33e ÉDITION

Semaines d'information sur la santé mentale

en Sarthe



POUR MA SANTÉ MENTALE,
AGISSONS POUR NOTRE
ENVIRONNEMENT

A l'initiative de

EPSM Sarthe

unafam SARTHE

et de leurs partenaires

Ouvert à tous

Evènements et animations grand public

Temps conviviaux, ateliers, cinés-débats, informations, théâtre...

Programme complet à retrouver sur Facebook (SISM en Sarthe) et sur www.epsm-sarthe.fr

Imprimé par Galaxy imprimeurs. Ne pas jeter sur la voie publique

Semaines d'information sur la santé mentale

Les Semaines d'Information sur la Santé Mentale (SISM) s'adressent au grand public. Chaque année, associations, citoyens et professionnels organisent des actions d'information et de réflexion dans toute la France.

A partir du thème annuel fixé par le Collectif national des SISM, chacun peut prendre l'initiative d'organiser une action répondant aux objectifs des SISM :

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.

C'est dans ce cadre que l'UNAFAM et l'EPSM de la Sarthe, avec d'autres partenaires, proposent des animations durant ces semaines.

www.semaines-sante-mentale.fr

Pour ma santé mentale, agissons pour notre environnement

La crise sanitaire et les confinements successifs ont souligné l'importance du rôle de notre environnement physique sur notre équilibre psychique.
Coût du logement, exiguïté, voire insalubrité…l'accès à un logement et la qualité de celui-ci agissent en effet directement sur notre bien-être, rendant parfois difficile la satisfaction de nos besoins primaires du quotidien.

Hors de son chez-soi, chacun souhaite aussi pouvoir accéder à différents services, que cela concerne le soin, les loisirs, le sport… ou simplement se détendre dans des espaces de nature. L'aménagement des communes apparaît alors comme un enjeu important pour favoriser le bien-être des habitants, leur épanouissement ainsi que pour développer les interactions sociales.



Enfin, nous vivons tous à une autre échelle, qu'est la planète Terre. Il n'est alors pas sans rappeler que les épisodes de canicule, de pollution, et plus généralement le changement climatique peuvent parfois mettre à mal le rapport harmonieux de chacun à son environnement, provoquant des effets sur notre santé mentale, notamment de l'anxiété.

Nos relations à l'environnement selon ses différentes échelles ; immédiate, plus large, ou plus lointaine, soulèvent donc de nombreuses questions, sur lesquelles nous vous invitons à débattre durant ces 2 semaines.

Collectif SISM national

SOMMAIRE

11 octobre
- Journée associative 'Santé mentale, tous concernés' (St Pierre du Lorouër)..... p. 5-6
- Atelier bien-être et lectures (Allonnes) ..... p. 7

12 octobre
- Rencontre conviviale au marché (Le Mans Pontlieue) ..... p. 8

13 octobre
- Portes ouvertes du GEM Téjira (Le Mans) ..... p. 9
- Ciné débat : projection du film 'Au nom de la Terre' (La Flèche) ..... p. 10
- Ciné débat : projection du film 'A la folie', (Le Mans) ..... p. 11

15 octobre
- GEM ma ville ! Opération Ramarchage (Le Mans, quartiers Miroir et Washington) .....p. 12

- Rencontres conviviales et balades guidées au Mans :
  17 octobre : Maison de l'Eau ..... p. 13
  18 octobre : Gué de Maulny .....p. 14

20 octobre
- Information sur les troubles psychiques (Le Mans)..... p. 15
- Conférence 'La psychiatrie d'urgence' (Le Mans) .....p. 16

21 octobre
- Atelier bien-être et lectures (Allonnes) ..... p. 17

22 octobre
- Portes ouvertes du GEM's Loisir (Le Mans) .....p. 18
- Théâtre 'L'Humain à l'an vert' (La Flèche) ..... p. 19



Mardi 11 octobre
9h-17h30

Journée associative

Foyer de vie
Résidence le Moulin de la Cour
St Pierre-du-Lorouër

Santé mentale, tous concernés

Le personnel des établissements qui relèvent du médico-social, comme notre foyer de vie Le Moulin de la Cour, assure une prise en charge socio-éducative en vue d'une préservation, voire amélioration de l'autonomie des résidents qu'il accompagne.

Généralement, et même si par moments, cela reste difficile, les professionnels arrivent à exceller dans les missions qu'ils assurent. Il n'en demeure pas moins que lorsque des troubles psychiques se manifestent, ces missions se complexifient et les compétences de ces professionnels trouvent leurs limites.

Quelle synergie avec les acteurs de la santé mentale ?
Comment répondre à la souffrance psychique ?
L'hospitalisation est-elle la solution ?

Une journée de travail et de réflexion ne suffira certainement pas à répondre à ces questions mais pourra y contribuer.

Venez réfléchir et débattre avec nous.

Programme page suivante →

Inscription jusqu'au 27 septembre :
09.72.65.56.13 ou communication@fdv-stpierre.fr

Programme de la journée

9h Café d'accueil

9h15 Mot de Nadia HETE, présidente de l'Association Familiale d'Aide et d'Intégration (AFAI)

9h30 La maladie psychique d'un point de vue pragmatique et comment adapter son comportement auprès des personnes malades psychiques

→ *Pascal BOUCHERIE, délégué départemental, UNAFAM (Union nationale de familles et amis de personnes malades et/ou handicapées psychiques)*

11h Le Projet Territorial de Santé Mentale de la Sarthe (PTSM) : Pourquoi ? Pour qui ? Les priorités nationales et les actions sur le territoire

→ *Barbara CARABEUF, coordinatrice du PTSM, EPSM de la Sarthe*

12h30 Apéritif déjeunatoire

14h **Deux ateliers (45mn)**

n°1. Le dispositif d'appui au médico-social (DAMS) de l'EPSM de la Sarthe : Présentation, fonctionnement, partenaires…

→ *Equipe du DAMS de l'EPSM de la Sarthe*

n°2. Sensibilisation aux troubles psychiques

→ *Bénévoles de l'UNAFAM*

16h15 Table ronde « L'hospitalisation est-elle la solution ? » Julia NDABU-LUBAKI, médecin, Agence Régionale de Santé (ARS) et bénévoles de l'UNAFAM.

Proposé par l'Association Familiale d'Aide et d'Intégration, avec la participation de



Mardi 11 octobre
18h30

Atelier bien-être et lectures

Médiathèque
Louise Michel
57 av. Charles de Gaulle
Allonnes

Etre bien dans sa maison pour être bien dans sa tête

Christelle Vallon, révélatrice d'intérieurs, et Marie Vegas, Wonder Organizer, offriront des clés pour faire de sa maison une alliée pour se sentir mieux chez soi et en soi : rangement, organisation, positionnement des meubles et déco énergétique pour re-visiter ses intérieurs avec un autre regard.

Cette rencontre sera émaillée de lectures divertissantes sur la vie dans la maison.



Autre date / autre lieu : voir page 17

Atelier et lectures pour adultes, sur inscription :
02.43.80.52.07

Proposé dans le cadre d'une coopération entre la médiathèque Louise Michel, l'Escale et l'UNAFAM, avec le soutien de la ville d'Allonnes



Merc. 12 octobre
10h-12h

Rencontre au marché

Marché de Pontlieue
Le Mans

Prendre soin de son corps et de son esprit. Pourquoi ? Comment ?

Rencontres conviviales pour échanger sur l'environnement qui nous entoure, comprendre comment il influence notre santé et notre bien-être…

Des acteurs locaux de l'environnement, associations et usagers de la santé mentale seront présents sur la place du marché pour vous conseiller des lieux de promenades, vous proposer des idées pour entretenir un environnement favorable, parler du bien-être, de comment en prendre soin …

Seront présents : L'établissement de vie sociale « L'arbre », l'association Sarthe Nature Environnement, l'Unafam, les Groupes d'entraide mutuelle (GEM) Téjira et Loisir, l'EPSM de la Sarthe, la Ville du Mans et le Mans Métropole, le collectif plénitude.

Le Mans LA VILLE

Proposé dans le cadre d'une collaboration entre le Conseil local de santé mentale (CLSM) de la ville du Mans et les partenaires cités dans la présentation



Jeudi 13 octobre
10h30-17h30

Portes ouvertes

GEM Téjira
176 rue Nationale,
Le Mans

Le GEM Téjira
Groupe d'entraide mutuelle

Les Groupes d'entraide mutuelle (GEM) sont des associations portées par, et pour, des usagers en santé mentale. Accompagnées d'animateurs, elles sont destinées à créer des liens, à lutter contre l'isolement et à favoriser l'autonomie des personnes en situation de fragilité psychique. On en dénombre plus de 500 en France.

Créé en 2005, parrainé par l'UNAFAM, et avec le soutien de l'ADGESTI, le GEM Téjira compte aujourd'hui une soixantaine d'adhérents. Située au coeur de la ville, près des commerces et accessible en bus et en tramway, cette association propose un espace convivial à ses adhérents. L'objectif est de les aider à rompre leur isolement, à maintenir ou recréer du lien social, à leur redonner confiance en eux en participant à des activités et au fonctionnement de l'association. Ils y viennent pour s'entraider et retrouver une place citoyenne en termes de droits, de devoirs et de respect mutuel.

Usagers de santé mentale, habitants du quartier... les adhérents vous invitent à venir les rencontrer et découvrir le fonctionnement du GEM.

Proposé par le groupe d'entraide mutuelle GEM Téjira.



Jeudi 13 octobre
20h

Ciné-débat

Cinéma Le Kid
11 Rue Carnot,
La Flèche

‘Au nom de la Terre’, d’Edouard Bergeon

€ 5€

Drame, 2019, 1h44, avec Guillaume Canet, Veerle Baetens, Anthony Bajon



Pierre a 25 ans quand il rentre du Wyoming pour retrouver Claire sa fiancée et reprendre la ferme familiale. 20 ans plus tard, l’exploitation s’est agrandie, la famille aussi. C’est le temps des jours heureux, du moins au début… Les dettes s’accumulent et Pierre s’épuise au travail. Malgré l’amour de sa femme et ses enfants, il sombre peu à peu… Construit comme une saga familiale, et d’après la propre histoire du réalisateur, le film porte un regard humain sur l’évolution du monde agricole de ces 40 dernières années. (synopsis).

Prévention du suicide dans le monde agricole

En tant qu’agriculteur, comment protéger sa santé mentale tout en protégeant son environnement ? Quelles sont les stratégies d’adaptation mise en place par les agriculteurs pour surmonter les difficultés liées aux changements climatiques (accroissement des exigences en termes d’éco-responsabilité) ? Quels soutiens psychologiques sont proposés ? Quelles ressources existent et comment les solliciter ? Comment prévenir la crise suicidaire ? …

En présence de professionnels, associations et usagers de la santé mentale, et de professionnels de la Mutualité Sociale Agricole (MSA)

Proposé dans le cadre d’une coopération entre l’EPSM de la Sarthe, la ville de La Flèche et la MSA.



Jeudi 13 octobre
20h

Ciné-débat

Cinéma Les Cinéastes
42 place des Comtes du Maine - Le Mans

‘A la folie’ d’Audrey Estrougo

Drame, 1h22, avec Virginie Van Robby, Lucie Debay, Anne Coesens



Pour fêter l’anniversaire de sa mère, Emmanuelle vient passer quelques jours dans la maison de son enfance. Elle y retrouve temps passé et souvenirs qui règnent dans les lieux, mais aussi sa sœur aînée dont l’instabilité psychologique a trop souvent affecté les relations familiales. Personne ne se doute que cette fête de famille va rapidement prendre une tournure inattendue… (synopsis).

Ce film, inspiré de l’histoire familiale de la réalisatrice, et dont l’UNAFAM est partenaire, permettra lors d’un échange d’aborder différentes questions autour de l’émergence de la maladie psychique au sein d’une famille, les obstacles….

En présence de professionnels, associations et usagers de la santé mentale.

€ Entrée aux tarifs en vigueur

Proposé par l’UNAFAM,
avec le soutien du Cinéma Les Cinéastes.



Samedi 15 octobre 14h

Action citoyenne

Quartiers Miroir et Washington
Le Mans

GEM ma ville !
Marche et ramasse les déchets

Opération Ramarchage

Les GEM (Groupe d'Entraide Mutuelle) sont des associations destinées à créer des liens, à lutter contre l'isolement et à favoriser l'autonomie des personnes en situation de fragilité psychique. On en dénombre plus de 500 en France.

Les 2 GEMs du Mans (GEM Téjira et GEM's Loisir) et leur centaine d'adhérents se mobilisent pour prendre soin de leur ville et sensibiliser les habitants des quartiers Miroir et Washington à l'environnement.

Au travers de cette action **« marche », « ramasse », et « discute »,** l'idée est de prendre un temps pour la rencontre et déstigmatiser les personnes en situation de fragilité psychique.

En partenariat avec l'association Qui Nettoie Si Ce N'est Toi et le collectif Plénitude.

RDV maison de quartier
Pierre Guédou, 13 imp. Floréal, à 14h

Proposé par le GEM Téjira et le GEM's Loisir, avec le soutien de la ville du Mans



Lundi 17 octobre
15h-17h

Balade guidée

Arche de la Nature
Maison de l'Eau
51 rue de l'Estérel
Le Mans

Prendre soin de son corps et de son esprit. Pourquoi ? Comment ?

Rencontres conviviales pour échanger sur l'environnement qui nous entoure, comprendre comment il influence notre santé et notre bien-être...

Des acteurs locaux de l'environnement, associations et usagers de la santé mentale seront présents à l'Arche de la Nature pour vous conseiller des lieux de promenades, vous proposer des idées pour entretenir un environnement favorable, parler du bien-être, de comment en prendre soin ...



Pour conclure ces échanges, profitez d'une balade guidée à l'Arche de la Nature.

Seront présents : L'établissement de vie sociale « L'arbre », l'association Sarthe Nature Environnement, l'Unafam, les Groupes d'entraide mutuelle (GEM) Téjira et Loisir, l'EPSM de la Sarthe, la Ville du Mans et le Mans Métropole, le collectif plénitude.

RDV à la Maison de l'Eau, à 15h

Prévoir chaussures confortables et adéquates

Le Mans LA VILLE

Proposé dans le cadre d'une collaboration entre le Conseil local de santé mentale (CLSM) de la ville du Mans et les partenaires cités dans la présentation



Mardi 18 octobre
14h-16h

Balade guidée

Parc du
Gué de Maulny
Le Mans

Prendre soin de son corps et de son esprit. Pourquoi ? Comment ?

Rencontres conviviales pour échanger sur l'environnement qui nous entoure, comprendre comment il influence notre santé et notre bien-être…

Des acteurs locaux de l'environnement, associations et usagers de la santé mentale seront présents pour vous conseiller des lieux de promenades, vous proposer des idées pour entretenir un environnement favorable, parler du bien-être, de comment en prendre soin …



Pour conclure ces échanges, profitez d'une balade guidée du Gué de Maulny

Seront présents : L'établissement de vie sociale « L'arbre », l'association Sarthe Nature Environnement, l'Unafam, les Groupes d'entraide mutuelle (GEM) Téjira et Loisir, l'EPSM de la Sarthe, la Ville du Mans et le Mans Métropole, le collectif plénitude.

RDV au parc du Gué de Maulny, à 14h

Prévoir chaussures confortables et adéquates

Le Mans LA VILLE

Proposé dans le cadre d'une collaboration entre le Conseil local de santé mentale (CLSM) de la ville du Mans et les partenaires cités dans la présentation



Jeudi 20 octobre
14h-18h

Information

Maison de Quartier
Edith Piaf (salle n°2)
Les Sablons - Le Mans

Sensibilisation aux troubles psychiques

Pour pouvoir accompagner les personnes en souffrance psychique dans leur environnement, faut-il encore connaître leurs difficultés au quotidien.

Ce temps d'information permet d'acquérir des repères sur les maladies psychiques, d'en identifier les manifestations et de prendre conscience des difficultés de la personne.



Places limitées. Inscription jusqu'au 14 octobre :
02.43.40.44.53 ou https://forms.office.com/r/pg4733WCCQ

Proposé par les bénévoles de la délégation sarthoise de l'UNAFAM



Jeudi 20 octobre
14h30

Conférence

Salle Henri Barbin
31 bvd JJ Rousseau
Le Mans

La psychiatrie d'urgence

L'urgence en psychiatrie, liée à l'état du patient lui-même, et au ressenti de son entourage, nécessite une réponse immédiate.

Créé en janvier 2022, le pôle de psychiatrie d'urgence de l'Établissement public de santé mentale (EPSM) de la Sarthe permet d'apporter une réponse spécialisée en psychiatrie aux personnes en situation de souffrance psychique.

Cette conférence, ouverte à tous, en présence des professionnels de santé de ce pôle, permettra d'aborder avec le public les thèmes suivants :

- la spécificité de la psychiatrie d'urgence
- le rôle et les missions du pôle de psychiatrie d'urgence
- l'accès aux soins, pour qui ? comment ?
- comment accompagner son proche qui présente une crise psychiatrique ? (ressources en Sarthe)
- quels relais possibles après la crise ?
- ...

Inscription jusqu'au 14 octobre :
communication@epsm-sarthe.fr / 02.43.43.51.51 et demander le poste 3100

Proposé par l'EPSM de la Sarthe, en collaboration avec l'UNAFAM et le soutien de la ville du Mans



Vend. 21 octobre
14h30

Atelier bien-être et lectures

L'Escale
78 bvd Pasteur
Allonnes

Etre bien dans sa maison pour être bien dans sa tête

Christelle Vallon, révélatrice d'intérieurs, et Marie Vegas, Wonder Organizer, offriront des clés pour faire de sa maison une alliée pour se sentir mieux chez soi et en soi : rangement, organisation, positionnement des meubles et déco énergétique pour re-visiter ses intérieurs avec un autre regard.

Cette rencontre sera émaillée de lectures divertissantes sur la vie dans la maison.



Autre date / autre lieu : voir page 7

Atelier et lectures pour adultes, sur inscription :
02.43.80.49.33

Proposé dans le cadre d'une coopération entre la médiathèque Louise Michel, l'Escale et l'UNAFAM, avec le soutien de la ville d'Allonnes



Samedi 22 octobre
10h-17h30

Portes ouvertes

GEM's Loisir
31 rue de Torcé
Le Mans

Le GEM's Loisir
Groupe d'entraide mutuelle

Vous ne connaissez pas ce qu'est un Groupe d'Entraide Mutuelle (GEM) ? Les valeurs sont dans le nom.

Venez rencontrer les adhérents du Groupe d'Entraide Mutuelle, GEM's Loisir, ils vous présenteront leur association.

Vous pourrez découvrir un lieu facilitant la création de liens, lors de temps conviviaux ou d'activités, où des personnes ne restent pas seules avec leurs souffrances psychiques. Parmi ses valeurs, l'entraide permet de s'octroyer des moments plaisants et de bienveillance. La dynamique de l'association s'appuie sur ses adhérents.

Il ne s'agit pas de proposer un endroit occupationnel, mais bien un espace favorisant la lutte contre un isolement engendrant du mal-être. Les adhérents vous expliqueront que l'association n'est pas lieu de soins, mais comment, en investissant le groupe, cela contribue à galvaniser sa vie.

Venez découvrir cette association qui gagne à être connue !

gem's loisir

Proposé par le groupe d'entraide mutuelle GEM's Loisir.



Samedi 22 octobre
20h

Théâtre

Théâtre de la Halle
au Blé
Pl. du 8 Mai 1945
La Flèche

‘L’Humain à l’an vert’

« La terre va mal !... Est-ce le comportement de l’homme qui en est la cause ?
Les Dieux descendent sur terre pour enquêter.
Un procès s’organise…
Faut-il sauver l’humanité ou la punir de ses excès.
C’est à vous de décider !... ».

L’humain à l’an vert : va-t-on enfin aborder nos comportements écologiques ?
L’humain à l’envers : quelle est la part humaine dans les bouleversements climatiques ?
L’humain allant vers… comment nos comportements impactent l’avenir ?

L’écho des gemmeurs est la troupe de théâtre du GEM (Groupe d’Entraide Mutuelle) Le Bon Accueil Sud-Sarthe.
‘L’Humain à l’an vert’ est sa deuxième création théâtrale (après ‘Drôle d’endroit pour des gens à l’envers’).

€ Entrée au chapeau

Proposé par le GEM Le Bon Accueil, avec le soutien de la ville de La Flèche.

Programme disponible sur le site www.epsm-sarthe.fr et sur les sites partenaires

Suivez les SISM SISM en Sarthe

Avec la participation

et le soutien

Contacts et renseignements :
EPSM de la Sarthe : communication@epsm-sarthe.fr
UNAFAM : 72@unafam.org

Conception : Cellule communication, EPSM de la Sarthe.