

# Montélimar

Semaines d'information  
sur  
la santé mentale

# Programme

Du 7 au 19 octobre



Information  
Connaissance  
Gestion des émotions  
Addictions

« Chacun de nous mérite de s'épanouir ».



Nous avons toutes et tous une santé mentale, quels que soient notre âge, notre parcours de vie, que l'on ait un trouble psychique ou pas. La santé mentale, « un état psychologique ou émotionnel (...), à un moment donné », qui n'est pas un état figé. Elle évolue en permanence, influencée par des déterminants qui se combinent pour la protéger, la favoriser ou la compromettre. Même lorsque la santé mentale est altérée, il est possible d'aller mieux et de se rétablir d'un trouble psychique.

Vivre avec une santé mentale satisfaisante permet de se sentir bien dans sa peau, vivre de nouvelles expériences, relever les défis du quotidien et contribuer à la vie de la société.

La santé mentale est donc aussi importante que la santé physique, notamment pour les enfants, les jeunes et les seniors.

## ÉDITO

Que peut-il y avoir de plus important que de se sentir bien dans sa peau et d'éprouver de la joie, surtout lorsqu'on

est jeune ? L'adolescence est pourtant une période compliquée, faite de beaucoup d'incertitudes. Aux difficultés personnelles, s'ajoute également l'angoisse de voir le monde dans lequel on va vivre évoluer de façon incertaine.

Voilà pourquoi, avec Pauline Cabane, mon adjointe déléguée à l'éducation et à la santé mentale, nous avons décidé de soutenir cette semaine d'information autour de la connaissance et de la gestion des émotions. Il faut lever le tabou qui existe encore trop souvent sur les troubles psychiques. Rien n'est pire que de se sentir seul lorsqu'on traverse de tels moments.

A travers des ateliers, des animations ou encore des projections de films, il sera possible de parler de ces sujets, y compris aux enfants très jeunes qui parfois ont du mal à trouver les mots pour dire ce qu'ils ressentent.

Je remercie les nombreux partenaires qui ont permis à cette initiative salutaire d'exister. Je ne doute pas de l'utilité de ce rendez-vous, qui je l'espère sera suivi avec assiduité.



Julien Cornillet

Maire de Montélimar

Président de Montélimar-Agglomération

Pauline Cabane

Adjointe déléguée à l'éducation, à la jeunesse  
et à la santé mentale

# SAMEDI 7 OCTOBRE

**REPORTÉ AU 14 OCTOBRE**

## ATELIER SUR LES ÉMOTIONS ET LA PHOBIE SCOLAIRE

À partir de 14h 30  
MJC de Montboucher-Sur-Jabron  
325 rue Saint Martin



Montélibus  
Ligne 1 :  
Arrêt village  
ou cimetière

La **gestion des émotions** au quotidien : à la maison, en collectivité comment les gérer et mettre en place des stratégies pour permettre de vivre au mieux avec tout en appréciant le bon côté de ses dernières;

La **phobie scolaire** : qu'est-ce que c'est ? Comment la repérer ? Comment se faire aider par les professionnels ?

**Solutions de prévention** et propositions d'outils à mettre en place.

Animé par **Montelo'dys**



06 99 21 77 87 - [montelodys26@gmail.com](mailto:montelodys26@gmail.com)



# MARDI 10 OCTOBRE

## JOURNÉE PORTE OUVERTE AU GROUPE D'ENTRAIDE MUTUELLE (GEM) L'ENVOL :

De 10h à 17h  
GEM L'ENVOL

6 bis chemin du Roubion

Le GEM l'Envol propose de venir découvrir leur association et ses offres d'activités diverses afin de retrouver une autonomie et une socialisation.



09 50 07 24 14 - [bureaugemlenvol@gmail.com](mailto:bureaugemlenvol@gmail.com)



# MERCREDI 11 OCTOBRE

## MA SANTÉ MENTALE, TA SANTÉ MENTALE, ET SI ON EN PARLAIT?

À partir de 14h

À la Médiathèque de Montélimar Agglomération

La Manut', 16 bd du Général de Gaulle

Sensibiliser les enfants à la notion de **santé mentale**. Ouvrir le débat, lever le tabou sur la santé mentale et aider les adultes à aborder ces questions complexes avec les enfants. De quoi parle-t-on ? Qu'est-ce qui compose la santé mentale ? Quels sont les éléments qui permettent d'y prêter attention ? Qu'est-ce qui peut aider quand ça ne va pas ?



À 14h et 16h

Animation interactive avec le Kamishibai  
(Théâtre d'image) Le Jardin du Dedans®.

Par l'UNICEF jeunes et le service jeunesse de la Ville de Montélimar

À 15h

Animation d'une fresque, support d'expression pour les enfants par l'UNICEF. Pour les enfants à partir de 8 ans et leurs familles. (Groupe de 12 enfants maximum)



Sur inscription auprès de la Médiathèque ou au 04 75 92 22 62

## A TOUS LES ÂGES DE LA VIE, JE BOUGE POUR MA SANTÉ MENTALE

De 14h à 17h

Espace extérieur, école du Bouquet  
ou Gymnase du Bouquet -Rue Paul Negre

Des ateliers sportifs et ludiques, accessible à toute personne quel que soit le niveau physique et l'âge. Porté et animé le Comité Départemental du Sport Adapté Drôme-Ardèche.

Tenue confortable, chaussures fermées, bouteille d'eau conseillée.

Créneaux d'une heure : 14h-15h, 15h-16h, 16h-17h



Sur inscription auprès de Gaëlle BIGAZZI,  
07 71 70 14 23, gaelle.bigazzi@cdsa2607.fr



Montélibus  
Ligne 2 :  
Arrêt Truffaut



## LA GRANDE AVENTURE DES ÉMOTIONS

De 14h30 à 16h

Au Centre Social Municipal Nocaze

Espace jeunes, 2 rue Etienne Marcel

Animations interactives avec de multiples défis ludiques, pour mieux identifier ses émotions, les accueillir. Echanger avec les enfants sur la santé mentale qui les concerne tous et dédramatiser ce sujet tabou et sensible. Pour les enfants de 3 à 12 ans (groupe de 16).

Animé par **le référent Famille**



Sur inscription au Centre social municipal 04 75 01 94 10



Montélibus  
Ligne 1:  
Arrêt Nocaze



## LA SANTÉ MENTALE, ET SI ON TESTAIT NOS CONNAISSANCES TOUS ENSEMBLE ?

À 14h

Espace Public Numérique et de Vie Sociale "Chez Eustache"

3 place Léopold Blanc

Animation d'un quiz interactif pour bousculer les idées préconçues sur la santé mentale et ouvrir le dialogue avec "chez Eustache" et L'Embarcadère.



04 26 51 32 46

# JEUDI 12 OCTOBRE

## PROJECTION « LES HEURES HEUREUSES » (dans le cadre des cafés littéraires)

20h30

Cinéma Les Templiers - Place du Temple

Documentaire écrit et réalisé par Martine DEYRES. A l'asile de Saint-Alban, soignants, malades, religieuses luttent ensemble pour la survie et accueillent clandestinement réfugiés et résistants. Grâce aux bobines de films retrouvés dans l'hôpital, les Heures heureuses nous plonge dans l'intensité d'un quotidien réinventé où courage politique et audace poétique ont révolutionner la psychiatrie d'après-guerre.



Les Heures Heureuses  
Un film de Martine Deyres



# VENDREDI 13 OCTOBRE

## MATINÉE PORTES OUVERTES MESSIDOR : LE RÉTABLISSEMENT PAR LE TRAVAIL

De 9h à 12h

Messidor - 16 avenue Gaston Vernier

Découverte des locaux et activités, rencontre des personnes accompagnées et des collaborateurs. Dans le cadre de cette porte ouverte, une exposition vous sera présentée : « Un de ces artistes est handicapée psychique.... ET ALORS ! »



04 75 53 45 11



Montélibus  
 Ligne 5 :  
 Arrêt Verdier

# SAMEDI 14 OCTOBRE

## CINÉ DÉBAT « GROSSE COLÈRE ET FANTAISIES » (à partir de 3 ans - durée 45min)

À 14h

Cinéma Les Templiers - Place du Temple

Réalisé par Célia Tisserant, Arnaud Demuynck...France / animation.

Que ferions-nous sans notre imaginaire qui nous donne le pouvoir d'échapper aux monstres, de calmer nos colères ou de retrouver un être cher ? Avec Grosse colère & fantaisies, la Chouette du cinéma nous offre cinq histoires, entre espiègleries et émotions, qui nous démontrent que le bonheur découle simplement de notre fantaisie et de notre imagination !

Suivi d'un échange avec le public, animé par M<sup>me</sup> AUDIGIER, psychologue pour enfants et adolescents.



# LUNDI 16 OCTOBRE

Au Centre Social Municipal Colucci  
Rdv au centre social, 8 avenue Stéphane Mallarmé  
De 9h à 11h



## LA SANTÉ MENTALE, ET SI ON TESTAIT NOS CONNAISSANCES TOUS ENSEMBLE ?

Animation d'un quiz interactif pour bousculer les idées préconçues sur la santé mentale et ouvrir le dialogue avec "chez Eustache" et L' Embarcadère.

De 10h à 17h

## CE QUI ME FAIT DU BIEN À CET INSTANT DE MA VIE

Création d'une frise participative, témoignant de ce qui rend, aujourd'hui, nos vies confortables, supportables, épanouissantes...

Animé par l'ADAPT Drôme-Ardèche, en partenariat avec les services de l'ADAPT, la Résidence accueil, l'UNAFAM, les GEM et le Centre Social Colucci.



04 75 01 04 32



## CINÉ DÉBAT « HABITÉS »

À 18h30

Cinéma Les Templiers - Place du Temple

Réalisé par Séverine Mathieu. France / Documentaire.

Le film raconte ma rencontre avec quatre habitants de Marseille qui vivent entre raison et déraison. Considérés comme malades par la société, ils habitent néanmoins en ville. Entre des périodes d'hospitalisation, ils tentent de s'élancer vers le monde commun, de l'habiter, d'y être présents, alors qu'ils sont eux-mêmes habités, étrangers, inspirés. » (S. Mathieu)

Suivi d'un échange avec le public, animé par le Dr LE QUANG, médecin psychiatre responsable du CMP Adulte de Montélimar de Centre Hospitalier St<sup>e</sup> Marie Ardèche Drôme, M<sup>me</sup> SALSETII coordinatrice du RéPSY, Drôme, en présence de l'Embarcadère, l'UNAFAM, et du GEM l'heureux coin.



# MERCREDI 18 OCTOBRE

## LA GRANDE AVENTURE DES ÉMOTIONS

De 14h30 à 16h

Au Centre Social Municipal Nocaze

Espace jeunes, 2 rue Etienne Marcel

Animations interactives avec de multiples défis ludiques, pour mieux **identifier ses émotions**, les accueillir. Echanger avec les enfants sur la santé mentale qui les concerne tous et dédramatiser ce sujet tabou et sensible. Pour les enfants de 3 à 12 ans (groupe de 16).

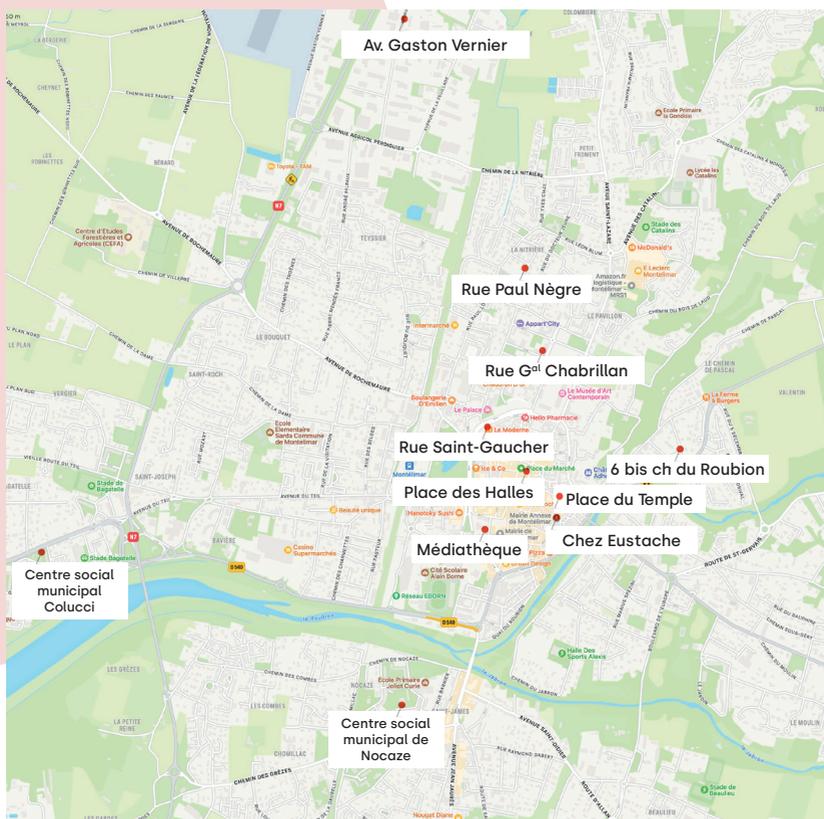
Animé par le « référent famille »



Montélibus  
Ligne 5 :  
Arrêt Nocaze



Sur inscription au Centre social municipal 04 75 01 94 10





Stands d'information, d'échanges et animations

De 13h à 17h

Place des Halles (au Palais des Congrès en cas d'intempéries)

Rencontrez les acteurs locaux (Clair soleil et son pôle adulte, la Fondation partage et vie et son FAM le Bastidou, le Comité D-BASE, le GEM l'envol, l'embarcadère, l'UNAFAM, l'IREPS, Messidor, la Mission Locale Porte de Provence, l'Agence du travail d'intérêt général et de l'insertion professionnelle, CAP emploi, Pôle emploi, l'hôpital de jour de réhabilitation du Centre Hospitalier Sainte Marie, le RéPSY, les services de tutelle de l'UDAF, de l'ATMT, et du PARI, l'UNICEF jeunes, l'IREPS, la Sauvegarde 26 et son service de prévention spécialisé.

Une occasion de mieux les connaître et découvrir leurs activités, de vous informer, d'échanger.

## LA CHARRETTE SANTÉ

Un outil et espace d'échange - ressources pour les jeunes

Les thèmes concernent la santé en générale et plus particulièrement ce que vivent les jeunes (relations sociales, consommations/addictions : tabac, cannabis, alcool..., conduites à risque, bien-être/mal-être.

Ces sujets sont abordés à travers des jeux, des documents et de l'échange.

## SENSIBILISATION À LA SANTÉ MENTALE

Pour les jeunes et leurs proches

Quels accompagnements, quelles ressources pour favoriser l'insertion professionnelle des jeunes vivant avec des troubles psychique ?

Ma santé mentale, ta santé mentale, et si on en parlait ! la santé mentale : de quoi parle-t-on ? Qu'est-ce qui compose la santé mentale ? Quels sont les éléments qui permettent d'y porter attention ? Ce qui peut aider quand ça ne va pas...

Ouvrir le débat pour **lever le tabou** sur la santé mentale : est-ce grave si je ne me sens pas bien ? Est-ce que ça veut dire que je suis fou ou folle ? Que vont penser les autres ? Faut-il que j'en parle ? À qui puis-je en parler ?...

- **Animation d'un jeu de cartes**, récapitulant quelques problématiques de santé mentale touchant les jeunes, permettant de réfléchir aux solutions,

- **Projection de vidéos**, informations sur les ressources existantes (animée par l'UNICEF jeunes)

- Atelier **découverte des métiers en tension** et autour de la santé grâce à un casque de réalité virtuelle (animé par la Mission Locale de Montélimar)

- **Animation « bouges tes neurones »** et mise en situation : découvrez les outils de remédiation cognitive, à quoi ils servent, comment ils peuvent améliorer nos capacités dans la vie quotidienne (animé par les professionnels de l'Hôpital de Jour de réhabilitation et la participation de patients)

## EMPLOI

Vous êtes en situation de handicap reconnu apte au travail (ou dossier en cours) . Quelles sont les mesures du **dispositif d'insertion des personnes en situation de handicap** et de compensation du Handicap, par Cap emploi, pôle emploi,

- Découvrez ce qu'est l'emploi accompagné pour les personnes en situation d'handicap invisible, par Messidor.

## EXPOSITION ET TÉMOIGNAGES

Réalisés par les résidents du pôle adulte de Clair soleil et du FAM le Bastidou de la Fondation partage et vie sur la thématique de la santé mentale.

## DÉCOUVERTE ET INFORMATIONS

Rencontrez et échangez avec l'UNAFAM, le GEM l'envol, l'Embarcadère, le Comité D-Base, le RéPSY. Présentation des activités, réponse à vos questions, documents d'information sur la santé mentale, sur la formation aux Premiers Secours en Santé Mentale...

Vous souhaitez avoir plus d'information sur les mesures de protection juridiques ? L'ATMT, l'UDAF et le PARI seront présentes pour vous en parler.

## MERCREDI 18 OCTOBRE

### CONFÉRENCE - DÉBAT : « ADDICTION ET SANTÉ MENTALE CHEZ LES JEUNES, VENEZ ÉCHANGER AVEC DES ACTEURS DU TERRITOIRE »

De 18h à 20h

IFSI - Amphithéâtre. 3 Rue Général de Chabrilan

Vous vous posez des questions, vous cherchez des clefs pour mieux comprendre? Qu'est-ce qui fait qu'un jeune est en souffrance? Pourquoi consomme-t-on? Quels liens entre **addiction** et **santé mentale**?

Interventions du D<sup>r</sup> LEIGNIER, addictologue à Oppelia tempo à Valence, et D<sup>r</sup> SARBU, addictologue au Centre Hospitalier Sainte-Marie, de M<sup>me</sup> GERIN, éducatrice spécialisée à Oppelia tempo à Montélimar. Témoignages de M<sup>me</sup> ADDOUANE, référente territoriale du travail d'intérêt général à l'ATIGIP, de M CHAPUIS ou M<sup>me</sup> ZENK, travailleur pair du Comité D-Base, suivi d'un échange avec le public. 4 75 53 45 11



Montélibus  
Ligne 5 :  
Arrêt Saint Martin

## JEUDI 19 OCTOBRE

### PORTE OUVERTE AU NOUVEL HABITAT INCLUSIF EN CŒUR DE VILLE

DE 14h et à 17h

Par la fondation **partage & vie et ses résidents**- 30 rue Saint Gaucher à Montélimar

Les personnes ayant une fragilité psychique éprouvent souvent des difficultés à accéder à un logement autonome et la solitude peut être vécue comme une difficulté supplémentaire. L'Habitat inclusif est une alternative pour pouvoir accéder à un « chez soi » dans un cadre sécurisant, soutenant pour pouvoir retrouver une confiance et relever les défis du quotidien.

Découvrez ce projet de logements inclusifs, de vie partagé, élément central de cet habitat.



09 86 24 78 26 ou 07 48 72 41 90

Du mardi au samedi durant les SISM, la Médiathèque s'associe à l'évènement en mettant à disposition des supports médiatiques variés en lien avec la thématique.



Et aussi...

du lundi 23 (après-midi) au vendredi 27 octobre

Centre médico-social de Montélimar/Dieulefit

33 avenue d'espolette 26200 montelimar

-> **Exposition de la frise participative** « Ce qui me fait du bien à cet instant de ma vie » Réalisée par l'ADAPT Drôme-Ardèche, en partenariat avec les services de l'ADAPT, la Résidence accueil, l'UNAFAM, les GEM et les habitants

## Mon mémo

A series of horizontal dashed lines for writing notes.

Renseignement coordination CLS /CLSM : 04 75 00 25 07

