



Association Vivre Doul'Heureux au Quotidien
84800 L'Isle sur la Sorgue
06 36 07 87 85
contact@doulheureux.fr
www.doulheureux.fr

Un temps pour soi, un pas vers les autres ***Ensemble pour une santé mentale vivante***



SISM 2025 – Semaine de remobilisation physique et psychique
13 au 17 octobre 2025 – Avignon



Dossier – septembre 2025

1. L'essentiel en bref

À l'occasion des **Semaines d'Information sur la Santé Mentale (SISM)**, l'association **Vivre Doux'Heureux au Quotidien**, en partenariat avec **EVEXIA – Sport Santé Bien-Être** et de nombreux acteurs du territoire, organise à Avignon une initiative inédite : une **semaine de remobilisation physique et psychique**.

Objectif : permettre à chacun – seniors, aidants, personnes en situation de handicap, étudiants, personnes vivant avec des douleurs chroniques, professionnels du soin, du médico-social, du travail et grand public.– de se remettre en mouvement, de retrouver confiance et de recréer du lien social.

- **Deux temps forts** rythmeront cette semaine :
 - Une semaine d'ateliers de remobilisation physique et psychique (13–17 octobre 2025, salle EVEXIA)
 - Une table ronde mouvante et participative (16 octobre 2025 au soir, IFOGA – Agroparc)
- **Chiffres clés** :
 - 130 participations cumulées attendues aux ateliers
 - 120 pers. attendues à la table ronde



« Bouger, c'est bien plus que faire travailler ses muscles. C'est remettre en mouvement le corps, l'esprit, la confiance et la relation aux autres. Individuellement, c'est un pas vers soi ; collectivement, c'est un mouvement social. » – Delphine Gosset, Vivre Doux'Heureux au Quotidien

2. Les SISM et la Grande Cause nationale

Les Semaines d'Information sur la Santé Mentale (SISM) ont lieu chaque année partout en France. Elles visent à :

- informer et sensibiliser le grand public
- favoriser les échanges entre citoyens, usagers, professionnels et acteurs locaux
- changer les regards et réduire les stigmatisations autour de la santé mentale.

En 2025, la 36e édition se déroulera du 6 au 19 octobre sur le thème :

« Pour notre santé mentale, réparons le lien social ».

Elles s'inscrivent également dans la dynamique de la **Grande Cause Nationale "Santé mentale"**, un appel collectif à agir pour la prévention, le décroisement et le soutien aux personnes concernées.

3. Contexte et enjeux

- Mal-être généralisé et isolement croissant.
- Recul de l'engagement et de la capacité à se remobiliser.
- La douleur, plus facilement exprimée que la souffrance psychique, sert de porte d'entrée pour ouvrir à la parole, au mouvement et au lien social.

Pourquoi agir ?

- **20 millions de personnes en France souffrent de douleurs chroniques** modérées à sévères (≈ 30 % de la population. Les enfants/adolescents sont également concernés).
- **70 % de ces personnes présentent des répercussions psychosociales :** troubles du sommeil, anxiété, dépression.
- **45 % des salariés français sont en détresse psychologique.**
- **Plus de 60 % des professionnels de santé ont connu un épisode d'épuisement professionnel en 2023.**

4. Vivre Doul'Heureux au Quotidien – nos valeurs

✚ Reconnaître la douleur :

Près d'1 adulte sur 4 en France vit avec des douleurs chroniques ou persistantes. Elles prennent des formes multiples – migraines, lombalgies, fibromyalgie, endométriose, troubles musculo-squelettiques – et touchent toutes les générations. Ces douleurs ne sont pas seulement physiques : elles fragilisent aussi l'équilibre psychique, favorisent l'isolement et altèrent la qualité de vie. Pour nous, reconnaître la douleur, c'est reconnaître son impact global, et en faire un point d'appui pour soutenir la santé mentale autrement.

✚ Donner toute sa place à l'expérience :

Vivre avec une douleur persistante ou un trouble psychique forge une expertise unique. Nous plaçons cette expérience de vie au cœur de nos actions, pour redonner confiance et légitimité aux personnes concernées, qui ne sont pas seulement bénéficiaires mais aussi actrices de l'action et parfois même inspiratrices pour les autres.

✚ Créer du lien :

La douleur isole. Le lien social devient alors un véritable facteur de santé. Nous croyons que les rencontres, l'entraide et le collectif sont essentiels pour retrouver énergie, confiance et place dans la société. Chaque atelier, chaque échange est pensé comme un moment de reconnexion à soi et aux autres.

✚ Bouger, ce n'est pas seulement mobiliser son corps. C'est prendre soin de soi, retrouver confiance et redevenir acteur de sa santé. C'est réapprendre à respirer, à écouter ses besoins, à se relier aux autres. Le mouvement ouvre un chemin intérieur... et, lorsqu'il est partagé, il devient une force collective capable de transformer sa propre vie et la société.



Décloisonner :

Il est souvent plus facile de dire « j'ai mal » que « je ne vais pas bien ». La douleur physique, plus universelle et socialement acceptée, devient un langage commun pour aborder aussi la souffrance psychique. Nous sensibilisons les acteurs et la société aux impacts de la douleur et aux risques encourus (isolement, épuisement, perte de confiance), afin de faire évoluer les regards et les pratiques. Nous créons des ponts entre les mondes du soin, du social, du sport, du travail et de la vie citoyenne, pour que des lieux ordinaires comme une salle de sport puissent devenir des espaces inclusifs, accessibles et décloisonnés.

Oser innover :

Il n'existe pas de réponse unique face à la douleur et au mal-être. Nous expérimentons, testons et inventons des formats simples, transférables et reproductibles, capables d'essaimer sur d'autres territoires et de changer durablement les pratiques. En agissant ainsi, nous répondons aussi à un véritable enjeu sociétal : apporter une réponse accessible et humaine dans des domaines où l'offre de couverture reste insuffisante, que ce soit en prévention, en accompagnement de la douleur chronique ou en soutien à la santé mentale.

www.doulheureux.fr

En savoir plus sur l'association > 2 PODCASTS (Mars 2025):

▼ TEMOIGNAGE ET PRESENTATION DE VIVRE DOUL'HEUREUX ▼



5. Objectifs

- Offrir une semaine de prévention, d'activités physiques adaptées & douces, gratuite & accessible.
- Créer un espace-ressource mêlant activités corporelles, échanges et convivialité.
- Rompre l'isolement, restaurer l'élan collectif.
- Valoriser les lieux du quotidien (salle de sport) comme espaces de santé inclusifs.
- Initier une dynamique territoriale durable et reproductible dès 2026.



6. Deux temps forts

(sur inscription, voir ici à partir de mi-septembre)

Temps fort n°1 – La semaine d'ateliers

- 📍 Salle de sport EVEXIA – Avignon - 11 route de Lyon
- 📅 13 au 16 octobre → tout public
- 📅 17 octobre → dédié spécialement aux professionnels du soin, du médico-social et de l'accompagnement

Chaque demi-journée, 2 séances de proposées : (14h à 16h / 16h à 18h) en 3 temps :

- Une activité corporelle douce (Activité Physique Adaptée, sophrologie, danse-thérapie, yoga, NIA, ...)
- Un temps de parole guidé ou libre
- Un moment de convivialité (pause, collation)

💡 Le 17 octobre, un espace ressource sera réservé aux professionnels de santé, pour prévenir l'épuisement, prendre soin de leur santé mentale... et parce que nous voulons aussi **soigner ceux qui nous soignent**.



Temps fort n°2 – La table ronde participative

- 📍 Amphi IFOGA – Agroparc, Avignon - 403 Rue Marcel Demonque
- 📅 Jeudi 16 octobre 2025, 18h–21h15

Thème : « L'éthique en mouvement – Santé, travail, société : et si on agissait ensemble ? »

Avec :

- Témoignages de vie de différents milieux
- Intervention **Florence Servan-Schreiber**
Florence Servan-Schreiber est auteure, journaliste, conférencière et formatrice, réputée pour ses ouvrages de référence en psychologie positive. Elle est notamment l'auteure des best-sellers 3 kifs par jour et Power Patate – On a tous des super pouvoirs.
Spécialiste de la psychologie positive et des dynamiques de coopération, elle transmet avec énergie et simplicité des clés concrètes pour cultiver la joie, renforcer le lien social et développer nos ressources individuelles et collectives.
- Échanges participatifs avec la salle



www.florenceservanschreiber.com

Objectif : décroisonner les secteurs, partager des expériences inspirantes et poser les bases de projets communs durables.

7. Retombées attendues

- **250** participations cumulées aux ateliers et table ronde.
- **Impacts individuels** : bien-être, confiance, réduction de l'isolement.
- **Impacts collectifs** : passerelles entre secteurs, nouveaux partenariats locaux.
- **Effet durable** : essaimage dès 2026.
- **Ouverture de nouveaux accès** : permettre aux personnes vivant avec des douleurs chroniques d'oser franchir la porte des salles de sport ordinaires.

8. Communication prévue

- Site et newsletter Vivre Doul'Heureux.
- Réseaux sociaux (Facebook, LinkedIn, Instagram, YouTube).
- Relais institutionnels et associatifs (Comité Local de Santé Mentale d'Avignon, associations et structures partenaires, collectivités, ...).
- Presse locale et spécialisée sollicitée pour couvrir les temps forts.
- Supports de valorisation : podcasts, vidéos, témoignages, bilan partagé.



9. En résumé

Un projet ancré dans une démarche nationale forte (SISM), combinant **deux temps forts** — une semaine d'ateliers inclusifs et une table ronde participative — pour conjuguer **prévention individuelle** et **mobilisation collective**, au service de la santé et du bien-être de tous, avec pour objectif la pérennisation de certaines actions et la poursuite d'une dynamique de décroisement et de remise en mouvement..



Contact

Delphine Gosset – Co fondatrice et Coordinatrice Vivre Doul'Heureux au Quotidien



06 36 07 87 85



contact@doulheureux.fr