenariat local et ouvrir des débats citoyens.
- > **FAIRE CONNAÎTRE** les lieux, les moyens et les personnes pouvant apporter un soutien de proximité et une information fiable sur la santé mentale.

Les SISM sont un moment privilégié pour réaliser des actions de promotion de la santé mentale. Ces semaines sont l'occasion de construire des projets en partenariat et de parler de la santé mentale avec l'ensemble de la population.

C'est pourquoi nous invitons les organisateurs à s'inscrire, dans la mesure du possible, en lien avec le thème national et à s'adresser au grand public.

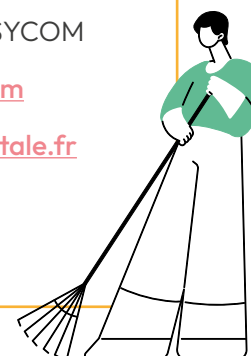
Le secrétariat général du Collectif national des SISM est assuré par PSYCOM

Collectif national des SISM : 0145 65 77 24 [sism.contact@gmail.com](mailto:sism.contact@gmail.com)

**Information, inscription et programme :** [www.semaines-sante-mentale.fr](http://www.semaines-sante-mentale.fr)

 [@Sism\\_Officiel](#)

 [Semaine d'information sur la santé mentale \(SISM\)](#)





# QUELQUES ÉLÉMENTS DE MÉTHODOLOGIE DE PROJET

## Qui peut mettre en place une action ?

Professionnels de santé, de l'éducation, du social, associations, usagers, familles, citoyens ou encore élus locaux, etc. sont invités à réaliser des actions à destination du grand public. La santé mentale concerne tous les champs de la vie quotidienne, **nous sommes donc toutes et tous légitimes pour organiser un événement à l'occasion des SISM.**

L'idéal est de pouvoir mobiliser différents partenaires et la population cible (ou locale) pour multiplier les ressources, les points de vue et ouvrir le débat ! Ainsi, n'hésitez pas à vous tourner vers :

- les **collectifs SISM** existant déjà sur certains territoires (voir la liste sur le site des SISM [www.semaines-sante-mentale.fr/collectif-sism/collectifs-locaux-2/](http://www.semaines-sante-mentale.fr/collectif-sism/collectifs-locaux-2/))
- les **conseils locaux de santé mentale** (CLSM), lorsque ceux-ci sont présents sur votre territoire, pour mutualiser les pratiques, coordonner les actions et favoriser le travail entre les différents acteurs.



### Qu'est-ce qu'un conseil local de santé mentale (CLSM) ?

Les CLSM<sup>4</sup> sont un lieu de convergence locale des acteurs de Santé Mentale. Ils se définissent comme des dispositifs de concertation et de coordination entre les élus locaux de territoire, le service de Psychiatrie publique, usagers, aidants et tous les acteurs qu'il paraît pertinent d'associer. Cette association de partenaires offre une meilleure connaissance des champs d'intervention et permet ainsi une convergence de problématiques et d'actions communes. Il est piloté par un coordonnateur qui constitue le « noyau dur » du CLSM. Leur objectif principal est de définir des politiques et des actions locales qui permettent l'amélioration de la santé mentale de la population.

Centrée sur la promotion et la prévention de la santé mentale, l'action des CLSM s'adresse à toutes les personnes, notamment les groupes à risques, ainsi que les personnes atteintes d'un trouble de santé mentale ou en situation de handicap psychique.

Retrouvez la liste des CLSM ici : [clsm-ccoms.org/les-clsm-en-france/](http://clsm-ccoms.org/les-clsm-en-france/)

<sup>4</sup> <http://clsm-ccoms.org/les-conseils-locaux-de-sante-mentale/>

## Monter une action : les étapes clefs<sup>5</sup>

### Phase de diagnostic partagé

Cette phase permet de constituer l'équipe et d'impliquer les différents partenaires (dont la population bénéficiaire). En effet, l'implication des bénéficiaires tout au long de la démarche est primordiale, et ce dès la phase de diagnostic puisque la participation des individus, du groupe ou de la communauté à l'identification des problèmes favorisera leur engagement dans la recherche de solutions et dans l'adoption de nouveaux comportements.

Cette phase vous permettra ainsi de croiser les savoirs et de recueillir les différents besoins.

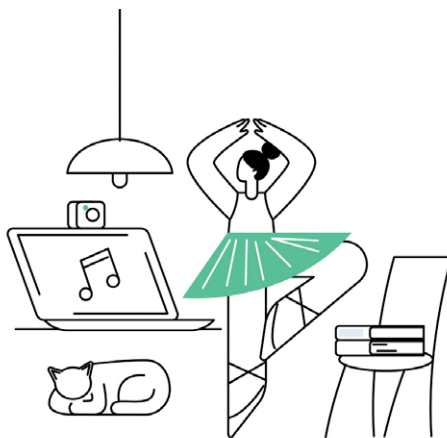
À partir de ces besoins, vous pouvez établir :

- > Un diagnostic partagé pour avoir un état des lieux
- > Des priorités d'action
- > Votre plan d'action

Le public cible de votre action peut parfois être reconsidéré, soit élargi, soit réduit (enfants, adolescents, population précaire, personnes âgées, personnes concernées, aidants/proches, etc.).

#### Plus d'informations sur le site :

[www.promosante-idf.fr/agir/methodologie-de-projet-en-promotion-de-la-sante/fiche-1-diagnostic](http://www.promosante-idf.fr/agir/methodologie-de-projet-en-promotion-de-la-sante/fiche-1-diagnostic)



**N.B. :** Pour faciliter la conduite de votre projet<sup>6</sup>, pensez à :

- > Créer les **conditions institutionnelles de réalisation** du projet :
  - en mobilisant l'équipe de direction (l'appui de la direction est essentiel pour la réalisation du projet : elle légitime, valide, ajuste, et donne les moyens de réalisation du projet) ;
  - en inscrivant son action dans le projet et priorités d'actions de votre organisme.
- > Constituer un groupe de pilotage, si celui-ci n'existe pas, qui vous permettra d'associer les différents partenaires. Vous pouvez vous rapprocher des CLSM présents sur votre territoire car ceux-ci sont des collectifs interdisciplinaires.

<sup>5</sup> [http://sbssa.spip.ac-rouen.fr/IMG/pdf/Education\\_pour\\_la\\_sante.pdf](http://sbssa.spip.ac-rouen.fr/IMG/pdf/Education_pour_la_sante.pdf)

<sup>6</sup> [https://irepsbretagne.fr/wp-content/uploads/2020/06/guide\\_finalise\\_web.pdf](https://irepsbretagne.fr/wp-content/uploads/2020/06/guide_finalise_web.pdf)

- > Choisir une personne référente chargée de la mise en œuvre du projet dans la structure : reconnue par la direction et les membres du groupe de pilotage, elle est l'interlocutrice privilégiée en interne et en externe. Elle bénéficie d'une disponibilité suffisante et a un intérêt manifeste pour le projet. Parfois, le référent peut constituer, si les ressources humaines sont suffisantes, une équipe chargée de la réalisation du projet, associant 3 à 6 personnes volontaires.

Tous ces conseils doivent être ajustés au regard de l'environnement dans lequel vous évoluez et des différentes contraintes (de temps, financières, etc.) et des possibilités que vous avez. Ainsi, en fonction du nombre de partenaires, de la taille de votre organisme, de votre réseau, de l'objectif visé, ces différents conseils doivent être remis en perspective et adaptés à votre contexte.

## Phase de programmation

Cette phase permet de fixer les objectifs pédagogiques. Un objectif répond aux questions suivantes :

- > Quelle situation veut-on atteindre ?
- > Où ?
- > En combien de temps ?
- > Quelle est la population concernée ?

Pour l'atteindre, l'équipe projet doit tenir compte des moyens et des ressources disponibles (type d'action, durée, lieu, nombre de personnes mobilisées, contraintes financières, etc.).

Il y a 3 niveaux d'objectifs qui permettent de structurer et d'orienter l'action.

### Plus d'informations sur :

[www.promosante-idf.fr/agir/methodologie-de-projet-en-promotion-de-la-sante/fiche-2-objectifs](http://www.promosante-idf.fr/agir/methodologie-de-projet-en-promotion-de-la-sante/fiche-2-objectifs)

**N.B. :** la communication sur votre action peut se faire à toutes les étapes importantes de votre projet : démarrage, constitution des équipes, formation, réalisation du diagnostic, définition des objectifs et réalisation du plan d'action. Il convient de préciser qui va communiquer, quand et comment.



## Phase de mise en œuvre

Cette phase renvoie à l'animation et au déroulement de l'action.

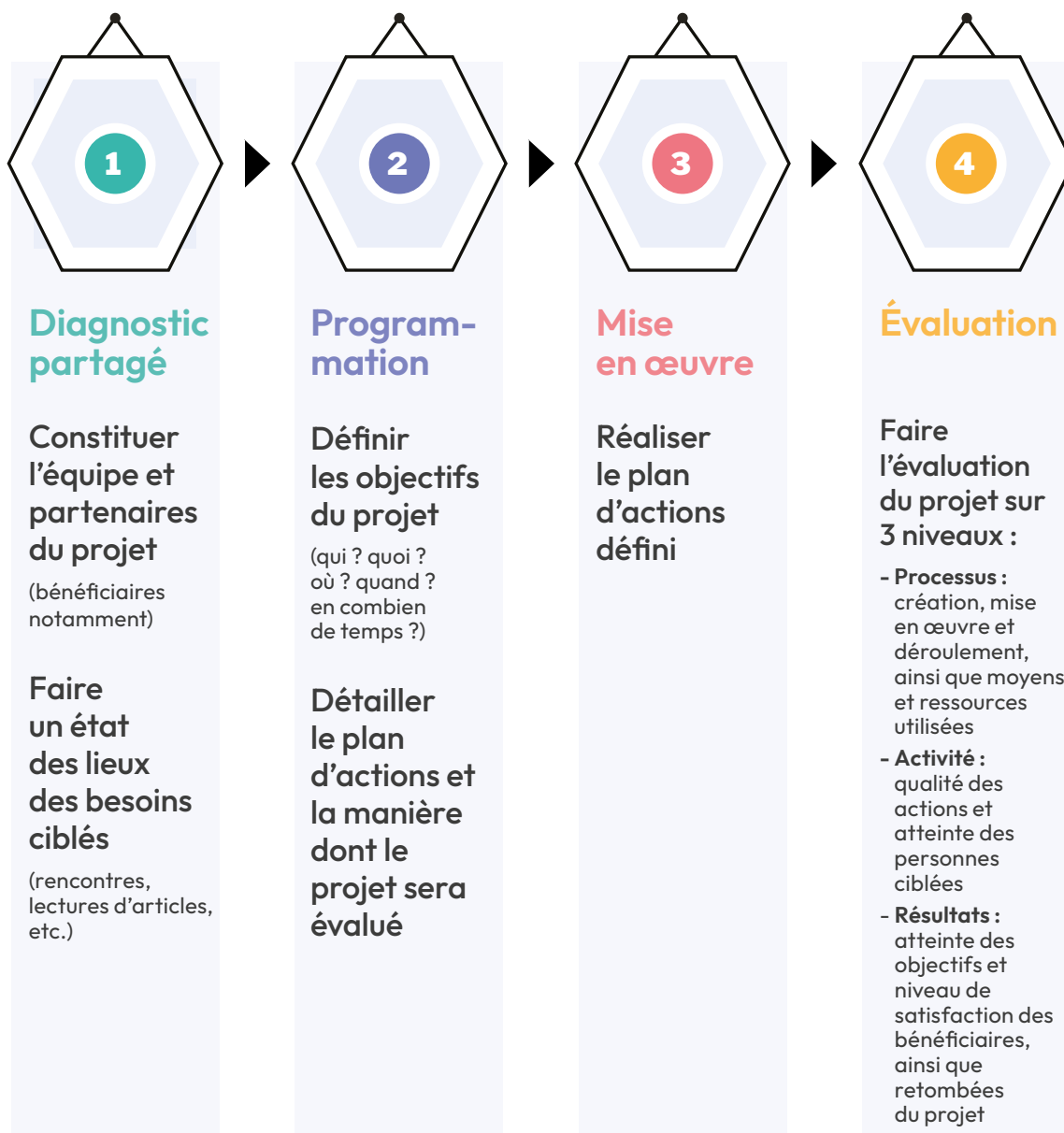
## Phase d'évaluation

Il est utile de concevoir, en amont de l'atelier, une trame évaluative de votre action. Cette évaluation produit des connaissances qui vous permettront de trouver les axes d'amélioration et de communiquer sur votre action dans le but de la valoriser.

Retrouvez les ressources méthodologiques :

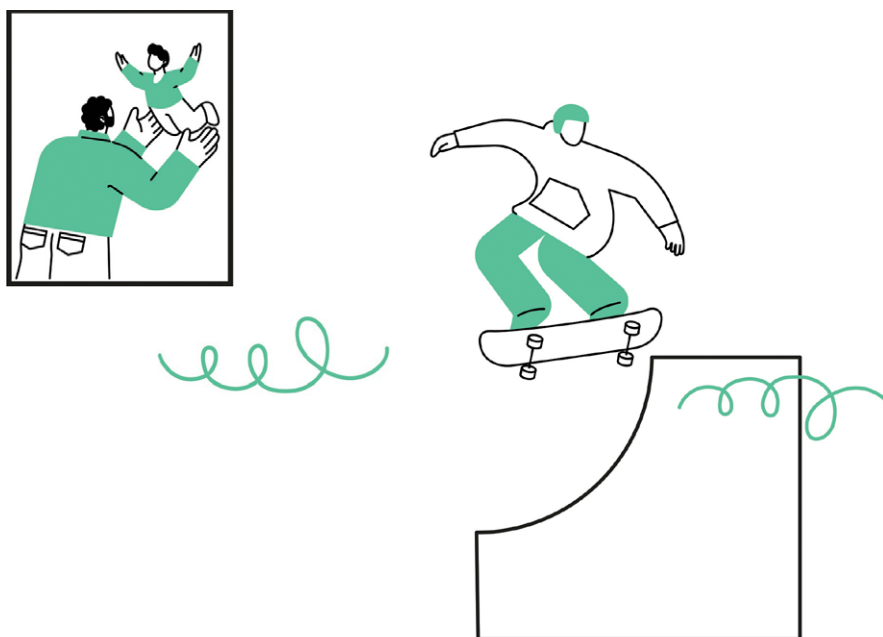
[www.promosante-idf.fr/agir/methodologie-de-projet-en-promotion-de-la-sante/methodologie-de-projet-en-promotion-de-la-sante](http://www.promosante-idf.fr/agir/methodologie-de-projet-en-promotion-de-la-sante/methodologie-de-projet-en-promotion-de-la-sante)

► Pour faciliter le partage de documents et la mise en commun au sein de votre équipe, vous pouvez utiliser le support « Google drive » : [www.google.com/intl/fr/drive/](http://www.google.com/intl/fr/drive/)



## Quelques principes éthiques pour guider vos actions<sup>2</sup>

- > **Autonomie des personnes** : respecter les choix individuels, même s'il s'agit de comportements potentiellement néfastes pour la santé (il ne s'agit pas de vouloir imposer une norme) et ne pas culpabiliser.
- > **Bienfaisance** (s'assurer que l'intervention que l'on va mener va « faire du bien ») : utiliser des connaissances scientifiquement validées (ne pas diffuser des messages non valides) et s'assurer de la non-malfaisance.
- > **La non-malfaisance** (s'assurer que l'intervention que l'on va mener ne va pas nuire) : toujours s'interroger sur les moyens employés, quelles que soient les finalités ; « la fin ne justifie pas les moyens » et s'assurer que l'intervention ne présentera pas de conséquences nuisibles dans d'autres domaines que celui de la santé (ex. : désorganisation sociale, familiale, culturelle...).
- > **Équité et justice sociale** : s'assurer que les messages diffusés et les comportements préconisés soient accessibles à tous (accessibilité financière, durée, accessibilité physique, etc.).
- > **Évaluer** : régulièrement l'action pour pouvoir faire des ajustements.

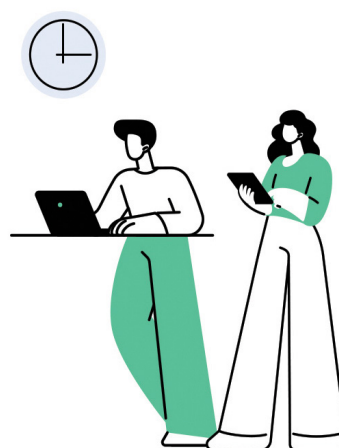


## Cadre pédagogique de vos actions

- > Les différentes animations proposées s'inscrivent dans **un cadre ludique, pédagogique et convivial**.
- > La création de **situations de participation** (espaces de débats) qui favorisent la prise de parole, l'expression, le dialogue, sont au cœur des objectifs des SISM. Les interactions et échanges entre pairs et ceux au sein de la population sont recherchés.
- > Ces actions favorisent la création **d'espaces d'écoute sans jugement** et bienveillants mais également des temps d'échange, de partage et de jeux.
- > Chaque individu, quel que soit son âge, est considéré comme un **interlocuteur crédible** et porteur de savoirs.

## Attitudes de l'animateur ou l'animatrice en éducation pour la santé<sup>7</sup>

- > Favoriser la participation par instauration d'un climat de confiance, des techniques de présentation, un recueil des attentes, une attitude de non-jugement, d'écoute.
- > Prise en compte des représentations sociales
- > Transparence des intentions
- > Clarté des rôles
- > Construction collective
- > Faciliter la recherche de sens d'une conduite
- > Favoriser la libre expression
- > Reconnaître les compétences et ressources de chacun, l'expérience positive doit être recherchée
- > Respect de la personne, de ses particularités
- > Le souci de ne pas exclure
- > Poser les règles : confidentialité, respect de la parole... qui permettent à chacun une mise en confiance



### Questions à se poser en tant qu'animateur ou animatrice :

- > Quelles sont les valeurs que je porte au travers de mon intervention ?
- > Quelles sont les valeurs du groupe en face ?
- > Est-ce que j'annonce mes valeurs ?
- > Est-ce que je prends en compte le parcours de vie des personnes ?
- > Quelle place je donne à l'individu au sein du groupe ?
- > Est-ce que je permets à tous les individus de s'exprimer ?
- > Est-ce que l'action proposée laisse une place aux usagers leur permettant de participer, de donner leur avis ?

<sup>7</sup> Ireps occitanie, DRAPSS Occitanie, ARS Occitanie : Guide pratique : Mon Service sanitaire En 10 questions, version 2020-2021, disponible sur <https://drapps-occitanie.fr/les-dossiers-du-drapps/service-sanitaire/>



# ÉLÉMENTS IMPORTANTS À RETENIR

Toute action se construit sur **quatre éléments**<sup>2</sup>:

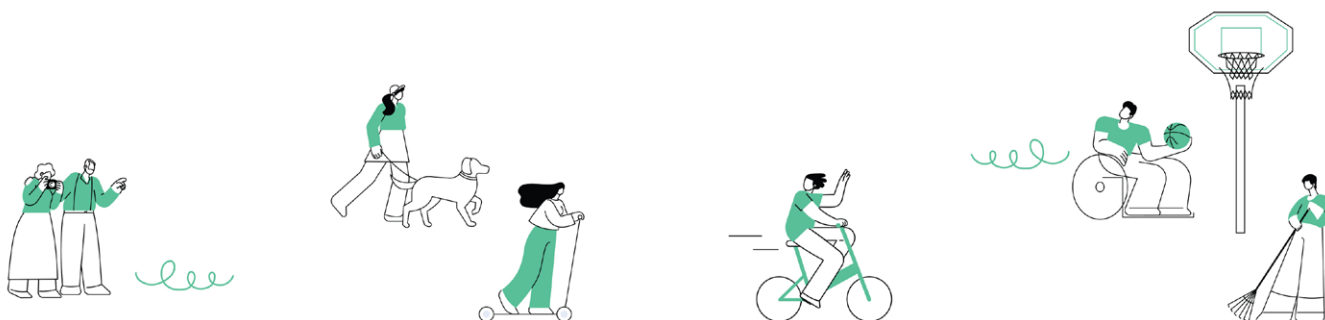
- > Une population cible.
- > Un émetteur (l'énonciateur du message: un agent de santé, une institution, un pair...).
- > Un espace-temps pour leur rencontre (réunion, causerie, séance de théâtre, journaux télévisés, salle d'attente...).
- > Un matériel (audiovisuel, affiche, brochure, médiation...).

## **Les Ireps des partenaires qui peuvent vous aider**

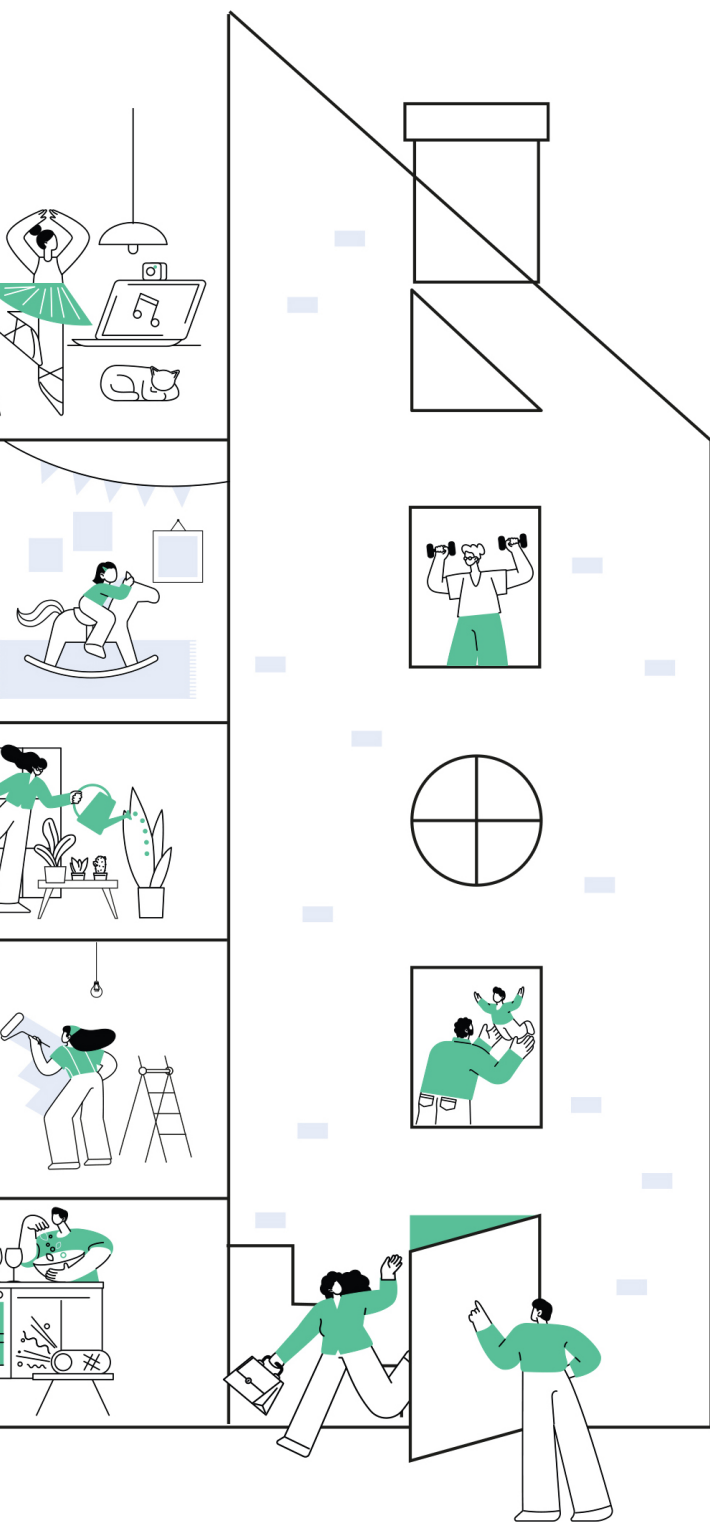
Le réseau des Instances régionales d'éducation et de promotion de la santé (Ireps) soutient et développe des initiatives locales permettant de mieux répondre aux besoins de santé des citoyens. Interface entre les politiques, les acteurs de terrain professionnels ou bénévoles, et les populations, le réseau des Ireps vise à lutter contre les inégalités de santé et à favoriser le bien-être pour tous.

**Leurs missions:** la formation, le conseil méthodologique, l'évaluation, la documentation et l'élaboration d'outils d'intervention, la communication, le transfert de connaissances issues de la recherche, l'appui à la programmation des politiques de santé publique et la coordination de dispositifs ou de projets. **Depuis 2022, La Fédération nationale d'éducation et de promotion de la santé (Fnes), qui anime le réseau des Ireps, a rejoint le collectif national des SISM.**

Plus d'information sur leur site [www.fnes.fr](http://www.fnes.fr)



# ORGANISER UN ÉVÉNEMENT EN LIGNE



La crise sanitaire a rendu plus facile l'organisation d'événements en utilisant les technologies du numérique. Ceci permet aussi de faciliter l'enjeu logistique, de minimiser les coûts et d'augmenter la portée nationale/internationale de l'événement, etc.

Pour cela, mobilisez les outils de visioconférence tels que Zoom, Teams, Google Meet, etc. Définissez le **thème à débattre**, identifiez des **spécialistes du sujet**, programmer un créneau, invitez les participants, etc. La méthodologie de projet reste finalement assez similaire ! Il faudra par contre adapter votre programme aux contraintes du numérique.

Envisagez de proposer des temps courts car la concentration virtuelle est plus volatile. Découpez votre programme en 2 ou 3 interventions d'1h30, par exemple ! Après ces mois de confinements, certains de vos partenaires auront développé leur habileté sur les outils de conférence en ligne et pourront sûrement vous conseiller ou vous aider dans cette nouvelle organisation.

Pour sortir des conférences, d'autres formats virtuels sont à inventer ! Il peut s'agir de la diffusion d'une vidéo puis d'un échange par tchat (discussion instantanée) sur des plateformes comme YouTube ou Facebook. Pensez à la mise à disposition d'outils : kit pédagogique, infographie ou affiche de sensibilisation en lien avec la thématique. Une campagne d'affichage peut être menée ou un podcast diffusé. Pourquoi ne pas organiser une exposition photo virtuelle ou encore un concours vidéo en ligne ! Tous les domaines de la promotion de la santé peuvent être source d'inspiration et nous comptons sur vous pour regorger d'idées innovantes.



# ORGANISER UN CINÉ-DÉBAT

## Informations pratiques

- > S'informer sur les coûts de **location des salles** et du matériel de projection. Exceptionnellement, une contribution modique peut être demandée aux participants (<10 euros) afin de couvrir les frais engagés pour l'organisation d'un ciné-débat.
- > Se procurer le film sur un **support adapté à la diffusion publique** et obtenir son droit de diffusion auprès du distributeur (*voir Droit de diffusion ci-dessous*).
- > Solliciter des **salles de projection** d'art et d'essai ou grand public, des médiathèques et autres structures culturelles qui peuvent inscrire la rencontre à leur programmation. Ainsi vous pourrez mutualiser les coûts et le droit de diffusion.
- > Choisir le film en fonction **du public attendu ou visé** et des objectifs définis à l'avance. Privilégier le format court (52'). Le format documentaire permet d'ouvrir plus facilement le débat avec le public.
- > Solliciter des **intervenants** (professionnels de santé, des médias, usagers et proches), pour animer le débat, apporter une expertise et répondre aux questions du public.
- > Essayer d'inviter les réalisateurs ou réalisatrices ou **l'équipe du film** à venir parler de leur projet, de la démarche qui les a guidés, de leur regard sur le sujet traité. La présence du réalisateur attire souvent le public et nourrit plus facilement les échanges.

## Comment se procurer un film ?

Vous pouvez contacter les **salles de cinéma** (arts et essais ou conventionnées) pour demander un partenariat dans le cadre des SISM. Vous pouvez aussi contacter les médiathèques de votre ville qui ont l'habitude de ce type d'événements et qui sont le vecteur d'un public plus large, notamment scolaire.

Vous pouvez contacter les **distributeurs**, les sociétés de production ou les ayants droit afin de louer une copie du film sur support numérique pour diffusion publique non commerciale.

Enfin, vous pouvez **emprunter** des films auprès de : **bibliothèques publiques**, **bibliothèques universitaires**, Comités départementaux d'éducation pour la santé (CODES), Instances régionales d'éducation et de promotion de la santé (Ireps) et certaines structures associatives locales. Dans ce cas, il faudra vous assurer que vous avez l'autorisation de diffuser la vidéo en public.

## Droits de diffusion

Les représentations publiques, gratuites ou payantes, d'œuvres audiovisuelles ou cinématographiques, même s'il ne devait s'agir que d'extraits, doivent impérativement être autorisées par les détenteurs des droits correspondants, à savoir le plus souvent les producteurs ou les distributeurs habilités.

La solution la plus simple est de s'associer à un partenaire qui possède les droits de diffusion (ex. : structure culturelle, cinéma, médiathèque, etc.).

Dans le cas contraire, vous devez demander l'autorisation. Pour plus d'informations, vous êtes invités à consulter [la page du CNC dédiée](#).

## Où trouver des vidéos, films et courts-métrages ?

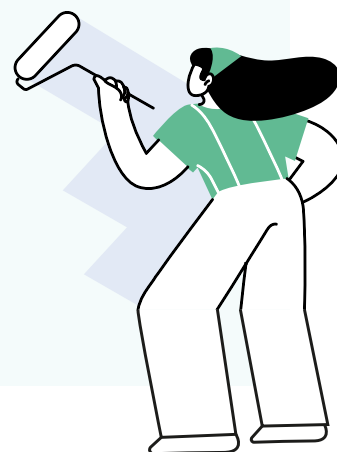
- > [Vidéotheque de la plateforme Solidarités Usagers Psy](#) qui répertorie environ 200 films.
- > [Psymages](#) a pour objet de promouvoir la réflexion sur l'audiovisuel en santé mentale et l'accès à l'information et à la documentation audiovisuelle dans le secteur de la santé mentale.
- > [Le festival Imagé Santé](#) a comme objectif principal la promotion et la sensibilisation à la santé, concrétisé sous la forme d'un Festival du film documentaire, d'ateliers et de conférences. Il propose également une vidéotheque en ligne.
- > [Le Centre national de l'audiovisuel en santé mentale \(CNASM\)](#) met à disposition des professionnels et du grand public des outils audiovisuels d'informations, de sensibilisation, de recherche et de formation destinés aux partenaires de la santé mentale. Contactez-les directement pour toute question sur leur catalogue : [cnasm@orange.fr](mailto:cnasm@orange.fr) - 03 87 23 14 79

Des bases de données dites « grand public » peuvent aussi être consultées (AlloCiné, IMDb, Tenk, etc.). Pour les utiliser, définissez en amont les mots-clés : « santé mentale », « psychologie », « droits », « citoyens », « psychiatrie », « troubles psychiques », etc. Et gardez en tête que si le contenu n'est pas accessible gratuitement, il faudra obtenir l'accord de diffusion publique (*voir Droit de diffusion ci-dessus*).

## ORGANISER UN ATELIER PÉDAGOGIQUE

### Informations pratiques

- > Organiser les ateliers dans des **lieux calmes, conviviaux** qui permettent de faciliter la parole des auditeurs et de respecter la confidentialité des échanges.
- > Solliciter des personnes habituées à **animer des ateliers** avec le public cible (ex. : animateurs, éducateurs).
- > Solliciter les **structures culturelles** (bibliothèque, médiathèque, etc.) ou qui accueillent du public pour inscrire la rencontre à leur programmation. Pensez à choisir des lieux faciles d'accès.
- > N'oubliez pas de consulter et de tester l'outil en amont de l'atelier.
- > Préparer les questions et réponses auxquelles pourront être confrontés les animateurs des ateliers.
- > Privilégier les **petits groupes d'auditeurs** (10 personnes maximum) pour favoriser une bonne dynamique de groupe et les échanges. Si toutefois le groupe est plus important, la mise en place de sous-groupes peut aider.
- > Programmer la **durée totale** de l'atelier (animation + débat) et informer les participants à l'avance.



# BOÎTE À OUTILS ET RESSOURCES PÉDAGOGIQUES À DESTINATION DU GRAND PUBLIC

En partenariat avec **Ascodocpsy**<sup>8</sup>, membre du Collectif des SISM, nous vous proposons une liste d'idées de thèmes et d'outils pédagogiques (jeux, livres, films, etc.). Cette liste n'est pas exhaustive.

Pour retrouver tous les outils pédagogiques en **éducation pour la santé** :

- > « Des outils pour agir » de la Fnes : [www.fnes.fr/des\\_outils\\_pour\\_agir](http://www.fnes.fr/des_outils_pour_agir)
- > Base des outils pédagogiques en éducation et promotion de la santé (Bip Bop) : [www.bib-bop.org](http://www.bib-bop.org)
- > Pédagogie interactive en promotion santé (Pipsa) : [www.pipsa.be](http://www.pipsa.be)



Comme depuis quelques années, la thématique 2024 permet de penser les **mouvements** générés par des activités dans nos **environnements physiques**. Ainsi, toutes les initiatives en lien avec la nature, telle que les balades, la visite de jardin (thérapeutique, potager, etc.), le ramassage de déchets sont autant d'actions qui peuvent être mises en place facilement aux côtés des acteurs de préservation de l'environnement.

- > **Toutes ces initiatives permettent de penser les actions en termes de co-bénéfice** : favorisent le mouvement, le lien social et l'*empowerment* des participants et permettent une action positive dans la lutte contre la crise écologique à travers l'éducation au développement durable.
- > Dans cette perspective, nous invitons vivement à vous rapprocher des **réseaux d'éducation à l'environnement** régionaux, consultables sur le site FRENE [frene.org/qui-sommes-nous/un-reseau-des-reseaux/](http://frene.org/qui-sommes-nous/un-reseau-des-reseaux/)

---

<sup>8</sup> [www.ascodocpsy.org/](http://www.ascodocpsy.org/)

# Sensibilisation à la santé mentale



## ● Enfants 8-11 ans

### KIT PÉDAGOGIQUE

---

« **Le Jardin du Dedans®** », par PSYCOM, 2022

Public: entre 8 et 10 ans

Ce kit pédagogique, développé en collaboration avec l'autrice jeunesse Sandrine Bonini et en partenariat avec l'UNICEF, a pour objectif de sensibiliser les enfants sur la santé mentale. Cet outil pose les bases de la santé mentale et permet d'ouvrir le débat pour lever le tabou sur ce sujet. Ce kit pédagogique est pensé sous la forme d'un théâtre d'images (Kamishibai, littéralement « théâtre de bois ou théâtre de papier » en japonais) qui est composé de 12 planches et de deux cahiers

pédagogiques à destination des animateurs. Le premier livret est à utiliser avant l'animation et propose des repères théoriques sur la santé mentale et des conseils d'animations. Le second cahier sert à construire l'animation pas à pas. Cet outil a reçu le soutien financier de l'ARS Ile-de-France. Cet outil s'adresse aux enfants de 8 à 10 ans et est disponible gratuitement en téléchargement sur le site de PSYCOM.

[www.psycom.org/agir/la-promotion-de-la-sante-mentale/le-jardin-du-dedans/](http://www.psycom.org/agir/la-promotion-de-la-sante-mentale/le-jardin-du-dedans/)

### OUVRAGE

---

« **L'inquiétant souci** », par Rachel Rooney et Zehra Hicks, 2022

Cet ouvrage à destination des enfants intitulé « L'inquiétant souci » présente un enfant heureux qui, par hasard, rencontre un souci. Sous la forme d'une petite bête malicieuse, presque sournoise,

ce souci prend de plus en plus de place dans la vie du garçonnet... En parler avec l'enfant est une première étape importante et salutaire.

[www.babelio.com/livres/Rooney-Linquietant-souci/1412652](http://www.babelio.com/livres/Rooney-Linquietant-souci/1412652)

« **Les peurs qui te font peur** », par Rachel Rooney et Zehra Hicks, 2022

Tout public

Nous avons tous des peurs qui nous font peur. On peut en voir certaines, et d'autres non. C'est un

sentiment que nous connaissons tous mais, n'aie pas peur, il existe plein de façons de s'en débarrasser !

[www.babelio.com/livres/Rooney-Les-peurs-qui-te-font-peur/1404988](http://www.babelio.com/livres/Rooney-Les-peurs-qui-te-font-peur/1404988)





## ● Jeunes

### KIT PÉDAGOGIQUE

---

« **Levons les tabous sur la santé mentale** », créé par le conseil UNICEF des jeunes

Public: jeunes de 10 à 18 ans

Le kit pédagogique sur la santé mentale a trois objectifs : 1) Il a tout d'abord vocation à informer les jeunes sur la santé mentale en présentant sa définition et en explorant les différents mal-être et troubles psychiques qui existent. 2) Il permet également de leur faire prendre conscience de l'importance de leurs émotions et de leur état

psychique, tout en les aidant à déconstruire les stéréotypes et préjugés relatifs à la santé mentale. 3) Enfin, ce kit donne quelques clés pour apprendre à prendre soin de sa santé mentale en repérant des signes de mal-être et en ayant en tête des solutions possibles.

[O4-03a-Kit-pédagogique-SANTÉ-MENTALE.pdf \(unicef.fr\)](https://www.unicef.fr/fr/04-03a-kit-pedagogique-sante-mentale.pdf)

## ● Jeunes et adultes

### KIT PÉDAGOGIQUE

---

« **Le Cosmos mental®** », par PSYCOM, 2018

Public: à partir de 10-11 ans

Le Cosmos mental® est un outil pédagogique PSYCOM qui s'adresse à toutes les personnes qui veulent mieux comprendre le concept de santé mentale pour elles-mêmes ou pour l'expliquer à d'autres. Il comprend plusieurs éléments mis gratuitement à disposition du public : un clip vidéo, un mode d'emploi pour faciliter sa prise en main et des supports visuels testés par l'ADES du Rhône pour accompagner son utilisation lors d'animations

collectives. La métaphore du Cosmos illustre la complexité et la dynamique de la santé mentale, qui évolue tout au long de la vie. Cet outil vise à ouvrir la discussion en abordant la santé mentale dans une approche universaliste, en expliquant la diversité des éléments qui l'influencent et en identifiant les ressources et les obstacles que peuvent rencontrer les individus. L'outil aide aussi à mesurer le thermostat de sa propre santé mentale.

[www.psycom.org/agir/la-promotion-de-la-sante-mentale/kit-cosmos-mental/](http://www.psycom.org/agir/la-promotion-de-la-sante-mentale/kit-cosmos-mental/)

« **Boussole de la santé mentale** », par PSYCOM, 2023

Public: à partir de 15 ans

PSYCOM a créé un clip en utilisant la métaphore de la boussole pour expliquer les variations de la santé mentale et donner des repères pour les comprendre. En effet, notre santé mentale bouge tout le temps, un peu comme le ferait l'aiguille d'une boussole. Ce clip, qui s'appuie sur la technique du vidéo scribing ou vidéo dessinée, s'adresse à toutes les personnes qui veulent mieux comprendre les mouvements de notre santé mentale, pour elles-mêmes ou pour l'expliquer à d'autres. Il peut être utilisé comme un support de pédagogie ou de débat pour aborder :

- La construction des représentations sociales sur la santé mentale et l'héritage culturel que nous partageons.

- Les mouvements inhérents à la santé mentale qui parfois peuvent nous faire passer d'un état de bien-être à un état de mal-être allant parfois vers la reconnaissance d'un trouble psychique (lien vers « les troubles psychiques ») et d'un parcours de rétablissement (lien vers « le rétablissement des troubles psychiques »).
- La façon dont chaque personne peut lire et comprendre sa propre santé mentale.

Les éléments abordés dans ce clip sont complémentaires avec la proposition pédagogique du Cosmos mental®.

[www.psycom.org/la-boussole-de-la-sante-mentale/](http://www.psycom.org/la-boussole-de-la-sante-mentale/)

# Prendre soin de la santé mentale



## ● Enfants et préadolescents

### JEU

---

#### « J'explore mes besoins. Cartons psychoéducatifs pour démystifier le monde des besoins », par Marc Chouinard, Midi trente, 2021

Ces cartons psychoéducatifs, destinés aux enfants à partir de 8 ans, permettent d'explorer la notion de besoin et d'apprendre à les nommer afin de mieux les connaître et les comprendre pour améliorer les réactions émotionnelles et la communication avec les autres.

[www.bib-bop.org/base\\_bop/bop\\_detail.php?ref=9433&titre=j-explore-mes-besoins-cartons-psychoeducatifs-pour-demystifier-le-monde-des-besoins&debut=30](http://www.bib-bop.org/base_bop/bop_detail.php?ref=9433&titre=j-explore-mes-besoins-cartons-psychoeducatifs-pour-demystifier-le-monde-des-besoins&debut=30)

#### « Feel good. Les 24 forces de caractères », par CRIPS Ile-de-France, 2022

À destination des élèves de primaire et de collège, ce jeu permet d'identifier ses forces, de les développer et d'apprécier celles des autres. Il contient 24 cartes représentant les 24 forces de caractère avec leurs définitions. Les objectifs pédagogiques sont : d'identifier ses 3 forces principales, et des situations dans lesquelles ces aptitudes sont mises en valeur ; d'identifier les 3 forces principales d'une personne et des situations dans lesquelles elles sont mises en valeur ; d'acquérir des connaissances sur les forces et d'améliorer le climat scolaire.

[www.lecrisp-idf.net/outil-pedagogique-feel-good](http://www.lecrisp-idf.net/outil-pedagogique-feel-good)

### EXPOSITION

---

#### « 8 mots pour nous relier », par Graines de paix, 2020

Cette affiche éducative a été conçue pour favoriser le développement des compétences psychosociales et socio-affectives des enfants de 4 à 12 ans. Ses objectifs sont de favoriser la réussite scolaire, de prévenir la violence et d'ancrer la culture de paix à l'école et dans la société. Elle sert de support d'aide à la parole, et d'aide à la mémorisation.

[www.bib-bop.org/base\\_bop/bop\\_detail.php?ref=8979&titre=8-mots-pour-nous-relier&debut](http://www.bib-bop.org/base_bop/bop_detail.php?ref=8979&titre=8-mots-pour-nous-relier&debut)

#### « Affiche Pop ton potentiel. Estime de soi et fierté personnelle, par Midi trente, 2012

Cette affiche s'adresse aux enfants à partir de 8 ans. Elle vise à favoriser l'estime d'eux-mêmes et leur sentiment de fierté personnelle. Elle propose 27 stratégies pour les aider à adopter des comportements valorisants et faciles à mettre en place dans leur vie quotidienne.

[www.bib-bop.org/base\\_bop/bop\\_detail.php?ref=6197&titre=affiche-pop-ton-potentiel-estime-de-soi-et-fierté-personnelle&debut=15](http://www.bib-bop.org/base_bop/bop_detail.php?ref=6197&titre=affiche-pop-ton-potentiel-estime-de-soi-et-fierté-personnelle&debut=15)



## ● Tout public

### EXPOSITION

---

« Je me sens bien quand... », par l'Ireps Nouvelle-Aquitaine, 2017

*Tout public*

Cette exposition, de la collection Porteur de paroles, permet d'aborder la question de son bien-être. Cet outil permet d'aller à la rencontre d'un large public dans des lieux peu enclins à l'échange et à la discussion (rue, marchés, forums...).

[www.bib-bop.org/base\\_bop/bop\\_detail.php?ref=8336&titre=je-me-sens-bien-quand&debut](http://www.bib-bop.org/base_bop/bop_detail.php?ref=8336&titre=je-me-sens-bien-quand&debut)

### JEU PÉDAGOGIQUE

---

« La roue des valeurs », par Marie Edery, 2020

*Tout public*

Cette roue à destination de tous, colore instantanément les pensées d'une valeur à approfondir, méditer puis à partager. Elle permet à chacun de prendre conscience d'une qualité à mettre en pratique personnellement ou professionnellement. Elle éveille ainsi la conscience des qualités ignorées ou oubliées.

[www.bib-bop.org/base\\_bop/bop\\_detail.php?ref=8877&titre=la-roue-des-valeurs&debut=30](http://www.bib-bop.org/base_bop/bop_detail.php?ref=8877&titre=la-roue-des-valeurs&debut=30)

« Des Récits et des vies<sup>®</sup> », par Caroline Chavelli

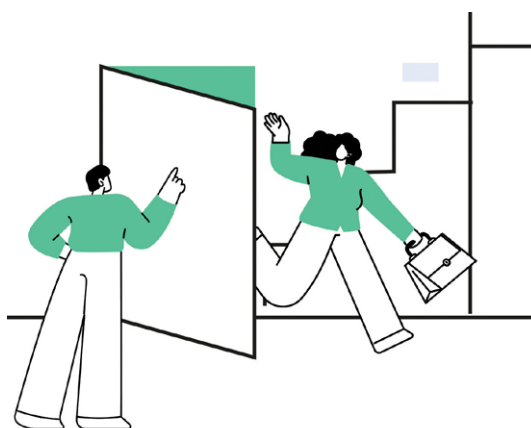
*Public : de 6 à 18 ans (existe aussi pour les adultes)*

Un jeu pour se raconter et être écouté. Des Récits et des vies<sup>®</sup> est un jeu idéal pour parler, au hasard des cartes, des choses importantes ou légères qui nous tiennent à cœur, des petits et grands bonheurs du quotidien, des souvenirs et des projets, des émotions qui nous façonnent sans oublier l'imaginaire et la poésie. Le rythme de vie de nos journées, de nos semaines, des années qui passent, ne nous laisse guère le temps de raconter, transmettre, questionner, ce qui fait sens pour nous, ce qui nous touche et de rencontrer les autres au-delà des apparences, des a priori, du « Ça a été ta journée ? », « Qu'est-ce que vous faites dans la vie ? », etc. À travers les récits de vie, les émotions, les valeurs, l'imaginaire, la parentalité (quand on joue avec des parents), autant de sujets qui traversent les âges, les statuts sociaux, économiques, les compétences et les limites des uns et des autres, le jeu Des Récits et des vies<sup>®</sup> permet d'approfondir nos relations avec nos proches ou de découvrir des personnes qui vivent des situations semblables et qui ont besoin de partager leurs interrogations, pensées, envies, doutes, aspirations, colères, plaisirs, etc.

<http://ados.desrecitsetdesvies.com/index.php>

Retrouver d'autres outils sur les compétences psychosociales sur :

[www.bib-bop.org/base\\_bop/bop\\_rechu\\_rech.php?rech=a&param=||tit=||aut=||edi=||sup=||reg=||co-d=||the=5||pub=||per=2015\\_2022||ter=||lieninter=0&nb=594&ref=bop\\_63ceab79016e0](http://www.bib-bop.org/base_bop/bop_rechu_rech.php?rech=a&param=||tit=||aut=||edi=||sup=||reg=||co-d=||the=5||pub=||per=2015_2022||ter=||lieninter=0&nb=594&ref=bop_63ceab79016e0)



### « Dans la tête des champions », par Philippe Barrau, Arte, 2022

De plus en plus d'athlètes de haut niveau ont recours à des « préparateurs mentaux » afin d'améliorer leurs performances. Un décryptage scientifique passionnant sur l'apport des neurosciences dans le domaine sportif, à l'approche des Jeux olympiques de Tokyo. Derrière les prouesses physiques des athlètes se cache une performance mentale encore plus impressionnante, préparée des années durant, et devenue un nouvel enjeu pour le haut niveau. L'intérêt pour la psychologie du sport est né au début du XX<sup>e</sup> siècle avec les écrits de Pierre de Coubertin. Ces réflexions ont rencontré l'engouement de l'armée américaine, qui a enrôlé dès 1941 celui que l'on considère comme le premier « préparateur mental » à part entière, Bud Winter, chargé de regonfler le moral des pilotes engagés dans la terrible bataille de Pearl Harbor. Depuis, le souci de la santé psychique a gagné les sportifs européens, aujourd'hui accompagnés, pour les meilleurs d'entre eux, par des coaches spécialisés. Grâce à des méthodes dont la science a prouvé

l'efficacité, les champions entraînent leur esprit à contrôler les émotions, réduire le stress, mieux gérer la douleur et mettre en place la concentration nécessaire pour parvenir à des performances optimales. Ce documentaire suit la préparation psychique de plusieurs habitués des podiums – dont le nageur français Florent Manaudou, le pentathlonien allemand Marvin Dogue ou la championne du monde de sabre Cécilia Berder – en vue des Jeux olympiques de Tokyo. Le premier a débloqué ses freins intérieurs grâce à un travail d'association entre une émotion positive et un mot. Le deuxième, qui souhaite améliorer sa technique en escrime, combine visualisation et observation du mouvement avec l'aide d'une psychologue. Enfin, la troisième a trouvé dans la méditation un moyen d'améliorer nettement ses performances. Pour compléter ces témoignages, plusieurs chercheurs à travers le monde décryptent, schémas à l'appui, les effets concrets de différentes techniques forgées par les neurosciences sur les cerveaux des médaillés.

[www.lequipe.fr/explore/wf68-le-poids-de-lor/](http://www.lequipe.fr/explore/wf68-le-poids-de-lor/)

# Sport et santé mentale



## ● **Bienfaits et pratique émancipatoire**

### **DOCUMENTAIRE**

« À vos marques, prêts, bougez : le sport est-il vraiment bon pour la santé ? »,

par Kirsten Esch pour Arte, 2022

Augmentation du temps d'écran, robotisation à outrance, règne de la voiture, livraison à domicile... Alors que les nouvelles technologies font plus que jamais exploser la sédentarité, tour d'horizon d'initiatives qui veulent nous remettre en mouvement.

Avec l'explosion des nouvelles technologies, la place de l'activité physique, chez soi, au travail ou sur le temps de loisirs, continue de régresser. À l'échelle mondiale, 38 % de la population adulte est en deçà des recommandations de l'Organisation mondiale

de la santé en la matière – et ce chiffre est deux fois plus élevé dans les pays développés : un Français sur deux avoue ainsi ne faire aucun sport. Si l'on connaît les effets bénéfiques indéniables de l'exercice sur le corps et sur l'esprit, il est souvent difficile de résister à la tentation – bien naturelle – du moindre effort. Notre instinct, renforcé au cours de l'évolution, nous dicte en effet d'économiser au maximum notre énergie... Dans ce contexte, comment remettre nos sociétés en mouvement de manière durable ?

[www.youtube.com/watch?v=5bhDzl17G2E](http://www.youtube.com/watch?v=5bhDzl17G2E)



### **REPORTAGE**

« Les bienfaits de l'activité physique sur la santé mentale »,

par Jean-François Bouthillette, 2023

De nouvelles études scientifiques montrent que l'activité physique a un effet protecteur sur la santé mentale, et qu'elle peut même constituer un traitement efficace. Des chercheurs de l'université

d'Ottawa ont notamment pu observer que des personnes malades pratiquant une activité physique étaient moins sujettes à des comportements suicidaires.

<https://ici.radio-canada.ca/ohdio/premiere/emissions/les-annees-lumiere/segments/reportage/439056/activite-physique-sante-mentale-cerveau-neuro-socio-psycho>

« L'Amérique à vélo : l'incroyable défi d'une ex-sédentaire »,

par Christophe Ungar pour 36.9°, 2018

Le sport, ça vous gagne. Tout le monde le sait ! La sédentarité demeure toutefois un problème en Suisse : 25 % de la population ne fait pas assez d'activité physique et les conséquences sur la santé sont multiples. La Haute École de santé du canton de Vaud tente une expérience novatrice pour faire

bouger les sédentaires. Avec un pari un peu fou à la clef : traverser les USA à vélo. Une idée qui nécessite du mental, de l'entraînement, mais aussi du bon matériel ainsi mieux vaut faire vérifier son engin par un réparateur de vélo avant de prendre la route.

[www.youtube.com/watch?v=q5wUrzT5pbs](http://www.youtube.com/watch?v=q5wUrzT5pbs)

### « Aux pieds de la gloire: la vie en face », par Arte, 2019

C'est l'année décisive pour Abdel, jeune footballeur prodige, interne dans l'un des meilleurs centres de formation d'Europe. La touchante chronique d'un parcours sur le fil du rasoir, entre rêves de gloire et hantise de l'échec.

Dans l'intimité du vestiaire, tête baissée et regard en biais, Abdel encaisse les remontrances de son entraîneur, avant de marquer d'une magnifique frappe lointaine après la mi-temps. À 18 ans, le jeune attaquant, originaire d'une cité de la périphérie de Rouen, entame sa dernière année au prestigieux centre de formation du Havre Athletic Club (HAC), vivier de joueurs internationaux tels que Paul Pogba, Dimitri Payet ou Benjamin Mendy. À l'issue de la saison, seuls les meilleurs décrocheront le graal : la signature d'un contrat

pro, prémices potentielles de la gloire et de la fortune tant fantasmées. Les recalés, eux, tenteront d'arracher des essais dans d'autres clubs, hantés par le spectre d'un retour à la case départ. Doté d'une incroyable palette technique, Abdel se laisse parfois aller à « la chute libre » – selon les mots de son coach Michael Lebaillif –, entre indocilité et contre-performances. Son talent suffira-t-il à lui ouvrir les portes du haut niveau ? Parviendra-t-il à répondre aux attentes immenses des dirigeants, de son agent, mais aussi des copains du quartier, et surtout de son père, qui a tout misé sur sa réussite ? D'une omniprésence aimante, ce dernier lui cite en exemple sa mère, qui s'est toujours battue malgré son polyhandicap, causé par un AVC à la naissance d'Abdel...

[www.arte.tv/fr/videos/081586-000-A/aux-pieds-de-la-gloire/](http://www.arte.tv/fr/videos/081586-000-A/aux-pieds-de-la-gloire/)

## FILM

---

### « Footloose », par Herbert Ross, 1984

Ren et sa mère Ethel quittent Chicago pour Beaumont, une petite ville du Middle West. Passionné de rock et danseur effréné, Ren heurte les conceptions morales de la communauté et de

son pasteur, maître à penser du lieu. Révoltés par cet univers sclérosant, les jeunes de la ville se rallient à Ren...

[www.allocine.fr/film/fichefilm\\_gen\\_cfilm=2704.html](http://www.allocine.fr/film/fichefilm_gen_cfilm=2704.html)

### « Black swann », par Darren Aronofsky, 2011

Rivalités dans la troupe du New York City Ballet. Nina est prête à tout pour obtenir le rôle principal du *Lac des cygnes* que dirige

l'ambigu Thomas. En compétition avec sa rivale Lily, elle perd pied et se fait submerger petit à petit par ses angoisses. Jusqu'à s'éloigner du réel...

[www.allocine.fr/film/fichefilm\\_gen\\_cfilm=125828.html](http://www.allocine.fr/film/fichefilm_gen_cfilm=125828.html)

### « Rasta Rocket », par Jon Turteltaub, 1993

L'histoire véridique de quatre Jamaïcains qui ont un rêve fou : obtenir une médaille d'or dans

une discipline olympique qui leur est totalement inconnue et impossible à pratiquer chez eux : le bobsleigh !

[www.allocine.fr/film/fichefilm\\_gen\\_cfilm=9895.html](http://www.allocine.fr/film/fichefilm_gen_cfilm=9895.html)

### « Million Dollar Baby », par Clint Eastwood, 2004

Rejeté depuis longtemps par sa fille, l'entraîneur Frankie Dunn s'est replié sur lui-même et vit dans un désert affectif, en évitant toute relation qui pourrait accroître sa douleur et sa culpabilité.

Le jour où Maggie Fitzgerald, 31 ans, pousse la porte de son gymnase à la recherche d'un coach, elle n'amène pas seulement avec elle sa jeunesse et sa force, mais aussi une histoire jalonnée d'épreuves et une exigence, vitale et urgente : monter sur le

ring, entraînée par Frankie, et enfin concrétiser le rêve d'une vie.

Après avoir repoussé plusieurs fois sa demande, Frankie se laisse convaincre par l'inflexible détermination de la jeune femme. Une relation mouvementée, tour à tour stimulante et exaspérante, se noue entre eux, au fil de laquelle Maggie et l'entraîneur se découvrent une communauté d'esprit et une complicité inattendues...

[www.allocine.fr/film/fichefilm\\_gen\\_cfilm=56714.html](http://www.allocine.fr/film/fichefilm_gen_cfilm=56714.html)





## INTERVIEW-REPORTAGE

---

### « Le tennis m'a complètement sauvé », par Brut, 2022

« Le tennis m'a complètement sauvé. Dans une époque où j'étais la personne la plus timide au monde et incapable de me connecter avec les gens, j'ai eu la chance d'avoir le court de tennis qui est un endroit où je me sentais fort. Chaque jour quand j'allais sur le court je me sentais quelqu'un et me sentais exister », explique Patrick Mouratoglou, coach français qui a notamment entraîné pendant dix ans la championne de tennis Serena Williams.

[www.brut.media/fr/sport/patrick-mouratoglou-revient-sur-ses-echecs-8831f5b7-1cdd-49c3-89a6-45386280a50c](http://www.brut.media/fr/sport/patrick-mouratoglou-revient-sur-ses-echecs-8831f5b7-1cdd-49c3-89a6-45386280a50c)



### « J'aime bien chasser les records », par Brut, 2022

Sasha Zhoya est coureur professionnel de 110 m haies, et concourra aux JO de 2024. Brut a passé une journée avec lui.

[www.brut.media/fr/sport/brut-a-suivi-sasha-zhoya-sportif-aux-jo-2024-2a844ccd-408a-4abf-bbca-65030e2e26fd](http://www.brut.media/fr/sport/brut-a-suivi-sasha-zhoya-sportif-aux-jo-2024-2a844ccd-408a-4abf-bbca-65030e2e26fd)

## CONFÉRENCE

---

### « La marche, votre atout santé », par Hôpital de la Tour, 2020

Véritable médicament pour de nombreux troubles, la marche est une activité sportive variée, facile à pratiquer, et qui s'adresse à tous, des sportifs aguerris à ceux et celles qui veulent retrouver une activité régulière.

Dans nos sociétés industrialisées, les nouvelles technologies n'ont pas seulement transformé notre manière de travailler, elles ont aussi profondément influencé nos habitudes de vie en réduisant l'effort physique quotidien que nous pratiquons. Dans ce contexte, plus qu'un mode de déplacement d'un point A à un point B, la marche peut et doit être un plaisir, d'autant plus gratifiant qu'il améliore notre santé par sa pratique quotidienne. Appuyés par

des preuves scientifiques solides, les avantages de la marche ne sont plus à démontrer.

Stimulation de la perte de poids, tonification des muscles, amélioration de votre fonction cardiorespiratoire, amélioration du bien-être mental... Ces bienfaits sont nombreux et l'on ne cesse d'en découvrir de nouveaux. Il est donc temps de cesser de la considérer comme une activité sportive secondaire, et de tirer parti pleinement de ce sport universel. Balade, randonnée, nordic walking... Choisissez ce que vous voulez, mais marchez!

Conférence tenue dans le cadre de la Journée my Run à l'Hôpital de La Tour, le 29 février 2020.

[www.youtube.com/watch?v=ziFPhVJID\\_0](http://www.youtube.com/watch?v=ziFPhVJID_0)

## ● Méfaits du sport sur la santé mentale

### REPORTAGE

---

### « Saison 2, épisode 8 - Quand le sport nuit à la santé mentale | Sportives, point final! »

par Radio Canada Sports, 2022

Le sport de haut niveau forme des athlètes disciplinés, rigoureux et persévérants. Mais mal canalisée, la quête constante du dépassement de soi et de l'excellence peut vite se transformer en obsession de performance et faire des ravages sur la santé

mentale. Est-ce possible de repousser ses limites sans tomber dans l'excès? Geneviève et Roseline en discutent avec la quadruple médaillée olympique Kim Boutin et l'animatrice Joanie Gonthier. Passion devient notre pire ennemi?

[www.youtube.com/watch?v=o2-FCL5q93g](http://www.youtube.com/watch?v=o2-FCL5q93g)

### « Musculation chez les jeunes, dangereux? », par 36.9°, 2022

Les adolescents sont de plus en plus nombreux à vouloir se sculpter un corps d'Apollon. Abreuvés de modèles qui s'exposent sur la toile, en devenir

ou déjà transformés, ils s'en inspirent en suivant leurs conseils à la lettre, au risque de se blesser ou de se laisser tenter par l'usage de certaines



substances garantissant plus rapidement des résultats. Au-delà des bénéfices de la pratique du sport, sur lesquels tout le monde s'accorde, les corps s'exposent aujourd'hui plus que jamais. Bienvenue dans l'univers des muscles gonflés, toutes veines apparentes, des abdos en béton et surtout beaucoup d'épate! Une étude, réalisée il y a quelques années par Promotion Santé Suisse,

[www.youtube.com/watch?v=ZniTr8OW\\_fA](http://www.youtube.com/watch?v=ZniTr8OW_fA)

### « Têtes au foot et lésions cérébrales », par 36.9°, 2021

Le football est le sport le plus pratiqué au monde et les risques de commotions existent. Parfois, les scanners ou les IRM ne révèlent rien, et pourtant, le joueur connaît des symptômes qui peuvent l'handicaper dans sa vie quotidienne. C'est le cas de Lucas qui, presque deux ans après son accident,

[www.youtube.com/watch?v=20L6Ehj6jg](http://www.youtube.com/watch?v=20L6Ehj6jg)

## ● Sport et addiction

### DOCUMENTAIRE

#### « Courir à en souffrir », par France 3 Provence-Alpes-Côte d'Azur, 2018

La bigorexie... Ce mot ne vous dit peut-être rien. Il s'agit pourtant d'une véritable maladie: la bigorexie est une addiction, une addiction sans substance, une addiction extrême au sport. Entre 10 et 15 % des sportifs en souffriraient. Épuisement psychologique, épuisement physique, coupure avec son entourage... C'est une pathologie dont

[www.youtube.com/watch?v=lmBp-60WAA4](http://www.youtube.com/watch?v=lmBp-60WAA4)

#### « Addictions sexuelle ou sportive : fléaux pour la vie de famille ? », par Imineo, 2016

Certains comportements peuvent devenir de véritables addictions: faire beaucoup de sport pour avoir sa dose d'endorphines, passer ses soirées au casino alors qu'on est endetté ou avoir besoin d'une stimulation sexuelle dix heures par jour. Ces dépendances méconnues créent de réelles souffrances pour ceux qui en sont victimes. Pascale, 47 ans, est interdite de casino en France mais se

[www.youtube.com/watch?v=jPztmbq2xUQ](http://www.youtube.com/watch?v=jPztmbq2xUQ)

#### « Addiction aux paris sportifs, quand les jeunes commettent l'irréparable », par Reportages et investigations, 2023

Le documentaire relate l'histoire de Benjamin, un jeune homme passionné de jeux d'argent, qui a misé près de 200 000 euros en un mois en paris sportifs. Cette addiction l'a conduit à commettre l'irréparable en se jetant du pont de Gennevilliers. Sa famille et ses proches, choqués par ce drame,

[www.youtube.com/@Reportagesetinvestigations](http://www.youtube.com/@Reportagesetinvestigations)

révélaient que plus de six jeunes romands sur dix estimaient ne pas avoir la silhouette souhaitée. Et pour ressembler aux modèles exposés sur les réseaux sociaux, ils prennent parfois des risques préjudiciables pour leur santé: qu'il s'agisse des mauvais gestes répétés ou des produits anabolisants ou dopants. Aux témoignages d'ados font échos les explications d'experts.

souffre encore de fatigue. Et qu'en est-il des impacts sous-commotionnels, des têtes que l'ont fait à l'entraînement et durant un match? Même si le choc est moins violent qu'une commotion, la répétition de ces mini-impacts peut avoir des conséquences sur le long terme.



on se remet difficilement. Nous avons rencontré des sportifs qui flirtent avec la bigorexie ou qui en ont été victimes. Comme Alexis, 22 ans, qui en a souffert durant 2 ans ou Pascal, 53 ans, qui vit avec depuis l'adolescence... Un documentaire de Sophie Accarias, Sidonie Canetto, Virginie Danger, Frédéric Rogliano, Jean-Philippe Malet.

rend tous les week-ends en Belgique. Passionné de marathon, Olivier s'entraîne six fois par semaine, ce qui lui laisse peu de temps pour s'occuper de sa famille. En France et aux États-Unis, rencontre avec des personnes littéralement dépendantes au sexe. En Californie comme à Paris, des cliniques spécialisées traitent ces pathologies.

tentent de comprendre comment Benjamin a pu tomber dans cette spirale infernale. Le documentaire met en lumière les conséquences de l'addiction aux jeux d'argent, qui peut avoir des conséquences dramatiques sur la vie des joueurs et de leur entourage.

### « Influenceuses accros au sport », par Immersion, 2023

Exhiber un corps parfait... à tout prix ? Un nombre grandissant de sportives, les « fit girls », se saisissent des réseaux sociaux pour asseoir leur notoriété auprès de jeunes adolescentes désireuses de sculpter leur corps. Espérant par la même occasion attirer l'attention des grandes marques. Pour cela, ces influenceuses 2.0 n'hésitent pas à relever des

défis sportifs extrêmes ou à adopter des régimes alimentaires draconiens, tout en prodiguant des conseils à leur communauté. « Pour moi, le plus important, c'est de motiver les gens ; des petits messages pour les motiver dans leur vie personnelle, sportive, mais aussi professionnelle », explique Marine Leleu.

[www.youtube.com/watch?v=tuTC2rnO9pk](http://www.youtube.com/watch?v=tuTC2rnO9pk)

## ● **Changer le regard sur les troubles psychiques : parole des athlètes**

### TÉMOIGNAGE

---

#### « Camille Lacourt parle à cœur ouvert de sa santé mentale », par Brut, 2023

En 2011, l'ex-nageur Camille Lacourt est sacré champion du monde. Un an après, il termine quatrième aux JO de Londres. Il tombe en burn-out. « Juste après cette compétition, ça devient compliqué. On a souvent des vacances après des grandes échéances internationales et là, pendant 15 jours,

*on se retrouve avec notre peine, notre déception, notre humiliation. On se sent seul même si on est très entouré, confie le sportif. J'avais l'impression que la défaite, je la traînais et que tout le monde ne voyait en moi que la défaite. »* L'ex-nageur Camille Lacourt parle à cœur ouvert de sa santé mentale.

[www.brut.media/fr/health/camille-lacourt-parle-a-coeur-ouvert-de-sa-sante-mentale-a36616a9-f53c-49b3-8e66-8cb9ff9f8555](http://www.brut.media/fr/health/camille-lacourt-parle-a-coeur-ouvert-de-sa-sante-mentale-a36616a9-f53c-49b3-8e66-8cb9ff9f8555)

#### « Benoît Paire se confie sur son mal-être », par Brut, 2022

Le sportif explique que le confinement a été une épreuve particulièrement sensible pour lui : « Je pense que depuis le Covid, il n'y a pas eu beaucoup

*de moments où je me suis senti très heureux. Je suis assez sensible et émotif donc tout ce qu'il s'est passé m'a touché et m'a fait plus de mal qu'aux autres. »*

[www.brut.media/fr/sport/alcool-depression-benoit-paire-se-confie-sur-son-mental-82bf072e-3d0b-453c-95c1-3161521e78a9](http://www.brut.media/fr/sport/alcool-depression-benoit-paire-se-confie-sur-son-mental-82bf072e-3d0b-453c-95c1-3161521e78a9)

#### « Les vidéos de témoignages de sportifs et sportives issues de la campagne Tête la Première », par Nightline France, 2023

L'association Nightline France a lancé une campagne de promotion de la santé mentale par l'activité sportive, et a publié un site internet qui y est dédié. On peut y retrouver des vidéos témoignages

d'athlètes, mais aussi d'étudiants et étudiantes qui parlent ouvertement de leur santé mentale, et de l'impact que le sport a pu avoir sur celle-ci.

[www.nightline.fr/tete-la-premiere](http://www.nightline.fr/tete-la-premiere)

## ● **Changer le regard sur le handicap via le sport**

### FILM

---

#### « Comme des phénix : l'esprit paralympique », par Ian Bonhôte, Peter Ettedgui, 2020

Sportifs de haut niveau et observateurs analysent comment les Jeux paralympiques ont changé

notre façon d'aborder le handicap, la diversité et l'excellence.

[www.allocine.fr/film/fichefilm\\_gen\\_cfilm=285673.html](http://www.allocine.fr/film/fichefilm_gen_cfilm=285673.html)

#### « Chacun pour tous », par Vianney Lebasque, 2018

Martin, coach de l'équipe française de basketteurs déficients mentaux, est au pied du mur. En pleine

préparation des Jeux paralympiques, ses meilleurs joueurs viennent de le laisser tomber. Refusant de

perdre la subvention qui est vitale pour sa fédération, il décide de tricher pour participer coûte que coûte à la compétition. Il complète son effectif par des joueurs valides, dont Stan et Pippo, deux trente-naires désœuvrés. Même Julia, la psychologue de la

[www.allocine.fr/film/fichefilm\\_gen\\_cfilm=257498.html](http://www.allocine.fr/film/fichefilm_gen_cfilm=257498.html)

#### « Champions », par Javier Fesser, 2018

Marco occupe le prestigieux poste d'entraîneur-adjoint de l'équipe d'Espagne de basket. Mais son mauvais caractère lui pose problème. Après une

fédération, ne s'aperçoit pas de la supercherie. En s'envolant pour Sydney, Martin est loin d'imaginer le mélange explosif qu'il vient de créer.

série de déconvenues dont il est le seul responsable, Marco se retrouve à devoir coacher une équipe de déficients mentaux.

[www.proximus.be/pickx/fr/2166576/cinq-films-inspirants-centres-sur-le-handisport](http://www.proximus.be/pickx/fr/2166576/cinq-films-inspirants-centres-sur-le-handisport)

#### « De toutes nos forces », par Nils Tavernier, 2014

Comme tous les adolescents, Julien rêve d'aventures et de sensations fortes. Mais lorsqu'on vit dans un fauteuil roulant, ces rêves-là sont difficilement réalisables. Pour y parvenir, il met au défi son père de concourir avec lui au triathlon « Ironman » de

Nice : une des épreuves sportives les plus difficiles qui soit. Autour d'eux, c'est toute une famille qui va se reconstruire pour tenter d'aller au bout de cet incroyable exploit.

[www.allocine.fr/film/fichefilm\\_gen\\_cfilm=209297.html](http://www.allocine.fr/film/fichefilm_gen_cfilm=209297.html)

#### « Le cri du faucon », par Tyler Nilson, Mike Schwartz, 2020

Une petite frappe en cavale va devenir le coach de catch et allié de Zak, un jeune homme trisomique. Zak est lui aussi en fuite, il a quitté son foyer en vue

d'essayer de réaliser son rêve : celui de devenir un catcheur professionnel et rejoindre l'école de catch de Saltwater Redneck.

[www.allocine.fr/film/fichefilm\\_gen\\_cfilm=255947.html](http://www.allocine.fr/film/fichefilm_gen_cfilm=255947.html)

## DOCUMENTAIRE

#### « Wheelchair skating », par Arte, 2021

Sport extrême, breakdance ou musique, avoir un handicap n'interdit pas pour autant de s'adonner à sa passion. En compagnie d'Aaron Fotheringham, Dergin Tokmak et Pone, « Tracks » se lance dans le half-pipe en fauteuil roulant, danse en béquilles au Cirque du soleil, conquiert les foules des festivals et apprend à composer de la musique rien qu'avec les yeux.

##### *1<sup>re</sup> partie :*

« Wheelchair Skating » : Cela fait longtemps qu'être en fauteuil roulant n'empêche pas de s'éclater au skatepark. Appelée WCMX ou Wheelchair Skating, cette discipline très spectaculaire attire aujourd'hui des millions de curieux. Des pros comme l'Américain Aaron Fotheringham ou les Allemands David Lebuser et Timon Luu réalisent des performances époustouflantes et enchaînent les records. Le dernier en date est signé Aaron « Wheelz » Fotheringham, avec un saut en longueur de 21 mètres ! « Tracks » rencontre les maîtres du fauteuil volant.

[www.youtube.com/watch?v=7nQ-7dCplyO](http://www.youtube.com/watch?v=7nQ-7dCplyO)

##### *2<sup>e</sup> partie :*

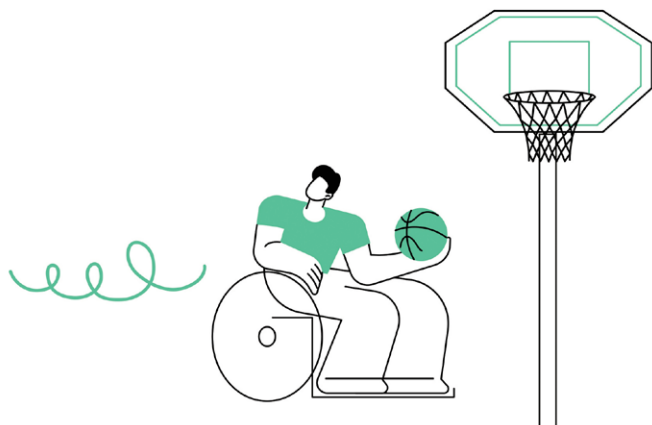
« Pone » : Beatmaker et co-fondateur de la Fonky Family, Pone est une des figures du rap marseillais des années 1990 et 2000. Atteint depuis quelques années par la maladie de Charcot, il sent certes son corps mais ne peut plus du tout le remuer aujourd'hui. Ce qui ne l'empêche pas de composer des albums entiers à l'aide de ses seules pupilles. Il a même mixé le set final de la cérémonie de clôture des derniers Jeux paralympiques. « Tracks » rend visite à ce musicien d'exception dans son home studio à Gaillac. L'Allemand Dergin Tokmak a huit mois lorsqu'il contracte la poliomyélite. La maladie lui fait perdre l'usage de sa jambe gauche. Autant dire que rien ne le prédisposait à devenir breakdancer ! S'il sait marcher sur les mains depuis l'âge de trois ans, aujourd'hui, c'est porté par ses béquilles qu'il réalise des moves acrobatiques ! Comme si ces appareils étaient devenus le prolongement de ses bras.

## « Comment le skate a changé la vie de Dan Mancina », par Brut, 2019

Devenu aveugle, Dan Mancina a du tout réapprendre et notamment sa passion: le skate. Aujourd'hui, il se bat pour changer le regard des

gens sur le handicap et rendre son sport accessible à tous. Portrait.

[www.youtube.com/watch?v=U8qPghzDts](http://www.youtube.com/watch?v=U8qPghzDts)



## « Adahnan le défi », par Les Docus, 2018

C'est l'histoire de quatre handicapés paraplégiques partis faire une plongée au Groenland. Une histoire et un défi incroyable! Eve, Bernard, Rudy et Didier ont relevé ce défi un peu fou. Grâce à une activité handisport et même para olympique pour certains, ils ont réuni avec le club handisport de Bourgoin Jailleu toutes les compétences et tous les moyens nécessaires pour mener cette expédition ambitieuse. Un documentaire de Guillaume Allaire.

[www.les-docus.com/adahnan-le-defi/](http://www.les-docus.com/adahnan-le-defi/)

## ● Violences sexuelles et droits de l'enfant

### DOCUMENTAIRE

#### Violences sexuelles dans le sport, l'enquête de Pierre-Emmanuel Luneau-Daurignac, 2020

Menée pendant deux ans à travers cinq pays, une enquête inédite qui démontre que les violences sexuelles dans le sport ne sont pas le résultat de

dérapages ponctuels, mais révélatrices des dérives de tout un système.

[www.youtube.com/watch?v=8TELkp\\_VpZI](http://www.youtube.com/watch?v=8TELkp_VpZI)

### BANDES DESSINÉES

#### « Le petit livre pour dire NON », conçu par Catherine Dolto et Colline Faure-Poirée, 2015

Public: à partir de 7 ans

Ce petit guide sous forme de 8 situations en bandes dessinées, explique à l'enfant comment reconnaître et réagir contre certaines personnes qui peuvent se présenter à lui avec une attitude

bienveillante en apparence et avoir des comportements mal intentionnés à son égard par la suite. *Disponibilité*: Ireps Normandie, site d'Hérouville-Saint-Clair

[www.bib-bop.org/base\\_bop/bop\\_detail.php?ref=8511&titre=le-petit-livre-pour-dire-non--aux-abus-sexuels&debut=60](http://www.bib-bop.org/base_bop/bop_detail.php?ref=8511&titre=le-petit-livre-pour-dire-non--aux-abus-sexuels&debut=60)

### OUVRAGE

#### « Respecte mon corps », conçu par Catherine Dolto et Colline Faure-Poirée

Public: enfant

Il s'agit d'un ouvrage illustré qui explique à l'enfant qu'il faut faire attention à son corps et que personne n'a le droit de le toucher sans son accord. Si cela arrive, il faut en parler aussitôt à une personne de confiance. En revanche, les câlins des grandes personnes qui l'aiment et le respectent sont toujours les bienvenus.

*Disponibilité*: Ireps: site de Rouen, d'Hérouville-Saint-Clair, d'Alençon, de Cherbourg, Ireps Nouvelle-Aquitaine, antenne 47

[www.bib-bop.org/base\\_bop/bop\\_detail.php?ref=8539&titre=respecte-mon-corps&debut=45](http://www.bib-bop.org/base_bop/bop_detail.php?ref=8539&titre=respecte-mon-corps&debut=45)

## LIVRET PÉDAGOGIQUE

---

« **Stop aux violences sexuelles faites aux enfants** », par Bayard, 2018

Public: enfants de 7 à 13 ans

Bayard Jeunesse vous propose de télécharger le livret de prévention, réalisé à l'occasion de la Journée mondiale des droits de l'enfant.

Il vous aidera à aborder avec eux ce sujet dont ils entendent actuellement beaucoup parler.

Téléchargement gratuit du livret sur : [www.bayard-jeunesse.com/infos/wp-content/uploads/2018/10/Livret-STOP\\_aux-Violences\\_Sexuelles.pdf](http://www.bayard-jeunesse.com/infos/wp-content/uploads/2018/10/Livret-STOP_aux-Violences_Sexuelles.pdf)

## JEU PÉDAGOGIQUE

---

« **Les droits de l'enfant, c'est quoi ?** », produit par Les petits citoyens, Valorémis, 2016

Public: enfants à partir de 7 ans

Ce jeu permet d'animer des temps de réflexion et d'échanges autour des droits de l'enfant. L'objectif est de permettre aux enfants de mieux connaître leurs droits, d'apprendre à en parler en confrontant son opinion à celles des autres, d'apprendre à développer des arguments, de savoir exprimer

son engagement ».

Disponibilité : CODES du Var (83), CODES du Gard (30), à l'Ireps Nouvelle-Aquitaine, antennes 24, 40, 47 et 33.

[www.bib-bop.org/base\\_bop/bop\\_detail.php?ref=7929&titre=les-droits-de-l-enfant-c-est-quoi&debut=15](http://www.bib-bop.org/base_bop/bop_detail.php?ref=7929&titre=les-droits-de-l-enfant-c-est-quoi&debut=15)

## FILM

---

« **Je verrai toujours vos visages** », par Jeanne Herry, 2023

Depuis 2014, en France, la justice restaurative propose à des personnes victimes et auteurs d'infraction de dialoguer dans des dispositifs sécurisés, encadrés par des professionnels et des bénévoles comme Judith, Fanny ou Michel.

l'arraché, mais aussi Chloé, victime de viols incestueux, s'engagent tous dans des mesures de justice restaurative.

Nassim, Issa, et Thomas, condamnés pour vols avec violence, Grégoire, Nawelle et Sabine, victimes de homejacking, de braquages et de vol à

Sur leur parcours, il y a de la colère et de l'espoir, des silences et des mots, des alliances et des déchirements, des prises de conscience et de la confiance retrouvée... Et au bout du chemin, parfois, la réparation...

[www.allocine.fr/film/fichefilm\\_gen\\_cfilm=299938.html](http://www.allocine.fr/film/fichefilm_gen_cfilm=299938.html)

« **Slalom** », par Charlène Favier, 2021

Lyz, 15 ans, vient d'intégrer une prestigieuse section ski-études du lycée de Bourg-Saint-Maurice. Fred, ex-champion et désormais entraîneur, décide de tout miser sur sa nouvelle recrue. Galvanisée par

son soutien, Lyz s'investit à corps perdu, physiquement et émotionnellement. Elle enchaîne les succès mais bascule rapidement sous l'emprise absolue de Fred...

[www.allocine.fr/film/fichefilm\\_gen\\_cfilm=271068.html](http://www.allocine.fr/film/fichefilm_gen_cfilm=271068.html)

## EXPOSITION

---

« **Stop à la violence** », par Graines de paix, 2020

Public: enfants, préadolescents

Cette affiche éducative a été conçue pour favoriser le développement des compétences psychosociales et socio-affectives des enfants de 4 à 12 ans. Ses objectifs sont de favoriser la réussite scolaire, de

prévenir la violence et d'ancrer la culture de paix à l'école et dans la société. Elle sert de support d'aide à la parole, et d'aide à la mémorisation.

[www.bib-bop.org/base\\_bop/bop\\_detail.php?ref=8980&titre=stop-a-la-violence&debut](http://www.bib-bop.org/base_bop/bop_detail.php?ref=8980&titre=stop-a-la-violence&debut)



## ● Senior/personnes âgées et la mise en mouvement

### FILM

---

#### « Les optimistes », par Gunhild Westhagen Magnor, 2015

« Les Optimistes » est le nom d'une équipe de volley norvégienne hors du commun : les joueuses ont entre 66 et 98 ans ! Bien que ces mamies sportives n'aient pas joué un seul vrai match en 30 ans d'entraînement, elles décident de relever un grand défi : se rendre en Suède pour affronter leurs homologues masculins. Mais avant cela, il faut broder

les survêtements, trouver un sponsor, convaincre l'entraîneur national de les coacher, mémoriser les règles qu'elles ont oubliées, se lever au petit matin pour aller courir... Croyez-les : être sénior est une chance, et ces « Optimistes » la saisissent en plein vol !

[www.allocine.fr/film/fichefilm\\_gen\\_cfilm=233989.html](http://www.allocine.fr/film/fichefilm_gen_cfilm=233989.html)

### DOCUMENTAIRE

---

#### « Vieillir musclé », par 36.9°, 2018

Vivre vieux, vieux et fort à la fois ! C'est le cas de Roger : il fait du sport tous les jours. Sa spécialité, c'est le décathlon et sa catégorie, les plus de 70 ans. Ce sportif motivé illustre bien notre capacité à booster notre musculature à tout âge. Bengt Kayser, professeur à l'Institut des Sciences du sport, UNIL, relève : « *Même une personne de 80 ans qui commence à faire un petit programme adapté*

*de musculation va pouvoir renforcer son muscle et le faire augmenter en volume.* » Mais autant le savoir, il faut fournir un certain effort : on perd à peu près 50 % de sa masse musculaire entre l'âge de 20 ans et 80 ans. La fonte de la masse musculaire qui provoque des chutes chez les personnes âgées a un nom : la sarcopénie. Un documentaire de 36.9°.

[www.youtube.com/watch?v=HjImozl5zHg](https://www.youtube.com/watch?v=HjImozl5zHg)



## ● Pratiques sportives et artistiques

### ÉMISSION DE RADIO

---

#### « Performances artistiques, performances sportives : quels rôles jouent la santé mentale et les émotions ? », par Pop Conf, 2022

Le sport et l'art sont deux disciplines aux nombreux points communs : le rapport à l'excellence, à la virtuosité, au dépassement de soi, le désir de partage avec autrui et la nécessaire reconnaissance du

public... La Pop propose une table ronde hors les murs, qui interroge ces similitudes et, plus précisément, l'impact de la santé mentale et des émotions sur la performance physique et artistique.

<https://audioblog.arteradio.com/blog/130688/podcast/191432/performances-artistiques-performances-sportives-quels-roles-jouent-la-sante-mentale-et-les-emotions>

## ● Pratique communautaire et sport

#### « Dans son quartier, Yacine allie sport et lien social », par Brut, 2023

Yacine a grandi ici, dans le 19<sup>e</sup> arrondissement de Paris. Devenu kiné et préparateur physique, il a monté une association pour que tous les habitants

puissent pratiquer le sport, ensemble. Brut a suivi une séance avec son quartier.

[www.brut.media/fr/health/yacine-fait-faire-du-sport-a-son-quartier-64a0a421-24f9-4aab-96cf-ffd8f805c041](http://www.brut.media/fr/health/yacine-fait-faire-du-sport-a-son-quartier-64a0a421-24f9-4aab-96cf-ffd8f805c041)

## ● **Précarité et sport**

« **L'inclusion sociale par le sport** », par l'ARS Pays de la Loire, 2019

Action en direction de publics en situation de précarité. Ce projet a été financé par l'Agence Régionale de santé Pays de la Loire et la Direction Régionale

de la Jeunesse, des Sports et de la Cohésion Sociale des Pays de la Loire.

[www.youtube.com/watch?v=dNwOG9hUkKU](http://www.youtube.com/watch?v=dNwOG9hUkKU)

## ● **Transidentité et sport**

### DOCUMENTAIRE

---

« **Quelle place pour les athlètes trans dans le sport ?** », par Radio Canada, 2022

Les Jeux olympiques de Tokyo en 2021 ont accueilli le plus grand nombre jamais vu d'athlètes s'identifiant comme des membres de la communauté LGBTQ+. Mais les défis demeurent nombreux pour les personnes trans, qui peinent à trouver

leur place à travers une réglementation mal adaptée. L'athlète Valentina Cagna et la créatrice de contenu Khate Lessard racontent leur transition et réclament une meilleure inclusion des personnes trans dans le sport.

<https://ici.radio-canada.ca/sports/videos/1-8697651/quelle-place-pour-athletes-trans-dans-sport>

## ● **Immigration et sport**

### FILM

---

« **Pour l'honneur** », par Philippe Guillard, 2023

Trocpont-sur-Vézère et Tourtour-les-Bains, deux petits villages du Sud de la France, se livrent depuis toujours une impitoyable guerre de clocher. Symbolisée par un redoutable derby entre les deux

équipes de rugby, Trocpont a incontestablement pris l'ascendant mais une arrivée inattendue de demandeurs d'asile va changer la donne et bouleverser la vie de ces deux villages.

[www.allocine.fr/film/fichefilm\\_gen\\_cfilm=306883.html](http://www.allocine.fr/film/fichefilm_gen_cfilm=306883.html)

## ● **Mobilités douces : co-bénéfices environnement et santé**

### DOCUMENTAIRE

---

« **Vers des transports durables - Des métropoles en mouvement** », par Arte, 2021

Penser la ville sans voitures : c'est l'un des défis à relever dans l'aménagement de l'espace urbain moderne. De Barcelone à Copenhague en passant

par Berlin et Paris, tour d'horizon de plusieurs approches pionnières.

[www.arte.tv/fr/videos/096280-000-A/vers-des-transports-durables/](http://www.arte.tv/fr/videos/096280-000-A/vers-des-transports-durables/)

### FILM

---

« **Virage vers le futur - Mobilités rurales : alternatives à la voitures individuelles** », par les Utopiens, 2022

Dans notre région rurale les déplacements sont l'élément le plus émetteur de GAZ à effet de serre. Six associations de l'Aveyron sont mobilisées sur ce sujet.

Ensemble, elles ont décidé d'avoir une action concrète en organisant des événements autour de ce sujet : réunions avec les élus, les associations, présentations grand public et jeune public.

<https://virageverslefutur.fr/>



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 7 au 20 octobre 2024.

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

### COLLECTIF NATIONAL DES SISM

Association des établissements gérant des secteurs de santé mentale (ADESM) • Advocacy France • Association française de psychiatrie (AFP) • Association des Maires de France (AMF) • Association nationale des psychiatres présidents ou vice-présidents des commissions médicales d'établissement des centres hospitaliers (ANPCME-CME) • Association nationale des Maisons des adolescents (ANMDA) • Réseau documentaire en santé mentale (ASCODOCPsy) • Centre collaborateur de l'Organisation mondiale de la santé pour la recherche et la formation en santé mentale (CCOMS) / EPSM Lille-Métropole • Centre national audiovisuel en santé mentale (CNASM) • École des parents et des Éducateurs d'Ile-de-France (EPE) • Élus, santé publique et territoires (ESPT) • Fédération française de psychiatrie (FFP) • Fédération nationale des associations liées aux troubles des conduites alimentaires (FNA-TCA) • Fédération des acteurs de la solidarité • Fédération nationale d'éducation pour la santé (FNES) • Fédération nationale des associations d'usagers de la psychiatrie (FNAPSY) • France Dépression • Mutualité Française d'Ile-de-France • Mutuelle générale de l'Éducation nationale (MGEN) • PSYCOM • Santé Mentale France • Société française de santé publique (SFSP) • Union nationale des associations familiales (UNAF) • Union nationale de familles et amis de personnes malades et/ou handicapées psychiques (Unafam) • UNICEF France

©PSYCOM 2023, pour le Collectif national des Semaines d'information sur la santé mentale (SISM)

Conception graphique État d'Esprit Stratis

Illustration Mathilde Fournier

### Contact

Collectif national des SISM : 0145 65 77 24 [sism.contact@gmail.com](mailto:sism.contact@gmail.com)

Information, inscription et programme : [www.semaines-sante-mentale.fr](http://www.semaines-sante-mentale.fr)

