

Pour ma santé mentale, agissons pour notre environnement !

Il n'y a pas de santé sans santé mentale !

Santé mentale et santé physique sont indissociables l'une de l'autre, voire même parfois se confondent. La santé mentale ne se résume pas à une absence de troubles psychologiques, chaque personne dispose d'une santé mentale qui va évoluer en fonction des circonstances ou des étapes de la vie.

Certaines personnes parleront de bien-être psychologique ou de santé émotionnelle. Ce n'est pas un état figé, mais une constante recherche d'équilibre.

Ce sont les objectifs des Semaines d'Informations en Santé Mentale (SISM) que de sensibiliser, informer, rassembler, aider et de faire connaître les ressources locales en santé mentale !

Il existe un tabou autour de la santé mentale et de la souffrance psychique. Beaucoup de personnes éprouvent de la difficulté à en parler, ou même à parler de leurs émotions. Pourtant, nous devrions nous sentir à l'aise de dire comment nous nous sentons, sans avoir peur d'être stigmatisé.e.s, jugé.e.s, ou exclu.e.s.

La santé mentale, c'est pas que dans la tête ! Environ 60% de notre état de santé général est déterminé par notre style de vie, nos conditions socio-économiques, notre environnement et le contexte sociétal dans lequel nous vivons. De la même façon que pour la santé physique, de nombreux facteurs extérieurs influencent notre santé mentale.

C'est le cas de notre environnement naturel : De nombreuses études alertent sur l'effet de la crise climatique sur la santé mentale. La prise de conscience des enjeux liés au réchauffement peut affecter la vie quotidienne des personnes qui sont engagées dans la transition écologique. On peut voir apparaître de l'éco-anxiété, du stress post-traumatique ou encore l'aggravation de troubles psychiques déjà présents.



Autre évènement en santé mentale dans le Cantal :

Formation PSSM (Premiers secours en santé mentale) ou comment devenir secouriste en santé mentale : Mardi 8 et mercredi 9 novembre 2022 à la CPAM d'Aurillac.

Réservée aux intervenants (professionnels ou bénévoles) auprès de jeunes de 18 à 25 ans « non étudiants » et les jeunes eux-mêmes.

Info +: Isabelle VISY, Chargée de prévention – 04 71 46 57 44. isabelle.visy@assurance-maladie.fr



33^e ÉDITION

Semaines d'Information sur la santé mentale

10 - 23 OCTOBRE 2022

POUR MA SANTÉ MENTALE, AGISSONS POUR NOTRE ENVIRONNEMENT

PROGRAMME CANTAL

www.semaines-sante-mentale.fr

f @Sism_Officiel



LUN 10

ADO ET ENVIRONNEMENT : DES TEMPS DE BLABLAS GOURMANDS

Portes ouvertes 16h-18h

Venez rencontrer les professionnelles Manon, Emilie et Chrystelle de la Maison des ados., qui seront là pour échanger avec vous sur votre vision de l'environnement, du climat,... autour d'un pot convivial !

Maison des Adolescents
Passage Barbantelle / Aurillac
INFO + : 04.71.49.60.82 - mda@ch-aurillac.fr

MAR 11

« PATIENT RECHERCHE CLIMAT STABLE POUR ÉMOTIONS MODÉRÉES »

Portes ouvertes 14h30-18h

Venez découvrir le Centre de Réadaptation de Mours, établissement sanitaire dans le domaine de la post cure psychiatrique accueillant de jeunes adultes en situation de réadaptation sociale, relationnelle et professionnelle. Venez nous rencontrer, partager un moment et échanger autour d'un film d'animation imaginé et créé par les patients et les professionnels.

Centre de Réadaptation
Route de Saint Cirgues / 15600 Mours
INFO + : 04.71.46.25.03

JEU 13

PORTES OUVERTES « PROFESSIONNELS » AUX GEMS

GEMs Aurillac et Saint-Flour 10h-17h

Venez découvrir les Groupes d'entraide Mutuelle (GEM) : des lieux d'accueil, de convivialité, de rencontres, de loisirs et d'entraide pour les personnes vivant ou ayant vécu avec des troubles psychiques.

Cette première journée porte ouverte est à destination des professionnels et du public qu'ils accompagnent.

GEM d'Aurillac 32 rue Maurice Ravel 15000 Aurillac
INFO + : 06.89.19.09.31

GEM des 4 vents 3 rue St-Jacques 15100 Saint Flour
INFO + : 06.68.48.03.55

ADO ET ENVIRONNEMENT : DES TEMPS DE BLABLAS GOURMANDS

Portes ouvertes 16h-18h

Cf détails 10 octobre.

CONFÉRENCE « ÊTRE PARENTS OU ÉDUCATEURS AUJOURD'HUI, UNE MISSION IMPOSSIBLE ? »

Par l'association de Psychologues du Cantal

Conférence de Serge Pittiglio, psychologue 20h30

Avec l'extension des usages des téléphones et d'internet (réseaux sociaux, jeux vidéos, ...), le lien à l'autre est modifié et le modèle éducatif a changé : dans ces conditions, comment tenir sa place de parent ? Qu'est-ce que la psychologie peut nous apprendre ?

Amphithéâtre de la Maison des Sports
130 Av. du Général Leclerc / Aurillac
INFO + : assopsycho15@gmail.com

VEN 14

PORTES OUVERTES « GRAND PUBLIC » AUX GEMS

GEMs Aurillac et Saint-Flour 14h-19h

Vous ou un de vos proches a ou a vécu avec des troubles psychiques ? Venez rencontrer les adhérents et l'équipe d'animation des GEMs d'Aurillac ou de Saint-Flour...

GEM d'Aurillac 32 rue Maurice Ravel 15000 Aurillac
INFO + : 06.89.19.09.31

GEM des 4 vents 3 rue St-Jacques 15100 Saint Flour
INFO + : 06.68.48.03.55

MAR 18

FORUM OUTILS SISM 2022

Réservé aux professionnels, sur inscriptions - de 13h45 à 17h

La délégation du Cantal de l'IREPS ARA propose de découvrir une sélection d'outils pédagogiques sur le thème de la santé mentale (disponibles en ligne ou à l'emprunt).

Maison des Associations - Salle 2
8 place de la Paix / Aurillac
INFO + : contact15@ireps-ara.org

SAM 15

CONFÉRENCE - TÉMOIGNAGE « BIEN HABITER EN SOI »

Conférence (30 min.) de Eric Martins Da Fonseca, 14h30 suivie d'échanges—Aurillac

« Des moyens pour loger en symbiose, en mon intérieur et en mon extérieur, moi et mes voix et visions. ». En présence du Dr Chabrier.

Salle RDC à l'UDAF - Maison des Familles
45 Avenue de la République / Aurillac
INFO + : 06.07.81.69.18

MER 19

CINÉ DISCUSSION

Par l'association Peuple et Culture

Soirée—20h

Deux coups de cœur, deux très beaux films sensibles : un film court d'animation (*Folie douce, folie dure* de Marine Laclotte) et un long (*Habitudes* de Séverine Mathieu) pour parler autrement de notre folie, pour nous ouvrir à la discussion.

Grande salle Hélitas
68 Bd Louis Dauzier / Aurillac
INFO + : www.peupleetculturecantal.org

MER 19

ADO ET ENVIRONNEMENT : DES TEMPS DE BLABLAS GOURMANDS

Portes ouvertes 16h-18h

Cf détails 10 octobre.

« VISITE GUIDÉE ET RENCONTRES GOURMANDES AU CLOS DE NOAILLES »

Portes ouvertes 14h-18h

Venez découvrir les missions de la Résidence Accueil. Elle propose un logement et un accompagnement social à des personnes ayant des troubles psychiques.

Les résidents et l'équipe vous accueilleront autour de gourmandises !

Résidence Accueil du Clos de Noailles
11 rue de la Coste / Aurillac
INFO + : 04.71.46.61.93

CONFÉRENCE - TÉMOIGNAGE « BIEN HABITER EN SOI »

Conférence (30 min.) de Eric Martins Da Fonseca, 14h30 suivie d'échanges—St-Flour

Cf détails 15 octobre.

GEM des 4 vents
3 rue St-Jacques / 15100 Saint-Flour
INFO + : 06.07.81.69.18

VEN 21

CONFÉRENCE DIALOGUÉE : CONTEXTE ENVIRONNEMENTAL ACTUEL... QUELS IMPACTS SUR NOTRE BIEN-ÊTRE MENTAL ?

19h45 — Intervenants : Emmanuelle DELRIEU et Yoan SVEJCAR de l'AFECOP

Une conférence pour comprendre les phénomènes émotionnels (éco-anxiété, solastalgie, burn-out écologique, dépression verte, angoisse climatique,...) liés aux changements climatiques et à la disparition du vivant.

Grande salle Hélitas
68 Bd Louis Dauzier / Aurillac
INFO + : contact15@ireps-ara.org

EXPOSITION PHOTOS : LA NARSE DE NOUAILLE
Tout le mois d'octobre — les vendredis et samedis 17-22h

Située près de St-Flour, la narse de Nouaille est une zone humide d'exception, menacée par un projet de carrière extractiviste. Un collectif de personnes œuvrent pour protéger cet environnement.

Café associatif La Loupiote
7 Pl. de la Bienfaisance / Aurillac

