

Les SISM : du 10 au 23 octobre !

Depuis plus de 30 ans se déroulent [les semaines d'information sur la santé mentale](#) (les SISM). C'est quoi ?

Ces semaines sont l'occasion de parler de la **santé mentale**, c'est-à-dire du bien-être psychique et émotionnel. Cette année les SISM ont lieu du 10 au 23 octobre. Ce lundi 10 octobre, c'est d'ailleurs également **la journée mondiale de la santé mentale**, organisée chaque année par [l'OMS](#). A travers des grandes conférences ou des ateliers en petits groupes, des spectacles et même des concerts, on aborde ce qui peut affecter la santé psychique. C'est généralement les associations et les villes qui mettent en place ces événements afin d'impacter le maximum de personnes.

En 2022, focus sur **la santé mentale et l'environnement** ! La crise sanitaire et les confinements successifs nous ont montré à quel point l'environnement dans lequel on vit joue sur **notre équilibre mental**. La qualité de notre logement (accès, taille, dangers...) peut en effet avoir une influence sur notre bien-être tout comme l'aménagement des espaces publics (transports en commun, pollution, bruits, espaces verts...). Plus largement, on constate aussi que l'évolution de la crise climatique a un impact sur notre santé mentale : de nombreuses personnes affirment que l'anxiété climatique affecte leur vie quotidienne (sommeil, alimentation, études, loisirs etc.).

Est-ce ton cas ? Te sens-tu concerné.e par cette thématique ?

Est-ce que tu as envie d'en savoir plus ? Cela tombe bien car c'est justement le thème de notre dossier du mois : [Mon environnement, j'en pense quoi ?](#) Si tu es inquiet.e, à ce sujet ou pour autre chose, et si tu as envie de parler de ce que tu vis, de ce que tu ressens, appelle-nous au 0800 235 236 ou contacte-nous sur le chat'. C'est anonyme, gratuit, et nous

pourrons discuter de ce qui te préoccupe en ce moment.
N'hésite pas !