

Semaine de la Santé Mentale en Wallonie

Du 6 au 12 octobre 2025

11^e édition

#Toutes&TousConcerné·es

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



À l'occasion de la *Journée mondiale de la santé mentale* célébrée le 10 octobre, le CRÉSAM et ses nombreux partenaires invitent les citoyen·nes et les professionnel·les de l'aide et des soins à découvrir les ressources disponibles en matière de santé mentale sur le territoire wallon.

Du 6 au 12 octobre 2025, de nombreux services et associations se mobiliseront pour proposer des activités dédiées à la santé mentale: conférences, témoignages, expos, théâtre/ciné/concerts, workshops, portes ouvertes, et bien d'autres!

L'objectif :

- Améliorer l'information disponible sur les aides et les soins en santé mentale
- Informer sur la santé mentale
- Partager des ressources et se rencontrer

Comme chaque année, nous inviterons le public à explorer une thématique particulière. Pour cette prochaine édition, focus sur **la santé mentale "d'iciet d'ailleurs"**. L'occasion d'appréhender la santé mentale sous le prisme des cultures, et d'aller à la rencontre des services d'aide wallons qui accompagnent des personnes avec un parcours migratoire.

À propos de la Semaine de la Santé Mentale

Côté belge, depuis la pandémie de COVID-19, la santé mentale et le bien-être font l'objet d'enquêtes de santé. Le dernier bulletin réalisé par Sciensano met en avant les principaux résultats obtenus via l'enquête de santé d'octobre 2024 : 17% des personnes déclarent souffrir d'anxiété, 15% de dépression ([BELHEALTH, bulletin n°7, 03/2025](#)).

Face aux problématiques de santé mentale et au mal-être, il est nécessaire de s'interroger sur les ressources disponibles, à différents niveaux. En matière d'information et d'accessibilité aux aides et aux soins, des freins sont malheureusement encore présents. Dans son enquête de février 2023, Sciensano rapporte qu' : «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%)» ([BELHEALTH, bulletin n°2, 05/2023](#)). Parmi ces freins, les tabous et la stigmatisation liés aux problématiques de santé mentale constituent encore un obstacle dans le recours à des services d'aide.

C'est pourquoi, cette année encore, le CRéSaM souhaite apporter sa pierre à l'édifice pour mettre en lumière les ressources disponibles en matière de santé mentale sur le territoire wallon. Pour prendre soin de notre santé mentale, des ressources variées existent mais nous n'en avons pas toujours conscience ou connaissance, et les représentations sur la santé mentale et les troubles ont encore la peau dure !

À quoi s'attendre durant cette Semaine ?

+ 100 activités locales en Wallonie (+ d'infos)

- Conférences/Expos/Workshops/Ciné/Théâtre/Jeux/Témoignages/Portes-Ouvertes
- Plus de 100 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, psychologues conventionné·es, associations, CPAS, universités et hautes-écoles, cinémas, théâtres, etc.
- Dans les 5 provinces wallonnes

Une journée d'étude le 7 octobre à Fosses-la-Ville (+ d'infos)

- « L'altérité comme ressource » est la thématique de la journée d'étude qui sera organisée par le CRéSaM en vue d'approfondir la thématique 2025 « Santé mentale d'ici et d'ailleurs »
- Cette journée est destinée aux travailleuses et travailleurs du secteur psycho-médico-social qui accompagnent des personnes migrantes sur le plan de la santé mentale. Des expert·es et intervenant·es de terrain viendront partager leurs pratiques et débattre avec le public (théâtre/conférences/débats/librairie)

Une brochure d'informations: "Où trouver de l'aide ? " (+d'infos)

Une brochure pour informer sur les aides disponibles en matière de santé mentale, en Wallonie, sera à nouveau éditée. Pour cette édition 2025, la brochure sera augmentée d'un focus sur les ressources destinées aux personnes migrantes.

La thématique 2025 : "Santé mentale d'ici & d'ailleurs"

La santé mentale est un voyage, façonné par nos histoires, nos héritages culturels et nos expériences de vie. Cette Semaine de la Santé Mentale sera l'occasion d'explorer comment, ici et ailleurs, nous mobilisons nos ressources face à l'adversité. Quel sens donnons-nous aux petites et grandes épreuves de la vie? Quelles représentations de la santé mentale traversent nos sociétés ? Comment le regard sur la maladie mentale, le soin et la résilience varie-t-il d'une culture à l'autre ?

Explorer la santé mentale d'ici et d'ailleurs, c'est faire la lumière sur nos ressources et nos facteurs de protection. Mais c'est aussi ouvrir le champ des possibles, explorer, arpenter des chemins parfois méconnus ou mal connus à propos d'autres façons de faire soin, de se représenter et de vivre la santé, la maladie, la famille, la parentalité, ...



Explorer la santé mentale d'ici et d'ailleurs, c'est aller à la rencontre d'autres que soi. Une rencontre avec des hommes, des femmes et des familles, à chaque fois nouvelle. Des rencontres qui se jouent et se vivent à l'ère de la mondialisation et des mobilités humaines. "Dans un monde toujours plus interconnecté et internationalisé, jamais les mobilités des personnes n'ont été aussi nombreuses, qu'elles soient choisies et préparées ou, au contraire, précipitées" (BORCSA, M., DAURE, Y., 2023, "Mobilités et Migrations", ESF Editeur). Des mobilités caractérisées par une grande diversité, tant dans leurs modalités que dans les moteurs essentiels qui poussent les hommes et les femmes, depuis la nuit des temps, à migrer, voyager, trouver refuge ailleurs, à s'établir dans d'autres contrées : le besoin de sécurité, d'exploration, d'accomplissement, ...

Dans nos sociétés, les personnes migrantes sont aujourd'hui présentées comme une figure majeure de l'altérité. Altérité (trop) souvent perçue comme un obstacle dans nos relations... Et si, au contraire, nous la considérons comme une richesse ? Qui sont ces hommes et ces femmes que l'on appelle communément « les migrant-es » ? Qu'ont-ils et elles à nous partager sur leurs racines et leurs histoires ? Qu'ont-ils et elles à nous apprendre sur les ressources qu'ils et elles mobilisent pour « faire santé mentale » ? Comment fonctionne le travail des interprètes en santé mentale ? Autant de questions autour desquelles nous allons nous rencontrer et échanger, tout au long de la semaine.



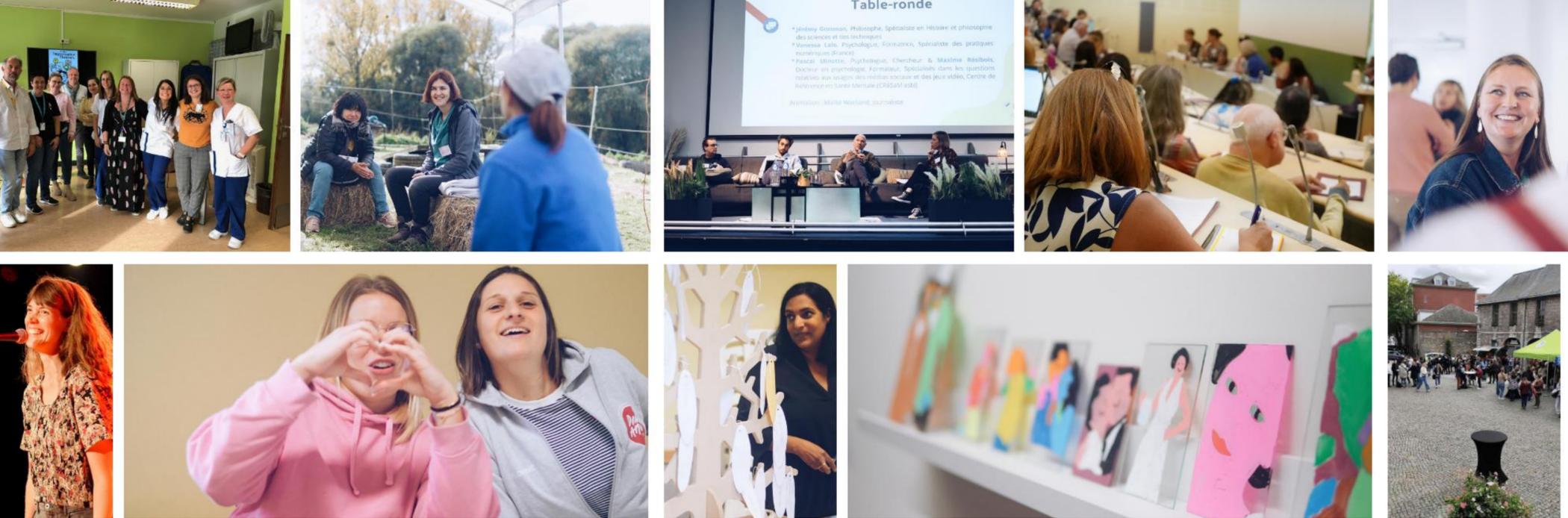
Cette prochaine édition sera résolument placée sous le signe de la rencontre, de la diversité et de la découverte !



(Petit) Aperçu des activités locales 2025

- Conférence - témoignage de Khaled El Naana - réfugié politique | Conférence sur l'impact de la guerre sur la santé mentale – À Lierneux (province de Liège) Lundi 6 octobre
- « Comment se ressourcer ? Ma boîte à outils » - Atelier participatif - À La Louvière - Lundi 6 octobre
- Des ateliers et conférences sur comment prendre soin de soi, Par le Centre hospitalier CHR Sambre (Namur) - Du lundi 6 octobre au vendredi 10 octobre
- « Déracinement et résilience : Quand l'immigration bouscule la santé mentale » - Atelier-débat - Par le Service de Santé Mentale de Dinant (province de Namur) - Mardi 7 octobre
- « Les traumatismes psychiques chez les personnes migrantes » Formation pour les professionnel·les de l'aide - À Verviers - Mardi 7 octobre
- « À la découverte d'activités porteuses de rétablissement » Une matinée d'échange et de découvertes pour explorer comment l'entraide entre pairs peut transformer le rétablissement - À Liège, Hôpital du Petit Bourgogne (ISOSL) - Mardi 8 octobre
- "Docteur, le chômage me fait mal au ventre" Analyse d'une médecin généraliste sur notre système de santé | Conférence gesticulée - À Ottignies-Louvain-la-Neuve - Mercredi 8 octobre
- Médiation interculturelle et interprétariat au service de la santé mentale - À Liège - Vendredi 10 octobre
- « Neuro-architecture | D'ici et d'ailleurs : ces lieux qui nous ressourcent ». Et si penser les espaces autrement permettait de mieux prendre soin ? Une introduction à la neuroarchitecture et à son rôle dans la santé mentale – Vendredi 10 octobre
- **Et bien d'autres !**






Retrouvez l'agenda complet des +100 activités locales
sur semaine-sante-mentale.be

N'attendez plus pour découvrir ces initiatives et partez à leur rencontre !
Partagez et diffusez massivement dans vos médias !
Vous aussi, à votre échelle, vous pouvez faire la différence.

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

Retrouvez les visuels de l'événement (affiche, banner et éléments graphiques) [en cliquant ici](#).

Toute la programmation sur :

semaine-sante-mentale.be

