

Semaine
de la
Santé Mentale



#Tou.te.sConcerné.e.s

DOSSIER DE PRESSE

SEMAINE DE LA SANTÉ MENTALE EN WALLONIE

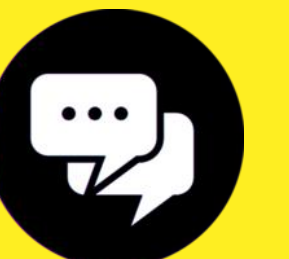
Du 7 au 13 octobre 2024
10e édition



Une semaine pour informer sur les aides
disponibles et lever les tabous sur
la santé mentale !

Organisée chaque année par le Centre de Référence en Santé Mentale (CRéSaM asbl), à l'occasion de la journée mondiale de la santé mentale le 10 octobre, la Semaine de la santé mentale en Wallonie a pour objectifs de mettre en lumière les services d'aide disponibles en Wallonie et de lever les tabous sur la santé mentale.

De nombreux·euses partenaires invitent le grand public et les professionnel·les de l'aide et des soins à participer à des activités locales et des conférences, aux quatre coins de la Wallonie ! Une semaine riche en rencontres, débats, informations et découvertes !



On le sait, les problématiques de santé mentale sont nombreuses. Pour ne citer qu'une toute petite partie de l'iceberg, "en mars 2024 l'enquête BELHEALTH de Sciensano rapporte que 18% de la population souffre de symptômes anxieux et 17% de symptômes dépressifs".

En matière d'information et d'accessibilité aux soins de santé mentale, des freins sont malheureusement encore présents. Parmi ceux-ci, **les tabous et la stigmatisation liés aux problématiques de santé mentale constituent encore un obstacle dans le recours à des services d'aide**. Dans son enquête BELHEALTH de février 2023, Sciensano rapporte que la stigmatisation est encore bien présente chez les personnes interrogées : "une personne sur trois ayant besoin d'aide n'a pas cherché d'aide en raison de la peur de franchir le pas (31%) ou de la peur de ce que les autres pourraient penser (8,5%)".

Cette année encore, le CRÉSaM souhaite apporter sa pierre à l'édifice en déployant une semaine consacrée à la santé mentale. Les acteurs de la santé mentale et des secteurs connexes (logement, sport, culture, action sociale, jeunesse...) ouvriront leurs portes pour faire découvrir leurs missions et leurs pratiques au service de la santé mentale. Une semaine pour informer sur les aides disponibles, se rencontrer et lever les tabous sur la santé mentale !

Pour cette édition 2024 qui se déroulera du 7 au 13 octobre, nous donnerons un coup de projecteur sur **la santé mentale en lien avec le numérique**. À la fois perçu comme vecteur d'opportunités et de risques, le numérique et ses enjeux traversent tous les âges et tous les milieux ! Durant cette semaine, les questions abordées seront nombreuses et il s'agira de mettre en avant les initiatives existantes en Wallonie

À quoi s'attendre durant cette semaine ?

- ➔ **Plus de 70 activités locales** organisées par de nombreux·euses partenaires qui se mobilisent pour faire découvrir leurs missions et pratiques au service de la santé mentale : services de santé mentale, hôpitaux, associations, CPAS, universités, psychologues conventionné·es... Ces activités auront lieu dans les 5 provinces wallonnes : conférences, outils pédagogiques, cinéma, éducation aux médias, découverte de l'e-santé mentale, ateliers numériques, expos, webinaires, activités bien-être, balades, et bien d'autres choses au programme !

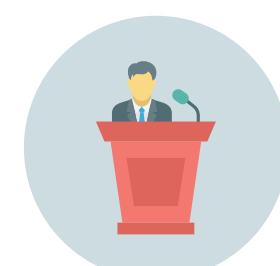
Les activités s'adressent tant au grand public qu'aux professionnel·les de l'aide et des soins.



Théâtre



Ateliers bien-être



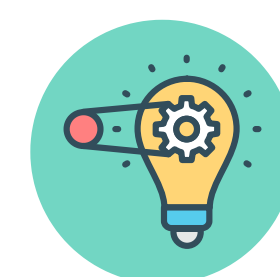
Conférences



Ciné-débats



Activités sportives



Présentation d'outils



Ateliers créatifs



Expositions



Formations



Balades nature



Agriculture sociale



Ateliers avec les animaux

... Et bien d'autres encore !

Une semaine à ne pas manquer !

- ➔ Une journée d'étude organisée par le CRéSaM le lundi 7 octobre à Charleroi pour approfondir la thématique "**Jeunes, Santé Mentale & Numérique**" à partir des dernières études scientifiques sur la question et des pratiques de terrain.
- ➔ L'édition d'une nouvelle brochure "Trouver du soutien" afin d'informer plus largement sur les aides disponibles en Wallonie en matière de santé mentale d'une part, et notamment un focus (parmi d'autres) sur les difficultés liées aux écrans.

La thématique 2024 : "Vivre dans un monde connecté"

C'est peu dire que 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.

Là où certains attirent l'attention sur les dangers liés à une société du « tout au numérique » (vulnérabilité numérique grandissante et isolement social) et sur les risques de l'hyperconnexion pour notre bien-être, d'autres y voient du progrès, un gain de temps, de nouvelles opportunités et une créativité sans limite.

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 âgées, les enjeux du numérique traversent tous les âges et tous les milieux !



À vos agendas et partez à leur rencontre !

Pour cette 10e édition, nous inviterons le grand public, les professionnel·les de l'aide et des soins mais également de nombreux·ses autres acteur·rices intéressé·es par les questions de santé mentale, à se rencontrer et à se mettre au travail autour d'une thématique passionnante et plus que jamais d'actualité : le numérique !

Pour la réalisation de ce dossier de presse, nous avons épinglé pour vous trois grandes thématiques liées au numérique et à la santé mentale :

➔ **(Hyper)connexion et mal-être numérique**

➔ **Jeunes, santé mentale et écrans**

➔ **Les ressources en santé mentale à l'ère du numérique**

Pour chacune de ces trois thématiques, vous aurez l'opportunité d'aller à la rencontre de professionnel·les au cœur de services, institutions et associations qui travaillent ces questions avec leur(s) public(s). Une semaine inédite où de nombreux·ses acteur·rices vous ouvriront leurs portes !

➔ **(Hyper)connexion et mal-être numérique**

Hartmut Rosa décrit notre société moderne comme étant caractérisée par l'accélération (Accélération, 2013, La Découverte). "Tout devient toujours plus rapide". Le numérique est certainement un domaine où les accélérations se manifestent avec acuité. Accélérations techniques, sociales et sociétales s'entremêlent et génèrent parfois le sentiment que les choses nous échappent.

L'hyperconnexion peut aujourd'hui entraîner un mal-être qui se traduit de différentes façons. Certaines personnes témoignent du fait de se sentir "envahies", "submergées", "sous pression" face aux notifications, messages ou autres sollicitations numériques, bien souvent par l'intermédiaire du smartphone. D'autres témoignent de la peur de passer à côté de quelque chose d'important, ce fameux "FOMO" (pour Fear Of Missing Out) parfois à l'origine de stress voire d'états anxieux qui pèsent sur la qualité de vie au quotidien. L'hyperconnexion à des contenus médiatiques difficiles, durs, anxiogènes (guerres, climat, montée des extrémismes politiques...) donne aussi à certain.e.s la sensation de "voir la vie en noir" dès les premières heures de la journée. Enfin, pour d'autres personnes, l'hyperconnexion amène cette sensation désagréable de ne pas pouvoir profiter du moment présent, la sensation d'être "partout" et "nulle part" à la fois.



Pas tous·tes égaux·ales face au numérique

Le dernier Baromètre belge de l'inclusion numérique révèle qu'en 2023, "4 personnes sur 10 de 16 à 74 ans en Belgique (40 %) demeurent en situation de vulnérabilité numérique, soit parce qu'elles n'utilisent pas Internet (5 %), soit parce qu'elles possèdent de faibles compétences numériques générales (35 %)" (FRB ; [2024](#) ; p.18).

Notre société multiconnectée aux évolutions technologiques très rapides laisse un certain nombre de personnes dans une situation d'inconfort voire d' "handicap" pour gérer la vie quotidienne via les interfaces numériques. Le sentiment d'être "à la traîne" ou de n'y rien comprendre pour une partie des utilisateur·rices de services numériques, peut rendre difficile voire impossible la réalisation de tâches essentielles (remplir une déclaration d'impôts, contacter sa mutuelle, payer ses factures d'électricité...) mais également entraîner une souffrance psychosociale importante qui se traduit par une perte de contacts sociaux, un isolement, mais aussi un repli sur soi face au sentiment d'incompétence numérique.

En réponse aux malaises provoqués par notre monde connecté, "certains·es spécialistes parlent de dosage numérique c'est-à-dire la recherche d'un équilibre dans son utilisation des outils numériques, afin d'en tirer essentiellement les effets positifs et d'éviter les conséquences négatives"¹. Cette recherche d'équilibre interroge la façon dont nous gérons notre propre relation aux outils numériques, certes, mais interroge aussi la place du numérique dans nos familles, dans nos organisations et dans notre système.



Dans le cadre de la Semaine de la santé mentale, des conférences et des activités locales placeront les enjeux du bien-être numérique au coeur de leurs échanges :

- *Louvain-la-Neuve - Le lundi 7 octobre - Par l'UCLouvain : "[SOS Reconnexion](#)"*
- *Liège - Le lundi 7 octobre - Par la Clinique du Stress et du travail (CITES) : "[La sophrologie à l'ère du numérique](#)"*
- *Liège - Le lundi 7 octobre - Par le Service de Santé Mentale, Club André Baillon : "[Qu'est-ce que le numérique fait à nos existences ?](#)"*
- *Namur - Le mardi 8 octobre - Par le Jardin animé asbl : "[Les rendez-vous nature au Delta](#)"*
- *Ath - Le mardi 8 octobre - Par le collectif d'associations athoises : "[Débr@anche : Une journée de connexion et de reconnexion afin de préserver et prendre soin de sa santé mentale](#)"*
- *Fléron - Le mercredi 9 octobre - Par le CPAS de Fléron et partenaires locaux : "[Connect&Vous@Fléron : Salon du numérique](#)"*

¹ [InforJeunes](#) dans "La Semaine Numérique 2021" organisée par Média Animation asbl. Mis en ligne le 18.10.2021 (page consultée le 19.08.24)

- Liège - Le mercredi 9 octobre - Par l'AIGS : "Parcours Player One 2.0 : parcours en quête du bien-être avec soi et son numérique"
- Visioconférence (TEAMS) - Le mardi 8 octobre - Par l'Office de la Naissance et de l'Enfance (ONE) : "Technoférence, quand l'écran fait obstacle à la relation parents-enfants et/ou dans nos pratiques professionnelles".

Jeunes, santé mentale et écrans

Que savons-nous aujourd'hui de l'impact des écrans sur notre santé mentale et en particulier celle des jeunes ? Comment accompagner les jeunes dans leurs usages des écrans ?

S'il est bon de se rappeler qu'une consommation importante d'écrans au quotidien n'est pas problématique en soi et n'entraîne pas forcément une difficulté pour soi-même ou ses proches, pour certain·es la place qu'occupent les écrans dans leur vie sera parfois source de problèmes, d'inquiétudes, de souffrance, plus ou moins importants, pour eux·elles-mêmes ou leurs proches.



Dans le cadre de la Semaine de la santé mentale, des conférences et des activités locales seront organisées sur la thématique des jeunes, des écrans et de la santé mentale. Ces activités seront autant d'opportunités de rencontrer des professionnel·les de la santé qui prennent en charge la problématique des écrans mais aussi de travailler sur nos propres représentations : mon ado est-il vraiment "accro" aux écrans ? Est-il pertinent de distinguer ses ami·es "réel·les" de ses ami·es "virtuel·es" sur le net ? Les questions abordées seront variées !

- Charleroi - Le lundi 7 octobre - Par le Centre de Référence en Santé Mentale (CRéSaM asbl) : Journée d'étude "Jeunes, santé mentale & numérique"
- Namur - Le lundi 7 octobre - Par la Mutualité Chrétienne : "Accompagner les jeunes sur les réseaux sociaux"
- Verviers - Le lundi 7 octobre - Par le Centre Local de Promotion de la Santé : "Découverte et expérimentation de deux outils pédagogiques sur les usages numériques des enfants et des adolescents"
- Couvin - Le mercredi 9 octobre - Par le Service de Santé Mentale de Couvin : "Viens faire ton cinéma avec nous !"
- Namur - Le jeudi 10 octobre - Par l'hôpital psychiatrique du Beau Vallon : "Cyberharcèlements et réseaux sociaux : bons et mauvais usages - Retours d'ateliers mis en place au sein d'une unité psychiatrique avec des ados".
- Liège - Le jeudi 10 octobre - Par RÉALISM et ses partenaires : "Nomad@Liège : à la rencontre des jeunes ! Stands en rue à Liège, Verviers, Huy"

Les ressources en santé mentale à l'ère du numérique

À l'instar de nombreux secteurs, la place de plus en plus importante accordée au numérique a également apporté son lot d'évolutions dans le domaine des soins de santé mentale. L'e-santé mentale est un domaine extrêmement vaste, et aux pratiques variées !



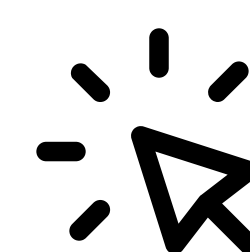
Dans le cadre de cette édition 2024, il s'agira d'aller à la rencontre de professionnel·les de la santé mentale qui mobilisent le numérique comme ressource en santé pour accompagner leurs patient·es : Plateformes d'information sur le net, applications de santé, jeux vidéo et réalité virtuelle... Autant d'occasions de démystifier certaines pratiques de soins « virtuelles » et d'approfondir notre connaissance de l'e-santé mentale :

- *Louvain-la-Neuve - Le mardi 8 octobre - Par la Maison Médicale Espace Santé : "Atelier découverte de la plateforme "Ma santé.be" : obtenir mes documents et prescriptions, naviguer dans le monde de la santé digitale, comprendre les notions de partage de données sensibles"*
- *Charleroi - Le mardi 8 octobre - Par l'hôpital psychiatrique Vincent Van Gogh "Tous connectés ! Quand numérique et thérapie se rencontrent..."*
- *Charleroi - Le mardi 8 octobre - Par le Centre de Revalidation Fonctionnelle "Oxalys" (Grand Hôpital de Charleroi) : "L'utilisation du TVI et de la tablette dans un enseignement de type 5 pour enfants autistes"*
- *Mons - Le mercredi 9 octobre - Par l'UMONS : "Conférence : le soin connecté. Quand la technologie se mêle à l'humain"*
- *Liège - Le vendredi 11 octobre - Par le Centre "Alfa" : "Rencontre et partage des réflexions sur la place des nouvelles technologies chez les usagers accompagnés par le Centre Alfa"*
- *Namur - Le vendredi 11 octobre - Par la clinique Saint-Luc à Bouge (Namur) : "Trompez vos sens grâce à l'immersion moderne !"*

Pour la réalisation de ce dossier de presse, nous avons épinglé quelques activités locales saillantes qui vous permettront d'explorer par différents angles d'approche la thématique 2024 "Vivre dans un monde connecté". La programmation reprise ici n'est donc pas exhaustive !

Retrouvez l'agenda complet (+ 80 activités) sur :

semaine-sante-mentale.be



Coup d'oeil sur l'édition 2023



Toute la programmation sur :

semaine-sante-mentale.be

Contact : cresam@cresam.be - 081/25.31.40

Chargée de communication : Audrey Crucifix - a.crucifix@cresam.be - 081/20.72.45

Responsable de projet : Julie Delbascourt - j.delbascourt@cresam.be - 081/25.31.49

Codirectrice CRÉSaM : Marie Lambert - m.lambert@cresam.be - 081/20.72.41

