



7 - 19 OCTOBRE 2024

EN MOUVEMENT
POUR NOTRE SANTÉ MENTALE

Édito

Pour sa 16^e édition des **Semaines d'information sur la santé mentale** (Sism) le collectif indrien propose dans l'Agglomération de Châteauroux Métropole, une série de rendez-vous du 7 au 19 octobre en différents points du département avec comme fil rouge le thème **En mouvement pour notre santé mentale**. Conférences, portes ouvertes, séances d'information, manifestations artistiques et culturelles, événements sportifs ou encore ateliers découverte : 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.

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.



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 de ses troubles.

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 7 et le 19 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, et des ateliers découverte.



Sous le haut patronage du Ministère de la Santé et de la Prévention

Le programme

Du 7 au 20 octobre aura lieu la 35^e édition des **Semaines d'information sur la santé mentale**.

Selon l'Organisation mondiale de la Santé (OMS), "l'activité physique est bonne pour le cœur, le corps et l'esprit". Elle peut améliorer la réflexion, l'apprentissage et le bien-être général. De plus, elle permet de maintenir ou d'améliorer la santé mentale et de réduire le risque de troubles mentaux en agissant sur des facteurs psychologiques tels que le renforcement de l'estime de soi, le sentiment d'auto-efficacité et de contrôle de soi. L'activité physique favoriserait également l'interruption des pensées négatives associées au stress, à la dépression et à l'anxiété.

Cette 35^e édition met à l'honneur l'idée de mouvement au sens large, que ce soit une activité sportive, un geste du quotidien ou encore une sensation de mieux-être par rapport à une période plus difficile. La mise en mouvement de chacune et chacun relève d'une responsabilité individuelle et sociétale. En effet, chaque acteur a un rôle à jouer dans son domaine pour favoriser la mise en mouvement de l'autre.

Voir autrement

MERCREDI 16 OCTOBRE

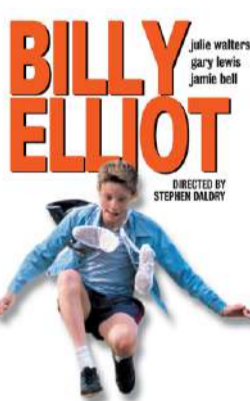
SPECTACLE VIVANT Conférences de poche



18h15 Présentation de deux créations par la compagnie Nokill : *Comment ça va ?* et *Six techniques pour améliorer la mémoire*.
Médiathèque Équinoxe, 41 avenue Charles-de-Gaulle, Châteauroux.

JEUDI 17 OCTOBRE

CINÉ-DÉBAT Billy Eliott



14h Projection du film de Stephen Daldry (2000).
Suivie d'un débat avec Rachel Allignet et Vanessa Barthélémy de l'Institut du couple et de la famille et Muriel Bourdeix-Robe du pôle de psychiatrie du Centre hospitalier de Châteauroux-Le Blanc.
Salle polyvalente, Balsan'éo, 2 boulevard Valéry-Giscard-d'Estaing, Châteauroux.

Clin d'œil partenaire

MERCREDI 9 OCTOBRE

CONFÉRENCE Être en deuil quand on est âgé | 20h proposée par l'association EKR avec M-F Bacque. Salle du Parc, Belle Isle.

PROGRAMME ET INFORMATIONS
www.chateauroux-metropole.fr



CONTRAT LOCAL DE SANTÉ 06 21 93 50 50

LES RENDEZ-VOUS À CHÂTEAURoux

LUNDI 7 OCTOBRE



ATELIER

Découverte des techniques de sophrologie

De 14h à 15h30 avec Fabrice Guiho, sophrologue et réflexologue.
Sur inscription au 06 63 75 54 40.

Atelier Passerelle, 5 place de Champagne, Châteauroux.

SOIRÉE D'OUVERTURE

CONFÉRENCE

Bougez, c'est aussi dans la tête

18h avec Julie Dupas, praticienne Bien-être en Berry.
Comment faire évoluer sa façon de communiquer pour des relations plus sereines et un bien-être personnel. Suivi d'un pot convivial.

Soliha, 3 rue du grand poirier, Châteauroux.
06 73 47 95 12.

MERCREDI 9 OCTOBRE

APRÈS-MIDI BIEN-ÊTRE ET NATURE à Belle-Isle.

MARCHE EN TÊTE

13h30 Marche solidaire avec stands d'information sur la santé mentale.
Organisée par le pôle psychiatrie du Centre hospitalier de Châteauroux et le GEM CAP 36.

Deux circuits de marche au choix : 30 min ou 1h. Départ : entrée du parc de Belle-Isle.

ÉCHAUFFEMENT

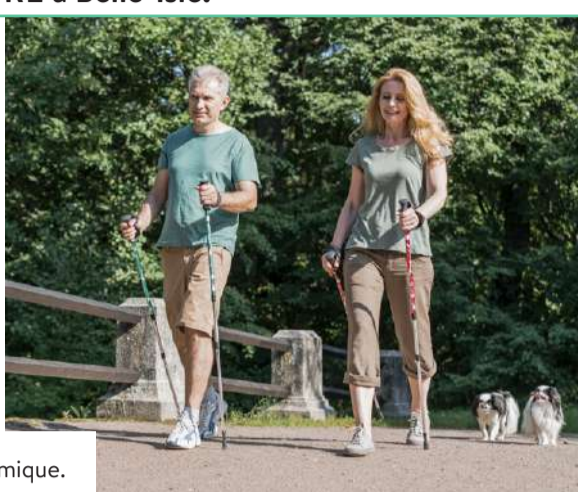
14h avec Alexine, éducatrice sportive du pôle de psychiatrie du Centre hospitalier de Châteauroux-Le Blanc.

GOÛTER ZÉRO DÉCHET

16h organisé par Soliha.

ATELIER Découverte des techniques de micro-massage

Tout l'après-midi avec Flo2Mains (Florence Drouin), massage assis sur chaise ergonomique.



PAROLE DE SOIGNANTS

FOCUS SUR LES PRATIQUES

Deux outils thérapeutiques autour du corps : le mouvement dansé et le neurofeedback

De 17h30 à 19h par Claire Maynadier, art thérapeute et Rachel Allignet, psychologue.

Centre médico-psychologique départemental pivot, 44 boulevard de la Valla, Châteauroux.

JEUDI 10 OCTOBRE

ATELIER

Découverte de soi

De 14h à 16h

Atelier d'échanges et d'écriture avec Pauline Lacot écrivain biographe.

Atelier Passerelle, 5 place de Champagne, Châteauroux.



CONFÉRENCE

Corps et mouvement dans la prise en charge des violences sexuelles

18h avec Robin Dardeau, psychologue clinicien et Claire Proteau, psychomotricienne, clinique du Haut-Cluzeau.

Cité du numérique, 1 allée de l'Ordre national du mérite, Châteauroux.

LUNDI 14 OCTOBRE

DÉCOUVERTE

FOCUS SUR LES RESSOURCES

Sensibilisation aux enjeux d'éducation au numérique

18h Présentation d'outils numériques par Tralalère, experts des enjeux numériques ayant une approche positive et éclairée du digital.

Salle polyvalente, Balsan'éo, 2 bd. Valéry-Giscard-d'Estaing, Châteauroux.



MARDI 15 OCTOBRE



ATELIER

Expression plastique

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

Atelier Passerelle, 5 place de Champagne, Châteauroux.

CONFÉRENCE

Souffrance psychique et migration : soigner, accompagner, réparer

17h30 avec le docteur Claire Mestre, psychiatre-psychothérapeute et anthropologue au CHU de Bordeaux et à l'association Ethnotopies.

Aidaphi, 16 rue du Colombier, Châteauroux.

MERCREDI 16 OCTOBRE

ATELIER

Expression plastique

De 10h à 12h avec Jean-Marc Le Bruman, artiste peintre.

Atelier Passerelle, 5 place de Champagne, Châteauroux.



TABLE RONDE

Regards croisés sur la scolarisation des élèves à besoins éducatifs particuliers

De 15h à 17h Vécu de l'élève, pratiques professionnelles inclusives et dilemmes éthiques.

Présentation des travaux de thèse de Karine Gautron, *Dispositifs d'inclusion scolaire : l'agir des enseignants inclusif du 1er degré.*

Salle polyvalente, Balsan'éo, 2 bd. Valéry-Giscard-d'Estaing, Châteauroux.

CONFÉRENCE

Impact des violences subies sur la santé des femmes, peut-on agir, soigner et prévenir ?

17h30 avec Ghada Hatem, gynécologue obstétricienne, fondatrice de La Maison des Femmes et du collectif En mouvement pour la santé des femmes, ReStart dans le cadre de la Rencontre Mutuelle de la MGEN de l'Indre. Des enquêtes nationales et internationales ont permis de mieux évaluer les chiffres des violences subies par les femmes et les enfants, leur diversité ainsi que leur effet délétère sur la santé dans toutes ses dimensions.

Amphithéâtre, IUT de Châteauroux.

JEUDI 17 OCTOBRE

INAUGURATION

Fresque Handi'partage Dessine-moi ton travail

9h30 Réalisée à la buanderie des Fadeaux dans le cadre d'Handi'partage avec l'Esat et la Mission locale.

ZA Les Fadeaux, 12 rue du Rondeau, Châteauroux.

ATELIER

Expression plastique

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

Atelier Passerelle.

EN OCTOBRE

RETROUVEZ DES ADHÉRENTS DU GEM CAP 36 SUR RCF EN BERRY

25 minutes de témoignages, les 4^e mardis du mois à 12h30 et à 19h et tous les samedis à 16h.

Retrouvez les émissions en podcast : [rcf.fr/vie-quotidienne/psychologie/l-echo-des-sans-voix](https://www.rcf.fr/vie-quotidienne/psychologie/l-echo-des-sans-voix).

l'écho des
SANS VOIX

À DÉCOUVRIR SUR LES ONDES,
Parler c'est bon pour la santé !

LES 4^e MARDIS DU MOIS À 12H30

RCF en Berry

88.00 FM (Châteauroux)
105.80 FM (Argenton-sur-Creuse)
92.5 FM (Issoudun)
91.6 FM (La Châtre)

ET TOUS LES LUNDIS À 11H

Balistic

103.00 FM



SISM EN PAYS HORS CHÂTEAURoux

DU LUNDI 7 AU DIMANCHE 20 OCTOBRE

→ ISSOUDUN

POUR ACCÉDER AUX PROGRAMMES COMPLETS D'ISSOUDUN

SCANNEZ ICI



- **PORTES OUVERTES** au Café Soleil (Groupe d'entraide mutuelle)
Renseignements : 09 77 08 45 21 / 06 87 95 76 78.
GEM, 1 place de La Poste.

- **ATELIERS ET CONFÉRENCES** Au fil de la semaine à découvrir dans la ville.

- **TEMPS FORT** Jeudi 17 octobre, de 10h à 17h, avec le CMP et le centre de soins pour polyhandicapés.
Gymnase Cligman.

→ PAYS DE VALENÇAY EN BERRY

DE VALENÇAY



- **Évènements gratuits et accessibles à tous** Conférences, ciné-débat, expositions, etc.

MARDI 8 OCTOBRE

→ ARGENTON-SUR-CREUSE

ET DU VAL DE CREUSE



- **FORUM** En mouvement pour notre santé mentale
À partir de 13h30 Stands et activités gratuites.

- **CONFÉRENCE** Bouge ton mental

18h Proposée par la MGEN avec Robin Dardeau, psychologue, Louise Bernard, joueuse paralympique de badminton, Audrey Martin et Maxence Nogrette, enseignant en activité physique adaptée.
Espace Jean-Frappat, rue de la Grenouille.

MARDI 15 OCTOBRE

→ CHASSENEUIL

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

De 10h à 17h Visite de la structure, découverte d'atelier psychomotricité et/ou relaxation, temps convivial et dégustation en pleine conscience. Renseignements : 02 54 25 80 36.