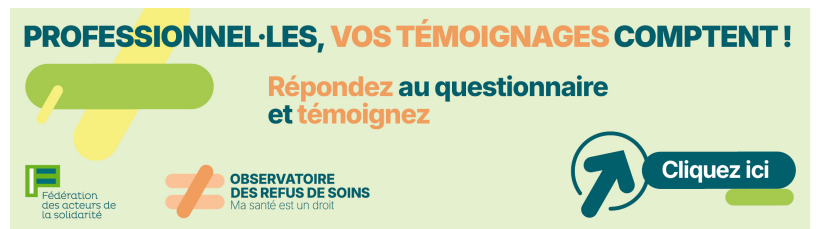




Fédération
des acteurs de
la solidarité

Contre les exclusions
Pour la solidarité



Accueil > Pour notre santé mentale, réparons le lien

[← Retour à toute l'actualité](#)

25 septembre 2025

POUR NOTRE SANTÉ MENTALE, RÉPARONS LE LIEN

Du 6 au 19 octobre 2025 a lieu la 36e édition des Semaines d'information sur la santé mentale, organisé par le collectif du même nom, dont la FAS est membre. Cette nouvelle édition intitulée "Pour notre santé mentale, réparons le lien social" propose des centaines d'événements partout en France métropolitaine et ultramarine : ciné-débat, escape-game, karaoké, etc.

Cette édition des Semaines d'information sur la santé mentale, temps fort de l'année « Grande Cause Nationale 2025 », est placée sous le haut patronage du Ministère du Travail, de la Santé, des Solidarités et des Familles. La santé mentale concerne tous les champs de la vie quotidienne, nous sommes donc toutes et tous légitimes pour organiser ou participer à un événement pendant ces journées.

Dans le cadre de cet événement, la FAS organise un webinaire le 7 octobre de 10h à 12h « Pour une santé mentale solidaire et inclusive, renforçons nos liens » afin de promouvoir la participation des personnes en situation de précarité dans différents espaces.

Au programme :

1. L'isolement et ses impacts sur la santé mentale
2. Le pouvoir des liens sociaux et de la participation
3. Renforcer les liens et prévenir l'isolement

Inscrivez-vous

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 politiques publiques ont un grand rôle à jouer dans la lutte contre l'isolement via la promotion de l'inclusion sociale, ou encore la facilitation de l'accès aux services. Mais tout le monde peut agir, à son niveau, pour aider à rompre l'isolement des personnes autour de soi. Les liens sociaux sont les remparts contre tout ce qui nous divise

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 :

- Ecouter : 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

Retrouvez toutes les informations et la carte de France avec les événements près de chez vous en suivant ce lien.

DERNIERS
ARTICLES

21 octobre 2025

Appel à participation : Cause Majeur! lance sa quatrième consultation

20 octobre 2025

Projet FILE : des ateliers théâtre pour retrouver l'estime de soi

17 octobre 2025

Culture & solidarité : un partenariat essentiel avec le Salon du livre et de la presse jeunesse en Seine-Saint-Denis





Cofinancé par
l'Union européenne

Soutenu par



GOUVERNEMENT

*Liberté
Égalité
Fraternité*

[S'abonner à la Newsletter](#)

[Nous contacter](#) - [Mentions légales](#)

Copyright © 2025 Fédération des acteurs de la solidarité - Tous droits réservés