

# ON A TOUTES ET TOUS UNE SANTÉ MENTALE

## Pas de santé, sans santé mentale

La santé mentale est une composante de notre santé **aussi importante que la santé physique**. Il n'y a pas de santé sans santé mentale, rappelle l'Organisation mondiale de la santé (OMS).

## La santé mentale, une affaire d'équilibre

Chaque personne est en permanence à la recherche d'un équilibre entre les ressources qu'elle peut mobiliser pour se sentir bien, et les obstacles qu'elle rencontre dans son existence. Son état varie du bien-être au mal-être, et vice-versa. Cela, tout au long de la vie.

## >> Tous concernés

Ainsi, il n'y a pas d'un côté des personnes en bonne santé mentale et de l'autre, des personnes qui ont un trouble psychique. Autrement dit, **on a toutes et tous une santé mentale dont-il est important de prendre soin**.

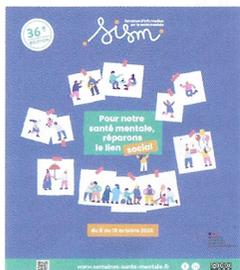
## >> C'est quoi les Semaines d'information sur la Santé Mentale ?



Créées en 1990, les Semaines d'information sur la santé mentale (SISM) sont une manifestation annuelle coordonnée par un collectif de 23 partenaires. Chaque année, un nouveau thème est proposé pour qu'associations, citoyens, usagers et professionnels se mobilisent et organisent des actions d'information et de réflexion dans toute la France.

### Les 6 objectifs des SISM

- **INFORMER** sur la santé mentale et les troubles psychiques
- **DÉSTIGMATISER** les troubles psychiques
- **FAVORISER** le développement des ressources individuelles, sociales et environnementales
- **FAIRE CONNAÎTRE** les lieux, personnes pouvant apporter un soutien de proximité
- **FÉDÉRER** les personnes qui souhaitent agir en faveur de la santé mentale
- **PROMOUVOIR** une vision globale de la santé mentale



Illustrations : @freepik, sauf mention contraire

Semaines d'information  
sur la santé mentale

36<sup>e</sup>  
ÉDITION

du 6 au 19 octobre dans les Mauges

Pour notre santé mentale,  
**RÉPARONS LE LIEN SOCIAL**



Forum - Échanges intergénérationnels - Randonnée  
Programme complet  
sur [maugescommunaute.fr](http://maugescommunaute.fr)

