

PSY TOUR · MARCHE · CONFÉRENCES · BIBLIOTHÈQUE VIVANTE...
S'informer et débattre sur la santé mentale!









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. La santé mentale est aussi concernée par ce virage numérique. En plus d'assister au développement exponentiel 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 la santé mentale. 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. Ces outils encouragent le développement de nouvelles formes d'empowerment des personnes. Autant de supports pour aller vers le mieux-être de chacun et le rétablissement des usagers en psychiatrie.

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 » et qui englobe notamment :

- Les applications de santé et de bien-être pour les patients et les citoyens en général : suivi de traitement, hygiène de vie, objets connectés, etc.
- Les nouveaux outils numériques au service des pratiques médicales et de la prévention : consultations et aide à distance, réalité virtuelle appliquée aux soins, intelligence artificielle (algorithmes par exemple), jeux vidéo éducatifs, etc.
- La formation en santé : MOOC, e-learning, etc.
- Les 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 : cyber harcèlement aux conséquences parfois dramatiques, cyberdépendances (aux écrans, aux jeux vidéo, etc...) 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. Le décryptage et le filtrage des contenus relatifs à la santé mentale nécessitent une réelle pédagogie pour sensibiliser les utilisateurs et les accompagner vers la maturité digitale.

Contacts:

CH La Chartreuse - Service Communication : nathalie.chupin@chlcdijon.fr - 03 80 42 48 04

UNAFAM: sylvie.jacquemin@unafam.org

AGENDA SISM 2019

Samedi 16 Mars 8h00 - 13h00	PSY TOUR : « Santé mentale : ça vous parle ? » Place François Rude - DIJON	Vendredi 22 Mars 14h00 - 16h30	Conférence « Impact des modes de vie sur notre sommeil » CH La Chartreuse - 1 bd Chanoine Kir - DIJON
Samedi 16 Mars 11h00 - 12h00	FLASHMOB « Santé mentale » Place François Rude - DIJON	Vendredi 22 Mars 14h30	Lancement du site internet du GEM « Le Cerisier » GEM « Le Cerisier » - 46D rue des Chardonnerets - BEAUNE
Lundi 18 Mars 13h30 - 16h30	« Marchons ensemble pour la santé mentale ! » CH La Chartreuse - 1 bd Chanoine Kir - DIJON	Vendredi 22 Mars 17h00	Enregistrement radio « Waï Waï » / Bistrot en scène Résidence Icare - 5 rue Buffon - CHEVIGNY ST SAUVEUR
Mardi 19 Mars 9h00 - 17h00	PSY TOUR COLLÈGES : « Santé mentale : ça vous parle ? » Collège La Champagne - rue du Mecanon - BROCHON	Lundi 25 Mars 9h00 - 16h30	PSY TOUR COLLÈGES : « Santé mentale : ça vous parle ? » Collège Rameau - 70 avenue du Lac - DIJON
Mardi 19 Mars 18h30 - 20h00	Conférence « L'ambivalence de la technique : une histoire des troubles mentaux » - Hervé Guillemain Archives Départementales - 8 rue Jeannin - DIJON	Mercredi 27 Mars 19h00 - 20h30	Conférence « L'enfant et l'adolescent à l'épreuve du virtuel : entre construction identitaire et conduites addictives » - Michael Stora Salle La Colline - Rue Champeau - QUETIGNY
Mercredi 20 Mars 20h00 - 21h00	E-santé mentale : quelles pratiques ? (Restitution enquête EQUME) CMP Marco Cavallo - 2bis route de Dijon - LONGVIC	Jeudi 28 Mars 10h00 - 17h00	PSY TOUR : « Santé mentale : ça vous parle ? » Université de Bourgogne - DIJON
Jeudi 21 Mars 19h00 - 21h00	Conférence « Schizophrénie : le rétablissement est possible ! » - Florent Babillote Salle La Colline - Rue Champeau - QUETIGNY	Vendredi 29 Mars 13h00 - 18h00	PSY TOUR : « Santé mentale : ça vous parle ? » QUETIGNY (Galerie commerciale)
Jeudi 21 Mars 9h00 - 16h30	Portes ouvertes - Résidence ICARE 5 rue Buffon - CHEVIGNY SAINT SAUVEUR	Samedi 30 Mars 14h00 - 17h00	Bibliothèque Vivante Médiathèque Champollion - 14 rue Camille Claudel - DIJON
Vendredi 22 Mars 10h00 - 12h00	Portes ouvertes - Unité du sommeil CHLC - 1 bd Chanoine Kir - DIJON	Mardi 2 Avril 9h00 - 17h00	Conférence « Enfance et écrans : de l'emprise vers la maîtrise » Sabine Duflo IRTESS - 2 rue du Professeur Marion - DIJON

**Santé mentale : ça vous parle ? » RENCONTRES Marché de DIJON Place François RUDE DIJON Entrée gratuite • Tout public 13h00

Le PSY TOUR : à la rencontre de la population pour parler de santé mentale. Une action inédite en Bourgogne !

Par la rencontre, le PSY TOUR propose de faire tomber les préjugés sur la santé mentale, d'identifier les structures et les personnes ressources sur un territoire de proximité.

Une équipe pluri-professionnelle d'experts (médecins, infirmiers, association de familles et proches...) se déplace à la rencontre de la population.

A l'aide d'outils ludiques (Quizz...) et conviviaux (cafés, goodies...) ils échangent avec la population autour des idées reçues en santé mentale.





FLASHMOB « Santé mentale »

16 MARS 11h00 -12h00

RENCONTRES

Marché de DIJON
Place François RUDE
DIJON

Entrée gratuite • Tout public info.flashmob.dijon@gmail.com • 07 81 90 98 39 Vidéo de la chorégraphie : https://youtu.be/8JhTOYaLbeE

Handicap et souffrances psychiques : STOP aux idées reçues ! Danser pour unir nos pensées !

Ce **flashmob** sera l'occasion de partager un moment convivial à travers une danse entre des personnes en souffrance psychique issues de différents centres, le grand public, et des danseurs expérimentés.

Il aura pour but de déstigmatiser l'image portée aux personnes en situation de handicap psychique ainsi que d'informer et de sensibiliser la population face aux troubles psychiques.

Organisateurs: UFR STAPS de Dijon (Université de Bourgogne Faculté des Sciences du Sport) et UNAFAM (Union nationale des familles et amis de personnes malades et /ou handicapées psychiques).

Marchons ensemble pour la santé mentale !

18 MARS

16h30

Les Vergers de La Chartreuse

1 bd Chanoine Kir

DIJON

Présence exceptionnelle

d'Yves JAMAIT

RENCONTRES

Entrée gratuite • Tout public Inscription obligatoire :

https://tinyurl.com/marche-sism2019 sylvie.jacquemin@unafam.org

Marchons ensemble pour la santé mentale afin de faire tomber les préjugés et apporter un regard neuf sur les personnes vivant avec un trouble psychique.

Parcours de 3 ou 5 km autour du lac Kir, avec animations, et la participation exceptionnelle d'Yves JAMAIT.

Parcours proposé par l'UNAFAM (Union Nationale de Familles et Amis de personnes malades et/ou handicapées psychiques) et encadré par le Club Alpin Français Dijon.

En partenariat avec : le Centre Hospitalier La Chartreuse, le Conseil Local de Santé Mentale (CLSM) Franco Basaglia, l'Agence Régionale de Santé Bourgogne Franche-Comté (ARS-BFC), la ville de Dijon, la MGEN, Harmonie Mutuelle et les PEP Bourgogne Franche-Comté.

Rassemblement à 13h30.

Départ à 14h00 pour un parcours de 3 ou 5 km.

PSY TOUR COLLÈGES

« Santé mentale : ça vous parle ? »

RENCONTRES

19 MARS

Collège La Champagne Rue du Mecanon BROCHON

9h00 -17h00

Réservé aux élèves du collège

« L'ambivalence de la technique : une histoire...»

Hervé Guillemain

CONFÉRENCES

19 MARS

Archives Départementales

8 rue Jeannin

DIJON

18h30

20h00

Entrée libre et gratuite • Tout public

Le PSY TOUR COLLÈGES : et si nous parlions de santé mentale ?

Par la rencontre, le PSY TOUR propose de faire tomber les préjugés sur la santé mentale, d'identifier les structures et les personnes ressources sur un territoire de proximité.

Pour la seconde année, une équipe pluri-professionnelle d'experts (éducateurs, infirmiers, enseignants spécialisés...) se déplace à la rencontre des collégiens.

Des animations au sein d'établissements scolaires sont organisées sur la thématique de la santé mentale, du numérique... permettant ainsi la libre expression des élèves.





« L'ambivalence de la technique : une histoire des troubles mentaux générés par les techniques du monde industriel, du chemin de fer au téléphone (XIXe - XXe siècle) »

Les nouvelles techniques de communication peuvent-elles rendre malades ? La question se pose aujourd'hui en psychiatrie à propos du numérique et de ses nombreuses applications. Mais cette question s'est aussi posée en médecine et en psychiatrie dans les siècles précédents à propos de techniques de communication et de transports considérées aujourd'hui comme inoffensives. C'est un retour sur ces débats que propose **Hervé Guillemain**, historien (Le Mans université, TEMOS CNRS).



E-santé mentale : quelles pratiques ? Dr Déborah Sebbane et Dr Gérard Milleret

CONFÉRENCES

20 MARS

CMP Marco Cavallo

2bis route de Dijon

LONGVIC

20h00 -21h00

Entrée gratuite • Sur invitation 03 80 66 73 65

« E-santé mentale : quelles représentations ? Quelles pratiques ? » L'approche des nouveaux outils électroniques au sein de patientèles de médecins généralistes et de Centres Médico Psychologiques.

Restitution de **l'EQUME** : Étude Qualitative des attentes, besoins et Usages des M-Health (technologie de e-santé mentale).

Dr Déborah Sebbane : chargée de Recherche au Centre Collaborateur OMS de Lille . **Dr Gérard Milleret** : psychiatre et président de CME (Commission Médicale d'Établissement) au Centre Hospitalier La Chartreuse.

Pour l'OMS, la e-santé pourrait être un moyen efficace d'améliorer la promotion de la santé, la prévention et les pratiques thérapeutiques. Cependant, la e-santé (et plus particulièrement la e-santé mentale) est susceptible d'entraîner des changements socio-anthropologiques majeurs. Des études sont nécessaires pour bien comprendre et accompagner ces changements. Quelles sont les représentations et les pratiques des acteurs dans le domaine de la psychiatrie/ santé mentale dans le contexte actuel d'évolution technologique ? Cette enquête empirique, appelée EQUME, est la première du genre : les utilisateurs, les soignants et les professionnels de la santé ont été invités à exprimer leurs opinions et attentes concernant les TIC dans les soins de santé mentale, dans le cadre d'une recherche qualitative.

Découvrez la Résidence ICARE



Portes ouvertes, rencontres et tables rondes à la résidence ICARE avec les visiteurs, des résidents et des membres du personnel.

« Schizophrénie : le rétablissement est possible ! » **Florent Babillote**

21 **MARS**

19h00 21h00 Salle La Colline

Rue Champeau

QUETIGNY

Entrée libre et gratuite • Tout public

Inscription souhaitée : mpugliese@mgen.fr

06 30 93 99 52

CONFÉRENCES

Florent Babillote témoigne d'un parcours atypique : il est devenu soignant dans l'unité où il fut interné. C'est pourquoi, dans son premier ouvrage, il présente sa maladie comme une force : « Ma schizophrénie est ma force » (Obscure-Clarté, Schizophrénia - Ed. Laius).

Son deuxième livre est une ode à l'amour (« J'ai tendu la main... » - Edilivre). Florent Babillote est écrivain mais également conférencier : il est intervenu récemment au ministère de la Santé.

Conseils, messages d'espoir, ses conférences sont une expérience unique.



Découvrez l'unité du sommeil du CH La Chartreuse

22 **MARS**

10h00 12h00

PORTES OUVERTES Centre Hospitalier La Chartreuse

Unité du sommeil

1 Boulevard Chanoine Kir DIJON

Entrée libre et gratuite • Tout public 03 80 42 48 61

Présentation de **l'unité du sommeil** par l'équipe soignante du CHLC.







« Impact des modes de vie sur notre sommeil »

CONFÉRENCES

Centre Hospitalier La Chartreuse

Amphithéâtre

1 Boulevard Chanoine Kir

DIJON

Entrée libre et gratuite • Tout public

03 80 42 48 04

Conférence proposée par l'équipe de l'unité du sommeil du Centre Hospitalier La Chartreuse.

Vous pouvez consulter le programme sur le site internet du Centre Hospitalier La Chartreuse, dans la rubrique « Agenda » :

http://www.ch-lachartreuse-dijon-cotedor.fr/evenements/

Lancement du site internet du GEM « Le Cerisier »



Lancement du site internet du Groupe d'Entraide Mutuelle « Le Cerisier », en présence des adhérents, des professionnels et des différents partenaires.

Ce site a été créé par Zoé Bonnet, étudiante en seconde année de BTS SP3S (Services et Prestations des Secteurs Sanitaire et Social) dans le cadre de son projet tutoré d'amélioration des prestations et services.

Zoé connait particulièrement le public accueilli puisqu'elle a déjà réalisé plusieurs stages au GEM « Le Cerisier » durant son cursus scolaire.

Ce site permettra une meilleure visibilité du GEM et de son environnement. Il sera un outil de déstigmatisation et de communication pour les adhérents.

Le **GEM « Le Cerisier »** a ouvert ses portes en octobre 2006. Au cours de l'année 2018, plus d'une cinquantaine d'adhérents l'ont fréquenté.



Enregistrement radio « Fréquence Waï Waï » Bistrot en scène

Résidence ICARE
5 rue Buffon
CHEVIGNY-SAINT-SAUVEUR

Entrée libre et gratuite • Tout public
Sur réservation pour l'enregistrement de l'émission
03 80 48 94 00

- de 17h à 19h : Enregistrement en public, dans les conditions du direct de l'émission de Fréquence Waï-Waï, la radio du Bistrot d'Icare
- de 19h à 20h45 : Ouverture du Bistrot d'Icare
- 20h45 : « Bistrot en scène » : guitares, piano, slam, chant, poésie... de vrais talents au programme !

PSY TOUR COLLÈGES

« Santé mentale : ça vous parle ? »

RENCONTRES

25 MARS

Collège Rameau

70 avenue du Lac

DIJON

9h00

16h30

Réservé aux élèves du collège

Le PSY TOUR COLLÈGES : et si nous parlions de santé mentale ?

Par la rencontre, le PSY TOUR propose de faire tomber les préjugés sur la santé mentale, d'identifier les structures et les personnes ressources sur un territoire de proximité.

Pour la seconde année, une équipe pluri-professionnelle d'experts (éducateurs, infirmiers, enseignants spécialisés...) se déplace à la rencontre des collégiens.

Des animations au sein d'établissements scolaires sont organisées sur la thématique de la santé mentale, du numérique... permettant ainsi la libre expression des élèves.





« L'enfant et l'adolescent à l'épreuve du virtuel... » **Michael Stora**

27 **MARS QUETIGNY**

19h00

20h30

Salle La Colline Rue Champeau

Entrée libre et gratuite • Tout public

Inscription souhaitée : mpugliese@mgen.fr

06 30 93 99 52

CONFÉRENCES

« L'enfant et l'adolescent à l'épreuve du virtuel : entre construction identitaire et conduites addictives »

Michael Stora est psychologue et psychanalyste. Il a créé l'Observatoire des Mondes Numériques en Sciences Humaines (OMNSH). Il a pour particularité d'utiliser les jeux vidéo comme médiation thérapeutique auprès des enfants souffrants de troubles de comportement. Auteur de nombreux ouvrages, notamment : « Guérir par le virtuel » (Presses de la Renaissance, 2005), « Des avatars et des hommes » (Anne Carriere Eds), « Les écrans, ça rend accro...» (Hachette Littératures, 2007) ou encore « Télé et jeux vidéos » (Nathan, 2010).

PSY TOUR

« Santé mentale : ça vous parle ? »

RENCONTRES

28 **MARS**

Hall bâtiment Droit-Lettres

Université de Bourgogne

Boulevard Gabriel • DIJON

10h00

17h00

Entrée gratuite • Tout public

Le PSY TOUR : à la rencontre des étudiants pour parler de santé mentale. Pour la première fois, sur le campus de l'Université de Bourgogne!

Par la rencontre, le PSY TOUR propose de faire tomber les préjugés sur la santé mentale, d'identifier les structures et les personnes ressources sur un territoire de proximité.

Une équipe pluri-professionnelle d'experts (médecins, infirmiers, association de familles et proches...) se déplace à la rencontre de la population.

A l'aide d'outils ludiques (Quizz...) et conviviaux (cafés, goodies...) ils échangent avec la population autour des idées reçues en santé mentale.





PSY TOUR

« Santé mentale : ça vous parle ? »

RENCONTRES

29 MARS

Galerie Commerciale Rue Champeau QUETIGNY

13h00 18h00

Entrée gratuite • Tout public

Le PSY TOUR : à la rencontre de la population pour parler de santé mentale. Une action inédite en Bourgogne!

Par la rencontre, le PSY TOUR propose de faire tomber les préjugés sur la santé mentale, d'identifier les structures et les personnes ressources sur un territoire de proximité.

Une équipe pluri-professionnelle d'experts (médecins, infirmiers, association de familles et proches...) se déplace à la rencontre de la population.

A l'aide d'outils ludiques (Quizz...) et conviviaux (cafés, goodies...) ils échangent avec la population autour des idées reçues en santé mentale.





BIBLIOTHÈQUE VIVANTE

30 MARS

Médiathèque Champollion 14 rue Camille Claudel DIJON

14h00

17h00

Entrée gratuite • Tout public



RENCONTRES

Venez découvrir à la médiathèque Champollion, une nouvelle édition de la bibliothèque vivante!

Elle fonctionne sur le modèle d'une bibliothèque classique, avec ses bibliothécaires, son catalogue de livres, son règlement et son décor chaleureux et accueillant favorisant la culture et la rencontre.

L'originalité : les livres proposés sont des personnes vivantes. Si vous les empruntez un court instant, ils vous proposeront de partager un chapitre de leur vie. Dans le cadre des Semaines d'Information sur la Santé Mentale, les livres seront issus d'un groupe soumis à des discriminations liées aux addictions, et à la santé mentale/psychique.

Échanges, convivialité, lutte contre les idées recues, et histoires profondément humaines garanties!





« Enfance et écrans : de l'emprise vers la maîtrise » Sabine Duflo

AVRIL 9h00 16h30

CONFÉRENCES

IRTESS

2 rue du Professeur Marion (Amphi Jovignot)

DIJON

Inscription en ligne : https://tinyurl.com/y7xjbdjs

30 € • Tout public

03 80 72 64 96

Troubles de l'attention, retard de langage, absence de sociabilité, hyperactivité... Et si le problème venait d'une surexposition aux écrans?

Troubles de l'attention, retard de langage, absence de sociabilité, hyperactivité... Et si le problème venait d'une surexposition aux écrans ? La consommation d'image est un phénomène social qui semble kidnapper imperceptiblement notre attention : une télévision allumée en permanence, des dessins animés pour faire avaler les repas, des jeux sur applications pour « stimuler » l'éveil ou obtenir un moment de paix... des adultes rivés sur leur smartphone ou leurs jeux vidéo etc.

Parents, travailleurs sociaux, professionnels de l'enfance observent ces dernières années des enfants qui se montrent captivés par les images animées, délaissant les livres et les jouets mis à leur disposition, avec souvent des troubles massifs de l'attention, jusqu'à des symptômes graves évoquant l'autisme : retards de langage, grande agitation, défaut de sociabilité, comportements violents.

Sommes-nous confrontés à une génération inédite d'enfants ? Quels sont les effets sur le développement d'une exposition prolongée aux écrans ? A partir de quel moment considère-t-on que cette exposition est néfaste ? Peut-on parler d'addiction aux écrans?

« Enfance et écrans : de l'emprise vers la maîtrise » Sabine Duflo

AURIL

IRTESS

2 rue du Professeur Marion (Amphi Jovignot)

DIJON

9h00

16h30

Inscription en ligne: https://tinyurl.com/y7xjbdjs

CONFÉRENCES

30 € • Tout public

03 80 72 64 96

Sabine Duflo, psychologue clinicienne et thérapeute familiale, travaille depuis plusieurs années sur la difficile « fabrique » de l'attachement entre un enfant et son entourage. Elle fait l'hypothèse d'une « relation parent-enfant empêchée par un appareil qui génère des images en mouvement, fait du bruit, émet de la lumière ».1 Selon elle, la régulation du temps consacré aux écrans est un enjeu de santé publique. En l'absence de campagnes de prévention sur le sujet, les familles doivent se débrouiller seules car les messages sont brouillés en raison des conflits d'intérêts entre industrie économique et politique de santé.

1 DUFLO, Sabine. Quand les écrans deviennent neurotoxiques, protégeons le cerveau de nos enfants. Paris ; Hachette livre, 2018 . p.13

9h - 12h : « Enfance et Écrans : de l'emprise vers la maîtrise »

Des chiffres pour comprendre

0-5 ans : les risques de troubles envahissants du développement

Histoires de cas

5-10 ans : des troubles de l'attention massifs et des troubles du comportement

Les repères à appliquer en famille.

13h30 - 16h30 : « 10-15 ans et les écrans »

10-15 ans : quels changements ?

Rôle des écrans : positif ? Négatif ?

Histoires de cas Rôle de l'adulte

Règles et conseils pour protéger le jeune.























































