



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*



www.semaines-sante-mentale.fr



PROGRAMME
BILLOM



Les Mains de l'amitié.

**Les mains de l'amitié
2025 – 2026**

Une action pour renforcer les liens, le bien-être à l'école, lutter contre le harcèlement et améliorer le climat scolaire.

À l'occasion des SISM 2025, l'intercollectif du Puy-de-Dôme en partenariat avec l'Education Nationale et l'Enseignement Catholique du Puy-de-Dôme, propose à l'ensemble des établissements scolaires du département, le défi Les Mains de l'Amitié, inspiré du projet québécois Mine et Carrousel (Mouvement Santé Mentale Québec).

Destiné aux élèves du CM1 à la 6ème, ce projet invite les enfants à découvrir l'importance de prendre soin de leur santé mentale, au même titre que leur santé physique.

À travers des activités ludiques et créatives, ils expérimenteront des gestes simples qui favorisent le mieux-être, l'entraide et l'amitié.

Les œuvres créées par les enfants feront l'objet d'une exposition en ligne dès octobre 2025 et lors d'événements SISM en 2026 dans le cadre de la thématique « Pour notre santé mentale, ouvrons-nous aux arts ».

Pour toute information :

Contact général : lesmainsdelamitie@gmail.com

Gabriela SALEM DEL DEBBIO – coordinatrice du Projet Territorial de Santé Mentale 63 – gabriela.salemdeldebbio@ahsm.fr

Marine BALINEAU – chargée de projets Promotion Santé ARA 63 – [marine.balineau@promotion-sante-ara.org](mailto:balineau@promotion-sante-ara.org)

Objet : Programmation des Semaines d'information sur la Santé Mentale (SISM)

**La 36e édition des Semaines d'Information sur la Santé Mentale se déroulera
du 04 au 19 octobre 2025 sur l'ensemble du Puy de Dôme**

Les Semaines d'Information sur la Santé Mentale (SISM) reviennent cette année avec une thématique actuelle et indispensable : « **Pour notre Santé Mentale, Réparons le lien social** ». Du 4 au 19 octobre, des collectifs locaux s'unissent pour offrir un programme d'activités riche et diversifié dans tout le département.

Le saviez-vous ?

Des liens sociaux de qualité sont essentiels à notre santé mentale et physique. Un réseau relationnel satisfaisant contribue à réduire le stress, diminuer le risque de dépression et renforcer l'estime de soi. Nos relations influencent aussi la qualité de sommeil, l'alimentation et l'activité sportive, agissant ainsi comme de véritables leviers pour notre santé globale.

À l'occasion de cette 36e édition, temps fort de la *Grande cause nationale – Parlons santé mentale*, nous célébrons le pouvoir du lien social et réaffirmons l'importance de rompre avec l'isolement autour de nous. Animations collectives, jeux, expositions, ciné-débats... autant d'occasions pour **échanger sur le bien-être mental, mais aussi pour découvrir les lieux, les ressources et les structures qui peuvent apporter écoute, soutien et information de proximité.**

Découvrez l'ensemble des intervenants et les lieux où se déroulent les actions via [ce lien](#) ou via le flash code ci-dessous.



Membres inter-collectif : Association Hospitalière Sainte Marie, Centre Hospitalier Universitaire de Clermont-Ferrand, CLS de Combrailles, CLS d'Issoire, CLS de Plaine-Limagne, CLS de Thiers-Ambert-Billom, CLSM de la ville de Clermont-Ferrand, Atelier Santé Ville de Clermont-Ferrand du Groupe AESIO SANTE, Promotion Santé ARA, GEM des Dômes, UNAFAM, Espérance 63, DSDEN 63, ARS, PTSM du Puy-de-Dôme.

Contact :

LEGENDE :

PUBLIC CONCERNÉ PAR LES ACTIVITÉS PROPOSÉES

-  Tout public
-  S'adresse aux jeunes (-18 ans)
-  A partir de 18 ans
-  Réservé aux professionnels

TERRITOIRE DE BILLOM

PROGRAMME

08 MERCREDI

14h00-16h00

BALADE ●

COURSE D'ORIENTATION
POUR MA SANTÉ MENTALE ?

📍 Maison du tourisme, 13 rue Carnot, 63160 Billom

Course d'orientation afin de découvrir le territoire à travers le Pays d'art et d'histoire avec un quizz sur la santé mentale. Gratuit.

09 JEUDI

10h00-12h00

BALADE ●

COURSE D'ORIENTATION
POUR MA SANTÉ MENTALE ?

📍 Place de la halle, 63117 Chauvriat

Course d'orientation afin de découvrir le territoire à travers le Pays d'art et d'histoire avec un quizz sur la santé mentale. Gratuit.

14 MARDI

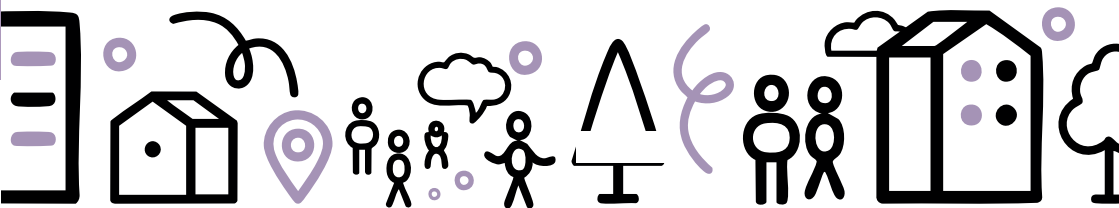
14h00

ATELIER ●

LOVE CAFÉ

📍 Café du Quai, 3 quai de la porte neuve, 63160 Billom

Est-ce que la convivialité ce n'est pas aussi l'amour ? N'a-t-on pas tous le droit de faire des rencontres amicales et amoureuses ? Pour ceux qui ont besoin d'un petit coup de pouce, rassemblons nous autour d'un moment décontracté et d'activités sympathiques pour créer de nouveaux liens... Gratuit. Sur Inscription au 06 10 11 31 61.



PROGRAMME

15 MERCREDI

14h00-16h00

BALADE ●

COURSE D'ORIENTATION
POUR MA SANTÉ MENTALE ?

📍 Parc du Breuil, 63368 St Julien de Coppel

Course d'orientation afin de découvrir le territoire à travers le Pays d'art et d'histoire avec un quizz sur la santé mentale. Gratuit.

16 JEUDI

12h30

REPAS PARTAGÉ ●

ATELIERS CUISINE ET LIEN
SOCIAL

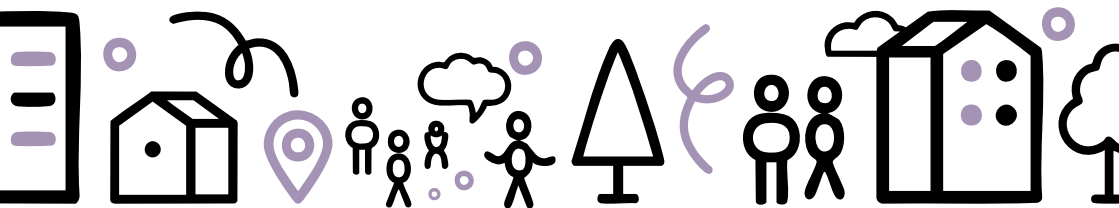
📍 La Perm, rue du collège, 63160 Billom

L'épicerie solidaire, la Maison du Quai et la régie de territoire des 2 rives de Billom organisent trois ateliers cuisine (entrée plat dessert). Le menu constitué sera partagé à la Perm entre tous les participants aux ateliers. Gratuit.



REMERCIEMENTS

Nous remercions l'ensemble des partenaires qui ont contribué à l'élaboration de cette programmation à l'occasion de la 35ème édition des Semaines d'Information sur la Santé Mentale.



DECOUVREZ LE PROGRAMME DU PUY-DE-DOME

