



***Tout savoir sur  
la prochaine  
édition !***

**#Tou.te.sConcerné.e.s**

**Appel à participation**

**Semaine de la santé mentale**

**Du 7 au 13 octobre 2024**

*Semaine  
de la  
Santé Mentale*





# Sommaire

<b>Devenir acteur local</b>	3
• Pourquoi organiser une activité ?	3
• Qui peut proposer une activité ?	4
• Quand peut avoir lieu mon activité ?	4
• Où peut se dérouler mon activité ?	4
• Quel type d'activité organiser ?	4
• Coup d'oeil sur l'édition 2023	6
<b>Thématique 2024</b>	7
Santé mentale & numérique <i>"Vivre dans un monde connecté"</i>	
<b>Inscrire votre activité</b>	11
<b>Séances d'information</b>	12
<b>Calendrier &amp; échéances</b>	13
<b>Contacts</b>	14





# Devenir acteur local

Le 10 octobre est la journée mondiale de la santé mentale (OMS). À cette occasion, chaque année, le Centre de Référence en Santé Mentale (CRéSaM asbl) organise une Semaine de la santé mentale en Wallonie. De nombreuses conférences, découvertes de services, ateliers créatifs et événements culturels sont organisés afin de lever les tabous sur la santé mentale et informer sur les services d'aide disponibles.

## Pourquoi organiser une activité ?

En organisant une activité durant la Semaine de la santé mentale, vous contribuez à améliorer la connaissance de l'offre de soins disponible et vous sensibilisez la population à une compréhension globale de la santé mentale.

**#Pas de santé sans santé mentale** : nous avons toutes et tous une santé mentale

**#La santé mentale, c'est pas que dans la tête** : les déterminants de la santé mentale sont multiples (lien social, logement, éducation, emploi, culture...)

**#Chacun a son rôle à jouer** : les facteurs de protection pour notre santé mentale peuvent être renforcés à tous les niveaux : individuel, collectif et politique



Profitez de cette Semaine pour mobiliser votre équipe autour d'une activité conviviale et qui a du sens pour votre association/institution. Les organisateur·rice·s nous témoignent chaque année des retombées positives de leur mobilisation : cohésion d'équipe, rencontre avec des partenaires, renforcement des liens, amélioration de la connaissance du service, etc.

Vous souhaitez en savoir plus ? Découvrez le témoignage d'organisateur·rice·s [ici](#).



## Qui peut proposer une activité ?

L'appel à participation s'adresse aux organisations, associations et institutions qui agissent en faveur de la santé mentale, que celle-ci constitue le cœur de leurs missions ou non.

Plus d'infos sur les organisateur·rice·s dans le [règlement ici](#).

## Quand peut avoir lieu mon activité ?

Votre activité a lieu entre le lundi 7 octobre et le dimanche 13 octobre 2024.

## Où peut se dérouler mon activité ?

Votre activité se déploie sur le territoire wallon mais peut aussi être organisée en ligne (webinaire, vidéo, podcast...).

## Quel type d'activité organiser ?

A peu près tout ! Le type d'activités que vous proposerez dépendra en premier lieu de l'objectif que vous souhaitez atteindre et du public que vous souhaitez rencontrer. S'agit-il :

- d'informer sur la santé mentale ?
- de faire connaître votre service et de rencontrer des (nouveaux) partenaires ?
- de sensibiliser à une problématique de santé mentale particulièrement d'actualité ?
- ...

Qui souhaitez-vous rencontrer lors de votre activité ? S'agit-il du grand public ? Des professionnel·le·s ? De votre réseau ? Des usager·ère·s et familles de votre service ? Est-il opportun de vous associer à des partenaires ?

Faites place à la créativité pour organiser quelque chose en lien avec vos préoccupations, votre public mais aussi en fonction du temps dont vous disposez.

Pour vous inspirer, voici une liste non exhaustive d'activités organisées les éditions précédentes :



**Théâtre**



**Ciné-débats**



**Petit-déjeûners, goûters...**



**Balades contées**



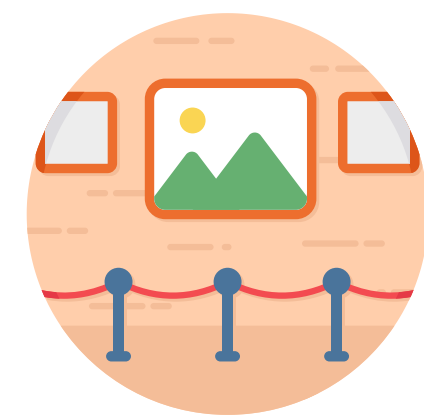
**Ateliers bien-être**



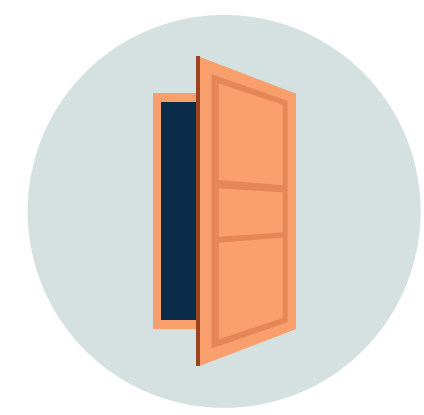
**Conférences**



**Ateliers sportifs**



**Expositions**



**Portes-ouvertes**



**Jeux de société**



**Webinaires**



**Formations**



**Ateliers créatifs**



**Présentations d'outils**

 **Votre activité peut s'inscrire dans la thématique de l'édition 2024 ou pas. C'est vous qui décidez !**



## Coup d'oeil sur l'édition 2023

En 2023 , la Semaine de la santé mentale, c'était :



**+ 1000**  
participants



Une visibilité  
dans la  
presse locale  
et nationale

**80**  
services  
&  
institutions



**5**  
provinces  
wallonnes &  
Bruxelles



Retour en images

**Semaine de la Santé Mentale**

9 au 15 octobre 2023





# Thématique 2024

## Santé mentale & numérique

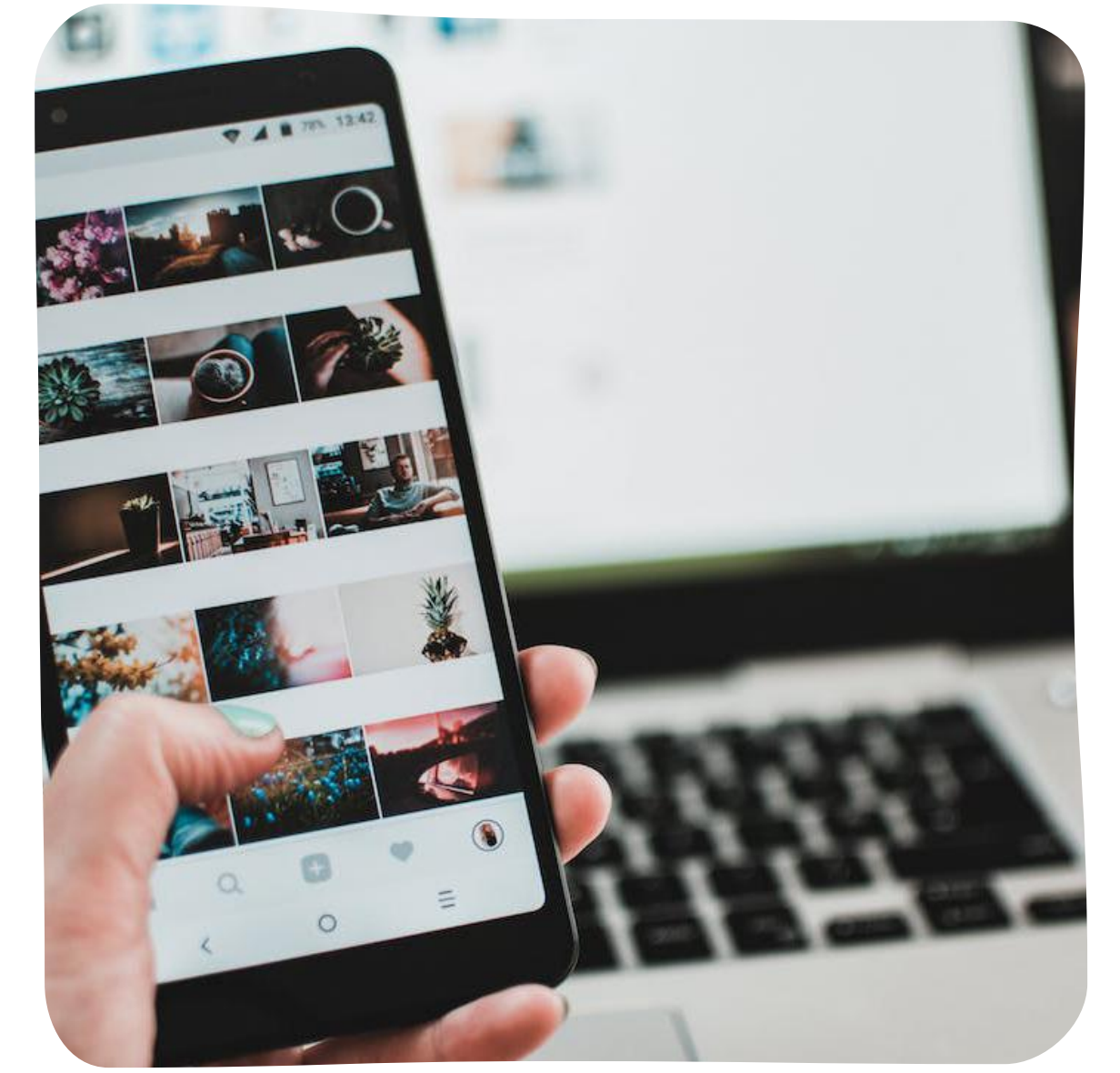
### *"Vivre dans un monde connecté"*

Nous vivons dans un monde connecté. La plupart des écrans que nous utilisons aujourd'hui sont désormais connectés à Internet et nous donnent accès à de nombreuses informations, réseaux sociaux, plateformes ou applications web. En famille, à l'école ou au travail, l'utilisation massive et intensive du numérique a entraîné une modification de nos pratiques et de nos relations. Il ne s'agit pas seulement d'une évolution technique mais bien d'une évolution culturelle importante, d'un nouveau rapport à la technologie et...à nos semblables. Prenant plus ou moins de place dans nos vies, les écrans constituent désormais, quoiqu'on en pense, des "tiers incontournables dans les systèmes humains" (Goldbeter-Merinfeld, 2023). C'est la raison pour laquelle on parle aujourd'hui d'une véritable "révolution numérique" car elle touche presque tous les domaines de notre existence : la santé, les relations sociales, affectives et sexuelles, l'éducation, la vie professionnelle, etc.

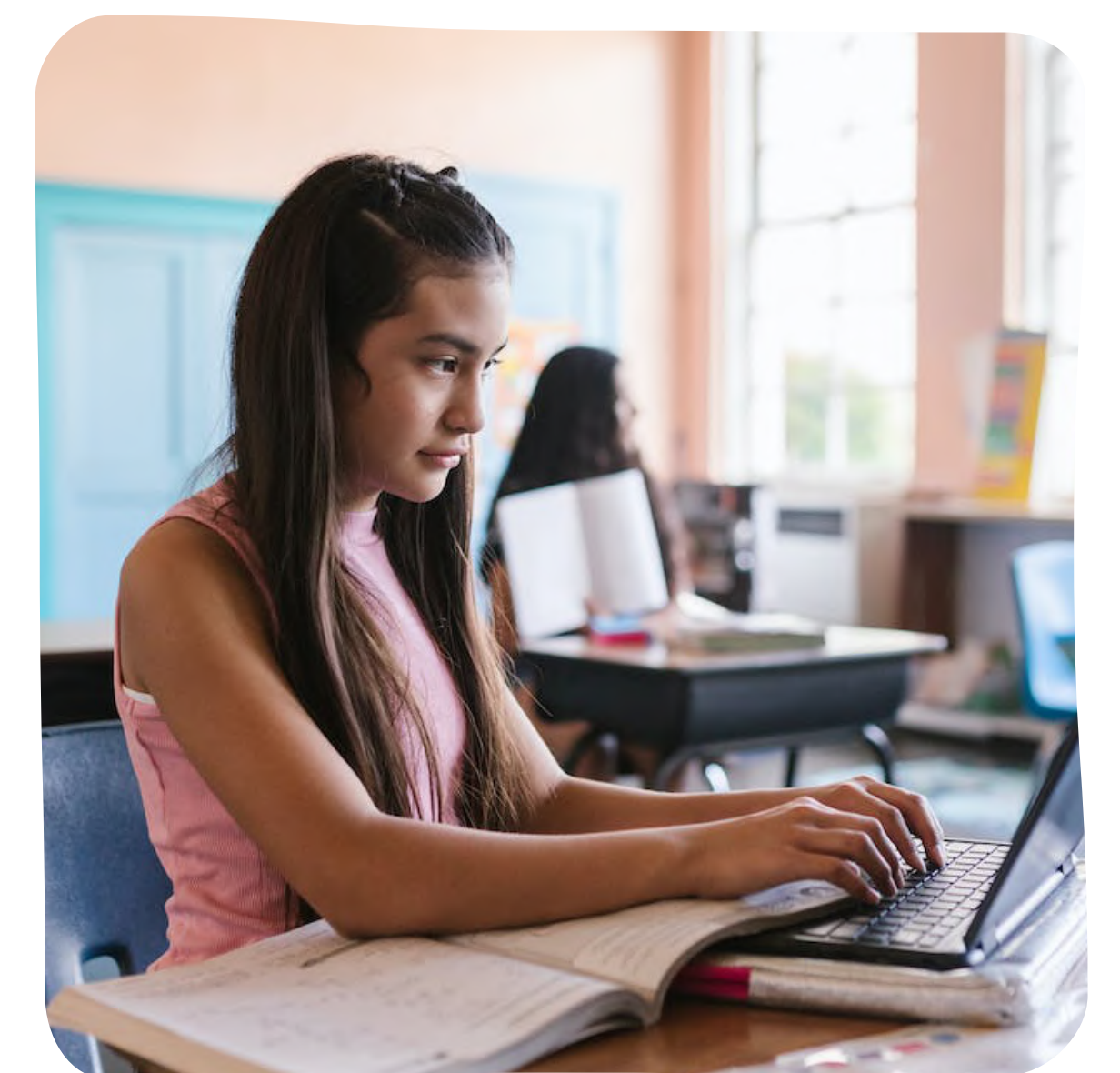
Ainsi, nombre d'aspects de notre vie quotidienne sont aujourd'hui médiés, voire "gérés" par un écran connecté : virements bancaires, achats santé, recettes de cuisine, rendez-vous médicaux, démarches administratives diverses (déclaration de naissance, mutuelle...), etc.



Là où certain·e·s y voient du progrès, un gain de temps, de nouvelles opportunités et une créativité sans limite, d'autres attirent l'attention sur les dangers liés à une société du "tout au numérique" : fracture numérique grandissante, isolement social et inégalités d'accès aux services de base.



En 2022, le "baromètre numérique" réalisé par la Fondation Roi Baudouin révélait à ce titre que "près d'un Belge sur deux (soit 46% de la population) est en situation de vulnérabilité numérique : 7% n'utilisent pas Internet, et 39% ont de faibles compétences numériques. Les inégalités se marquent d'autant plus selon le statut économique des personnes, et l'emploi occupé (ou non)" (2022).



Le numérique est perçu à la fois comme vecteur d'opportunités et de risques, et fait couler beaucoup d'encre. À commencer par les générations Z et Alpha - ces générations nées après l'an 2000, qui font l'objet d'inquiétudes quant aux risques d'un usage problématique des Technologies de l'Information et de la Communication (TIC). Sur la scène de l'école, les acteurs scolaires pointent également, depuis plusieurs années, les problématiques de cyberharcèlement.

Dans le domaine des soins de santé mentale, la place de plus en plus importante accordée au numérique a également apporté son lot d'évolutions. En effet, l'utilisation d'applications de santé mentale et la recherche d'informations sur Internet connaît un usage grandissant si pas exponentiel ! Cet accès rapide et gratuit à l'information nous conduit à utiliser massivement Internet comme ressource en santé mentale (Minotte, 2018). Et pour cause, les motivations à se rendre sur Internet sont multiples : en apprendre davantage sur ses émotions, se sentir écouté·e et reconnu·e lorsqu'on rencontre une difficulté, mieux





comprendre un diagnostic donné par un médecin, apprendre des "trucs et astuces" pour faire face à une difficulté, compléter sa connaissance d'un trouble de santé (mentale), trouver les coordonnées d'un service d'aide, etc. En réalité, l'e-santé mentale recouvre aujourd'hui une diversité de pratiques, allant de l'utilisation d'applications santé à la fréquentation en ligne de groupes de soutien

voire de psychoéducation, au partage de posts de créateur·rice·s de contenus multimédias qui ont fait leur "coming-out" en santé mentale, sans oublier le développement des téléconsultations depuis la pandémie de COVID-19.

Enfin, ces derniers mois, les professionnel·le·s de la santé mentale ont également évoqué l'apparition, chez leurs patient·e·s, d'une anxiété croissante face à l'actualité internationale mortifère, transmise autant dans les médias dits traditionnels que sur les réseaux sociaux. Dans la clinique de l'exil, il n'est pas rare non plus de voir un smartphone faire irruption en plein cœur d'une consultation, se faisant ainsi le relai de scènes d'horreurs dont sont victimes les proches restés au pays.

Tout comme les pratiques numériques, les réalités vécues dans notre monde connecté ou à sa marge, sont éclectiques et singulières. Des plus jeunes aux plus âgés, les enjeux du numérique traversent tous les âges et tous les milieux !

Pour cette 10e édition, nous vous invitons donc à vous mettre au travail autour d'une thématique dense, passionnante et plus que jamais d'actualité.





Voici quelques questions que nous souhaitons explorer avec vous lors de cette prochaine édition :

- Un peu, beaucoup, passionnément, à la folie, pas du tout : comment les familles s'accommodent-elles de la présence des écrans connectés dans leur quotidien ?
- Entre passion des écrans et usage problématique, comment notre connexion aux écrans influence-t-elle notre santé mentale ? Comment leur donner une juste place dans notre vie et dans nos organisations ?
- Self-help, groupes de soutien virtuels, téléconsultations, applications de santé : quelle place l'e-santé mentale occupe-t-elle dans les pratiques de santé, avec quels enjeux ?
- Jeunes et numérique : quels usages pour quelles opportunités, quels risques ? Quelques thématiques d'actualité : l'estime de soi à travers les réseaux sociaux, le cyberharcèlement, les usages excessifs des jeux vidéo, l'éducation aux médias numériques.
- Jeux vidéo, réalité virtuelle : comment le numérique peut-il inspirer nos pratiques de soins en santé mentale ?
- Vulnérabilité et fracture numériques : comment notre société fait face aux enjeux du numérique ?
- Etc.

**Ces questions ne sont pas exhaustives !**

**Vous avez des choses à dire, des questions à soulever, des réflexions à partager, des initiatives à faire découvrir ?**

**Répondez à l'appel à participation jusqu'au 5 juillet !**

## **Références**

Cestes, M. (2023, décembre 31). Combien de fois consulte-t-on en moyenne son téléphone par jour ? *Ca m'intéresse*. <https://www.caminteresse.fr/insolite/combien-de-fois-consulte-t-on-en-moyenne-son-telephone-par-jour-11191774/>

Chavagne, M. (2023, septembre 4). Smart TV, montre intelligente... Nous vivons dans un monde de plus en plus connecté (infographie). *Le Vif. Trends Tendances*. <https://trends.levif.be/a-la-une/tech-medias/smart-tv-montre-intelligente-nous-vivons-dans-un-monde-de-plus-en-plus-connecte-infographie>.

Fondation Roi Baudouin. (2022). Baromètre Inclusion Numérique 2022 [Publication]. <https://kbs-frb.be/fr/barometre-inclusion-numerique-2022>

Goldbeter-Merinfeld, E. (2023). Les écrans, tiers incontournables dans les systèmes humains. Introduction. *Cahiers critiques de thérapie familiale et de pratiques de réseaux*, 71(2), 5-9. <https://doi.org/10.3917/ctf.071.0005>

Minotte, P. (2018). Internet et santé mentale (3; Note de l'Observatoire "Vies Numériques"). Centre de Référence en Santé Mentale. <https://www.cresam.be/wp-content/uploads/2018/11/Internet-Sant%C3%A9-Mentale-rapport-CR%C3%A9SaM.pdf>





# Inscrire votre activité

Nous vous invitons à lire attentivement le règlement pour en savoir plus sur les objectifs de la Semaine de la santé mentale, les modalités concrètes de participation et les critères de recevabilité.

## ✓ Etape 1

Faites-nous parvenir votre proposition d'activité avant le vendredi 5 juillet.

*Comment ?* En complétant le formulaire en ligne. Cette première étape vous permet de nous renseigner quelques informations sur votre service et le type d'activité que vous souhaitez organiser.

## ✓ Etape 2

Une fois le formulaire complété, le CRéSaM s'engage à analyser votre proposition dans le mois qui suit votre soumission afin de vérifier qu'elle respecte les critères de recevabilité.

## ✓ Etape 3

Une fois votre activité locale validée, nous vous contactons par mail pour vous renseigner la marche à suivre afin d'encoder vous-même votre activité sur le site [www.semaine-sante-mentale.be](http://www.semaine-sante-mentale.be). Toutes ces étapes vous seront expliquées dans notre tutoriel et nous resterons bien sûr à votre écoute pour vous aider dans vos démarches si besoin.



# Séances d'information

Nous organisons trois moments de rencontre en ligne pour poser toutes vos questions si vous le souhaitez :



**Mardi 12 mars de 11h à 12h**

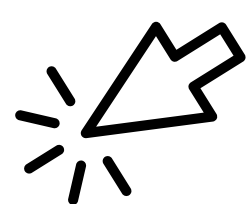


**Lundi 22 avril de 11h à 12h**



**Mardi 4 juin de 11h à 12h**

[Cliquez ici pour vous inscrire.](#)



Vous recevrez ensuite un lien de connexion quelques jours avant la visioconférence.

Ces moments d'information sont à chaque fois une belle opportunité de rencontrer d'autres acteurs et de potentiels partenaires ! C'est aussi l'occasion d'entendre le témoignage d'organisateur qui ont participé aux précédentes éditions.

Vous avez des questions, des suggestions ? N'hésitez pas à nous contacter !



# Calendrier & échéances

Février

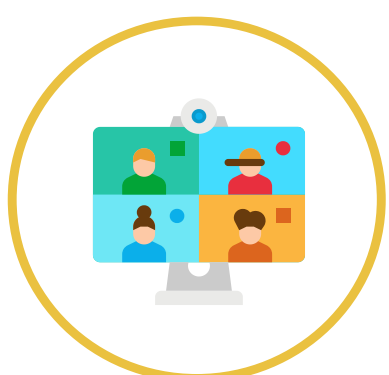


**Lancement de l'appel à participation**

Soumissions possibles jusqu'au vendredi 5 juillet



Mars



**Séance d'information (visio)**

✓ Mardi 12 mars de 11h à 12h



Avril



**Séance d'information (visio)**

✓ Lundi 22 avril de 11h à 12h



Mai



Nous sommes toujours à votre disposition pour vous accompagner ! :)



Juin



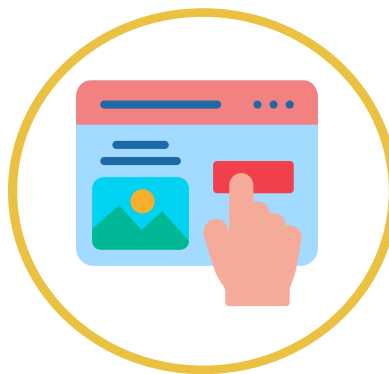
**Séance d'information (visio)**

✓ Mardi 4 juin de 11h à 12h

**+ communication large sur le pré-programme**



Juillet



**Date limite pour nous soumettre votre activité**

✓ Vendredi 5 juillet minuit



Août



**Communication large sur le programme complet de la Semaine de la santé mentale**



Septembre



**Communication sur votre activité**

✓ Via les réseaux sociaux, le site Internet, l'affichage, communiqué de presse, etc.



Octobre



**C'est partiii !**

✓ Semaine de la santé mentale du 7 au 13 octobre



# Contacts



**Julie Delbascourt** - Responsable de projets

081/25.31.49

j.delbascourt@cresam.be



**Audrey Crucifix** - Chargée de communication

081/20.72.45

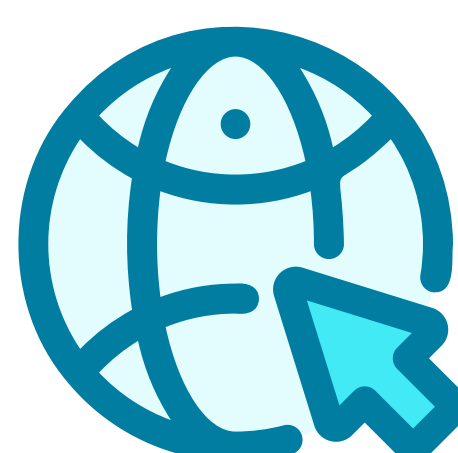
a.crucifix@cresam.be



**Marie Lambert** - Codirectrice

081/20.72.41

m.lambert@cresam.be



[www.semaine-sante-mentale.be](http://www.semaine-sante-mentale.be)

*Semaine  
de la  
Santé Mentale*



**Centre de Référence en Santé Mentale  
(CRéSaM asbl)**

agrée et subventionné par la Région wallonne  
Siège social: Boulevard de Merckem, 7 - 5000  
Namur - 081/25.31.40  
Numéro d'entreprise : 0840.555.973 - RPM Liège  
(div. Namur)  
cresam@cresam.be / [www.cresam.be](http://www.cresam.be)  
Banque : BE91 5230 80471376