

9 - 22 octobre 2023

À tous les âges de la vie,
ma santé mentale est un droit.



www.semaines-sante-mentale.fr

@Sism_Officiel

Édito

Rendez-vous incontournable dans l'Agglomération de Châteauroux Métropole, les **Semaines d'information sur la santé mentale** (Sism) se déroulent du 9 au 22 octobre. Cette année encore, le programme offre des temps d'échange et de rencontre pour sensibiliser, informer et aider le public face aux questions de santé mentale. Entre ateliers, conférences, projections ou encore expositions et portes ouvertes, plusieurs temps forts sont à découvrir.

Avec la santé mentale, à tous les âges de la vie, comme fil conducteur, cette édition 2023 est l'occasion de lever le tabou autour de cet état de bien-être dont le droit est parfois négligé à certaines périodes de la vie.

Aussi, les interventions de professionnels issus de différents secteurs (médical, social, culturel) sauront apporter des réponses et des conseils pour que ce sujet soit autant pris en compte que celui de la santé physique.

Les **Semaines d'information sur la santé mentale** sont ainsi l'opportunité de réfléchir et de partager ensemble des solutions pour améliorer le quotidien de celles et ceux affectés par ces maux.

Nous vous invitons à prendre part aux nombreux rendez-vous prévus tout au long de cette manifestation.



Gil Avérous
Maire, Président de Châteauroux Métropole
Vice-président du Département de l'Indre



Pascale Bavouzet
Vice-présidente de Châteauroux Métropole
déléguée à la Santé

La Sism

est une manifestation ouverte. On doit sa création à l'Association française de psychiatrie. Son comité d'organisation est coordonné par le Centre collaborateur de l'Organisation mondiale de la santé pour la recherche et la formation en santé mentale.

Depuis 2009, en partenariat avec l'Unafam 36, un comité local d'organisation a été impulsé dans le cadre de l'Atelier santé ville et inscrit dans le Contrat local de santé. Le pôle de psychiatrie est partie prenante de cette coordination depuis son origine.

Ce collectif œuvre depuis plusieurs années à un travail de déstigmatisation des souffrances psychiques mais aussi des troubles psychiques.

SES CINQ OBJECTIFS depuis 1990 sont de :

- 1. SENSIBILISER** le public aux questions de santé mentale.
- 2. INFORMER** à partir du thème annuel, sur les différentes approches de la santé mentale.
- 3. RASSEMBLER** par cet effort de communication, acteurs et spectateurs des manifestations, professionnels et usagers de la santé mentale.
- 4. AIDER** au développement des réseaux de solidarité, de réflexion et de soin en santé mentale.
- 5. FAIRE CONNAÎTRE** les lieux, les moyens et les personnes pouvant apporter un soutien ou une information de proximité.



Plusieurs événements sont à découvrir entre le 9 et le 22 octobre dans différents lieux de Châteauroux et aux environs : des conférences, des portes ouvertes, des séances d'information, des manifestations artistiques, culturelles, des rendez-vous sportifs, des ateliers découverte.



Le programme

Nous avons toutes et tous une santé mentale, quels que soient notre âge et notre parcours de vie, que l'on ait un trouble psychique ou pas. En effet, tout comme nous avons une santé physique tout au long de la vie, nous avons également une santé mentale, c'est-à-dire un état psychologique ou émotionnel, à un moment donné. La santé mentale n'est donc pas un état figé. Elle évolue en permanence, influencée par des déterminants qui se combinent pour la protéger, la favoriser, ou la compromettre. Vivre avec une santé mentale satisfaisante permet de se sentir bien dans sa peau, vivre de nouvelles expériences, relever les défis du quotidien et contribuer à la vie de la société.

La santé mentale est donc aussi importante que la santé physique, notamment pour les enfants, les jeunes et les seniors.

La santé mentale est un droit fondamental de tout être humain. Il importe donc de créer des environnements favorables pour permettre à toute personne de s'épanouir et de jouir d'une santé mentale satisfaisante à tous les moments de sa vie, quels que soit son âge, son état de santé, ses conditions de vie et les contextes sociaux, sociétaux et environnementaux dans lesquels elle évolue.

Les Cinés-débats

JEUDI 12 OCTOBRE



▲ SUR L'ADAMANT

20h30 Projection du film Ours d'or de Berlin en 2023, **Sur L'Adamant**, réalisé par Nicolas Philibert (2022).

La projection sera suivie d'une discussion avec l'équipe soignante du Centre médico psychologique, de l'hôpital de jour d'Issoudun-Lignièrès et du centre hospitalier George-Sand.

SYNOPSIS L'Adamant est un centre de jour unique en son genre : c'est un bâtiment flottant. Édifié sur la Seine, en plein cœur de Paris, il accueille des adultes souffrant de troubles psychiques, leur offrant un cadre de soins qui leur structure dans le temps et l'espace, les aide à renouer avec le monde, à retrouver un peu d'élan. L'équipe qui l'anime est de celles qui tentent de résister autant qu'elles peuvent au délabrement et à la déshumanisation de la psychiatrie. Ce film nous invite à monter à son bord pour aller à la rencontre des patients et soignants qui en inventent jour après jour le quotidien. Tarifs habituels.

Cinéma Les Élysées - Issoudun.

JEUDI 19 OCTOBRE



▲ LE PREMIER JOUR DU RESTE DE TA VIE

14h Projection du film **Le premier jour du reste de ta vie** réalisé par Rémi Bezançon (2008).

La projection sera suivie d'une discussion avec des praticiennes de l'Institut du couple et de la famille.

SYNOPSIS Dans la famille Duval, il y a Robert, le père chauffeur de taxi, Marie-Jeanne, la mère un peu perchée, et les enfants : Albert, brillant mais colérique, Raphaël, un jeune homme doux et rêveur, et Fleur, l'ado rebelle. Le portrait de leur famille s'esquisse sur une douzaine d'années, à travers cinq jours décisifs dans la vie d'une famille de cinq personnes, cinq jours plus importants que d'autres où plus rien ne sera jamais pareil le lendemain. Entrée gratuite.

Médiathèque Équinoxe - 41 avenue Charles-de-Gaulle Châteauroux.

PROGRAMME ET INFORMATIONS

www.chateauroux-metropole.fr



LES RENDEZ-VOUS À CHÂTEAUROUX

LUNDI 9 OCTOBRE

▲ CONFÉRENCE INTERACTIVE - Du stress au burnout : dans ma vie professionnelle aussi, ma santé mentale est un droit !

18h avec Thierry Danyaud, psychologue, Dominique Claverie, association Aide psychologique pour les entrepreneurs en souffrance aiguë et Laëtitia Szymurski, association Agri2main.

Organisée par la Mutualité française Centre-Val de Loire et la délégation de l'Indre de la MFCVL.

Chapelle des Rédemptoristes - Châteauroux.

MARDI 10 OCTOBRE

■ ATELIER D'EXPRESSION PLASTIQUE

De 14h à 17h avec Jean-Marc Le Bruman, artiste peintre.

Atelier Passerelle : 5 place de Champagne - Châteauroux.

● PORTES OUVERTES Centre d'action médico-sociale précoce et centre médico-psycho-pédagogique

De 16h à 18h Invitation à la visite : c'est quoi un CAMPS ou un CMPP vu de l'intérieur ?

CAMSP/CMPP : 16 rue du Colombier - Châteauroux.

MERCREDI 11 OCTOBRE APRÈS-MIDI BIEN-ÊTRE ET NATURE

▼ MARCHÉ EN TÊTE - Marche solidaire

13h30 avec des stands d'information sur la santé mentale.

Organisée par le pôle psychiatrie du centre hospitalier de Châteauroux et le GEM CAP 36.

Départ : entrée du parc de Belle-Isle.

■ GOÛTER ZÉRO DÉCHET

Organisé par Soliha en collaboration avec le GEM CAP 36 et la résidence Cap logement de l'Udaf.

▲ CONFÉRENCE - La médecine ayurvédique, qu'est-ce que c'est ?

17h30 avec Myriam Nicouveau, praticienne Bien-être en Berry.

UDAF : 7 bis rue des Ingrains - Châteauroux.



JEUDI 12 OCTOBRE

■ ATELIER DÉCOUVERTE DE SOI - Atelier d'échanges et d'écriture

De 14h à 16h avec Sabine Guittot, coach de vie certifiée et Pauline Lacot, écrivain biographe.

Le bazar de nos maisons est bien souvent le reflet de nos bazars intérieurs. Quand rien ne bouge dans nos vies, bouger la matière et désencombrer en conscience son habitat peut être un puissant levier de changement : l'observer, l'écouter pour enfin libérer et faire de la place pour du nouveau dans sa vie.

Atelier Passerelle : 5 place de Champagne - Châteauroux.

▲ SPECTACLE - Quand revient le sourire ?

18h15 Avec Michel Babillot, philosophe, comédien, clown, conteur et metteur en scène.

Ce spectacle dresse un portrait sans complaisance de l'état actuel de la santé mentale. La compagnie Ophélie invite le spectateur à revenir à une vision plus réaliste : ni idéalisée, ni dramatisée à l'excès. Ce spectacle de théâtre conté tout public amène à réfléchir : quel rapport la société instaure-t-elle avec les personnes en souffrance ? Inscription recommandée au 02 54 08 35 35.

Médiathèque : 41 avenue Charles-de-Gaulle - Châteauroux.

VENDREDI 13 OCTOBRE

● PORTES OUVERTES - GEM CAP 36

De 14h à 17h.

GEM CAP 36 : 29 rue Jean-Villar - Châteauroux.

LUNDI 16 OCTOBRE

■ ATELIER COLLECTIF DE SOPHROLOGIE

De 14h à 16h avec Fabrice Guiho, sophrologue et réflexologue à Bien-être en Berry.

Sur inscription au 06 63 75 54 40.

Atelier Passerelle : 5 place de Champagne - Châteauroux.



MARDI 17 OCTOBRE

▲ CONFÉRENCE DÉBAT - Communication bienveillante : comment s'écouter peut faciliter la relation à soi et aux autres.

18h avec Julie Dupas, praticienne Bien-être en Berry et Robin Dardeau, psychologue clinicien à la clinique du Haut-Cluzeau.

Soliha : 3 rue du Grand Poirier - Châteauroux.

MERCREDI 18 OCTOBRE

■ RENCONTRE TOUT PUBLIC - La bibliothérapie et ses bienfaits

De 10h30 à 11h30 avec Sandrine Lefèvre, bibliothérapeute. Présentation de cette discipline comme accompagnement au mieux-être par la lecture.

À travers l'utilisation de livres et de textes choisis, l'expression de préoccupations, de ressentis et d'émotions se réalisent. Nous verrons comment lire participe à cet élan de vie.

Sur inscription auprès de la médiathèque Équinoxe : 02 54 08 35 35.

Auditorium de la médiathèque - 41 avenue Charles-de-Gaulle - Châteauroux.

■ ATELIER DE LA BIBLIOTHÉRAPIE - Plongeons en voyage dans les mots

De 13h30 à 15h. Se (re)découvrir, créer, s'amuser et lâcher prise grâce à un atelier de groupe collaboratif et ludiques où les livres et les mots (re)donnent l'envie et la capacité d'agir et d'avancer. 10 places, sur inscription au 02 54 08 35 35.

Salle de réunion, médiathèque - 41 avenue Charles-de-Gaulle - Châteauroux.

▲ CONFÉRENCE - Prévention en santé mentale : comment repérer les signaux d'alerte ?

15h30 avec Stéphanie Biard, formatrice premiers secours en santé mentale.

Maison de l'étudiant : Centre d'études supérieures - 90 avenue François-Mitterrand - Châteauroux.

▲ CONFÉRENCE - Reconnaissance des droits : comment les faire valoir ?

16h30 avec la MDPH 36, CAP EMPLOI 36, Udaf 36 et DAC 36.

Maison de l'étudiant : Centre d'études supérieures - 90 avenue François-Mitterrand - Châteauroux.

JEUDI 19 OCTOBRE

▲ CONFÉRENCE - Identité de genre et santé mentale

18h15 avec Robin Dardeau, psychologue à la clinique du Haut-Cluzeau.

La transidentité est un sujet qui suscite un intérêt croissant. Les dynamiques sociales et sanitaires qui se mettent en place ont de réelles conséquences sur la santé mentale de nombre d'individus. Avec une certaine prudence, il semble essentiel de mettre l'empathie et l'écoute au cœur des échanges.

En ouverture, lecture de textes des patients de l'atelier d'écriture de la clinique du Haut-Cluzeau.

Médiathèque Équinoxe : 41 avenue Charles-de-Gaulle - Châteauroux.



▲ CINÉ-DÉBAT - Comedy Queen

14h Projection du film suédois Comedy Queen réalisé par Sanna Lenken (2022), Ours de Cristal au Festival de Berlin 2022, section Generation.

Organisé par la Maison des adolescents et l'Apollo. À partir de 13 ans.

SYNOPSIS Dans la vie, il y a deux catégories de personnes : celles qui sont naturellement drôles et celles qui peuvent apprendre à le devenir... Sasha, 13 ans, appartient à la deuxième catégorie. Pour ne surtout pas ressembler à sa mère qui était toujours triste, elle décide de devenir une reine du stand-up et de faire à nouveau rire son père !

Cinéma Apollo : rue Albert 1^{er} - Châteauroux.

VENDREDI 20 OCTOBRE

● PORTES OUVERTES - Groupe d'entraide mutuelle en chœur

De 14h30 à 16h30. Le GEM au chœur est une association d'usagers adhérents qui s'adresse à toute personne adulte touchée par un trouble du neurodéveloppement (autisme, troubles cognitifs dys, déficience intellectuelle, trisomie 21, etc.) autonome, en quête de socialisation et de réinsertion.

GEM en chœur : 83 avenue François-Mitterrand, appartement 11 - Châteauroux. 07 88 92 44 16

SISM EN PAYS HORS CHÂTEAUROUX

MARDI 17 OCTOBRE

→ ISSOUDUN

ATELIERS BIEN-ÊTRE - Découvertes

De 14h à 16h. → Réflexologie palmaire ou faciale avec Fabrice Guiho, sophrologue et réflexologue.

→ Technique micro massage avec Florence Cailloux, praticienne bien-être.

Café Soleil : 1 place de La Poste - Issoudun.

→ CHASSENEUIL

PORTES OUVERTES de l'hôpital de jour de la clinique du Haut-Cluzeau

De 13h à 17h Portes ouvertes, exposition, projection d'une vidéo réalisée par les patients de la clinique, séance de gymnastique sur chaise (15h à 16h). Inscription : 02 54 25 28 01. Renseignements : 02 54 25 80 36.

Clinique du Haut-Cluzeau - Chasseneuil.