

Ouvert à tous  
Entrée libre

## SEMAINES D'INFORMATIONS SUR LA SANTE MENTALE

16 - 29 MARS 2020

 **SANTÉ MENTALE**  
et DISCRIMINATIONS

WWW.SEMAINES-SANTE-MENTALE.FR

**Berry**  
**St-Amandois**   
*Pays au cœur d'OR*

P  
R  
O  
G  
R  
A  
M  
M  
E

La santé mentale est une composante essentielle de la santé qui relève directement ou indirectement du "bien-être" et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité. Les discriminations entrent dans un large éventail d'activités. Elles englobent le monde du travail, les addictions, la place des aidants, les problématiques de genre et la prise en compte de la différence au sens large... **Nous sommes tous potentiellement discriminés, discriminant, volontairement ou non.**

Une dizaine de manifestations nous invite à nous regrouper pour réfléchir ensemble à nos comportements et à faire émerger des valeurs de solidarité pour que nos différences soient des richesses et non des freins. Le temps fort aura lieu le 28 mars, dans la salle de bal de Saint-Amand-Montrond avec une présentation des associations de soutien, des ATELIERS de recentrage sur soi (méditation, auto massages, sophrologie...) et nous ferons le pari de créer un grand réseau d'aidants.

Prenons les semaines d'information sur la santé mentale comme le début de nouvelles aventures et non comme un moment suspendu dans le temps... Associations de patients ; réseau d'aidants, de parrainage et d'échanges réciproques du savoir ; organisation du travail ; approches non médicamenteuses et formation à la prise de décision éclairée pourraient naître de ces 15 jours...



### POUR TOUS RENSEIGNEMENTS

Véronique GALPIN  
Animatrice Territoriale de Santé  
en charge du Contrat Local de Santé

[animation.sante@pays-berry-st-amandois.fr](mailto:animation.sante@pays-berry-st-amandois.fr)  
02 48 96 16 82

Syndicat Mixte de Développement du Pays Berry Saint Amandois,  
88 avenue de la République  
18200 SAINT AMAND MONTROND














Dates	Contexte et Thème	Lieux
<b>Lundi 16 18h / 20h</b>	Un jour, Dun sur Auron est devenu « un village pour aliénés tranquilles ». L'accueil familial thérapeutique s'y est développé. <b>Quelles incidences cela a-t-il eu pour le village, les familles et les malades eux-mêmes en termes de marquage social ?</b> Juliette RIGONDET présentera son livre, quelques soignants témoigneront de la prise en charge des patients aujourd'hui et des familles d'accueil contera leur quotidien.	Salle des associations rue de la Noraie - Dun sur Auron
<b>Mardi 17 18h / 20h</b>	Territoire 0 chômeur, entreprise agile et organisation collaborative constitueront la base de notre réflexion, car trop de travail ou pas de travail peut conduire à la discrimination : il peut marginaliser les hommes et les femmes par excès ou par défaut. <b>Quelles autres organisations peuvent nous permettre :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>de voir le travail différemment et de le partager ?</li> <li>de révéler nos différences pour en faire des atouts ?</li> </ul> Daniel MAIZERET, Philippe VACHET et Véronique GALPIN ouvriront les échanges.	Salle Condé – centre socio culturel avenue Sully ORVAL
<b>Mercredi 18 18h / 20h</b>	Il y en a qui boivent, d'autres qui fument, d'autres encore qui mangent trop... dans ces excès qui discriminent parfois leurs auteurs, il y a pourtant une belle pulsion de vie. Malheureusement, elle n'est pas révélée comme telle. Alors, <b>suivons deux malades sortis de leur trouble de santé mentale par le biais des créations artistiques et comprenons ce que les arts thérapeutes peuvent faire émerger de meilleur en nous.</b> Des patients artistes et un art-thérapeute raconteront ces pratiques.	salle de conférence du pôle culturel de Châteaumeillant
<b>Jeudi 19 et mercredi 25 sur le temps scolaire</b>	La santé mentale se joue dès notre plus jeune âge, cependant, on commet des écarts. Pourtant, ce n'est pas faute d'avoir été baigné dans les discours de prévention. <b>Partons donc du principe que nous sommes responsables de nos actes et confrontons nous à nos choix (officiels ou secrets)...</b> L'entretien motivationnel, le débat d'éloquence, l'arbre de décision et le contrat de changement seront les outils qui nous permettront d'étudier nos postures d'auto discrimination ou de mise à la marge. L'ANPAA, le pays Berry Saint Amandois conduiront ces animations avec les partenaires de l'Education Nationale.	Etablissements scolaires
<b>Lundi 23 18h / 20h</b>	Il y a ceux qui développent des addictions comportementales (sexe, jeux, nourriture, achats, sport, travail, etc.), d'autres qui développent des addictions à des produits (alcool, drogues, tabac...) Leurs pratiques les stigmatisent, pourtant, ils entretiennent un fabuleux rapport à la vie, mais il n'est ni sage, ni normé... <b>Comment ce qui nous aide à vivre aujourd'hui peut nous nuire demain ?</b> C'est Pascal MORANDI, addictologue qui nous apportera son éclairage.	Salle des associations rue de la Noraie Dun sur Auron
<b>Mardi 24 18h / 20h</b>	Etre atteint du même mal, se rassembler en association pour se sentir bien, compris et épaulé, peut être salvateur. <b>Mais quand on vit ensemble une différence, comment peut-on vivre seul une singularité ?</b> L'association nous fait parfois passer de la protection à l'exposition, d'une discrimination protectrice à une discrimination excluante. Nous échangerons avec les associations de patients, les patients en affection de longue durée, les proches de ces personnes... Bien des maux de santé proviennent de la même source...	Salle des fêtes Ineuil
<b>Jeudi 26 19h / 21h</b>	Mineurs isolés, ils sont privés temporairement ou définitivement de la protection de leur famille. Accueillis en France, leur place semble difficile à trouver de différents points de vue. <b>Comment regardons-nous ces jeunes, comment les accueillons-nous et comment se vivent-ils en France ?</b> L'animatrice du FJT conduira la réflexion et l'échange avec les jeunes. Des actions de solidarité sont à imaginer...	FJT de Saint- Amand-Montrond rue de la Brasserie

Samedi 28 mars 2020		
Salle de Bal - Place la République Saint Amand-Montrond		
On est discriminé ; on s'auto-discrimine ; on vit en discriminé mais surtout, on sort de la discrimination en agissant sur soi et en rencontrant les personnes et les lieux d'aide	14h / 18h	Exposition des <b>associations d'aide et de soutien</b> (UDAFAM, GEM Galaxy, Vie Libre...)
	14h / 15h	Etre aidant, c'est être aidant, tout simplement, et ce, quelle que soit la situation de la personne aidée. Nous proposons un <b>grand regroupement des aidants naturels et institutionnels</b> pour générer de l'entraide entre soi et parfois, « donner de l'air » à la personne aidée autant qu'à l'aidant, en variant les relations.
	15h / 18h	<b>Quelques techniques à mettre en œuvre quand je ne me sens pas bien</b> sont les bienvenues dans un environnement sollicitant. Yoga, sophrologie, méditation constituent une boîte à outils pertinente
ET ENCORE		
Mardi 12 mai 14h / 16h Au foyer APF de Châteauneuf sur Cher	Les stéréotypes et l'art de la discrimination <b>en rassurent certains.</b> D'où vient ce besoin de dire que l'autre est différent et qu'à ce titre, il ne fait pas partie d'un grand tout. La production d'un arbre à mots sur la thématique de « <b>si on regardait ce qui nous rassemble plutôt que ce qui nous différencie</b> » sera notre trophée et notre message ...	
AU FESTIVAL DE SANTE DU 26 SEPTEMBRE 2020	« <b>Ils furent porteurs de différences et ils en sont sortis gagnants</b> ». Albert Einstein, Hugues Auffray, Stéphane Hawkins, Mimi Mathy, Gregory Cuilleron, Aimée Mullins, Pascal Duquesne... leur différence était stigmatisante. Ils l'ont transcendée : comment, avec quelle volonté personnelle et quel entourage ? Les scolaires se seront livrés à une recherche qui sera exposée lors du festival de santé à DUN et présentée dans les communes	
<b>D'autres actions voient le jour, elles n'entrent pas dans ce calendrier, mais elles existent parce que les luttes contre les discriminations et en faveur de notre santé mentale constituent un combat quotidien.</b>		
<b>LE CONTRAT LOCAL DE SANTE DU PAYS BERRY SAINT-AMANDOIS VOUS ACCOMPAGNE DANS VOS PROJETS DE SANTE...</b>		