

36^e
ÉDITION

Semaines d'information
sur la santé mentale

Sism



du 6 au 19 octobre 2025

Sous le
haut patronage du


**MINISTÈRE
DU TRAVAIL
DE LA SANTÉ
ET DES SOLIDARITÉS**
*Liberté
Égalité
Fraternité*

ars
Agence Régionale de Santé
Bourgogne-
Franche-Comté

Le programme dans le Jura

 **SAINT-YLIE JURA**
CENTRE HOSPITALIER SPÉCIALISÉ


ARBOIS • POUCNY • SALINS
Cœur du Jura


**PAYS
DOLOIS**
PAYS DE PÂTEUR

**Pays Lédonien
SCOT**
P.E.T.R. - Lons-le-Saunier - Jura

 **PLATEFORMES DE COORDINATION EN
PSYCHIATRIE ET SANTÉ MENTALE**
JURA

SISM 2025 : POUR NOTRE SANTÉ MENTALE, REPARONS LE LIEN SOCIAL

Selon l'OMS, « des liens sociaux de qualité sont essentiels à notre santé mentale et physique ainsi qu'à notre bien-être ». Avoir un réseau relationnel satisfaisant « procurerait avant tout un soutien permettant de modérer le stress suscité par certains événements ou situations », et pourrait jouer un rôle de protection contre le risque de dépression. Également, les personnes avec une diversité et une densité de contacts sociaux ont une estime de soi plus élevée, une meilleure qualité de sommeil et d'alimentation, et sont plus nombreuses à avoir une pratique sportive régulière. Notre rapport aux autres agit sur notre santé mentale, mais aussi globale. Or, il y n'y a jamais eu autant de personnes se sentant seules dans le monde.

Les actions de santé communautaire, créées par et pour les personnes, sont essentielles à la promotion du lien social. C'est également le cas des projets de pair-aidance. Les manières de lutter contre l'isolement peuvent être regroupées en 5 grandes catégories :

- **Écouter** : espaces et numéros dédiés
- **Rassembler** : cafés et restaurants sociaux, tiers-lieux de proximité, jardins communautaires, activités culturelles/artistiques partagées ;
- **Rejoindre** : aller-vers, porte à porte, veille de proximité, maraudes ;
- **Soutenir** : aide aux démarches administratives, lutte contre l'illectronisme, accompagnements aux services médico-sociaux ;
- **Faire participer** : engagement dans du bénévolat, dans des activités centrées sur la communauté.

Les liens sociaux sont les remparts contre tout ce qui nous divise.

LES OBJECTIFS DES SISM :

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

SISM 2025 : POUR NOTRE SANTÉ MENTALE, REPARONS LE LIEN SOCIAL

Du 6 au 19 octobre 2025, la 36^e édition des Semaines d'Information sur la Santé Mentale se déroulera sous le thème **"pour notre santé mentale, réparons le lien social"**.

Cette initiative nationale a pour objectif de **sensibiliser** le grand public, les professionnels et les associations sur les questions de santé mentale à travers des événements variés : conférences, ateliers, rencontres, projections et débats. Ces événements offrent un espace de réflexion et d'échange **autour des enjeux de la santé mentale** dans notre quotidien.

Dans **le Jura**, de nombreuses manifestations sont prévues, organisées par les **Conseils Locaux de Santé** ou le **CHS Saint Ylie Jura** et de nombreux partenaires.

Ce programme* compilé par le Projet Territorial de Santé Mentale du Jura, présente les événements qui auront lieu dans le département, avec des détails sur les lieux, horaires et thématiques. Chaque activité a été pensée pour informer et engager les participants dans un dialogue constructif et inclusif sur la santé mentale. La plupart des manifestations sont gratuites (sauf mention contraire) et financées grâce au soutien de l'Agence Régionale de Santé.



** Ce programme est basé sur les retours et connaissances d'actions, il se peut que certaines ne soient pas présentes dans ce livret par manque d'information.*

3 octobre

20h

**Conférence spectacle décalée
CEREBELLUM de la compagnie
"Le Copeau qui grince"**

EPCC Terre de Louis Pasteur
Salle de la Rive - rue Mont-Roland - DOLE

Une professeure évoque les connaissances scientifiques sur le cerveau, le lien avec notre microbiote et l'évolution de ses recherches, tout en menant quelques expériences sur son innocent assistant.

Tout public sur inscription au 03.84.82.11.24.

Du 4 au 16 octobre

Le rallye des ressources

Lieux ressources - Lons-le-Saunier

Découverte de différentes structures ressources du territoire dans une ambiance conviviale et bienveillante. Distribution d'un totebag et d'un dépliant « passeport » à chaque participant permettant de compiler les informations sur les lieux ressources.

Tout public + groupes d'usagers des GEM, de la Mission Locale, du CSAPA et tout autre acteur désireux d'accompagner un groupe.
(Informations au 03 84 86 83 79 pour les lieux et dates précis)

Du 6 au 19 octobre

Exposition de peintures

Médiathèque - 9, rue Richebourg - Gendrey

Exposition de peintures réalisée par Raymond PARIS, adhérent du Groupement d'Entraide Mutuelle de Dole.
Venez découvrir des œuvres colorées et poétiques.

Tout public

Du 3 au 19 octobre

**La Croix Rouge Française Nord Jura
"Et si on prenait soin de soi et des autres"**

Collège Gustave Eiffel - FRAISANS
Ecole primaire des Forges - FRAISANS
Lycée Duhamel - DOLE

Animations et ateliers bien-être pour identifier les signes du stress, mieux connaître ses émotions, celles de ses camarades et apprendre à les gérer.

Public : Établissements scolaires partenaires

6 octobre

20h

**Ciné débat "La machine à écrire et autres
sources de tracas » de Nicolas Philibert**

Cinéma Majestic Rive Gauche - Rue du Général Béthouard DOLE

Dernier volet du triptyque initié Sur l'Adamant puis Averroès & Rosa Parks. Ici le cinéaste accompagne des soignants bricoleurs au domicile des patients démunis face à un problème domestique.

Tout public

6 octobre

9h- 17h

Parcours découverte santé mentale

Structures partenaires des SISM à Arbois, Salins, Champagnole.

Ouverture de la quinzaine SISM par un parcours découverte : ARBOIS (bar les Archives, CSAPA, Maison Pasteur, le 13), CHAMPAGNOLE (Banque alimentaire, café des seniors, GEM), SALINS (La Cabiote)

Tout public, renseignements auprès de
e.ruefly@cc-aps.fr

Du 6 au 19 octobre

Aux heures d'ouverture de la mairie Explorons notre Cosmos Mental
Arbois - Hall de la Mairie
Parcours libre et sensible, ballade sonore, témoignage et capsule vidéo pour se plonger dans l'univers de la santé mentale.
Tout public
Tout public + une séance dédiée aux collégiens le 6 octobre

Du 6 au 19 octobre

Médiathèques du Jura
Médiathèques, bibliothèques participantes sur tout le département
les médiathèques proposent de découvrir de nombreux ouvrages et supports culturels en lien avec la thématique 2025. Informations : https://mediatheque.jura.fr/a-decouvrir/c-est-dans-l-actu/1246-semaines-d-information-sur-la-sante-mentale
Tout public

Du 6 au 19 octobre

Capsules vidéos sur la représentation de la santé mentale et comment en prendre soin
Diffusion au sein : - du cinéma des 4 C avant les films - du théâtre dans le hall - des Maisons de santé - des pharmacies - réseaux sociaux...
Interviews de publics variés sur leur représentation de la santé mentale et les ressources qu'ils actionnent pour en prendre soin.
Tout public

Du 6 au 23 octobre

Faire du lien fait du bien
CLS - APS - CNJ - CSAPA - Conseil Départemental
Fil rouge de la quinzaine des SISM, le badge sera porté par l'ensemble des porteurs d'action et leurs équipes.
Public : Professionnels accueillant, accompagnant, orientant tout public.

7 octobre

De 9h à 13h30 A table !!! et faisons du lien pour nous sentir bien
Banque alimentaire de CHAMPAGNOLE
Atelier cuisine partagé pour éprouver le lien social et ses bénéfices sur l'estime de soi des jeunes tout en les initiant aux aliments et à la cuisine de saison.
Public : Jeunes de la MILO et bénéficiaires des restos du coeur

7 et 15 octobre

De 10h à 12h (le 7) et de 14h à 16H (le 15) "La santé mentale, et si on en parlait ?"
Maison médicale des Bords de Seille à Bletterans
Stand organisé par le Dispositif d'Appui à la Coordination en lien avec les infirmières Azalées et des psychologues pour aborder librement la santé mentale et l'isolement et proposer des ressources locales aux visiteurs.
Public présent au sein de la maison médicale

7 octobre

De 14h à 17h Activité Physique Adaptée pour une bonne Santé Mentale
CHS Saint-Yllie Jura - 120 route nationale - DOLE
Venez participer à une animation sur le parcours santé du CHS par un Professeur d'Activité Physique Adaptée et présence d'un groupe de musique pour agrémenter ce temps de convivialité.
Tout public

7 octobre

De 14h à 17h Café créatif de l'association Croix Marine
Association Croix Marine située au sein du CHS Saint-Yllie Jura - 120 route nationale - DOLE
Invitation au café créatif, avec animation musicale. Venez découvrir une exposition des créations réalisées par les patients dans le cadre des activités thérapeutiques (objets, décorations, peintures, ...).
Tout public

7 octobre

De 14h à 17h Portes ouvertes sur les soins
CMP - 6 avenue de l'Europe - TAVAU CPP - CHS Saint-Yllie Jura - DOLE
Le Centre Médico-Psychologique pour adultes de Tavaux, et le Centre de Prise en charge Précoce des Brunelles du CHS Saint-Yllie Jura vous proposent de venir échanger avec les professionnels en charge du suivi des jeunes ou des adultes rencontrant des difficultés psychologiques
Tout public

7 octobre

à 20h Concert-Poésie "L'Etre à Toi"
Bar des Archives - ARBOIS
L'Etre à Toi est un projet artistique autour d'un spectacle-concert issu d'une introspection poétique dans les méandres de l'esprit, de l'affaissement à la reconstruction personnelle.
Tout public

7 octobre

De 20h à 22h Santé mentale des adolescents : "Mieux comprendre pour mieux accompagner "
Médiathèque - SAINT-CLAUDE
Conférence sur les prodromes des troubles psychiques des adolescents
Tout public

7 octobre

13h30 à 17H Portes ouvertes sur les soins
CMP Adultes - Montée de la Pierre - SAINT-CLAUDE
Echanger avec les professionnels en charge du suivi des adultes rencontrant des difficultés psychologiques.
Tout public

8 octobre

9h-17H Portes ouvertes CSAPA et exposition de productions créatives
Locaux du CSAPA - ARBOIS
Permettre au grand public d'identifier le lieu et les équipes de soins du CSAPA et de découvrir l'exposition de productions créatives réalisées par les usagers du CSAPA.
Public : Usagers, partenaires et habitants du territoire

8 octobre

10h30 Spectacle pour enfants « l'enfant derrière la fenêtre »
Médiathèque - 2 rue de Fraisans - DAMPIERRE
Lecture musicale "L'enfant derrière la fenêtre" par la Compagnie Malice'Yeuses. « Tom, singulier dans sa manière d'être aux autres, au monde, se réfugie dans sa cabane. Il laisse une fenêtre, juste une, qu'il ouvre de temps en temps ».
Public : Enfants à partir de 5 ans (sans réservation)

8 et 15 octobre

14h30 Musée des Beaux-Arts de Dole : Ateliers Duo-Rencontre
85, rue des Arènes- DOLE
Proposition d'un atelier d'arts plastiques par une animatrice du musée des Beaux-Arts à réaliser à deux avec une personne... que vous ne connaissez pas ! Laissez vous porter et faites de belles rencontres !
Tout public (réservation obligatoire au 03.84.79.25.85 ou sur reservation-musee@dole.org)

8 et 15 octobre

De 13h30 à 18h Journées Portes Ouvertes à L'Arche en Pays Comtois
Maison des Orphelins - 27 rue Pasteur - DOLE
Proposition d'un accueil café géré par des personnes en situation de handicap, temps de partage et de convivialité permettant de découvrir ce magnifique lieu de vie et les nombreuses réalisations artistiques de ses résidents.
Tout public

9 octobre

Aliénés, enragés et simples d'esprit
Maison Pasteur - ARBOIS
Visite de 45 minutes de la maison de Pasteur sur le thème de la santé mentale au 19ème siècle et un atelier Quizz sur la santé mentale en 2025
Public : scolaire

8, 9 et 16 octobre

Ateliers relaxation, activités physiques, bien-être
Espace Santé Dole Nord Jura 23 Avenue Georges Pompidou - DOLE
Ces ateliers s'adressent aux personnes isolées qui souhaitent se remettre en mouvement et venir retisser des liens, tout en prenant soin d'elles. Atelier relaxation : mercredi 8 octobre de 10h à 12h Atelier activités physiques : jeudi 9 octobre de 10h à 12h Atelier bien-être : jeudi 16 octobre de 13h30 à 15h
Public adulte (inscription obligatoire au 03.84.72.46.55)

9 octobre

14 h Fédération ADMR du Jura : Conférence Spectacle “Le mystère d’Aloïs”
Salle Edgar Faure - Hôtel de ville - DOLE
Expérience immersive permettant de rentrer le temps d’un instant dans la réalité de ce que vit une personne atteinte de maladie neuro-évolutive. Spectacle suivi d’une table ronde.
Public : Professionnels du soin et du médico-social (Inscription obligatoire au 03.84.47.26.31)

9 octobre

De 13h30 à 16h30 Portes ouvertes
GEM SOLID'AIDE 39 - 31 rue Henri Ponand - SAINT-CLAUDE
Grands jeux géants en bois
Tout public

10 octobre

18h30 “De l’hystérie à l’intelligence artificielle, la conscience du cinéma”
Maison natale de Pasteur - 43 rue Pasteur - DOLE
Conférence sur le thème Hystérie et cinéma, animée par Emmanuelle ANDRE, professeure d’études cinématographiques à l’université de Paris-Cité.
Tout public

9 octobre

De 9h30 à 12h et de 14h à 16h30 L’Arche en Pays Comtois - Lycée Mont-Roland : réalisation artistique
Lycée Mont-Roland - DOLE
Réalisation d’une fresque sur la santé mentale avec les élèves de première ASSP (Accompagnement Soins et Services à la Personne) du Lycée Mont- Roland et les résidents de l’Arche en Pays Comtois.
Public : Lycéens et résidents de l’Arche en Pays Comtois

10 octobre

De 14h à 16h30 Pause café intergénérationnelle
Café des séniors - Salle des Combettes - CHAMPAGNOLE
Après-midi d’échanges sur les différences de mode de vie, de communication, d’expériences... entre les jeunes et les séniors.
Public : Séniors et jeunes enfants

11 octobre

De 9h30 à 11h30 “Etre en lien avec soin et les autres ; tout un exercice”
Le 13 - 13 Grande rue - ARBOIS
Séance découverte de la sophrologie pour encourager l’échange et le partage d’expériences, faciliter la rencontre et l’intégration sociale, stimuler la communication, l’écoute active et le respect mutuel.
Tout public (15 personnes maxi)

11 octobre

De 17h à 23h Réflexion pour favoriser des espaces pour vivre ensemble et faire société
ARBOIS
Enregistrer un podcast autour du bien vivre et de l'axe "favoriser les espaces de mise en communauté, de vivre ensemble et de faire société"
Tout public

11 et 18 octobre

De 15h à 17h Musée des Beaux-Arts de Dole : visites intergénérationnelles
85, rue des Arènes- DOLE
Découverte des nouvelles salles d'histoire de Dole suivie d'une balade historique en ville ponctuée d'une pause goûter à la maison des orphelins.
Tout public (réservation obligatoire au 03.84.79.25.85 ou sur reservation-musee@dole.org)

12 et 19 octobre

De 15h à 16h Musée des Beaux-Arts de Dole : Oeuvres à palabres
85, rue des Arènes- DOLE
Temps d'échange autour d'œuvres sélectionnées par un médiateur. Venez-vous rassembler et discuter sous ces œuvres à palabres et profitez d'un moment de calme et de rencontre.
Tout public (réservation obligatoire au 03.84.79.25.85 ou sur reservation-musee@dole.org)

13 octobre

De 9h à 12h "Fête du lien, vous verrez ça fait du bien"
Salle des fêtes - EQUEVILLON
Ateliers Bons Jours animés par l'ADMR : partage d'expériences pour maintenir et développer des relations à la retraite et prévenir l'isolement social.
Public : Personnes de 60 ans et plus

13 octobre

De 14h à 17h Le Centre Médico-Psychologique enfants
CMP enfants - 2 montée de l'Hôpital - SAINT-CLAUDE
Présenter les médiations externalisées, la psychomotricité et le travail en temps individuel et proposer la visite du service
Tout public

13 octobre

De 14h à 17h Que disent les jeunes de leur santé mentale ?
MJC - 9 rue Sombardier - DOLE
Une après-midi pour écouter ce que disent les jeunes sur leur santé mentale à partir de micro-trottoirs réalisés avec la Mission Locale de Dole auprès de 50 jeunes de 15 à 25 ans ou encore à travers leurs réalisations audiovisuelles.
Public : Professionnels (sur inscription à info@mjcdoe.com)

13 octobre

20h “20 ans le plus bel âge de la vie...”
Bar des Archives - ARBOIS
Diffuser le film “20 ans le plus bel âge de la vie” et animation d'un débat par un formateur Premiers Secours en Santé Mentale.
Tout public

14 octobre

De 14h à 17h CMP et HJ enfants - adolescents de Lons
“La Ferté” - 305 rue Désiré Monnier - 39000 LONS LE SAUNIER
Présentation du travail du Centre Médicopsychologique et de l'Hôpital de Jour.
Tout public

15 octobre

De 14h à 17h Le CMP enfants de Morez
7 place Jules Girod - MOREZ
Présenter l'unité, le travail du chien d'accompagnement social, les médiations Snoezelen et de cuisine thérapeutique.
Tout public

14 octobre

De 17h à 22h After psy “On a tous une santé mentale”
“Troquet des Archives” - 1 rue du Vieux Château - 39600 ARBOIS
After work à partir de témoignages de personnalités souffrant de troubles psychiques ex Bi-polarité de Demorand, dépression de Camille Lacourt... Réflexion ouverte et partagée entre les professionnels des CMP APS/CNJ et la clientèle du Bar des Archives.
Tout public

15 octobre

Animation Micro-folie par le réseau des médiathèques du Grand Dole
EHPAD La Mais'Ange - 1 rue Saint-Pierre - MALANGE
A travers la peinture, la sculpture, l'opéra, le théâtre, la danse ou encore la photographie, la Micro-folie amène les musées sous forme numérique au plus près des publics et notamment des résidents en EHPAD.
Public : résidents et familles

15 octobre

De 10h à 16h Des idées, des ressources, découvrez les Idées box
Parking de la Mairie - CHAMPAGNOLE
Présentation par Info Jeunes Jura des différentes ressources à disposition des jeunes contenues dans les 4 Idées Box.
Tout public, jeunes de la MILO, collégiens/lycéens de Champagnole

15 octobre

De 10h à 16h “Un pied dans la vie vous ouvre ses portes”
GEM - 113 rue Casimir - CHAMPAGNOLE
Faire connaître le Groupe d'Entraide Mutuelle : son rôle, son organisation, ses usagers, ses activités...
Tout public et partenaires

16 octobre

De 13h30 à 17h Le GEM “Une autre rive”
30 avenue du Maréchal Juin - DOLE
Découverte de l'association qui regroupe des personnes en souffrance psychique et est gérée par ses adhérents. Lors de cette journée il sera proposé des moments conviviaux et de créer des liens autour d'un café partagé.
Tout public

16 octobre

De 14h à 17h Café grignotte et papotte, parlons santé mentale
La Cabiote - SALINS-LES-BAINS
Accueillir sur le flux du public et favoriser par ce biais les échanges sur la santé mentale et les impacts de l'isolement sur la santé mentale des seniors.
Tout public

18 octobre

De 13h à 17h Escape Game Santé mentale et addictions
Parc des Cordeliers - SALINS-LES-BAINS
Proposer un Escape Game de sensibilisation autour de la santé mentale et des addictions organisé par l'équipe du CSAPA d'Arbois.
Public : Usagers, partenaires et habitants du territoire

18 octobre

De 13h à 17h Tous à bord de la caravane sensorielle
Parc des Cordeliers - SALINS-LES-BAINS
Proposer des animations pour clôturer les SISM édition 2025 : jeux collectifs grandeur nature, atelier lecture, animation d'un débat, café mobile, parcours sensoriel, animation d'un Escape Game, animation musicale.
Tout public + invitation GEM, usagers de la Cabiote, patients du CMP d'Arbois, CADA...

23 octobre

De 13h30 à 18h30 Et les SISM continuent... Forum des aidants
Salle des communes - SALINS-LES-BAINS
Rassembler les aidants pour une demi-journée conviviale et informative. Valoriser les partenaires/dispositifs locaux. Apporter des solutions concrètes.
Public : Aidants de personnes âgées

6 novembre

14h

**Théâtre débat : du soleil derrière les
nuages**

Salle des fêtes - COMMENAILLES

Un théâtre débat destiné aux 60 ans et plus pour
positiver leur quotidien ! Organisé par la Mutualité
Française Bourgogne Franche-Comté

Public : Séniors

