

DU 10 AU 23 OCTOBRE 2022

POUR MA SANTÉ MENTALE,
AGISSONS POUR NOTRE
ENVIRONNEMENT



www.semaines-sante-mentale.fr



Édito

Rendez-vous devenu incontournable sur le territoire de Châteauroux Métropole, les **Semaines d'information sur la santé mentale** (Sism) se déroulent du 10 au 23 octobre. Cette année encore, le riche programme offrira des temps d'échange et de rencontre pour sensibiliser, informer et aider le public face aux questions de santé mentale.

Entre ateliers, conférences, projections ou encore expositions et portes ouvertes, plusieurs temps forts sont à découvrir.

Pour cette édition 2022, le thème retenu porte sur le rôle, ô combien important, de notre environnement physique sur notre équilibre psychique. Une question d'autant plus d'actualité que la crise sanitaire et les confinements successifs ont révélé à quel point la qualité de notre logement était un déterminant majeur de notre santé mentale.

Vous souhaitant à toutes et tous une belle édition 2022 des **Semaines d'information sur la santé mentale** et vous invitant à prendre part à ces rendez-vous.



Gil Avérous
Maire, Président de Châteauroux Métropole
Vice-président du Département de l'Indre



Pascale Bavouzet
Vice-présidente de Châteauroux Métropole
déléguée à la Santé

La Sism est une manifestation ouverte. On doit sa création à l'Association française de psychiatrie. Son comité d'organisation est coordonné par le Centre collaborateur de l'Organisation mondiale de la santé pour la recherche et la formation en santé mentale. Depuis 2009, en partenariat avec l'Unafam 36, un comité local d'organisation a été impulsé dans le cadre de l'Atelier santé ville et inscrit dans le Contrat local de santé. Le pôle de psychiatrie est partie prenante de cette coordination depuis son origine. Ce collectif œuvre depuis plusieurs années à un travail de déstigmatisation des souffrances psychiques mais aussi des troubles psychiques.

SES CINQ OBJECTIFS depuis 1990 sont de :

- 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.

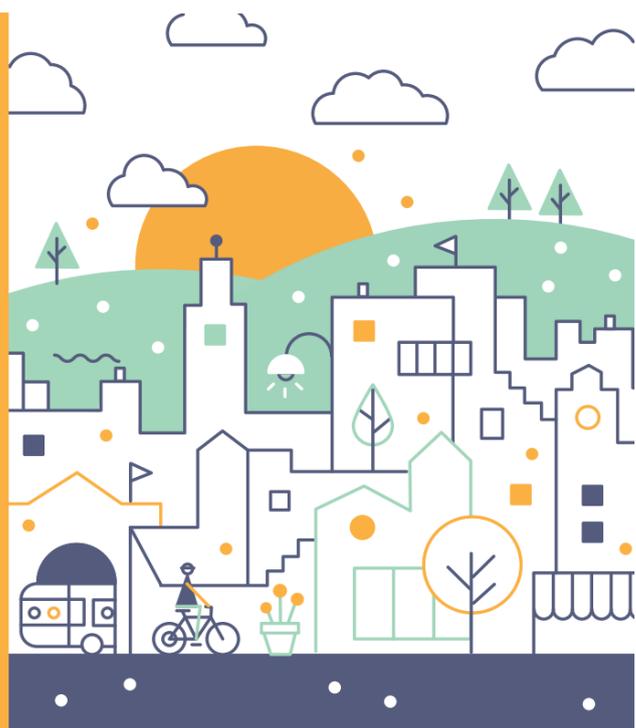


INFOS

www.chateauroux-metropole.fr

06 21 93 50 50

Plusieurs événements sont à découvrir entre le 10 et le 23 octobre dans différents lieux de Châteauroux et aux environs : des conférences, des portes ouvertes, des séances d'information, des manifestations artistiques, culturelles, des rendez-vous sportifs, des ateliers découverte.



Le programme

La crise sanitaire et les confinements successifs ont révélé à quel point la qualité de notre logement était un déterminant majeur de notre santé mentale.

De plus, les restrictions de sorties liées à la Covid-19 ont contribué à fragiliser la santé mentale des Françaises et des Français en les privant des différents lieux ressources.

Tout ceci nous rappelle le rôle important de notre environnement physique sur notre équilibre psychique.

La thématique

ciblée cette année est celle de la dimension physique de notre environnement qui renvoie à :

- l'environnement immédiat : le logement,
- l'environnement plus large : les aménagements des communes,
- l'environnement plus lointain : la planète et la crise écologique actuelle.

Les conférences à la Cité du numérique

MARDI 11 OCTOBRE

▲ J'AGIS POUR MON BIEN

18h avec **André Cicoella**, président du Réseau environnement santé et de **Josselin Pibouleau**, directeur de la Caisse primaire d'assurance maladie sur la problématique des perturbateurs endocriniens.

Chimiste, toxicologue et spécialiste de l'évaluation des risques sanitaires, ancien enseignant à l'École des affaires internationales de Sciences po Paris, André Cicoella est, depuis sa création, président du Réseau environnement santé. Le RES est à l'origine de l'interdiction du bisphénol A dans les biberons et les contenants alimentaires ainsi que du perchloréthylène dans les pressings. Il est aussi à l'origine de la Stratégie nationale sur les perturbateurs endocriniens en 2014. La priorité est de faire reculer les maladies infantiles (asthme, troubles du langage, du déficit d'attention et de l'hyperactivité et cognitifs) dont les données scientifiques les plus récentes montrent qu'elles sont pour partie liées à l'exposition aux perturbateurs endocriniens, comme celle des phtalates.

À NOTER → Cette conférence sera précédée de la signature de la charte territoire sans perturbateurs endocriniens.

JEUDI 13 OCTOBRE

▲ COMMENT LA CRISE ÉCOLOGIQUE RÉSONNE EN NOUS ?

18h30 avec **Christian Laval**, sociologue.

Les causes portées par l'écologie politique ont ouvert depuis plusieurs décennies, plusieurs fronts de controverse (nucléaire, malbouffe, couche d'ozone etc.). L'environnement n'y est pas seulement un risque de santé, dont la santé mentale. Il ne s'agit plus seulement de protéger la nature des exactions humaines mais de protéger la santé mentale des humains d'un environnement devenu potentiellement pathogène. De fait, l'invention récente de la psychologie environnementale et de l'éco-sociologie porte particulièrement sur l'impact psychique des problèmes environnementaux sur la santé des humains. Ce lien entre conscience écologique et éco-anxiété est-il un moteur ou un obstacle pour s'engager dans une nouvelle société écologique ?

Cité du numérique : 1 allée de l'Ordre national du mérite - Châteauroux.

PROGRAMME ET INFORMATIONS

www.chateauroux-metropole.fr



LES RENDEZ-VOUS À CHÂTEAUROUX

LUNDI 10 OCTOBRE

■ ATELIER BIEN-ÊTRE ET COLLAGE

De 14h à 16h avec Clara Basoni, sophrologue, massothérapeute spécialisée bien-être et entreprise en santé. Sur inscription au 06 84 18 30 39.
Atelier Passerelle : 5 place de Champagne - Châteauroux.

■ ATELIER CUISINE OUVERTE - *Fruits et légumes de saison, je cuisine zéro déchet*

De 14h à 18h avec Cécilia Miguet. Sur inscription : 02 54 08 35 48.
Centre socioculturel Saint-Jean : 2 rue Édith-Piaf - Châteauroux.

MARDI 11 OCTOBRE

▲ CONFÉRENCE - *J'agis pour mon bien*

18h avec André Cicoella, président du Réseau environnement santé accompagné de Josselin Pibouleau, directeur de la Caisse primaire d'assurance maladie (CPAM) sur la problématique des perturbateurs endocriniens.
Cité du numérique : 1 allée de l'Ordre national du mérite - Châteauroux.

JEUDI 13 OCTOBRE

● PORTES OUVERTES

De 10h à 17h Maison relais Les Bernardines. Renseignements : 09 75 25 18 07.
UDAF : 23 rue de Bourgogne (appartement 89) - Issoudun.

■ ATELIER SANTÉ ENVIRONNEMENTALE & ALIMENTATION - *Les bons gestes dans ma cuisine*

18h avec Gaëlle Eveillard, cheffe de projet transition écologique de la CPAM en partenariat avec le Conseil de quartier Saint-Jacques et la Fédération régionale des acteurs en promotion de la santé (FRAPS 36).
Maison de quartier Est : rue Jules-Massenet - Châteauroux.

▲ CONFÉRENCE - *Comment la crise écologique résonne en nous ?*

18h30 avec Christian Laval, sociologue.
Cité du numérique : 1 allée de l'Ordre national du mérite - Châteauroux.

◆ PROJECTION - *L'Architecture du quotidien*

18h30 par Daoud Bouldroua et Elke Mittmann, réalisateurs (2017, 50 mn). Dix ans de création architecturale en région Centre-Val de Loire 2006/2016. Réservation conseillée au 02 54 08 35 35.
Médiathèque : 41 avenue Charles-de-Gaulle - Châteauroux.

À NOTER → La projection sera suivie d'échanges avec des professionnels : Elke Mittmann, directrice de la Maison de l'architecture Centre-Val de Loire, Philippe Tardits, Ludovic Biaunier et Monique Barge, architectes.



VENDREDI 14 OCTOBRE

● PORTES OUVERTES

De 10h à 17h Résidence accueil CAP logement. Visite de l'espace collectif, exposition de peintures réalisées par les résidents, mise en avant du compost, dégustation de crêpes. Renseignements : 02 54 27 65 45.
Résidence accueil CAP logement. 2/4 rue Pierre-Loti - Châteauroux.

▼ EXPOSITION - *Habiter, je regarde autour de moi et je vois...*

15h Réalisée par les résidents de la Maison d'accueil spécialisée -Ugecam.
Chapelle des Rédemptoristes : rue Paul-Louis-Courier - Châteauroux.

▲ CONFÉRENCE - *Comment l'environnement façonne la santé mentale ?*

18h avec Robin Dardeau, psychologue à la Clinique du Haut-Cluzeau. Conférence suivie d'un débat.
Le contexte de vie et l'environnement dans lequel évoluent les individus ont un impact majeur sur leur construction et leur santé mentale. Nous vivons à une époque de grands bouleversements numériques, sociaux et sanitaires, qui invitent à s'interroger sur comment nous adapter au mieux à ces changements.
Chapelle des Rédemptoristes : rue Paul-Louis-Courier - Châteauroux.

EN OUVERTURE → Atelier d'écriture mis en mouvement. Spectacle réalisé par les patients de la clinique.

LUNDI 17 OCTOBRE

■ ATELIER COLLECTIF DE SOPHROLOGIE

De 14h à 16h avec Fabrice Guiho, sophrologue et réflexologue à Bien-être en Berry. Sur inscription au 06 63 75 54 40.
Atelier Passerelle : 5 place de Champagne - Châteauroux.

MARDI 18 OCTOBRE



◆ PROJECTION - *I am Greta*

20h30 Greta Thunberg, une lycéenne de 15 ans, ne supporte plus de rester les bras croisés face au dérèglement climatique. Elle entame, seule, une grève de l'école devant le Parlement suédois. Quelques personnes la rejoignent, puis des centaines, et bientôt des centaines de milliers d'autres. D'une détermination sans limite, elle interpelle les politiciens du monde entier et se bat contre la lâcheté de leurs décisions motivées par des enjeux économiques. En l'espace de quelques mois, Greta devient une icône planétaire et la porte-parole de millions de jeunes qui veulent faire de demain un monde meilleur. Réalisation : Nathan Grossman.

À NOTER → La projection sera suivie d'une discussion en présence de Sami Gafsi, directeur adjoint de la CPAM de l'Indre.
Cinéma Apollo : rue Albert-1^{er} - Châteauroux.

MERCREDI 19 OCTOBRE APRÈS-MIDI BIEN-ÊTRE ET NATURE

■ ATELIER EXPÉRIENTIEL - *Corps en mouvement et respiration pour aller mieux au quotidien*

14h après-midi bien-être et nature avec Clara Basoni. Deux créneaux de 30 mn - six personnes maximum. Sur inscription au 06 84 18 30 39
Maison des loisirs et de la culture de Belle-Isle (salle Maastricht) : 7 avenue Daniel-Bernardet - Châteauroux.

◆ MARCHÉ EN TÊTE - *Marche méditative zéro déchet*

15h avec des stands découverte : technique de bien-être et création de cosmétique bio.
Départ à la MLC Belle-Isle : 7 avenue Daniel-Bernardet - Châteauroux.

◆ GOÛTER ZÉRO DÉCHET

16h30 offert et préparé par l'équipe d'habitants de la pension de famille Soliha.
MLC Belle-Isle : 7 avenue Daniel-Bernardet - Châteauroux.

■ ATELIER SANTÉ ENVIRONNEMENTALE - *Comment fabriquer ses produits ménagers ?*

De 17h à 19h avec Quentin Revel, chargé de mission et animateur au Centre permanent d'initiatives pour l'environnement Brenne-Berry. Venez découvrir et échanger sur les solutions et astuces à mettre en place pour nous garantir un environnement sain. Temps d'échanges et réalisation de produits. Apporter des contenants, de type pots à confiture. Infos : 02 54 39 23 43, inscription : isabelle.assaday@chateauroux-metropole.fr.
MLC Belle-Isle (salle Maastricht) : 7 avenue Daniel-Bernardet - Châteauroux.

JEUDI 20 OCTOBRE

● PORTES OUVERTES

De 14h à 17h Groupe d'entraide mutuelle CAP 36. Renseignements : 02 54 53 03 65.
29 rue Jean-Vilar - Châteauroux.

▲ CONFÉRENCE, ATELIER D'ÉCHANGES - *Comment mes valeurs donnent un sens à mon existence ?*

18h avec Sabrina Braem, directrice du Centre de gestion du stress. Renseignements : 06 88 04 52 24.
MLC Belle-Isle (salle Sydney) : 7 avenue Daniel-Bernardet - Châteauroux.

◆ PROJECTION - *À la folie*

20h30 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 soeur aînée dont l'instabilité psychologique a trop souvent affecté les relations familiales. Réalisation : A. Bescond et É. Métyer. Tarif : 5,5 €. CGR : 86 avenue Charles-de-Gaulle - Châteauroux.

À NOTER → La projection sera suivie de témoignages et de retours d'expérience avec le Groupe d'entraide mutuelle Café soleil.



LUNDI 24 OCTOBRE

■ ATELIER SOCIO-ESTHÉTIQUE

De 15h30 à 17h30 avec Céline, socio-esthétique
Atelier Passerelle : 5 place de Champagne - Châteauroux.

SISM EN PAYS HORS CHÂTEAUROUX

MARDI 18 OCTOBRE

→ ISSOUDUN

PORTES OUVERTES du centre médico-psychologique de l'hôpital de jour George-Sand

De 9h à 17h : . Découverte d'ateliers bien-être sophrologie et gestion du stress.
Renseignements : 02 54 49 39 39.
Centre médico psychologique - hôpital de jour George-Sand : avenue Jean-Bonnefond - Issoudun.

→ CHASSENEUIL

PORTES OUVERTES de l'hôpital de jour de la clinique du Haut-Cluzeau

De 13h à 16h30 : portes ouvertes, projection d'une vidéo réalisée à la clinique et exposition *Ma ville*.
Renseignements : 02 54 25 80 36.
Clinique du Haut-Cluzeau - Chasseneuil.

SAMEDI 22 OCTOBRE

→ ISSOUDUN

MARCHÉ en centre-ville

De 9h à 16h : stands d'information par le Centre de soins public communal pour polyhandicapés et ses services (appartements inclusifs, familles d'accueil, Service d'accompagnement médico-social pour adultes handicapés.