

Conférence - Dépendance et isolement

Mardi 7 octobre

À l'occasion des [Semaines d'Information sur la Santé Mentale \(SISM\)](#), découvrez une conférence inédite sur la thématique de la "dépendance et de l'isolement", **mardi 7 octobre à 19h, à la salle de la Cavée.**



Dépendance et isolement : retrouver le chemin du lien social

Animée par l'association EDVO et le Lions Club, cette conférence met en lumière les problématiques liées à la santé mentale, aux conduites de dépendance et à leurs conséquences sociales, notamment l'isolement. Un temps d'échange ouvert à tous, qui permet de donner des clés de compréhension et des pistes d'accompagnement.

Pour notre santé mentale, réparons le lien social

Du 6 au 19 octobre 2025 aura lieu la **36e édition** des Semaines d'information sur la santé mentale pendant laquelle des événements seront organisés partout en France métropolitaine et ultramarine.

Cette édition des SISM, temps fort de l'année « Grande Cause Nationale », 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 les SISM.

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.

Infos pratiques

Mardi 7 octobre

À 19h

Salle de la Cavée

Accès libre