

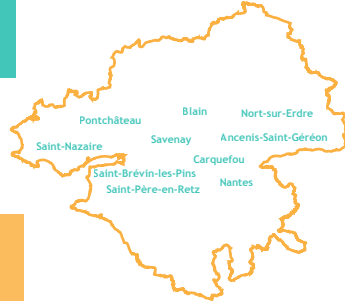


Oeuvre collective réalisée par le CATT La Touline du centre hospitalier de Saint-Nazaire

# EN MOUVEMENT

# POUR NOTRE

# SANTÉ MENTALE



Ateliers bien-être Ciné-débats Emission radio Initiations sportives Ateliers d'expression corporelle Témoignages  
Expositions Reportage Géocaching Marches Sélections documentaires Jeu de pistes Portes ouvertes Tables rondes

En savoir plus sur le programme du collectif ESAO :

<http://esao.strikingly.com>



Suivez-nous sur Facebook



**Les Semaines d'Information sur la Santé Mentale (SISM)** sont organisées chaque année **dans toute la France** autour d'une thématique commune. Elles sont l'occasion de construire des projets en partenariat et de parler de la santé mentale avec la population.

## LES SIX OBJECTIFS DES SISM

1. **PROMOUVOIR** une vision globale de la santé mentale, à partir de la thématique définie chaque année
2. **INFORMER** sur la santé mentale, les troubles psychiques, les possibilités de rétablissement, les droits et la variété des ressources existantes (promotion, prévention, éducation, soins, accompagnements, entraide, etc.)
3. **DÉSTIGMATISER** les troubles psychiques en favorisant le partage du savoir expérientiel et déstigmatiser les ressources sanitaires, sociales et médico-sociales.
4. **FAVORISER** le développement des ressources individuelles, sociales et environnementales pour prendre soin de la santé mentale de la population
5. **FÉDÉRER** les personnes qui souhaitent agir en faveur de la santé mentale, construire des événements en partenariat local et ouvrir des débats citoyens
6. **FAIRE CONNAÎTRE** les lieux, les moyens et les personnes pouvant apporter un soutien de proximité et une information fiable sur la santé mentale

*En savoir plus*  
→



## EN MOUVEMENT POUR

## NOTRE SANTE MENTALE

L'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) souligne l'impact positif de l'activité physique sur notre bien-être général. Elle met en avant son rôle dans l'amélioration de la réflexion, de l'apprentissage, et du sentiment de bien-être.

L'exercice physique aide non seulement à maintenir ou améliorer la santé mentale mais agit aussi sur des facteurs psychologiques tels que l'estime de soi, le sentiment d'auto-efficacité, et le contrôle de soi, tout en réduisant le risque de troubles mentaux.

**Toute activité qui met en mouvement compte** : à l'occasion de déplacements (à pied, en roller et à vélo), lors d'une activité professionnelle, en faisant du sport ou des loisirs, ou en réalisant des tâches ménagères et quotidiennes.

Se mettre en mouvement, c'est aussi s'intégrer dans son environnement social, professionnel...

Se mettre en mouvement pour se sentir motivé, avoir l'envie, le désir et aussi pour prendre son temps...

### **Alors comment se mettre en mouvement participe à prendre soin de sa santé mentale ?**

Le collectif Entente SISM Atlantique Ouest » (ESAO) vous propose d'aborder cette thématique à travers divers événements, ouverts à tous.

Localement, s'est créé le collectif ESAO, pour porter ces actions en réunissant des usagers, des familles, des associations, des professionnels, avec le soutien des hôpitaux (EPSYLAN, le centre hospitalier de Saint-Nazaire) et des instances municipales.



Il est localisé **dans le nord du département de la Loire-Atlantique.**

“ Notre volonté est d'être au plus près des personnes souffrant de troubles psychiques pour leur donner la parole sur leurs capacités, leur insertion dans la société, l'amélioration de leur qualité de vie et celle de leur entourage. ”

Il s'agit aussi de lutter contre l'exclusion et la stigmatisation. ”

**Le collectif d'organisation**  
« Entente SISM Atlantique Ouest »

**CARQUEFOU 14 h - 16 h**

**Café blabla**

**Debout là-dedans !**



Se lever le matin, pas si facile pour certains !

Des causes aux conséquences, en passant par des partages d'astuces, nous vous proposons un échange pour évoquer cette première mise en mouvement de la journée, avec divers professionnels de la santé, mais pas que !



**Où ?** Centre de posture psychiatrique - Lieu-dit Les Briords - Serre florale

**Gratuit**

**Des questions ?** [guenaelle.bretesche@psyactiv.fr](mailto:guenaelle.bretesche@psyactiv.fr)

**Organisé par :** Psy'Activ

**ANCENIS - SAINT-GEREON 15 h - 22 h 30**

**Marche, témoignages, ciné-débat**

**En marche pour notre santé mentale**

Marche à l'initiative de plusieurs partenaires investis dans le cadre des semaines d'informations sur la santé mentale pour découvrir différents lieux :

- **Groupe d'entraide Mutuelle Le Pacifique,**
- **Habitat inclusif (UDAF 44),**
- **Théâtre de Verdure,**
- **Médiathèque La Pléiade**
- **Cinéma EDEN 3**

(séance de cinéma payante autour du documentaire *La Machine à écrire et autres sources de tracas* suivi d'un débat)

(Les horaires précis et informations pratiques seront divulgués ultérieurement - Possibilité de prise de renseignements auprès du GEM).

**Où ? Point de départ de la marche : GEM d'Ancenis au 34, place Iéna**



**Gratuit** (sauf séance de ciné)

**Des questions ?**

09 51 47 20 97 -

[gempacifique@mailoo.org](mailto:gempacifique@mailoo.org)

**Organisé par :**

le GEM Le Pacifique, UNAFAM 44 et le centre médico-psychologique pour adultes d'Ancenis-Saint-Géréon (pôle Est d'EPSYLAN)

**CARQUEFOU 16 h - 17 h 30**

**Témoignages**

**Bibliothèque vivante**



Notre bibliothèque vivante propose une rencontre entre des personnes concernées par la souffrance psychique (nos livres et podcast) et un public (lecteur). Les livres viennent partager un récit autour d'une histoire, d'une expérience, d'un vécu, un parcours de vie, de soin, de rétablissement en santé mentale.

**Où ?** Centre de posture psychiatrique - Lieu-dit Les Briords - Serre florale

**Gratuit**

**Des questions ?** [marie.merrien@psyactiv.fr](mailto:marie.merrien@psyactiv.fr)

**Organisé par :** Psy'Activ

**CARQUEFOU 16 h - 17 h 30**

**Partage d'atelier**

**Briords-fit**

Venez découvrir et partager un temps d'atelier en maraîchage : les patients vous mettront en mouvement autour de leurs pratiques, tout en échangeant sur les soins prodigués sur le site.



**Où ?** Centre de posture psychiatrique - Lieu-dit Les Briords - Atelier maraîchage

**Gratuit**

**Des questions ?** [marc.secher@psyactiv.fr](mailto:marc.secher@psyactiv.fr)

**Organisé par :** Psy'Activ



## MERCREDI 9 octobre

**SAINT-PÈRE-EN-RETZ** 9 h 15 - 18 h

### Ateliers bien-être

#### Comment ça va aujourd'hui ?

Prendre soin de soi sans se prendre la tête. Petits et grands, venez nombreux pour découvrir trucs et astuces pour se sentir bien près de chez vous. Différents ateliers autour du bien-être vous seront proposés sur place.

Où ? salle polyvalente La Bergerie

Gratuit

Des questions ? Mellyssa Blandin : 06 62 53 73 94 ou retzactivites@orange.fr

Organisé par : le Groupe Vie sociale, un réseau de bénévoles, de professionnels et d'élus du Pays de Retz

**SAVENAY** 13 h 30 - 16 h 30

### Echanges

#### S(é)ISM(e) : secouons les idées reçues

Venez échanger avec les gemmeurs de la Main Ouverte autour des idées reçues sur la santé mentale et la maladie psychique.

Où ? Hall du Ciné Nova - 37, rue Saint-Michel

Gratuit

Des questions ? 02 40 33 00 40 ou mainouverte@orange.fr

Organisé par : le Groupe d'Entraide Mutuelle la Main Ouverte

**Radio La Tribu (fréquence 106.9)** 17 h - 18 h

### Emission radio

#### Echanges en direct sur le thème de la quinzaine

Echanges entre des jeunes investis sur les émissions de la radio la Tribu et des adhérents de l'association soignants-soignés Vents Portants 44 du pôle de psychiatrie du CH de Saint-Nazaire sur le thème du mouvement pour notre santé mentale.



Des questions ? elise.geffroy@escalado.fr

Organisé par : l'association soignants-soignés Vents Portants 44 du CH de Saint-Nazaire et la radio la Tribu

## Jeudi 10 octobre

**BLAIN** 11 h - 16 h

### Dégustations/ Exposition/ jeu de pistes

#### Journée du goût « Dans l'assiette d'un sportif » et jeu de pistes



Vous pourrez découvrir le travail mené par les patients et les équipes soignantes sur le thème « Dans l'assiette d'un sportif ». Nous pourrions échanger sur cette thématique et déguster diverses recettes préparées par les patients.

Pour vous mettre en mouvement, un jeu de pistes ludique et gustatif sera organisé dans le grand parc arboré d'EPSYLAN, l'après midi, de 14 h 30 à 16 h.

Où ? Salle des fêtes - Site d'EPSYLAN

Gratuit

Des questions ? pi.elisse@ch-epsylan.fr

Organisé par : le Comité de Liaison Alimentation Nutrition (CLAN) et l'Equipe de Liaison en Soins Somatiques (ELISSE) d'EPSYLAN



**BLAIN** 14 h 30 - 17 h

### Reportage

#### Souvenir du séjour thérapeutique à Pénestin

Reportage vidéo relatant le séjour thérapeutique des soignants et soignés de l'Unité de Préparation à la Sortie (pôle Est d'EPSYLAN) à Pénestin.



Où ? Site d'EPSYLAN - Aile Est (secrétariat à l'étage des UPAS)

Gratuit

Des questions ? justine.portais@ch-epsylan.fr ou mael.le-guichaoua@ch-epsylan.fr

Organisé par : Unité de préparation à la sortie du pôle Est d'EPSYLAN

## SAMEDI 12 octobre

**CARQUEFOU** 15 h - 17 h

### Initiation au géocaching

#### Tous en mouvement pour une chasse au trésor des temps modernes



Venez découvrir le géocaching un sport/ loisir récent qui consiste à retrouver quelque chose de caché dans la nature, grâce au géopositionnement par satellite.

C'est une chasse au trésor, en plein air, profitant d'une haute technologie contemporaine. Nous organisons une initiation destinée aux particuliers, aux associations, ainsi qu'aux professionnels de la santé, désireux de partager un loisir de plein air.

Un temps convivial avec un verre de l'amitié clôturera l'après midi.

**Où ?** Psy'Activ - 2, mail de la Mainguais

**Gratuit**

**Des questions ?** 06 34 89 22 95 ; xavier.couteau@psyactiv.fr

**Organisé par :** Psy'Activ

## DIMANCHE 13 octobre

**SAINT-NAZAIRE** 9 h 30 - 14 h

### Randonnée

#### Randonnée autour du thème « En mouvement pour notre santé mentale »

Deux parcours de randonnées proposés :

- soit de 9 km : départ à 9 h 30, route du Bois Joalland (Bois Joalland et étangs de Guindreff)
- soit de 4 km : départ à 10 h 30, route du Bois Joalland (Tour du Bois Joalland)

**Où ?** (sous réserve de confirmation de la mairie de Saint-Nazaire) - Bois Joalland - Etangs de Guindreff

**Gratuit**

**Des questions ?** 02 40 90 76 90 ou hdj-psy.soignants@ch-saintnazaire.fr

**Organisé par :** l'hôpital de jour pour adultes Le Trimaran du CH de Saint-Nazaire



## LUNDI 14 octobre

**PONTCHATEAU** 10 h - 12 h

### Initiation sportive

#### Initiation à des sports originaux (Kin ball, tchouk ball, spike ball...)

Découverte et initiation participative de trois sports peu connus mais en plein essor. Sports adaptés à tous.



**Où ?** Gymnase du Pinson - rue du Pinson (Saint-Guillaume)

**Gratuit**

**Des questions ?** 02 40 51 52 10 ou 06 66 55 01 29

**Organisé par :** le Centre d'Accueil Thérapeutique à Temps Partiel du Pôle Ouest d'EPSYLAN

**PONTCHATEAU** 10 h 30 - 15 h 30

### Portes ouvertes

#### Porte ouverte de l'hôpital de jour pour adultes le Phare

Porte ouverte avec photos représentant les activités de médiation proposées.

Accueil du public avec présentation de la structure par les soignants et soignés.



**Où ?** 3, rue des Chataigniers (à l'étage du bâtiment)

**Gratuit**

**Des questions ?** 02 40 88 18 67

**Organisé par :** l'hôpital de jour pour adultes « Le Phare » de Pontchâteau du pôle Ouest d'EPSYLAN

**SAINT-NAZAIRE** 20 h - 23 h

### Ciné-débat

#### Autour du film « Ma vie, ma gueule »



En collaboration avec le cinéma Jacques Tati, proposition de visionnage de film en lien avec le thème de la santé mentale puis débat/ échanges animé par des professionnels de santé et des usagers.

**Où ?** Cinéma Jacques Tati - 2, avenue Albert de Mun

**Tarifs :** 6,5 € (tarif plein) et 5,5 € (tarif réduit)

**Des questions ?** ventsportants44@gmail.com

**Organisé par :** le cinéma Jacques Tati et l'Association Vents Portants 44 du CH de Saint-Nazaire

# MERCREDI 16 octobre

**NANTES** 9 h 30 - 12 h 30

## Stand

### Un Psy ? Je ne suis pas fou ! La roue du big quiz

Animation : on reste dans le thème en mouvement, « la roue du big quiz ».

Déroulement : les personnes tournent la roue et laissent le hasard choisir. Idées reçues, la connaissance des troubles, le travail, les ressources... Un échange est engagé autour du choix de la roue. Un marque-page sera donné aux participants avec un message et des ressources.

**Où ?** Stand dans la galerie marchande de l'hypermarché Carrefour Nantes la Beaujoire - Route De Paris, Zac De La Beaujoire

**Gratuit**

**Des questions ?** [thierry.mustiere@psyactiv.fr](mailto:thierry.mustiere@psyactiv.fr)

**Organisé par :** Psy'Activ

**SAVENAY** 10 h - 12 h

## Echanges

### S(é)ISM(e) : secouons les idées reçues

Venez échanger avec les gemmeurs de la Main Ouverte autour des idées reçues sur la santé mentale et la maladie psychique.

**Où ?** Médiathèque - Couvent des Cordeliers - rue du Parc des Sports

**Des questions ?** 02 40 33 00 40 - [mainouverte@orange.fr](mailto:mainouverte@orange.fr)

**Organisé par :** le Groupe d'Entraide Mutuelle La Main Ouverte

**BLAIN** 10 h - 12 h

## Reportage

### Souvenir du séjour thérapeutique à Pénestin

Reportage vidéo relatant le séjour thérapeutique des soignants et soignés de l'Unité de Préparation à la Sortie (pôle Est d'EPSYLAN) à Pénestin.



**Où ?** Site d'EPSYLAN - Aile Est (secrétariat à l'étage des UPAS)

**Des questions ?** [justine.portais@ch-epsylan.fr](mailto:justine.portais@ch-epsylan.fr) ou [mael.le-guichaoua@ch-epsylan.fr](mailto:mael.le-guichaoua@ch-epsylan.fr)

**Organisé par :** Unité de préparation à la sortie du pôle Est d'EPSYLAN

**SAINT-BREVIN-LES-PINS** 10 h - 16 h

## Parcours ludique de sensibilisation



### «En mouvement pour notre santé mentale» : parcours ludique de sensibilisation

Accès libre à un parcours d'information autour de la santé mentale.



Venez vous promener avec notre carte d'orientation pour découvrir nos stands.

- Echanges autour des troubles psychiques avec notamment des témoignages et un arbre aux idées reçues.
- Jeu pour tous autour de la question « Peut-on se rétablir d'un trouble psychique ? »
- Carte interactive présentant les ressources et associations autour du bien-être et de la santé mentale.

Venez profiter des animations autour de la mise en mouvement :

- Présence de Valérie Perrais, championne de full contact
- Expérimentation d'activités avec le Comité Départemental de Sport Adapté (CDSA)

Un moment convivial autour de la santé mentale avec professionnels, bénévoles, usagers et grand public !

**Gratuit**

**Où ?** Parc du littoral (derrière le serpent de mer) - Place Bougainville

### En cas de pluie :

Centre d'Hébergement et de Loisirs - Vincent Purkart et Jacques Secrétin- 14 avenue de la Guerche

**Des questions ?** 02 40 90 64 55 ou 02 40 90 53 78 ; [n.carbonnier@ch-saintnazaire.fr](mailto:n.carbonnier@ch-saintnazaire.fr) / [l.crusson@ch-saintnazaire.fr](mailto:l.crusson@ch-saintnazaire.fr)

**Organisé par :** l'équipe de l'Astrolabe (centre de proximité en soins de réhabilitation psychosociale) du centre hospitalier de Saint-Nazaire et l'équipe de l'Accueil Familial Thérapeutique pour adultes, service à vocation départementale d'EPSYLAN.

# JEUDI 17 octobre

**BLAIN** 10 h - 12 h

## Initiation à une activité physique

### Découvrez une Activité Physique avec EPSYLAN et la Maison Sport Santé de Nozay !

Êtes-vous prêt à bouger, à vous amuser et à vous surpasser ?

EPSYLAN et la Maison Sport Santé (MSS) de Nozay s'unissent pour vous proposer une activité sportive dynamique et enrichissante qui s'adresse à tous, quel que soit votre niveau de forme physique ! Cet événement est une occasion unique de prendre soin de votre corps et de votre esprit.

Venez tisser des liens et partager des moments de convivialité tout en pratiquant une activité physique. Et bénéficiez de l'expertise des professionnels de l'activité physique adaptée de la MSS de Nozay qui seront présents pour vous guider, vous conseiller et vous motiver !



L'objectif est d'encourager une pratique régulière d'Activité Physique Adaptée pour améliorer la santé globale des participants.

Enfilez vos baskets et rejoignez-vous pour cette expérience inédite à EPSYLAN !

**Où ?** Salle de fêtes - Site d'EPSYLAN

**Gratuit**

**Des questions ?** pi-elisse@ch-epsylan.fr

**Organisé par :** l'Equipe de Liaison de soins somatiques (ELISSE) d'EPSYLAN et la Maison Sport Santé de Nozay.

**SAINT-NAZAIRE** 15 h - 16 h

## Table d'information

### Information sur la santé mentale dans le cadre du Mois Bleu

Dans le cadre du Mois Bleu (conjoint à la quinzaine d'information sur la santé mentale), des adhérents de l'association soignants-soignés Vents portants 44 seront disponibles pour échanger.

**Où ?** CCAS de Saint-Nazaire - 37, rue Pierre Mendès France

**Gratuit**

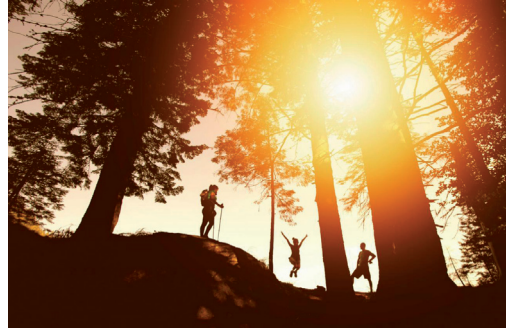
**Des questions ?** 02 40 22 67 98 ou ventsportants44@gmail.com

**Organisé par :** l'association soignants-soignés Vents Portants 44 du CH de Saint-Nazaire

**NORT-SUR-ERDRE** 13 h - 18 h

## Marche entre différents lieux ciblés/ Portes ouvertes/ Exposition/ Ciné-débat/ Témoignages

### Le chemin de l'Espoir



Parcours de sensibilisation sur la santé mentale, avec 5 lieux à découvrir pour échanger autour de cette thématique :

- **Le Groupe d'entraide Mutuelle (GEM) Le Pacifique**
- **Le site des familles gouvernantes Les Clématites (UDAF 44)**
- **Le lycée de l'Erdre**
- **Le centre de soins psychiatriques pour adultes de Nort-sur-Erdre, dépendant d'EPSYLAN**
- **Le cinéma Paradiso (séance privée. Se rapprocher du GEM pour plus d'infos)**

(Les horaires précis et informations pratiques complémentaires seront divulgués ultérieurement - Possibilité de prise de renseignements auprès du GEM : 09 52 63 44 94)

**Où ? Point de départ de la marche : local du GEM Le Pacifique - 3, rue de l'Eglise**

Adresses des autres sites :

- Le site des familles gouvernantes Les Clématites : rue des Sabliers, résidence quai Saint-Georges
- Le lycée de l'Erdre : 13, rue du Général leclerc
- Le centre de soins psychiatriques pour adultes de Nort-sur-Erdre : 1, boulevard de la gare
- Le cinéma Paradiso : 24, boulevard de la gare

**Des questions ?** 09 52 63 44 94 ; gempacifique@mailoo.org

**Organisé par :** le Groupe d'entraide Mutuelle Le Pacifique



## ➔ Manifestations sur plusieurs jours

# DU LUNDI 7 AU VENDREDI 18 octobre

**BLAIN** 14 h - 16 h 30

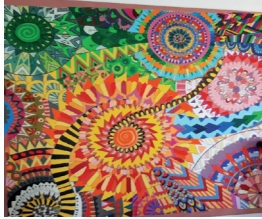
### Exposition

#### Se mouvoir et s'émouvoir

La palette des émotions qui colorent notre monde intérieur est classée en six catégories universelles : joie, tristesse, colère, surprise, peur et dégoût.

Les frontières entre les catégories d'émotions sont floues plutôt que discontinues et des gradients sont observés : de l'anxiété à la peur, de l'horreur au dégoût, de l'amusement à l'adoration, du calme à l'appréciation esthétique, à l'émerveillement... Chaque émotion entraîne des mouvements corporels mais aussi est créée par des mouvements.

Venir à l'exposition est une mobilisation physique et psychique qui est accompagnée par des ressentis qui vous sont propres. Nous espérons que vous associerez la visite et votre vécu à un souvenir émotionnel agréable. Les œuvres qui sont exposées, par les usagers des différents centres de soins (hôpitaux de jour et CATTP), sont l'expression de leurs vécus et de leurs ressentis et ils ont envie de les partager.



**Où ?** Site d'EPSYLAN (salle fléchée à partir de l'accueil de l'hôpital)

**Gratuit**

**Des questions ?** [mylene.raud@ch-epsylan.fr](mailto:mylene.raud@ch-epsylan.fr)

**Organisé par :** la direction des soins d'EPSYLAN

**BLAIN** 14 h 30 - 17 h

### Exposition

#### Bouger en s'amusant

A l'occasion des Jeux Olympiques, les patients de l'Unité de Soins de Longue Durée soutenus par l'équipe soignante ont créé des jeux afin de réaliser de petits challenges sportifs qui se sont déroulés de mi-juin à mi-juillet, dans le partage avec les services de soins d'EPSYLAN.



Cette exposition photos retrace les activités permettant le mouvement pour la santé, l'agilité et aussi la convivialité de ces temps de partage inter-services.

**Où ?** site d'EPSYLAN (hall d'accueil de l'hôpital)

**Gratuit**

**Visites commentées par un binôme résident/soignant de l'unité :** jeudi 10 et jeudi 17 octobre, de 15 h à 16 h.

**Des questions ?** [pi.usld@ch-epsylan.fr](mailto:pi.usld@ch-epsylan.fr)

**Organisé par :** l'Unité de Soins de Longue Durée d'EPSYLAN

# DU MARDI 8 AU SAMEDI 19 octobre

**SAINT-NAZAIRE**

### Sélection documentaire

#### En mouvement pour notre santé mentale

Sélection documentaire conjointe entre la médiathèque et des adhérents de Vents Portants 44 autour du thème des semaines d'information sur la santé mentale.

**Où ?** Médiathèque Etienne Caux - 6, rue Auguste Baptiste Lechat

**Des questions ?** 02 44 73 45 60 - [mediatheque@saintnazaire.fr](mailto:mediatheque@saintnazaire.fr)

**Organisé par :** l'association soignants-soignés Vents Portants 44 et la médiathèque de Saint-Nazaire



## Vendredi 11 et 18 octobre

**SAINT-NAZAIRE** 10 h - 11 h 30

### Portes ouvertes

#### Découverte du Qi Gong

Découverte des bienfaits du Qi Gong et des précautions à prendre dans la pratique. Séance associant mouvements doux et auto-massages, en présence de l'association soignants-soignés du pôle de psychiatrie du CH de Saint-Nazaire « Vents Portants 44 ».

**Où ?** sous réserve de confirmation de la mairie de Saint-Nazaire - Salle Marcel Pagnol - 2, bis allée des lilas

**Gratuit**

**Des questions ?** 02 40 90 76 90 ou d.fauiry@ch-saintnazaire.fr

**Organisé par :** l'association Vents Portants 44

## Les SISM jouent les prolongations...

## LUNDI 28 octobre

**SAINT-NAZAIRE** 14 h 30 - 16 h 30

### Table ronde

#### Echanges autour du thème « En mouvement pour notre santé mentale »

Table ronde animée par des professionnels de santé (l'association Solipsy/ CH de Saint-Nazaire) et des adhérents de l'association Vents portants 44 autour du thème « En mouvement pour notre santé mentale ».

**Où ?** Maison des associations-Agora 1901 - Salle 1 // (Ligne U4 Arrêt « Square Delzieux »).

Inscription nécessaire auprès du pôle prévention sénior (CCAS)

**Gratuit**

**Des questions ?** 02 40 22 67 98 ou anthony.bourdel@saintnazaire.fr

**Organisé par :** l'association Vents portants 44 et le CCAS de Saint Nazaire

## ➔ Actions de sensibilisation auprès de lycéens durant la quinzaine

### Ateliers d'expression corporelle

#### En mouvement pour la santé mentale des lycéens

L'enquête EnCLASS réalisée sur près de 10000 élèves de secondaire révèle que 15 % des lycéens présentent un risque important de dépression. Dans cette population, ils ne sont que 51% à percevoir un bon niveau de bien-être mental. Environ un quart des élèves interrogés ont éprouvé un sentiment de solitude au cours des 12 derniers mois.

L'idée d'intervenir auprès des jeunes et futurs jeunes adultes résulte d'échanges avec les enseignants, les parents et des soignants. Des objectifs se sont affinés au cours de ces interactions afin de :

1. **sensibiliser** les lycéens et professionnels de l'établissement au repérage des signes,
2. **déstigmatiser** les difficultés autour de la santé mentale qui peuvent survenir à n'importe quels moments de la vie,
3. **donner des outils et contacts** qui permettent une prise en soin la plus précoce possible.

Deux psychomotriciennes d'EPSYLAN proposeront des interventions sous forme d'ateliers pratiques mêlant expressivité du mouvement ou relaxation dynamique, ainsi que des temps de parole pour faire le lien avec le sujet des SISM.

## Mardi 8 octobre

**NORT-SUR-ERDRE** 8 h 15 - 17 h



**Où ?**

Lycée Caroline Aigle  
Impasse Julie-Victoire Daubie

## Mardi 15 octobre

**BLAIN** 8 h 15 - 17 h



**Où ?**

Lycée Camille Claudel -  
14, boulevard Jules Verne

## Date à venir

**SAVENAY** 10 h - 17 h

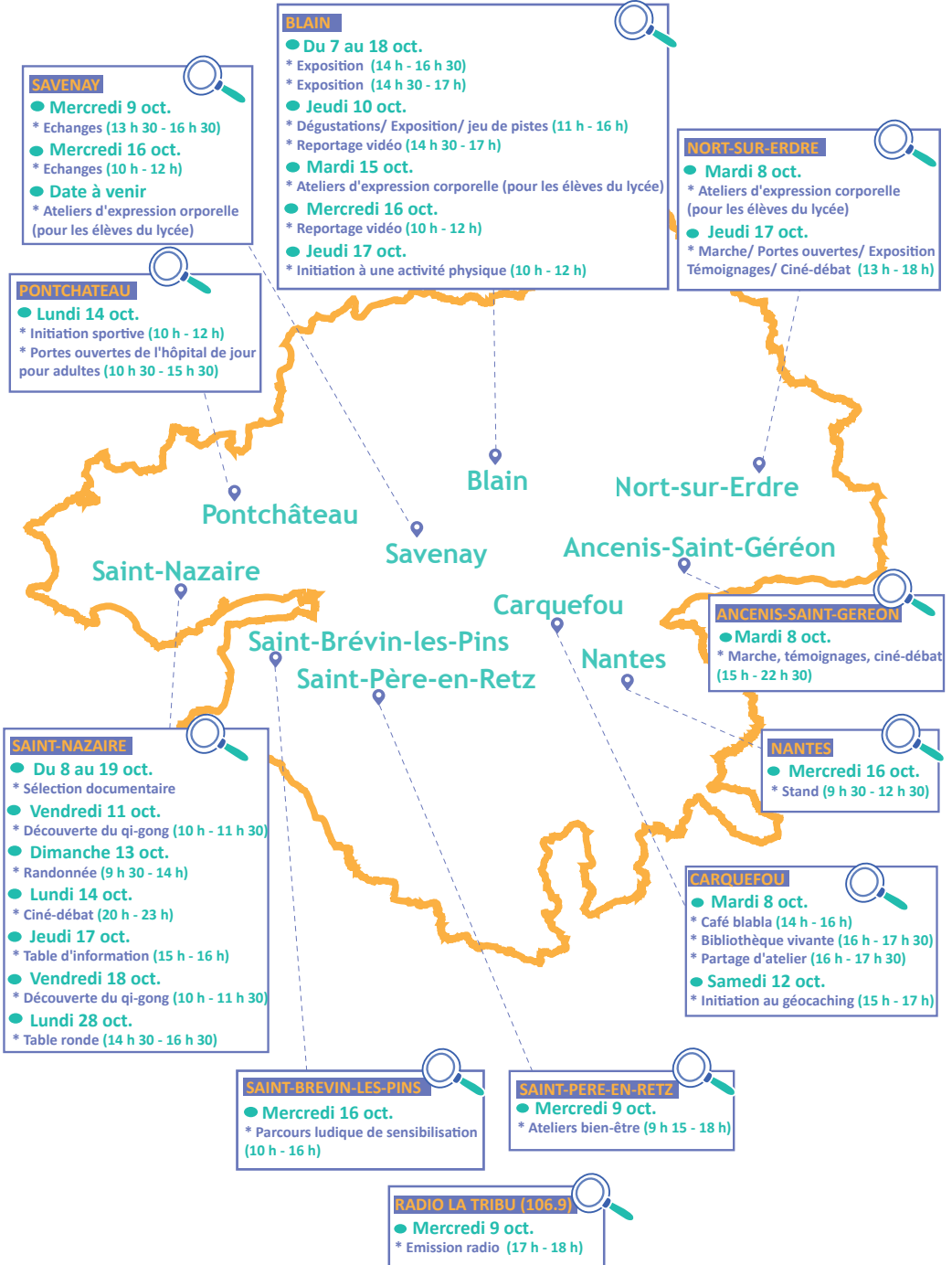


**Où ?**

Lycée Saint-François d'Assise  
9, la Justice

**Des questions ?** elodie.poullain@ch-epsylan.fr  
**Organisé par :** le pôle intersectoriel d'EPSYLAN

# Le programme 2024 en un coup d'œil



- Etablissement Psychiatrique de Loire-Atlantique Nord (EPSYLAN),
- le centre hospitalier de Saint-Nazaire,
- Psy'Activ,
- UNAFAM 44,
- REVIVRE Saint-Nazaire,
- l'association Vents portants 44,
- l'association Solipsy
- le Groupe d'entraide Mutuelle (GEM) La Main Ouverte,
- le Groupe d'entraide Mutuelle (GEM) Le Pacifique,
- le groupe vie sociale - un réseau de bénévoles et de professionnels et d'élus du Pays de Retz,
- la Maison Sport Santé de Nozay
- UDAF 44 (Union Départementale des Associations Familiales de Loire-Atlantique)
- la ville de Pontchâteau
- la ville de Saint-Brévin-les-Pins
- la ville de Saint-Père-en-Retz
- la ville de Saint-Nazaire,
- La médiathèque de Saint-Nazaire,
- la médiathèque de Savenay
- la médiathèque d'Ancenis-Saint-Géréon
- le théâtre de Verdure (Ancenis)
- le lycée de l'Erdre (Nort-sur-Erdre)
- le lycée Caroline Aigle (Nort-sur-Erdre)
- le lycée Camille Claudel (Blain)
- le lycée Saint-François d'Assise (Savenay)
- le cinéma Jacques Tati (Saint-Nazaire),
- le cinéma Paradiso (Nort-sur-Erdre)
- le ciné Nova (Savenay),
- le cinéma Eden 3 (Ancenis)
- la radio La Tribu,
- Carrefour Nantes la Beaujoire

## Informations pratiques

Retrouvez

- **le programme détaillé sur le site d'ESAO** : <http://esao.strikingly.com>

ou sur sa page Facebook



- **le programme national par ville sur le site du collectif national des SISM** :

[www.semaine-sante-mentale.fr](http://www.semaine-sante-mentale.fr)