



Au programme

- Ateliers
- Course
- Conférence
- Échanges
- Film
- Relaxation
- Sophrologie
- Théâtre
- Vernissage
- Visites



Direction de la Communication - 02 94 07 95 21

Semaines d'information
sur la santé mentale

28^e édition

du 10 au 24 mars 2017

Santé mentale
& TRAVAIL

www.semaine-sante-mentale.fr



Édito

“Le travail c’est la santé” chantait Henri Salvador en 1965, cette chanson humoristique a marqué la conscience collective de toute une génération mais à la sortie des 30 glorieuses, la société doit faire face à un bouleversement des paradigmes, ce qui affecte bien entendu la relation au travail : trop ou trop peu... Ce qui peut parfois entraîner, chez ceux qui ont la chance d’avoir un emploi, la sensation d’épuisement appelé “burn out” quand la charge de travail est importante voire excessive. Quant au “bore-out”, c’est une véritable dépression liée à l’ennui au travail lorsque l’activité est quasi inexistante, l’organisme peut accepter une phase temporaire de sous activité mais le manque de stimulation et d’émulation devient néfaste lorsque la situation devient chronique.

Ces nouvelles maladies du siècle trouveraient leur origine dans notre activité professionnelle mais des solutions existent et des professionnels viendront à votre rencontre à Châteauroux lors des semaines nationales de l’information sur la santé mentale.

C’est un des aspects du sujet “santé mentale et travail”.

Car pour ceux qui souffrent de pathologies mentales sans pour cela être coupés du monde du travail, c’est une véritable chance et un facteur d’épanouissement que de pouvoir appartenir à une communauté. L’activité professionnelle devient alors un véritable outil contre la stigmatisation des souffrances psychiques et un facteur d’intégration.

Tout ceci sera abordé par différents intervenants sous forme de débats, pièce de théâtre, films, expositions, conférences dans différents lieux au cours de ces deux semaines.

Venez nombreux à la rencontre du collectif SISM.



Dominique Cotillon-Dupoux,
Maire-adjointe déléguée
à la Santé et à l’Hygiène publique

Vendredi 10 mars

- **18h : Vernissage de l'exposition "Plurielle"** au café Équinoxe.
Exposition visible jusqu'au 31 mars - du mardi au vendredi de 13h à 18h et le samedi de 10h à 12h30 et de 14h à 17h.

Dimanche 12 mars

- **9h : Course organisée en partenariat avec la Berrichonne Athlétisme, le pôle psychiatrie du centre hospitalier et le Groupe d'entraide mutuelle.**
Formule "Course en tête" - parcours 2,5 km - Départ Margotière.
Prévoir un certificat médical. *Renseignement : 02 54 53 72 85.*

Du lundi 13 au vendredi 17 mars

- **de 8h30 à 17h30 : Le pôle de psychiatrie du centre hospitalier de Châteauroux présente la prise en charge en psychiatrie sous forme d'une exposition.**
Hall du pavillon 7 du centre hospitalier.

Lundi 13 mars

- **de 10h à 12h : Conférence sur les bienfaits de la médiation par l'animal.**
Isabelle Mathioux, sophrologue, équitérapeute, intervenante en médiation animale et communication efficace et bienveillante et **Ingrid Zablith**, psychologue formée ABA.
Chapelle des Rédemptoristes.
- **de 14h à 16h : Atelier passerelle - la santé autrement.**
Animé par **Anne Guillet**, plasticienne. *5 place Champagne - Châteauroux.*

Mardi 14 mars

- **de 11h à 15h : Stand d'information Unafam.** *Hall de l'hôtel de ville, Châteauroux.*
- **de 14h à 16h : Atelier passerelle - la santé autrement.**
Animé par **Yoshiki Shimomura**. *5 place Champagne - Châteauroux.*
- **18h30 - 20h : Sophrologie et aromathérapie au service de la prévention du stress et du burn out.**
Animés par **Sabrina Braem**, sophrologue et **Laëtitia Marié**, aromathérapeute.
Maison de quartier Est. Informations : 06 88 04 52 24.
- **18h30 - 20h : Focus Métier**
Qu'est-ce qu'un psychologue ? Quand consulter pour un enfant, pour un adulte, où et pourquoi ? Quels sont les signes d'alerte ? **Vincent Chandon** et **Cyril Grandhaie**, psychologues. *CMP Pivot - 44 boulevard de la Valla - Châteauroux.*

Mercredi 15 mars

- **14h - 17h : Initiation à la relaxation** proposée aux jeunes en partenariat avec la Mission locale.
Sur inscription : 02 54 22 56 64. Maison des adolescents - Châteauroux.
- **18h - 19h30 : Conférence débat "Santé mentale et travail"**
en référence aux travaux de Christophe Dejours.
Jean-Marc Menard - psychologue clinicien, psychanalyste - service de psychiatrie infanto-juvénile. "Le point de vue subjectif de celui qui travaille sera évoqué". *Salle Roger-Dion.*

Jeudi 16 mars

- **14h : Représentation théâtrale "Popotte au foyer"** (1h15) proposée par l'atelier théâtre de la clinique du Haut-Cluzeau. *Salle des fêtes d'Argenton-sur-Creuse.*
- **de 14h à 16h : Atelier passerelle - la santé autrement.**
Animé par **Nicolas Cotton**, peintre et sculpteur. *5 place Champagne - Châteauroux.*
- **de 16h30 à 19h30 : Portes ouvertes au Samsah** (Service d'accompagnement médico-social pour adultes handicapées psychiques).
Exposition de témoignages de patients autour du travail. *89 rue Ampère - Châteauroux.*
- **18h : Visite commentée et discussion autour de l'exposition "Plurielle"**
Avec le regard du scénographe **Béranger Trompesance**, médiateur culturel et président des comptoirs sonores et des artistes animant des ateliers "singuliers". *Café Équinoxe.*
- **20h30 : Diffusion du film C'est quoi ce travail ?**
Échange avec le réalisateur **Luc Joulé** ainsi que **Maryse Bret**, psychologue du travail, médiateur du travail à l'OTDIF, **Ludovic Étave**, psychologue du travail et **Anny Gaultier**, médecin et psychologue du travail AISMT 36. *Entrée : 5 € - Cinémovida.*

Vendredi 17 mars

- **de 9h à 12h et de 14h à 17h : Portes ouvertes UDAF.**
Au cours de la journée, des "minis" ateliers de socio-esthétique seront proposés aux visiteurs. Stands d'information : ESAT ateliers les Fadeaux, MDPH, CAP emploi 36, SAMETH 36, ADAPEI. *40 bis avenue Pierre-de-Coubertin - Châteauroux.*
Renseignements : nrhimbart-bonnet@udaf36.unaf.fr - 02 54 60 45 82.
- **de 14h à 16h : Atelier passerelle - la santé autrement.**
Animé par **Annie Martinat**. *5 place Champagne - Châteauroux.*
- **14h30 : Projection d'une comédie dramatique.**
"Entre fous rires et crise de larmes, Cameron Stuart ne sait plus où donner de la tête. Diagnostiqué bipolaire, Cameron suit un traitement dans le but de reconquérir sa femme Maggie et de réintégrer le cocon familial qu'il forme avec leurs deux filles. Mais lorsque Maggie décide de quitter Boston pour partir à New-York reprendre ses études, la jeune femme n'a pas d'autres choix que de confier la garde de ses enfants à ce père pas tout à fait comme les autres". Suivi d'un échange avec des psychologues de l'ICF ainsi que l'UNAFAM. Auditorium de la médiathèque - Châteauroux.

- **de 14h30 à 15h30 : Sensibilisation à la méditation pleine conscience.**
Proposée par **Jenny Villaudière**, praticienne et directrice de la clinique du Haut-Cluzeau. *Centre socio-culturel Saint-Jean - 2 rue Édith-Piaf - Châteauroux.*

Lundi 20 mars

- **de 8h30 à 17h : Formation ouverte aux professionnels médico-sociaux.**
Intervenante : **Lucette Labache**, chercheur en sciences sociales.
Centre socio culturel de Saint-Jean - 2 rue Édith-Piaf - Châteauroux. Payant : 15 €
Sur inscription : 06 21 93 50 50 - corinne.bordin@chateauroux-metropole.fr

- **de 14h à 16h : Atelier passerelle - la santé autrement.**
Animés par **Anne Guillet**, plasticienne. *5 place Champagne - Châteauroux.*

- **de 14h à 17h : Organisation d'un temps d'échanges "Parcours de vie, maladie et travail" entre partenaires et adhérents.**
Organisé par le Groupe d'entraide mutuelle - Cap 36.
Sur inscription et après échanges : 02 54 53 03 65.

Mardi 21 mars

- **de 10h à 12h : Conférence sur les bienfaits de la médiation par l'animal.**
Isabelle Mathioux, sophrologue, équitérapeute, intervenante en médiation animale et communication efficace et bienveillante et **Ingrid Zablith**, psychologue formée ABA.
Chapelle des Rédemptoristes.
- **10h : Atelier découverte : "Méditer au travail, concilier sérénité et efficacité".**
Séverine Dropsy, QV de Sève. *Maison de santé - 20 rue de la sablière - Argenton-sur-Creuse. Sur réservation : 06 80 94 83 02 (places limitées).*
- **14h : Projection du film Dernière nouvelle du Cosmos**
Apollo. 2,50 €
- **de 14h à 16h : Atelier passerelle - la santé autrement.**
Animé par Yoshiki Shimomura. *5 place Champagne - Châteauroux.*
- **de 18h à 20h : Conférence "Burn-out, bore-out, de quoi parle-t-on ?"**
"Le stress au travail est aujourd'hui un véritable fléau au sein des communautés de travail. Le burn-out et le bore-out sont des états d'épuisement émotionnels mais qui ne relèvent pas de mêmes causes". Par **Benjamin Dreux**, ergonomiste, formateur consultant en prévention des risques psychosociaux. *Chapelle des Rédemptoristes.*

Mercredi 22 mars

- **de 14h à 16h : Temps d'échanges "santé mentale & travail"**
en partenariat avec le Greta.
Réservé à un public jeune. *Sur inscription : 02 54 22 56 64.*
Maison des adolescents - Châteauroux.
- **15h : Visite commentée et discussion autour de l'exposition "Plurielle"**
Café Équinoxe.

- **de 18h à 20h : "Bien-être au travail... L'hypnose, un outil pour être bien ?".**
Ludovic Étave, psychologue du travail et praticien en Hypnose Ericksonienne.
Le travail peut être un élément d'épanouissement personnel pour un individu. Mais comment l'être, si celui-ci nous met en difficulté ou nous rappelle des problèmes antérieurs non résolus ? Quelles réponses peut apporter l'hypnose ?
Salle Roger-Dion - 15 rue de la République - Châteauroux.

Jeudi 23 mars

- **9h30 : Atelier découverte "Méditer au travail, concilier sérénité et efficacité".**
Séverine Dropsy, QV de Sève.
Espace Art et Culture - Déols. Sur réservation : 06 80 94 83 02 (places limitées).
- **de 11h à 15h : Stand d'information Unafam.** *Hall de l'hôtel de ville, Châteauroux.*
- **14h : Projection du film Dernière nouvelle du Cosmos**
Apollo. 2,50 €
- **de 14h à 16h : Atelier passerelle - la santé autrement.**
Animé par **Nicolas Cotton**, peintre et sculpteur. *5 place Champagne - Châteauroux.*
- **18h30 - 20h : Sophrologie et aromathérapie au service de la prévention du stress et du burn-out.**
Animés par **Sabrina Braem**, sophrologue et **Laëtitia Marié**, aromathérapeute
MJC La Châtre. Informations : 06 88 04 52 24.
- **20h30 : Projection d'un projet documentaire Chacun tout le monde**
réalisé par la pension de famille Soliha.
Ce documentaire se propose de suivre Thierry dans son quotidien à la pension de famille et en dehors à travers l'évocation de son parcours.
Suivie d'une discussion avec le **Dr Furtos**, psychiatre (Groupe Clinéa), et en présence de **Thierry**. *Cinémovida.*

Vendredi 24 mars

- **de 14h à 16h : Atelier passerelle - la santé autrement.**
Animé par **Annie Martinat**. *5 place Champagne - Châteauroux.*

Tout au long de la quinzaine les bénévoles de l'action "Lire et faire lire" de l'UDAF 36 proposeront des lectures thématiques pour les enfants. L'Éducation nationale proposera des lectures dans les classes avec enseignement adapté et les établissements spécialisés.