

# COMMUNIQUÉ DE PRESSE

## 01 octobre 2025



### Le lien social, fil conducteur des Semaines d'Information sur la Santé Mentale (SISM) 2025

Du 6 au 19 octobre 2025, la 36<sup>e</sup> édition des Semaines d'Information sur la Santé Mentale (SISM) se déroule partout en France autour du thème « Pour notre santé mentale, réparons le lien social ». Le CH La Chartreuse (CHLC) participe activement à cette mobilisation nationale et propose plusieurs rendez-vous ouverts au grand public, associant professionnels, usagers et associations partenaires. Ces événements visent à sensibiliser, informer et favoriser le dialogue autour de la santé mentale, en mettant en avant l'importance des liens sociaux comme facteur de bien-être.

#### CAF&DOC'

#### La consultation jeunes consommateurs mobile(SEDAP)

1<sup>er</sup> octobre - 13h00 - Centre de documentation

Gratuit - Ouvert à tous

La Consultation Jeunes Consommateurs Mobile de la SEDAP représente une approche innovante pour accompagner les addictions et aller à la rencontre des jeunes. Grâce à l'intervention conjointe d'une psychologue et d'une éducatrice spécialisée, ce dispositif itinérant apporte écoute, soutien et orientation directement dans les lieux de vie des adolescents et jeunes adultes. Ce Caf&Doc' offre l'opportunité de découvrir le fonctionnement de cette équipe mobile, son rôle au quotidien, ainsi que ses bénéfices.



#### CAF&DOC'

#### Avec l'association Astrée... Réparons le lien social !



8 octobre - 13h00 - Centre de documentation

Gratuit - Ouvert à tous

L'association Astrée, reconnue d'utilité publique, agit depuis plus de 35 ans pour rompre la solitude et restaurer le lien social. Forte d'un réseau national de bénévoles formés et encadrés, elle accompagne les personnes en situation de fragilité, en leur offrant écoute, soutien et accompagnement. Ce Caf&Doc' sera animé par deux bénévoles, Catherine Fernandes et Christine Raymond, qui partageront leur expérience de terrain.

## CONFÉRENCE

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

10 octobre à 18h30 - Croix-Rouge Compétence, Quetigny

Gratuit et sans inscription

Cette conférence donnera la parole à des acteurs associatifs, des professionnels et des usagers pour explorer les différentes manières de retisser du lien et de lutter contre l'isolement.

Les interventions porteront sur le rôle des proches aidants, l'apport de l'éducation thérapeutique du patient, l'importance de l'intervention précoce et de la réhabilitation psychosociale, la pair-aidance et l'insertion par le travail.

Organisée en partenariat avec la Croix-Rouge Française, l'UNAFAM, le CLUBHOUSE Dijon et le GEM Les Chouettes Bleues, cette conférence ouverte à tous sera un temps fort des SISM en Côte-d'Or, pour réfléchir collectivement à l'importance du lien social dans la santé mentale.



## CAF&DOC'

### Prévenir et accompagner l'épuisement professionnel



15 octobre - 13h00 - Centre de documentation

Gratuit - Ouvert à tous

Crée en 2021, l'association Burn Out Dijon accompagne les personnes en situation d'épuisement professionnel ou proches du burn out. Elle offre un espace d'écoute bienveillant et sans jugement, propice au partage d'expériences et au soutien mutuel. Les groupes de parole, animés par des bénévoles formés aux premiers secours en santé mentale et supervisés par une psychologue du travail, permettent de rompre l'isolement, de retrouver confiance et de mieux se protéger à l'avenir. À travers ses actions, l'association contribue à informer, soutenir et sensibiliser autour des enjeux liés à l'épuisement professionnel.

## Le lien social, une clé pour la santé mentale !

Cette 36e édition des Semaines d'Information sur la Santé Mentale met en lumière le rôle essentiel du lien social comme facteur de protection pour la santé mentale. Selon l'OMS, des relations sociales de qualité réduisent le stress, favorisent le bien-être et protègent du risque de dépression. Pourtant, jamais autant de personnes ne se sont senties seules dans le monde. En 2022, une personne sur quatre dans le monde se déclarait en situation de solitude, et en France près de 29 % disaient se sentir seuls souvent ou presque tous les jours. Les jeunes sont aujourd'hui particulièrement touchés : en 2023, 26 % des 15-25 ans déclaraient se sentir régulièrement seuls, contre 16 % des plus de 70 ans.

En 2025, les SISM invitent à réfléchir collectivement aux moyens de retisser des liens, lutter contre l'isolement et promouvoir des espaces de solidarité, d'entraide et d'inclusion, à tous les âges de la vie.



# COURIR POUR LA SANTÉ MENTALE

## 4ème édition

Parlons  
santé  
mentale!  
GRANDE CAUSE NATIONALE

LES FOULÉES  
DOUCES



Parrain 2025  
Vincent MACHET

INSCRIVEZ-VOUS !

Courses 3 km / 5km / 10 km (3€ / 5€ / 10 €)  
Marche 5km gratuite



PTSM21



Crédit Mutuel  
Professions de Santé



DECATHLON  
Dijon

Départ du CH La Chartreuse 1 Bd Chanoine Kir, Dijon  
Les Foulées Douces sont affiliées à la Fédération Française d'Athlétisme (FFA)

## COURSES ET MARCHE

### Les Foulées Douces : Courir pour la santé mentale

19 octobre - Parc du CH La Chartreuse

Marche 5km (gratuit) - 3km (3€) - 5km (5€) - 10km (10€) / Sur inscription / CH La Chartreuse

La 4<sup>e</sup> édition de la manifestation Les Foulées Douces se tiendra le dimanche 19 octobre 2025 dans le parc du CH La Chartreuse. Organisée avec le Projet Territorial de Santé Mentale (PTSM21), cet événement fédérateur s'inscrit dans le cadre des Semaines d'Information sur la Santé Mentale. Au-delà du défi sportif, les Foulées Douces sont un moment de partage, d'inclusion et de sensibilisation aux enjeux de santé mentale. En 2024, près de 700 participants avaient pris le départ ! Cette année, la course sera parrainée par Vincent Machet, coureur de fond passionné, auteur du livre *Trop gros pour courir*, qui témoigne de la force du mouvement face aux idées reçues. Plusieurs parcours adaptés à tous les niveaux sont proposés :

- ◆ 10 km course : 10 €
- ◆ 5 km course : 5 €
- ◆ 3 km course : 3 €
- ◆ 5 km marche : Gratuit

**Lieu de départ :** Gymnase du CH La Chartreuse (à côté de l'EHPAD Les Vergers).

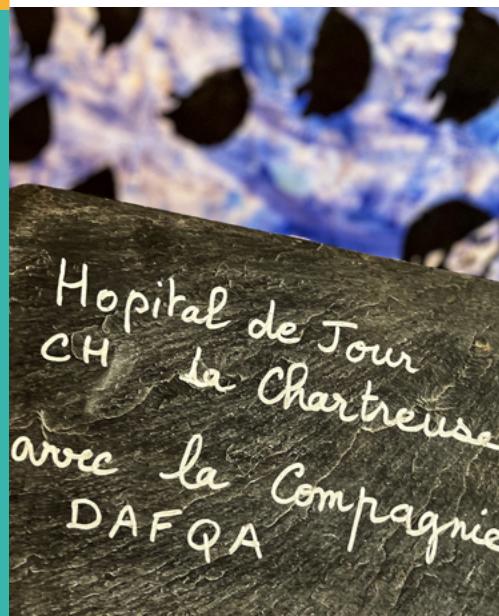
**Horaires :** Marche 5km : entre 10h et 12h / Course 5km : 9h10 / Course 3km : 10h30 / Course 10km : 11h

En savoir +

Du 8 au 19 octobre - Hostellerie

### Restitution du projet Cadavre Exquis (Cie Dafqa)

Du 8 au 19 octobre, l'Hostellerie - Centre d'art singulier accueille une exposition issue d'un projet Culture & Santé mené par la compagnie Dafqa, en partenariat avec le CH La Chartreuse, avec le soutien financier de la Direction Régionale des Affaires Culturelles, de l'Agence Régionale de Santé et de la Région Bourgogne-Franche-Comté. Fruit de plusieurs mois d'ateliers mêlant mouvement, récits de vie et linogravure, cette création collective a été construite avec des patients de l'hôpital de jour Dijon Sud (CH La Chartreuse). Le projet de la compagnie Dafqa permet une approche plurielle des voies d'expression grâce au jeu du cadavre exquis qui provoque des rebonds entre les modes d'expression, pour transformer des bribes de récits de vie en mots, en images puis en corps.





## À PROPOS des Semaines d'Information sur la Santé Mentale

Les Semaines d'Information sur la Santé Mentale (SISM) sont un rendez-vous annuel destiné à sensibiliser le public aux enjeux essentiels de la santé mentale. L'édition 2025, autour du thème « Pour notre santé mentale, réparons le lien social », met en lumière l'importance des relations humaines comme facteur de protection et de bien-être. Le CH La Chartreuse s'engage pleinement dans cette dynamique en proposant des temps d'échange, de réflexion et de partage pour lutter contre l'isolement, promouvoir l'inclusion et contribuer à la déstigmatisation des troubles psychiques.

## À PROPOS du Centre Hospitalier La Chartreuse

Acteur de référence en Côte-d'Or, le CH La Chartreuse est un Établissement Public de Santé Mentale. Il prend en charge les personnes souffrant de pathologies psychiatriques et/ou de handicap psychique, que ce soit en ambulatoire ou dans le cadre d'une hospitalisation. Psychiatrie de l'enfant, de l'adolescent, de l'adulte et de la personne âgée, réhabilitation psychosociale, activités médicales et médico-sociales... Les prises en soins proposées sont variées. La capacité d'accueil de l'établissement est de 357 lits et 315 places, soit un total de 672 lits et places. Le CHLC répond aux besoins d'un bassin de population de près de 400 000 habitants, notamment grâce à l'implantation de structures extra-hospitalières au plus près des patients. Il est également l'établissement porteur du Projet Territorial de Santé Mentale de Côte-d'Or ([PTSM21](#)).

Plus d'information sur le CH La Chartreuse et ses missions : [www.ch-lachartreuse-dijon-cotedor.fr](http://www.ch-lachartreuse-dijon-cotedor.fr)

Plus d'information sur les SISM 2025 : [www.semaines-sante-mentale.fr](http://www.semaines-sante-mentale.fr)