

30^e

SEMAINES
D'INFORMATION
SUR LA SANTÉ
MENTALE

ÉCHANGES

JEUX

**SANTÉ
MENTALE
À L'ÈRE DU
NUMÉRIQUE**

INFORMATIONS

RENCONTRES

16 MARS > 5 AVRIL 2019

RENNES

SPECTACLES

ÉDITO

LES SEMAINES D'INFORMATION SUR LA SANTÉ MENTALE, ÉVÉNEMENT NATIONAL ORGANISÉ CHAQUE ANNÉE AU MOIS DE MARS, SONT DES TEMPS DÉDIÉS À L'ÉCHANGE, AU DÉBAT ET À L'INNOVATION AUTOUR D'UNE THÉMATIQUE EN LIEN AVEC LES QUESTIONS DE SANTÉ MENTALE. LES PARTENAIRES RENNAIS SAISISSENT AINSI L'OPPORTUNITÉ DE PARTICIPER À LA DESTIGMATISATION ET À L'INFORMATION EN SANTÉ MENTALE.

EN 2019, AU CŒUR DES ÉCHANGES : " LA 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 et la santé mentale est aussi concernée par ce virage numérique ! En plus d'assister au développement d'outils divers et variés, nous constatons que le numérique a un impact global sur la santé mentale.

Les usages d'internet ont fait évoluer aussi bien notre santé mentale que notre vision de cette dernière. 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'usagers.

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 " : applications de santé et de bien-être pour les patients et les citoyens en général, nouveaux outils numériques au service des pratiques médicales et de la prévention, blogs, réseaux sociaux et forums...

Mais l'évolution des usages des technologies de l'information et de la communication peut aussi être une source potentielle de mal-être : cyberharcèlement, cyberdépendances 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.

Quels sont les bénéfices et les risques des dispositifs d'e-santé ? Comment les TIC peuvent-elles influencer sur notre bien-être psychique ? Quels sont les problèmes liés à l'usage de ces technologies ? Quel est l'impact des médias numériques sur les personnes concernées par les troubles psychiques ?

Nous comptons sur votre présence et votre participation pour faire avancer nos réflexions.

À bientôt,

Le collectif SISIM

PROGRAMME

SAMEDI 16 MARS

11h00 - 17h00	On a tous une santé mentale _ <i>forum</i>	p.6
20h00	"Her" de spike jonze _ <i>ciné - débat</i>	p.7

LUNDI 18 MARS

17h00 - 19h00	Écrans et jeux, pas tout le temps _ <i>conférence</i>	p.8
19h00 - 21h00	Les enjeux de la Téléconsultation : apports et limites _ <i>conférence - débat</i>	p.9

MARDI 19 MARS

14h30 - 15h30	Numérique et associations hospitalières : nouveaux usages, nouveaux partages _ <i>café - citoyen</i>	p.10
---------------	---	------

MERCREDI 20 MARS

14h00 - 16h30	Mini jeux vidéo pédagogiques _ <i>jeux vidéo</i>	p.11
---------------	---	------

JEUDI 21 MARS

18h30 - 21h30	Les médias et les usagers _ <i>table ronde - débat</i>	p.14
---------------	---	------

VENDREDI 22 MARS

10h00 - 14h00	Fracture numérique - Fracture générationnelle _ <i>micro-trottoir</i>	p.15
14h00 - 16h00	Théâtre-forum sur les réseaux sociaux _ <i>théâtre-forum</i>	p.16

SAMEDI 23 MARS

14h00 - 18h00	Les troubles du comportement alimentaire, image du corps et réseaux sociaux _ <i>conférence - débat</i>	p.17
---------------	--	------

MARDI 26 MARS

9h00 - 14h00	Rencontre plénière du Conseil rennais de santé mentale _ <i>infos- rencontres</i>	p.18
--------------	--	------

MERCREDI 27 MARS

18h30	Les dangers du numérique : mythes et réalités _ <i>conférence</i>	p.19
-------	--	------

VENDREDI 5 AVRIL

14h00 - 18h00	Santé mentale, parlons-en ! _ <i>bibliothèque vivante</i>	p.20
---------------	--	------

ET AUSSI

L'ART THÉRAPIE	Atelier du Centre Hospitalier Guillaume Régnier	p. 12-13
ATYPICK	Création du visuel de l'affiche 2019	p. 21
PARTENAIRES		p.22
INFORMATIONS PRATIQUES		p.24

TEMPS FORT

FORUM



ON A
TOUS
UNE
SANTÉ
MENTALE !

SAMEDI 16 MARS
11H00 - 17H00

PLACE DE LA MAIRIE

Ouvert à tous

Alicia GENDRE
02 99 53 48 82
agendre-maisonsante@orange.fr

Le collectif de la semaine d'information sur la santé mentale et ses partenaires vous proposent de débattre, de vous informer mais aussi de vous amuser pour faire évoluer les représentations sociales de la santé mentale. Venez partager ce moment convivial avec la mise à disposition de jeux-vidéo coopératifs, des temps d'échanges, et la présence du duo théâtral Psychomédie !

CINÉ-DÉBAT

"HER" DE SPIKE JONZE

LE FILM SERA SUIVI D'UN DÉBAT "QUELLES RELATIONS ENTRETENONS-NOUS AU NUMÉRIQUE ?", AVEC HÉLÉNA DELMAS, PSYCHIATRE ET ISABELLE LEVENEZ, PSYCHOLOGUE.

SAMEDI 16 MARS
20H00 - 23H00

TNB
1 rue Saint-Héliér

Méto
Arrêts Charles de Gaulle,
Gares et République

Bus
C1, C2, 11, 54, 55, 56
Arrêt Liberté-TNB

**Ouvert à tous dans la limite
des places disponibles**

**Tarifs habituels du cinéma
(carte Sortir acceptée)**

Alicia GENDRE
02 99 53 48 82
agendre-maisonsante@orange.fr

Los Angeles, dans un futur proche.

Theodore Twombly, un homme sensible au caractère complexe, est inconsolable suite à une rupture difficile. Il fait alors l'acquisition d'un programme informatique ultramoderne, capable de s'adapter à la personnalité de chaque utilisateur. En lançant le système, il fait la connaissance de 'Samantha', une voix féminine intelligente, intuitive et étonnamment drôle. Les besoins et les désirs de Samantha grandissent et évoluent, tout comme ceux de Theodore et, peu à peu, ils tombent amoureux...



CONFÉRENCE

ÉCRANS ET JEUX, PAS TOUT LE TEMPS

CONFÉRENCE ANIMÉE PAR MORGANE QUEMENEUR, MÉDECIN ADDICTOLOGUE, JEAN-CHARLES CHAUVEAU PSYCHOLOGUE ET SANDRINE CORFMAT, ANIMATRICE COORDONNATRICE.

LUNDI 18 MARS

17H00 – 19H00

POLYCLINIQUE SAINT LAURENT
320 avenue du Général Patton
Bâtiment C
Salle de réunion
Rez-de-Chaussée

Bus C3 et 9

**Ouvert à tous dans la limite
des places disponibles
(50 à 60 places)**

Sandrine CORFMAT
02 99 25 67 06

Ce temps d'information permettra d'échanger sur la relation des joueurs avec les écrans (jeux vidéo, jeux de hasard et d'argent). Représentent-ils un usage à risque pouvant aboutir à une addiction ? Comment repérer et prévenir les risques ?



CONFÉRENCE-DÉBAT

LES ENJEUX DE LA TÉLÉCONSULTATION : APPORTS ET LIMITES

CONFÉRENCE ANIMÉE PAR FANNY JACQ, FONDATRICE DE LA PLATEFORME DOCTOCONSULT

LUNDI 18 MARS

19H00 – 21H00

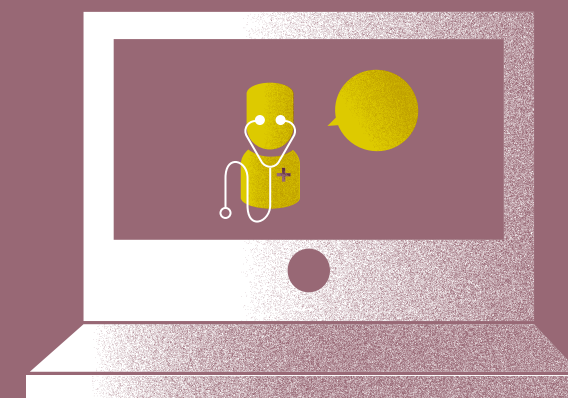
MAISON DES ASSOCIATIONS
6 Cours des Alliés
Salle 012

Métro
Arrêt Charles de Gaulle

**Ouvert à tous dans la limite
des places disponibles
(70 places)**

Yann HILLAIRET
06 12 66 89 64

Le docteur Fanny JACQ, psychiatre, est à l'initiative de la plateforme Doctoconsult depuis 2016 sur Paris. Doctoconsult est la première plateforme de médecine libérale en France permettant une visioconsultation à valeur médicale sur les domaines de la psychiatrie, pédopsychiatrie, nutrition et addictologie. Cette soirée sera l'occasion de débattre avec la salle et plusieurs invités afin de questionner les limites et les apports de cette pratique innovante auprès d'un public en situation de fragilité psychique.



CAFÉ CITOYEN

NUMÉRIQUE ET ASSOCIATIONS HOSPITALIÈRES : NOUVEAUX USAGES, NOUVEAUX PARTAGES

ANIMÉ PAR LES ASSOCIATIONS RÉSO 5
ET SUZY ROUSSET

MARDI 19 MARS

14H30 - 15H30

CENTRE SOCIO
THÉRAPEUTIQUE CULTUREL
DU CENTRE HOSPITALIER
GUILLAUME RÉGNIER
(CSTC)

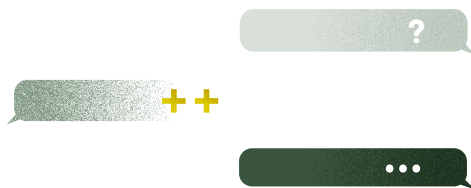
108 avenue du Gal Leclerc

Bus C4, 50
Arrêt Moulin De Joué
ou Hôpital Régnier

**Ouvert à tous dans la limite
des places disponibles**

Nicolas RIAUX
n.rioux@ch-guillaumeregnier.fr

Ce temps sera l'occasion de venir échanger et partager votre expérience autour de la question du numérique dans nos vies dans le cadre convivial du Centre Socio Thérapeutique Culturel du centre hospitalier Guillaume Régnier. L'échange débutera par la présentation du Blog l'écho des esprits, porté par l'association d'usagers et de soignants Réso 5 et se poursuivra au fil des expressions qui émergeront par la suite.



MINI JEUX VIDÉO PÉDAGOGIQUES

JEUX VIDÉO ÉDUCATIFS POUR LES ENFANTS

MERCREDI 20 MARS

14H00 - 16H30

ESPACE ANNE DE BRETAGNE
15 rue Martenot

Méto
Arrêt Ste Anne

Bus C3
Arrêt Thabor

**Ouvert aux parents
et aux enfants âgés de 6 à 12 ans
dans la limite des places disponibles**

Yannis ADLAFI
Anne-Sophie AUFFRET
Nathalie LEGEMBLE
02 99 02 30 35

Ce temps convivial permettra à des jeunes de 6 à 12 ans de partager, en équipe, un moment ludique en découvrant le jeu vidéo " BUZZ JUNIOR : LES SINGES EN DELIRE ".

Pendant ce temps, les parents seront invités à échanger sur le thème du numérique et l'usage que leurs enfants en ont.

L'ART THÉRAPIE

Dessins réalisés par des personnes en soin dans l'atelier d'art-thérapie animé par Mme Amparo BEREAU art - thérapeute au PHUPA (Pôle Hospitalo-Universitaire de psychiatrie Adulte) du CHGR de Rennes .

L'atelier animé par Mme Amparo BEREAU, s'adresse aux personnes en souffrance psychique hospitalisées mais également suivies en ambulatoire au Centre Hospitalier de Guillaume Regnier (CHGR).

L'art-thérapie est une pratique de soin fondée sur l'utilisation thérapeutique du processus de création artistique. "Elle consiste en un accompagnement de création dans un parcours symbolique au service du développement de la personne vers un mieux-être".



BEREAU Amparo, art - thérapeute



J. Paul D.



J.F.R.



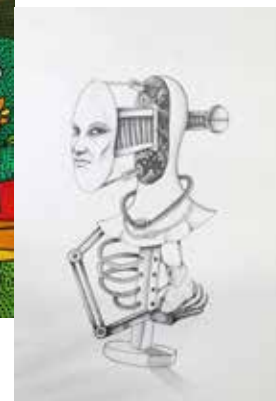
A. B.



Olivier V.



Pascal P.



Olivier V.

Elle a pour méthode, par un accompagnement spécifique et sécurisant, de créer les conditions favorables pour diminuer voire dépasser les difficultés de la personne, en favorisant particulièrement l'expression, la communication, la relation et l'estime de soi par le biais d'une stimulation des capacités créatrices. Au-delà du plaisir de créer, elle est par son ouverture vers l'extérieur, un levier du "faire ensemble", d'un "vivre ensemble" ainsi que l'expression de la citoyenneté des usagers.

TABLE RONDE - DÉBAT

LES MÉDIAS ET LES USAGERS

ANIMÉ PAR DES USAGERS EN SANTÉ MENTALE,
LEUR ENTOURAGE, DES BÉNÉVOLES
ET HELENA DELMAS, PSYCHIATRE.

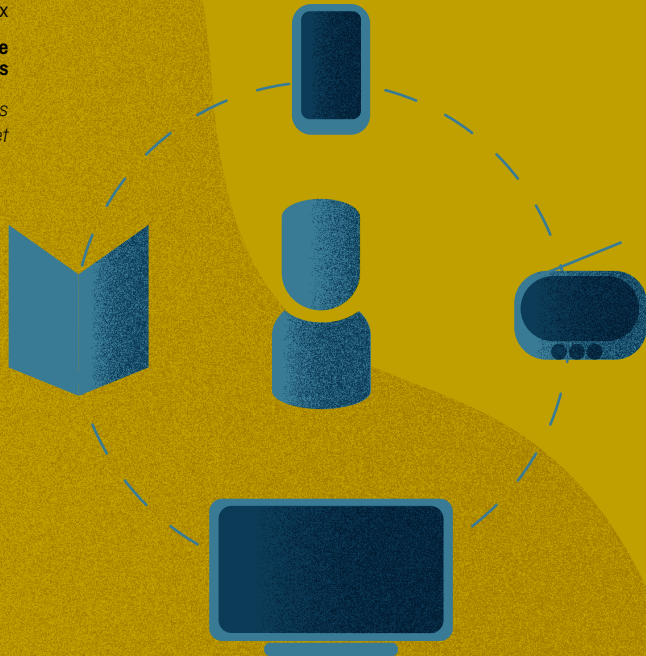
JEUDI 21 MARS
18H30 - 21H30

ESPACE SOCIAL
ET CULTUREL AIMÉ CÉSAIRE
15 rue des Frères Louis
et René Moine
Bus C3
Arrêt Champs-Manceaux

**Ouvert à tous dans la limite
des places disponibles**

Association Coop1Services
coop1services@laposte.net

Grâce à divers témoignages, cette soirée sera
l'occasion de débattre autour de la question
des médias et des usagers en santé mentale.



MICRO-TROTTOIR

FRACTURE NUMÉRIQUE - FRACTURE GÉNÉRATIONNELLE

VENDREDI 22 MARS
10H00 - 14H00

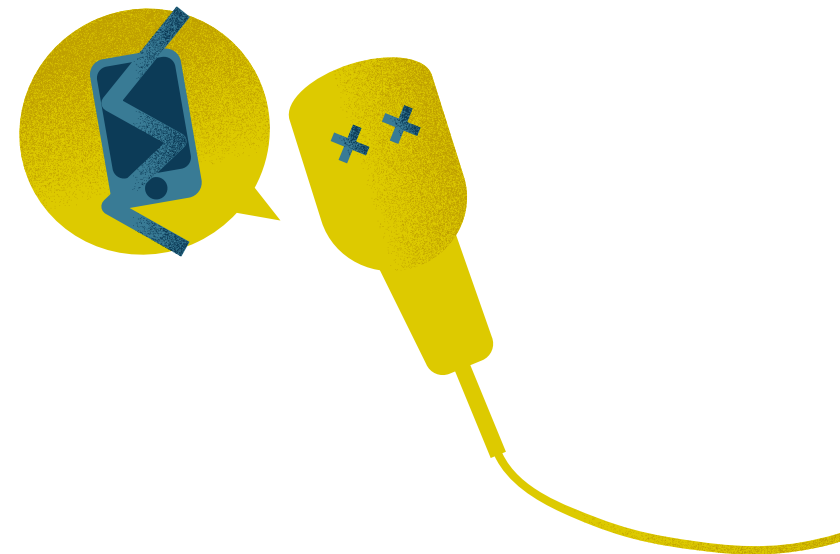
AGENCE OUEST ESPACIL HABITAT
27 avenue Winston Churchill

Métro
Arrêt Kennedy

**Ouvert à tous les habitants
du quartier de Villejean**

Elodie LERMINE
06 71 90 53 95

Ce micro trottoir sera l'occasion d'interroger
les habitants, toutes générations confondues sur
l'utilisation des objets connectés. Il permettra de
recenser le sentiment d'isolement des personnes
âgées et des personnes en fragilité psychique
au regard de la présence exponentielle
du numérique dans la vie quotidienne.



THÉÂTRE-FORUM

THÉÂTRE-FORUM SUR LES RÉSEAUX SOCIAUX

VENDREDI 22 MARS
14H00 – 16H00

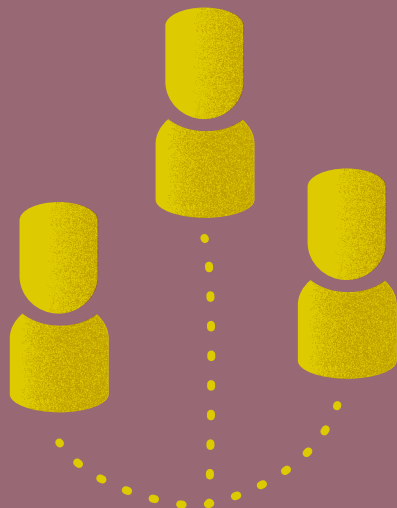
ESPACE SOCIAL
ET CULTUREL AIMÉ CÉSAIRE
15 RUE DES FRÈRES LOUIS
ET RENÉ MOINE
SALLE ORIGINE
Bus C3
Arrêt Champs-Manceaux

Ouvert à tous dans la limite
des places disponibles

Inscription conseillée via :
agendre-maisonsante@orange.fr
ou 02 99 53 48 82

Françoise LE POULEN
flepoulen@esatespoir.fr

Le duo théâtral Psychométrie vous propose du théâtre interactif qui permet, par le jeu théâtral, de modifier les attitudes et faire émerger la parole autour de la thématique des réseaux sociaux. Il s'agit d'un jeu de prévention mettant en scène le concept de réseau social par le biais de notions telles que le respect, la e-réputation, le droit à l'image etc... Les intervenants joueront plusieurs scénettes qui seront ensuite débattues et réinvesties par des membres du public. Ces derniers deviennent alors «spect-acteurs» de la situation.



CONFÉRENCE - DÉBAT

LES TROUBLES DU COMPORTEMENT ALIMENTAIRE, IMAGE DU CORPS ET RÉSEAUX SOCIAUX

CONFÉRENCE ANIMÉE PAR
SHANNEL BERTHAULT, BÉNÉVOLE,
RACHEL L'HOSTIS, PSYCHOLOGUE
ET MORGANE SOULIER, FONDATRICE
DE L'APPLICATION ET BLOG FEELEAT

SAMEDI 23 MARS
14H00 – 18H00

MAISON ASSOCIATIVE DE LA SANTÉ
Espace Santé Olivier Sabouraud
7 rue de Normandie

Méto
Arrêt Kennedy

Bus 12
Arrêt Normandie

Ouvert à tous dans la limite
des places disponibles

Shannel BERTHAULT
brtshannel@gmail.com

Aujourd'hui, les réseaux sociaux peuvent nous diriger vers une quête constante de validation de l'autre et notre image corporelle peut s'en trouver modifiée.

Quels sont les impacts positifs et négatifs des réseaux sociaux sur l'image du corps ?
Peuvent-ils influencer l'estime de soi et la survenue des troubles du comportement alimentaire ?

Cette conférence-débat permettra de délivrer des pistes d'action concernant l'influence des réseaux sociaux sur l'image du corps et des troubles du comportement alimentaire.

TEMPS D'INFORMATION, DE RENCONTRES ET DE TRAVAIL

RENCONTRE PLÉNIÈRE DU CONSEIL RENNAIS DE SANTÉ MENTALE

MARDI 26 MARS
9H00 - 14H00

MAISON DES ASSOCIATIONS
6 COURS DES ALLIÉS
Métro
Arrêt Charles de Gaulle

e.daniel@ville-rennes.fr
02 23 62 20 67

Lors de cette rencontre annuelle, les citoyens rennais (usagers, élus, professionnels, bénévoles) sont invités à s'informer et échanger pour contribuer au développement de la politique locale de promotion de la santé mentale. Cette année seront proposés des temps de conférences, de rencontres et la mise en lumière d'expériences autour de la question de la santé mentale à l'ère du numérique.

MERCREDI 27 MARS
18H30

LES CHAMPS LIBRES
10 cours des Alliés
Salle de conférences Hubert Curien

Métro
Arrêts Gares, Charles de Gaulle

Bus
Arrêts Champs Libres/Magenta,
Colombier, Gares

**Ouvert à tous dans la limite
des places disponibles**

Les Champs libres
02 23 40 66 00

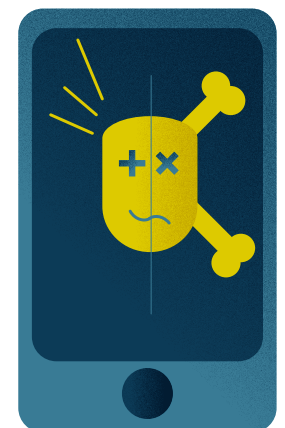
CONFÉRENCE

LES DANGERS DU NUMÉRIQUE : MYTHES ET RÉALITÉS

CONFÉRENCE ANIMÉE PAR YANN LEROUX,
PSYCHOLOGUE ET PSYCHANALYSTE,
SPÉCIALISTE DU MONDE NUMÉRIQUE

Troubles du sommeil, obésité, désocialisation, addiction... autant de symptômes ou de représentations que l'on relie aujourd'hui à un usage excessif du numérique. Qu'en est-il ? Quel est l'effet du numérique sur nos comportements ?

Yann Leroux résume les connaissances actuelles et donne des outils pour remettre en question les nombreuses idées reçues



BIBLIOTHÈQUE VIVANTE

SANTÉ MENTALE, PARLONS-EN !

VENDREDI 5 AVRIL

14H00 - 18H00

LES CHAMPS LIBRES
10, cours des Alliés
Étage Vie du citoyen

Méto
Arrêts Gares, Charles de Gaulle

Bus
Arrêts Champs Libres/Magenta,
Colombier, Gares

**Ouvert à tous dans la limite
des places disponibles**

*Centre Ressource Familles
et Troubles Psychotiques (CREFAP)
02 99 87 55 78*

Des usagers, des proches, des professionnels de santé, des citoyens viennent vous parler de santé mentale, de celle qui nous concerne tous. Ces personnes "livres vivants" partagent lors d'un face à face de 20 minutes avec vous leurs expériences et ressentis.

Un dialogue bienveillant dans un cadre sécurisant permettant d'aller à la rencontre des autres et de leurs différences. Des bibliothécaires sont présents pour garantir le confort et respect de chacun, "livres vivants" et lecteurs.



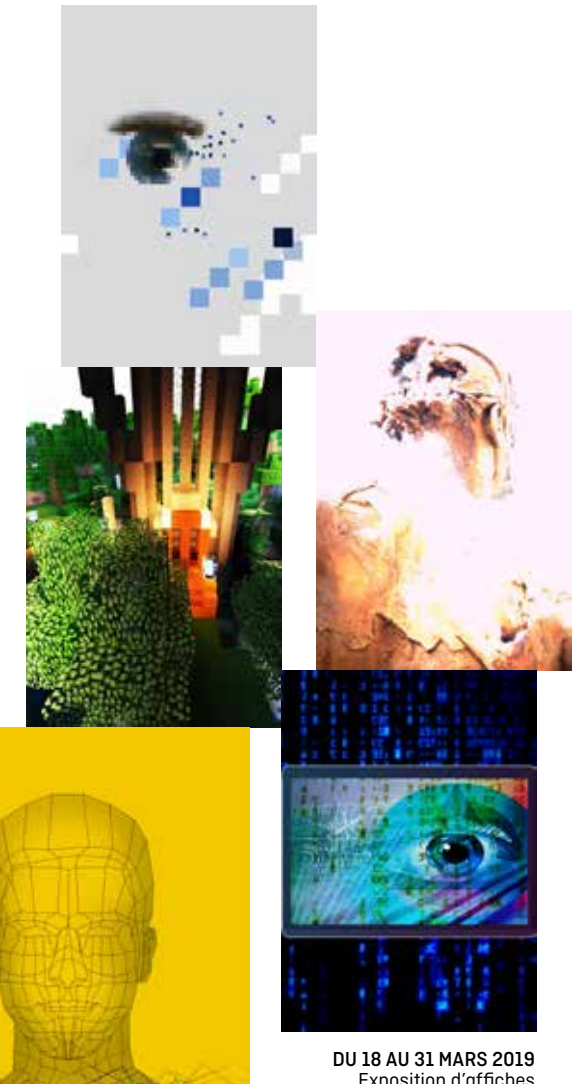
ATYPICK

POUR LA RÉALISATION DU VISUEL DE L'AFFICHE DE LA SEMAINE D'INFORMATION SUR LA SANTÉ MENTALE, LA VILLE DE RENNES COLLABORE DEPUIS PLUSIEURS ANNÉES AVEC L'ASSOCIATION ATYPICK.

ATYPick lutte en faveur du désenclavement des personnes connaissant ou ayant connu des phases de troubles psychiques et veille à leur inclusion sociale et socioprofessionnelle.

L'association regroupe des personnes qui disposent de compétences importantes dans le domaine de l'informatique, du graphisme ou du champ artistique, et offre à ses adhérents un ensemble d'activités.

ATYPick possède actuellement une plateforme numérique et graphique ainsi que plusieurs espaces d'initiation et de formation multi-médias à destination de ses membres et de ses partenaires.



DU 18 AU 31 MARS 2019
Exposition d'affiches
réalisées par ATYPick

À LA MAIRIE DE MORDELLES
Vernissage le mardi 19 mars à 18h30

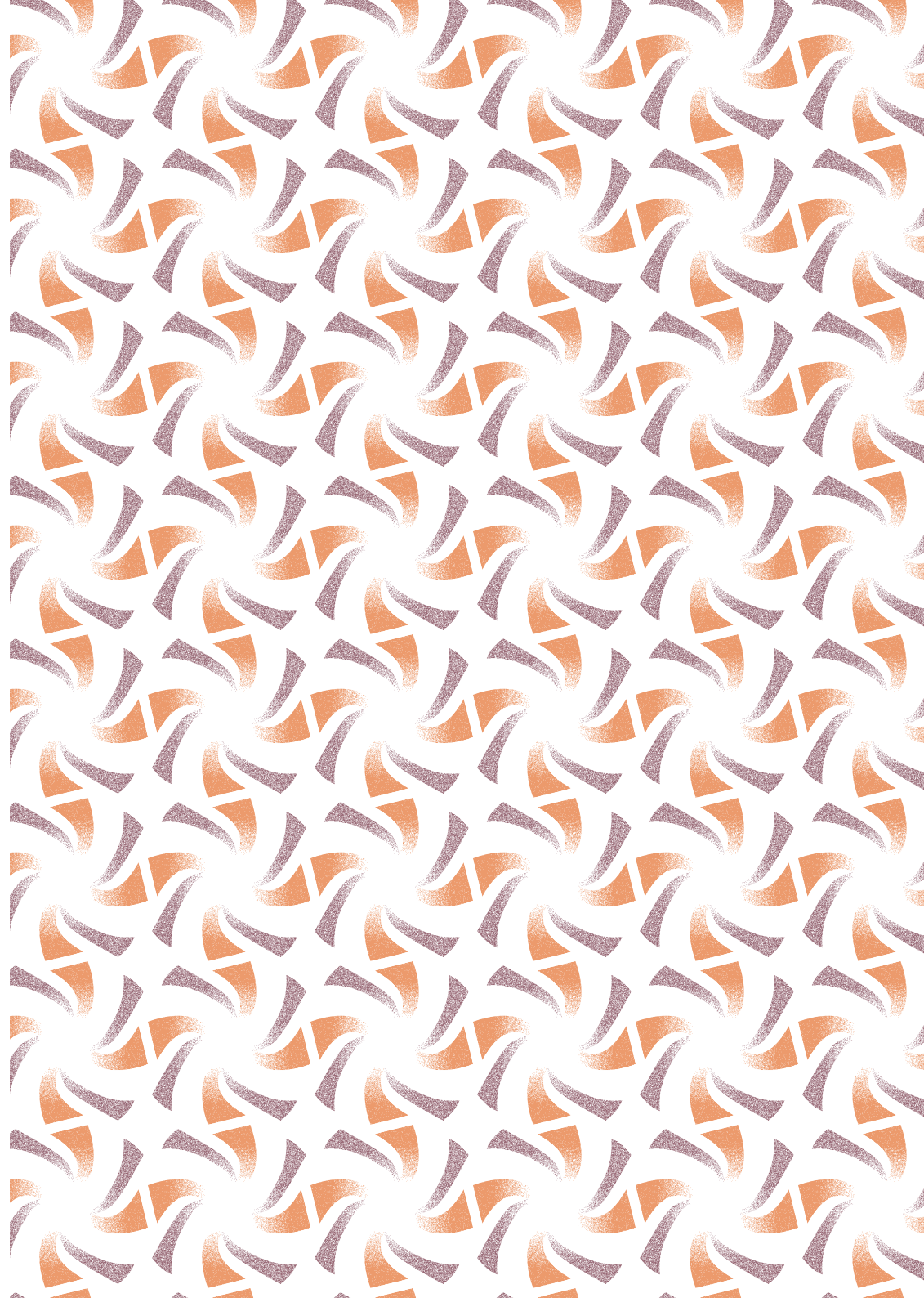
LE COLLECTIF ET SES PARTENAIRES REGROUPENT EN 2019

Adapei 35, Agence régionale de santé Bretagne ; L'Antre-2, APASE (Association Pour l'Action Sociale et Educative en Ille-et- Vilaine), APRAS, Atypick, L'Autre Regard , Association ARASS, Association Ar Roc'h, Association Bipol35, Association SAB 35 (Solidarité Anorexie Boulimie), ASVB (Association Avenir Santé Villejean Beaugard), Association Rennaise des centres sociaux; Association Sources ; CCAS de Rennes, CDAS (Rennes centre, Maurepas), Centre hospitalier Guillaume Régnier : les pôles (G03, G05, G10) et les associations (Le Gue, RESO 5, la Rive), Centre de la Thébaudais, Centre Ressources Familles et troubles psychotiques, CSAPA l'Envol, Les Champs Libres, COEPS 35 (Collectif Ensemble prévenons le suicide Ille- et- Vilaine), Coop1 services, Département d'Ille-et-Vilaine, ESAT L'Espoir, Espacil Habitat, Espoir 35; Fédération santé mentale France, InfoPsy Rennes, Maison Associative de la Santé, OPTIMA ; UNAFAM 35 (Union nationale des Amis et Familles de Malades Psychiques), Polyclinique Saint-Laurent, Psychologues libéraux, Réseau Périnatalité Ille-et-Vilaine, SAVA Itinéraire Bis, Thérapie et vie sociale, TNB Cinéma, Ville de Rennes et des citoyens.

DES ÉVÉNEMENTS SUR LE NUMÉRIQUE À DÉCOUVRIR EN MARS

LA SEMAINE DU CERVEAU
du 11 au 15 mars 2019
bit.ly/sem-cerveau

LE PRINTEMPS DU NUMÉRIQUE
du 11 mars au 12 avril 2019
www.leprintempsdunumerique.bzh



MAISON ASSOCIATIVE DE LA SANTE

02 99 53 48 82

agendre-maisonsante@orange.fr

www.maisondelasante.com

Plus d'infos sur :

santementaleparlonsen.blogspot.com

**Tous les événements proposés sont gratuits
sauf mentions contraires**

RÉALISATION

Direction de la communication de Rennes, Ville et Métropole

VISUEL

Pierre Hacker, association Atypick

MAQUETTE ET ILLUSTRATIONS

Émilie Hoyet

IMPRESSION

Imprimerie de Rennes Métropole

FÉVRIER 2019

Retrouvez le programme sur
metropole.rennes.fr/evenements

