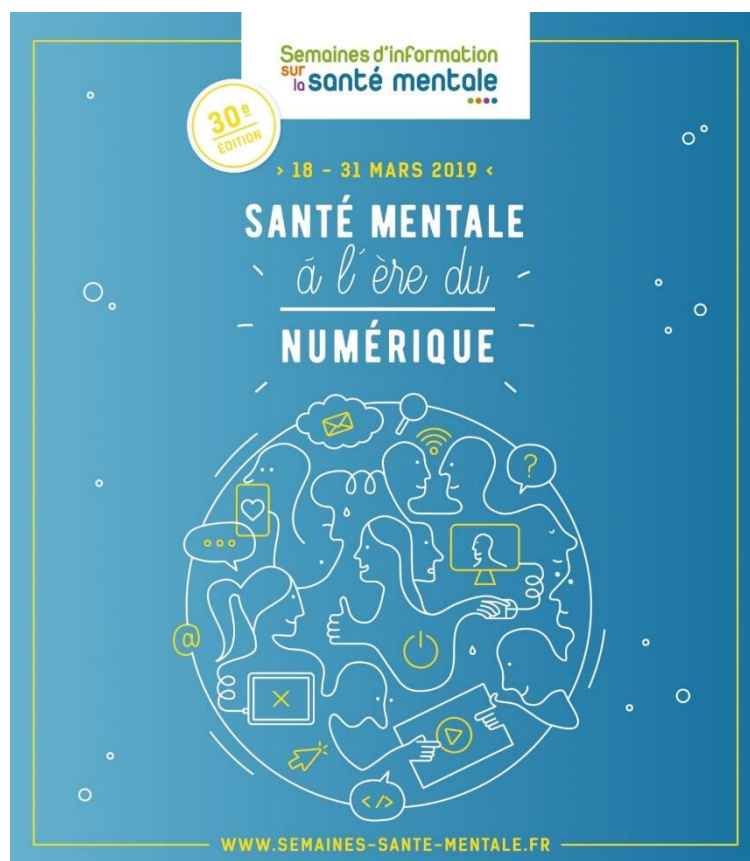


Mercredi 6 mars 2019

Semaines d'Information sur la Santé Mentale Du 18 au 31 mars 2019

Créée en 1990, les Semaines d'Information sur la santé mentale (SISM) est un événement annuel qui s'adresse au grand public, afin d'ouvrir le débat sur les questions de santé mentale. Chaque année pendant deux semaines en mars, associations, citoyens, collectivités et professionnels se mobilisent pour organiser des manifestations d'information et de réflexion. Cette année, l'édition est dédiée à la « Santé mentale à l'ère du numérique ».

A Brest, un programme très riche est prévu pour cette 30^e édition de la SISM : conférences, discussions, ateliers, exposition photos, comédie musicale, portes ouvertes, journée d'étude et de formation, forum du loisir créatif.



Les Semaines d'Information sur la Santé Mentale

Les Semaines d'Information sur la Santé Mentale (SISM) sont une manifestation gratuite et ouverte à tous, relayée par de nombreux acteurs partout en France. On doit sa création à l'Association française de psychiatrie (AFP) en 1990. Le Collectif national des SISM regroupe 23 partenaires qui impulsent des actions, relayent l'information et se mobilisent sur le terrain.

Quelques chiffres à propos des SISM

Plus de 1 200 évènements se déroulent chaque année sur l'ensemble du territoire : conférences, ciné-débat, parcours urbain, journées portes ouvertes, marche pour la santé mentale, expositions, pièces de théâtre, atelier de lecture, randonnée, atelier découverte ...

5000 professionnels et bénévoles informent, exposent, expliquent, répondent aux questions : psychiatres, proches, usagers, infirmiers, travailleurs sociaux, psychologues, journalistes, élus locaux, artistes etc.

D'année en année, la participation et l'intérêt du public et des professionnels pour les SISM se confirment et se développent. Les élus locaux sont de plus en plus impliqués dans l'organisation de ces actions, via les Conseils locaux de santé mentale (CLSM).

La santé mentale est plus que l'absence ou la présence de troubles psychiques. C'est, selon l'Organisation Mondiale de la Santé, « un état de bien-être dans lequel une personne peut se réaliser, surmonter les tensions normales de la vie, accomplir un travail productif et contribuer à la vie de sa communauté. » C'est le fondement du bien-être d'un individu et du bon fonctionnement d'une communauté. En France, une personne sur cinq risque de connaître un trouble psychique au cours de sa vie (dépression, anxiété, addiction, trouble alimentaire, trouble schizophrénique, trouble bipolaire...)

Les troubles psychiques se situent au 3^e rang des maladies les plus fréquentes, après le cancer et les maladies cardio-vasculaires. **Sans distinction d'âge, de sexe ou de milieu social**, les troubles psychiques et les épisodes de souffrance psychique nous concernent tous. Ils sont associés à une forte mortalité, et c'est la **première cause d'invalidité et d'arrêts de longue durée**.

Les objectifs des SISM :

- ⇒ Sensibiliser le public aux questions de Santé Mentale.
- ⇒ Informer, à partir du thème annuel, sur les différentes approches de la Santé mentale.
- ⇒ Rassembler par cet effort de communication, acteurs et spectateurs des manifestations, professionnels et usagers de la santé mentale.
- ⇒ Aider au développement des réseaux de solidarité, de réflexion et de soin en santé mentale.
- ⇒ Faire connaître les lieux, les moyens et les personnes pouvant apporter un soutien ou une information de proximité.

Thème des SISM 2019 : « Santé mentale à l'ère du numérique »

Depuis la démocratisation d'internet dans les années 1990, les technologies de l'information et de la communication (TIC) ont touché toutes les sphères de notre société. La santé mentale est bien évidemment concernée par ce virage numérique. En plus d'assister au développement exponentiel d'outils divers et variés, le constat est fait aujourd'hui que le numérique a un impact global sur la santé mentale.

Les usages d'internet et des nouvelles technologies ont fait évoluer aussi bien notre santé mentale que notre vision de la santé mentale.

Immense plateforme d'informations, espace de partage des savoirs et de démocratisation de la connaissance, le web est aussi un lieu idéal pour favoriser l'entraide via les réseaux sociaux et les blogs d'utilisateurs. Ces outils encouragent le développement de nouvelles formes d'*empowerment* des personnes. Autant de supports pour aller vers le mieux-être de chacun et le rétablissement des usagers en psychiatrie.

Au-delà d'internet, les multiples technologies disponibles sont désormais employées au service de la santé mentale. On parle alors de la e-santé mentale, que l'OMS définit comme « les services du numérique au service du bien-être de la personne » et qui englobe notamment :

- Les applications de santé et de bien-être pour les patients et les citoyens en général : suivi de traitement, hygiène de vie, objets connectés, etc.
- Les nouveaux outils numériques au service des pratiques médicales et de la prévention : consultations et aide à distance, réalité virtuelle appliquée aux soins, intelligence artificielle (algorithmes par exemple), jeux vidéo éducatifs, etc.
- La formation en santé : MOOC, e-learning, etc.
- Les blogs, réseaux sociaux et forums.

Pendant, ces évolutions comportent aussi des risques : les usages des technologies de l'information et de la communication peuvent aussi être une source potentielle de mal-être : cyberharcèlement aux conséquences parfois dramatiques, cyberdépendances (aux écrans, aux jeux vidéo, etc.) à tous les âges de la vie.

A cela vient s'ajouter une vigilance particulière nécessaire face à la surproduction et la surconsommation d'informations (infobésité) de qualité variable. Le décryptage et le filtrage des contenus relatifs à la santé mentale nécessitent une réelle pédagogie pour sensibiliser les utilisateurs et les accompagner vers la maturité digitale.

Les évènements des SISM 2019 à Brest

A Brest un programme très riche est prévu pour cette 30^e édition des SISM : conférences, discussions, ateliers, exposition photos, comédie musicale, portes ouvertes, journée d'étude et de formation, forum du loisir créatif. Les Semaines d'information sur la santé mentale sont coordonnées par le Conseil local de santé mentale de la Brest et ses partenaires.

Le Conseil local de santé mentale existe depuis 2007 sur Brest. C'est une instance de concertation et de coordination entre les différents acteurs de la santé mentale : services de psychiatrie, services de la Ville de Brest, élus locaux, citoyens, associations, services sociaux, médico-sociaux et sanitaires, dont le but est de favoriser l'insertion des personnes en souffrance psychique dans la cité.

Vendredi 8 mars – 8h30-17h30

Journée d'étude et de formation « les adolescent.e.s et leur(s) sexualité(s) – Y-a-t-il un malaise actuel dans la sexualité adolescente ? »

UDAF, 15 rue Gaston planté, Zone de Kergaradec, Gouesnou

Cette 13^{ème} journée d'étude sur « Comment écouter les adolescents » est proposée par le service PASAJ de l'association Parentel.

Payant / Sur inscription – Renseignements auprès de l'association Parentel / 4 rue colonel Fonferrier, Brest / 02.98.43.62.51 / contact@parentel.org / www.parentel.org

Dimanche 17 mars – 10h-18h

Forum du loisir créatif amateur

Salle Roz Valan à Bohars

Exposition et vente de créations d'artistes amateurs. Démonstrations et initiations.

Organisé par l'association An Avel Vor, CHRU de Bohars

Entrée 1 euro – Ouvert à tou.te.s

Du 18 mars au 6 avril

Les adhérent.e.s du GEM La Boussole s'exposent et s'expriment sur la santé mentale

Exposition photos

Maison Pour Tous du Guelmeur, 34 rue Montcalm, Brest

Les photos seront également exposées aux portes ouvertes du GEM La Boussole, les 12 et 13 avril, et à la résidence MADEN le 16 avril

Gratuit – Ouvert à tou.te.s

Lundi 18 mars – 18h30-20h

Conférence « Les conduites suicidaires et leur prévention »

Fac de droit, d'économie et de gestion, Amphi 500 et 600, 12, rue de Kergoat, Brest

Par le Professeur Michel Walter, chef du pôle de psychiatrie du CHRU de Brest. Dans le cadre des Lundis de la Santé.

Ce sera également l'occasion de présenter le dispositif Vigilans, dispositif destiné à la prévention de la récurrence suicidaire. Présentation par l'équipe Vigilans du CHRU de Brest.

Gratuit – Ouvert à tou.te.s

Mardi 19 mars – 14h30-15h30

Comédie musicale *Annie*

Résidence Ponchelet, 55 rue Jules Guesde, Brest

Comédie musicale proposée par la troupe composée d'adhérent.e.s du Sémaphore et de résident.e.s de la résidence Ponchelet.

Gratuit – Ouvert à tou.te.s - Réservation conseillée au 02 98 80 44 63

Mardi 19 mars – 20h-22h

Conférence / Discussion « L'évolution des soins en psychiatrie »

Mairie de l'Europe, 31, rue St-Jacques, Brest

Par le Docteur Jean-Yves COZIC, psychiatre au CHRU de Brest.

Organisée par l'UNAFAM 29

Gratuit – Ouvert à tou.te.s

Jeudi 21 mars – 20h15-21h

Conférence Brest Urban Trail / « Sport et santé mentale »

Auditorium des Capucins, 25, rue de Pontaniou, Brest

Par le Docteur Florian Stephan et le Docteure Stéphanie Montavon, psychiatres au CHRU de Brest.

Programme complet du cycle de conférences :

- 19h30-20h15 : « Sport et femme » - Docteur Müller, gynécologue
- 20h15-21h : « Sport et santé mentale »
- 21h-21h45 : « Préférences motrices », Sébastien Le Bras

Gratuit – Ouvert à tou.te.s – Accueil à partir de 19h

Samedi 23 mars – 14h-16h

Atelier Multimédia

Le Sémaphore / EPAL, 11, rue d'Ouessant, Brest

Temps d'initiation au multimédia destiné à tous publics, sur le principe du partage de connaissances. L'occasion de découvrir de nouvelles fonctionnalités sur votre smartphone ou tablette.

Gratuit – Ouvert à tou.te.s

Lundi 25 mars – 18h30-20h00

Conférence / Discussion « Jeux vidéos, internet, les écrans... Risques d'addictions ? »

Fac de droit, d'économie et de gestion, Amphi 600, 12, rue de Kergoat, Brest

Par le Docteure Morgane Guillou, addictologue au CHRU de Brest, et Monsieur Loik Jousni, Psychologue clinicien, responsable de la maison des adolescents / CHRU Brest

Initiée par l'UNAFAM 29

Gratuit – Ouvert à tou.te.s

Mercredi 27 mars – 14h-16h,

Atelier Image et Ecran

Organisé par Canal Ti Zef

Atelier parents-enfants pour apprendre ensemble, et de façon ludique, comment décrypter et analyser les images que l'on consomme régulièrement sur internet ou à la télévision (présentation / échanges, exercices et jeux de caméras)

Dans les locaux de l'association, 186, rue Anatole France, Brest

Gratuit – Sur inscription auprès de Canal Ti zef / 09.72.52.46.49 / canaltizef@infini.fr

Mercredi 27 mars – 14h-16h

Atelier Multimédia

Le Sémaphore / EPAL, 11, rue d'Ouessant, Brest

Temps d'initiation au multimédia destiné à tous publics, sur le principe du partage de connaissances. L'occasion de découvrir de nouvelles fonctionnalités sur smartphone ou tablette. Venir avec son appareil, sinon possibilité de mise à disposition sur place.

Gratuit – Ouvert à tou.te.s

Jeudi 28 mars – 13h30-16h30

Conférence / Rendez-vous régionaux du travail social « Osez le numérique avec les personnes accompagnées ! »

ITES (Institut de formation pour le travail éducatif et social), 170, rue Jules Janssen, Guipavas

Par Pascal Plantard enseignant chercheur à l'université de Rennes 2, anthropologue des usages éducatifs des technologies numériques

Organisée par l'ITES

Gratuit – Ouvert aux professionnel.le.s – Sur inscription sur le site www.ites-formation.com/colloques

Dimanche 31 mars, le matin

Reportage photos Brest Urban Trail

Plateau des Capucins, 25, rue de Pontaniou, Brest

Les résident.e.s de MADEN feront un reportage photos de la course, rendez-vous aux Capucins !

Et aussi...

Portes-ouvertes du Groupe d'Entraide Mutuelle Au Petit Grain

Les adhérent.e.s et professionnel.le.s du Petit Grain vous reçoivent le mardi 12 et le mardi 26 mars, de 9h à 12h, dans leurs locaux, au 192 rue Commandant Drogou à Brest

Portes-ouvertes du Groupe d'Entraide Mutuelle La Boussole,

Vendredi 12 et le samedi 13 Avril, de 10h30 à 15h, au 56 rue de Kerourien.

Rencontre avec les adhérent.e.s et les professionnel.le.s de l'association, visite des locaux, exposition de photographies.

Une vente de sandwiches sera organisée sur place ; réservations au 02.29.05.19.91.

Portes-ouvertes de la Résidence MADEN,

Mardi 16 avril, à partir de 14h, au 18 rue Cuirassé Bouvet à Brest

Exposition des photographies des adhérent.e.s du GEM La Boussole.

Sur Brest, les Semaines d'Information sur la Santé Mentale sont coordonnées par le Conseil local de santé mentale dont les acteurs sont :

AGEHB, ALMA29/56, Amadeus, Amitiés d'Armor, An Avel Vor, Archipel, Argos 2006 Finistère, ATP, BMH, Brest métropole, Canal Ti Zef, CCAS de Brest, CHRU/Hôpital de Bohars/CMP-CATTP Rive-Droite, Clinique de Pen an Dalar, CMPP Chassagny, COALLIA, Conseil Départemental, Don Bosco, Education Nationale, Ildys, Emergence, GEM Kereon, GEM La Boussole, GEM Au Petit Grain, ITES, La Parenthèse, Le Lys Blanc, Les Genêts d'Or, Ladapt, Le Sémaphore-EPAL, MAIA du Pays de Brest, Mer Iroise, la Maison des Parents, Mutualité Française de Bretagne, Les Papillons Blancs, Parentel, Pôle Ministériel d'Action Sociale, Réseau de Gérontologie, Résidence MADEN, Résidence Ponchelet, Sevel Services, SOS Amitiés, STI, UBO, UDAF, UNAFAM, Ville de Brest, etc.

Avec le soutien du Brest Urban Trail, de la MPT du Guelmeur et de l'ARS Bretagne.