



Ille & Vilaine
LE DEPARTEMENT

Les Semaines d'information sur la santé mentale, Kesako ?

Habitant.es et professionnel.les organisent des actions d'information et de réflexion sur le thème de la santé mentale.

Pourquoi ces actions ?

- **SENSIBILISER et INFORMER** le public aux questions de santé mentale et de ses différentes approches
- **RASSEMBLER** professionnel.les et habitant.es autour d'actions concrètes
- **AIDER** au développement des réseaux de solidarité, de réflexion et de soin en santé mentale.
- **FAIRE CONNAÎTRE** les lieux, les moyens et les personnes pouvant apporter un soutien ou une information de proximité.

La santé mentale, c'est quoi ?

« Il n'y a pas de santé sans santé mentale » nous dit l'Organisation Mondiale de la Santé.

La santé mentale est une composante importante de notre santé qui ne se résume pas à l'absence ou la présence de troubles psychiques.

La santé mentale est la recherche permanente d'un équilibre entre toutes les dimensions de notre vie.

Nous sommes donc tou.te.s concerné.es ; nous avons tout.te.s une santé mentale que nous devons préserver et parallèlement, nos actes peuvent influencer sur la santé mentale des autres.

Ille-et-Vilaine, **la vie**
à taille humaine

Chaque année, un collectif national propose de mettre en lumière durant le mois de d'octobre la promotion de la santé mentale, reliée avec un thème spécifique et intéressant la vie quotidienne des citoyen.nes.



Cette année, sur le Pays de Redon, les actions auront lieu du

1^{er} au 16 octobre 2021

Le thème de l'année 2021 est :

POUR MA SANTÉ MENTALE, RESPECTONS MES DROITS

En tant que citoyen.ne, nous avons le droit à la santé, à la sécurité et au respect de nos libertés individuelles. Lorsque ces droits sont bafoués, lorsque nous subissons des discriminations, notre citoyenneté est niée et notre santé mentale peut être perturbée.

Lutter contre les discriminations (notamment celles envers les personnes atteintes de troubles psychiques) et garantir le respect des droits, c'est reconnaître et promouvoir la pleine citoyenneté de chaque personne, quels que soient son âge, son état de santé ou son handicap.



Un collectif des Semaines d'Information sur la Santé Mentale (SISM) existe sur le Pays de Redon.

Son objectif est de proposer aux habitant.es et professionnel.les du territoire différentes animations (ateliers, jeux, expositions, projections, conférences-débats...) pour réfléchir et échanger sur la santé mentale au sens large.

Pour plus de renseignements ou pour rejoindre le collectif, vous pouvez prendre contact au

02 99 02 47 67

fanny.renault@ille-et-vilaine.fr

