

Semaines d'information
sur la santé mentale

si sm

35^e
ÉDITION



— EN MOUVEMENT POUR NOTRE SANTÉ MENTALE —

7 - 20 OCTOBRE 2024

Sous le haut patronage du Ministère
de la Santé et de la Prévention

Sous le haut patronage du Ministère des Sports
et Jeux Olympiques et Paralympiques



www.semaines-sante-mentale.fr



PROGRAMME
AMBERT

« EN MOUVEMENT POUR NOTRE SANTÉ MENTALE »



Du **07 au 20 octobre 2024** aura lieu la **35^e édition** des Semaines d'information sur la santé mentale. Cette édition des SISM est **placée sous le haut patronage du Ministère de la Santé et de la Prévention et du Ministère des Sports et des Jeux Olympiques et Paralympiques**.

Selon l'OMS, « l'activité physique est bonne pour le cœur, le corps et l'esprit (...). Elle peut améliorer la réflexion, l'apprentissage et le bien-être général »(1). De plus, elle « permet de maintenir ou d'améliorer la santé mentale et de réduire le risque de troubles mentaux en agissant sur des facteurs psychologiques tels que le renforcement de l'estime de soi, le sentiment d'auto-efficacité¹ et de contrôle de soi. L'activité physique favoriserait également l'interruption des pensées négatives associées au stress, à la dépression et à l'anxiété »(2).

Toute activité qui met en mouvement compte : les déplacements (à pied, en roller et à vélo), au travail, sous forme de sport ou de loisir, ou en faisant des tâches ménagères et quotidiennes (1).

Cette 35^e édition met à l'honneur l'idée de mouvement au sens large, que ce soit une activité sportive, un geste du quotidien ou encore une sensation de mieux-être par rapport à une période plus difficile. La mise en mouvement de chacune et chacun relève d'une responsabilité individuelle et sociale. En effet, **chaque acteur a un rôle à jouer dans son domaine pour favoriser la mise en mouvement de l'autre**. Réfléchissons ensemble et mobilisons-nous lors des SISM pour penser le mouvement en faveur de notre santé mentale.

La parole des sportifs et sportives de haut de niveau se libèrent pour dénoncer le tabou autour de leur santé mentale et sur la stigmatisation des troubles psychiques. **Profitions des Jeux Olympiques et Paralympiques** pour mettre en avant l'importance de prendre soin de sa santé mentale dans tous les domaines.

La santé mentale concerne tous les champs de la vie quotidienne, nous sommes donc toutes et tous légitimes pour organiser et/ou participer à un événement à pendant les SISM. Pendant 2 semaines, du 07 au 20 octobre 2024, les événements organisés partout en France métropolitaine et ultramarine sont l'occasion de **réfléchir aux solutions individuelles, communautaires ou sociétales à mettre en place ensemble** pour intégrer le mouvement au quotidien de toutes et tous en faveur de notre santé mentale.

(1) « L'efficacité personnelle perçue concerne la croyance de l'individu en sa capacité d'organiser et d'exécuter la ligne de conduite requise pour produire des résultats souhaités. » Bandura A. (2003). Traduction Licomte J. Auto-efficacité. Le sentiment d'efficacité personnelle. Bruxelles, De Boeck, 1^{re} édition
(2) Lignes directrices de l'OMS sur l'activité physique et la sédentarité : en un coup d'oeil [Internet]. [cité 28 mars 2023]. Disponible sur: <https://www.who.int/fr/publications-detail/9789240014886>
(2) Bouger pour être en bonne santé mentale.pdf [Internet]. [cité 28 mars 2023]. Disponible sur: https://www.inspoc.ca/rc/pdf/publications/2037_bouger_sante_mentale.pdf

COLLECTIF NATIONAL DES SISM

Association des établissements gérant des secteurs de santé mentale (ADESM) · Advocacy France · Association française de psychiatrie (AFP) · Association des Maires de France (AMF) · Association nationale des psychiatres Présidents ou Vice-présidents des commissions médicales d'établissement des centres hospitaliers (ANPCME-CME) · Association nationale des Maisons des adolescents (ANMDA) · Réseau documentaire en santé mentale (ASCODOCPSY) · Centre collaborateur de l'Organisation mondiale de la santé pour la recherche et la formation en santé mentale (CCOMS) / EPSM Lille-Métropole/ Centre d'appui aux conseils locaux de santé mentale · Centre national audiovisuel en santé mentale (CNASM) · Ecole des parents et des Educateurs d'Ile-de-France (EPE) · Elus, santé publique et territoires (ESPT) · Fédération française de psychiatrie (FFP) · Fédération nationale des associations liées aux troubles des conduites alimentaires (FNA-TCA) · Fédération des acteurs de la solidarité · Fédération Promotion Santé · Fédération nationale des associations d'usagers de la psychiatrie (FNAPSY) · France Dépression · Fédération Nationale Mutualité Française · Mutuelle générale de l'Éducation nationale (MGEN) · Psycom · Santé Mentale France · Société française de santé publique (Sfsp) · Union nationale des associations familiales (UNAF) · Union nationale de familles et amis de personnes malades et/ou handicapées psychiques (Unafam) · UNICEF France

LEGENDE :

PUBLIC CONCERNÉ PAR LES ACTIVITÉS PROPOSÉES

- Tout public
- S'adresse aux jeunes (-18 ans)
- A partir de 18 ans
- Réservé aux professionnels

TERRITOIRE D' AMBERT



PROGRAMME

09 MERCREDI

09h00

CINÉ-DEBAT ●

«PATIENTS» DE GRAND
CORPS MALADE

📍 Collège Gaspard des Montagnes de Saint Germain l'Herm Les Granges 63630

Projection du film suivie d'échanges avec des professionnels de santé du territoire : Laëtitia Achaïbi psychologue, Sandy Veyret art-thérapeute du CMPEA d'Ambert et Sabine Chautard Croze médiatrice en santé mentale psychologue CH Ambert. A destination des élèves de 4ème et de 3ème. Action financée par le collège.

Après-midi

ATELIER ● BIEN-ÊTRE

APRÈS-MIDI DÉTENTE DANS
LES CENTRES DE LOISIRS

📍 ALSH d'Ambert, d'Eglisolles, de Marat, de Cunlhat, d'Arllanc
Ambert : relaxation ludique
Eglisolles : petite randonnée
Marat : balade oxygénante et chorégraphie des JO
Cunlhat : méditation et yoga
Arllanc : relaxation et yoga. A destination des enfants qui fréquentent les ALSH. Se renseigner auprès des structures.

14h30

INITIATION ● SPORTIVE

INITIATION DÉCOUVERTE DU
RUGBY TOUCHÉ

📍 Stade Municipal de Cunlhat
Le club de rugby du Pays de Cunlhat en partenariat avec les résidents du foyer de vie et du foyer d'accueil médicalisé (AUPERAS) proposent une initiation au rugby touché suivi d'une collation offerte. À partir de 5 ans . Gratuit.

20h30

CINÉ-DÉBAT ●

«3 VÉLOS POUR 5 : L'AMÉRIQUE
TOUT AU SUD» DE
GWENAËL VOURC'H ET
PASCAL SERGÉ RÉALISÉ PAR
CHRISTIAN LEMUET

📍 Salle des fêtes de Cunlhat 4 bis rue de Bellevue 63590
Une famille découvre l'Amérique du Sud en vélo. Projection du documentaire suivie d'échanges avec des professionnels : Le réalisateur du film, EPE 63 et une psychologue /psychothérapeute du territoire : Gaëlle Ernoul de la Chenelière. Entrées : 5,50€ - abonnement Ciné Parc 3,50€.

10 JEUDI

10h00

SENSIBILISATION ●

LA SANTÉ MENTALE, DE QUOI PARLE-T-ON ? COMMENT ABORDER LA SANTÉ MENTALE AVEC LES ENFANTS ?

📍 Locaux de la communauté de communes Ambert Livradois Forez

Sensibilisation des équipes permanentes des ALSH en amont des actions du mois d'octobre organisées dans les 5 lieux du territoire avec la participation de Sabine Chautard-Croze médiatrice en santé mentale psychologue du CH d'Ambert.

16 MERCREDI

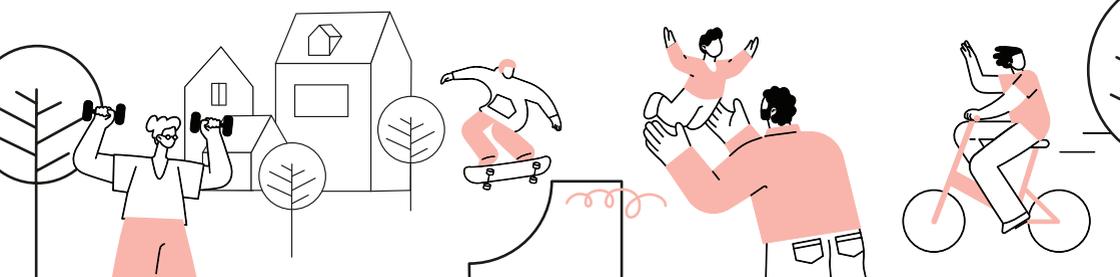
16h30

JEUX ET FLASH MOB ●

BOUGER, JOUER EN FAMILLE : RENFORCER LES LIENS ET CULTIVER LE BIEN-ÊTRE MENTAL

📍 Selon la météo: devant le cinéma d'Ambert ou Ambert en scène (salle Cyrille Morel)

Projection de la vidéo «sauvons les JO» réalisée par le CMPEA avec les enfants du groupe conte. Jeux en famille. Goûter discussion offert «bouger, jouer en famille», Flash mob en famille au Kiosque (devant le cinéma). Gratuit.



19 MERCREDI

Après-midi

ATELIER ● BIEN-ÊTRE

APRÈS-MIDI DÉTENTE DANS
LES CENTRES DE LOISIRS

📍 ALSH d'Ambert, d'Eglisolles,
de Marat, de Cunlhat, d'Arlanc
Ambert : relaxation ludique
Eglisolles : petite randonnée
Marat : balade oxygénante et
chorégraphie des JO
Cunlhat : méditation et yoga
Arlanc : relaxation et yoga
A destination des enfants qui fré-
quentent les ALSH. Se renseigner
auprès des structures.

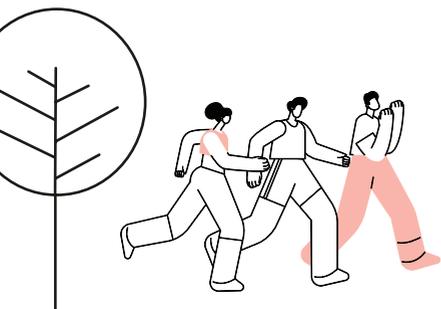
10h00-17h00

JOURNÉE DÉCOU- VERTE D'UN MILIEU DE VIE ●

COLLECTES EN CHEMINS : POUR
APPRÉHENDER ET EXPRIMER
SON MILIEU DE VIE D'(UNE)
AUTRES MANIÈRES : PAR LA
DANSE, LE MOUVEMENT ET PAR
LE DESSIN, LE CROQUIS,
LA CARTE...

📍 Salle des fêtes du Monestier 63890
Matinée : Déambulations dans le vil-
lage, contemplation/observation de
l'environnement, rencontres avec des
habitants-es, recueil de témoignages.
Repas partagé tiré du sac
Après-midi : tentatives de traduction
des éléments collectés en dessin et
danse. Avec Ella Pelloquin : danseuse,
chorégraphe et Antoine Bouraly : il-
lustrateur, dessinateur. Libre partici-
pation aux frais.

Informations et inscriptions : associa-
tion La Brèche : jmperrinel@la-breche.fr
/ 06 73 95 86 53



PROGRAMME



15h00

SPECTACLE DANSE ET ATELIER ●

DANS MA BULLE, À L'ABRI OU À L'ÉCART ?, À L'ARRÊT OU EN MOUVEMENT ?, EN SORTIR EN Y ENTRANT ...

📍 Médiathèque de Cunlhat et sous la halle de la mairie

Un spectacle dansé sur la guérison par le mouvement suivi d'un partage entre la danseuse et son public. Avec Xochitl CORMON (danseuse) pour FLOWRORITY. [Renseignements](mailto:mediatheque.cunlhat@ambertlivradoisforez.fr) : 04 73 72 31 84

mediatheque.cunlhat@ambertlivradoisforez.fr

Du 7 au 19 octobre

EXPOSITIONS ●

PETITS PIEDS DANSÉS TÊTE ÉQUILBRÉE

📍 Médiathèque de Cunlhat 4 rue Saint-Pierre 63590 Cunlhat

Exposition de photographies d'enfants «en mouvement» de la compagnie La Libentère suite à la résidence d'artistes à la crèche de Marat en mars 2024.

Du 10 au 18 octobre à 10h00

ATELIERS DE MOTRICITÉ

ATELIERS DE MOTRICITÉ AVEC MOBIL-SPORT ●

📍 Dans les Relais Petite Enfance

Arlanc : jeudi 10 octobre – 10h00

maison de l'enfance – Loumas / 06 11 96 51 17

Marat : vendredi 11 octobre – 10h00

maison de l'enfance – le Bourg / 06 81 58 18 26

St Germain l'Herm : lundi 14 octobre – 10h00

maison de l'animation route des Granges / 06 11 96 51 17

Cunlhat : Jeudi 17 octobre – 10h00

7 rue Gaspard des Montagnes / 06 81 58 18 26

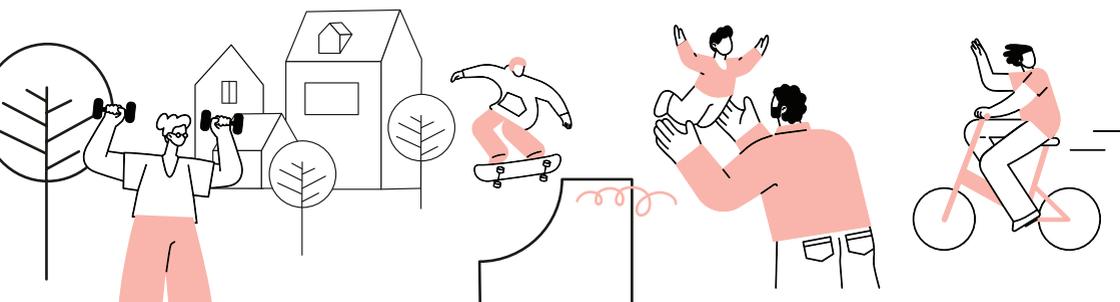
Eglisolles : vendredi 18 octobre – 10h00

maison de l'enfance 6 route de Saillant / 06 11 96 51 17

Sur inscriptions aux numéros indiqués.

REMERCIEMENTS

Nous remercions l'ensemble des partenaires qui ont contribué à l'élaboration de cette programmation à l'occasion de la 35ème édition des Semaines d'Information sur la Santé Mentale.



DECouvrez LE PROGRAMME DU PUY-DE-DOME

