



BILAN DES ACTIONS

L'art en mouvement

Du 15 au 25 mars 2016

Action organisée par des élèves ergothérapeutes

Cette exposition présentait des œuvres (peintures, photographies et témoignages) de deux patients du Centre Hospitalier Guillaume Régnier, donnant ainsi l'occasion de montrer ce que les activités physiques peuvent apporter à la santé mentale.

Observation :

« Nous avons eu de très bons retours à propos de l'exposition : les deux exposants étaient ravis, Gilles a d'ailleurs eu des commandes pour reproduire certaines de ses photos. Nous avons eu une cinquantaine de personnes présentes au vernissage, et tous les étudiants de l'IFPEK ont pu en profiter pendant 2 semaines. Gilles et Gwenola ont d'ailleurs eu des retours très positifs dans leurs livres d'or respectifs. »

Natür Therapy

12 mars 2016

91 personnes ont visionné le film

15 questionnaires – 40 personnes présentes lors du débat

1 Comment avez-vous eu connaissance de cette rencontre ?

Par mon réseau (personnel, professionnel,...) **7 (46%)**

Par affiche - tract **4 (27%)**

Par la presse **1 (7%)**

Autre (*précisez*) : Cinéma (Affiche, lettre hebdomadaire, site internet) **3 (20%)**

Par la radio **0**

2

La majorité des personnes ayant répondu au questionnaire ont eu connaissance de l'évènement par le biais de leur réseau qu'il soit professionnel ou personnel, ou par le biais de l'affichage et du programme, mais partie des personnes en a également eu connaissance grâce aux outils de communication utilisés par le cinéma.

2 Qu'avez-vous appris à travers cette rencontre ?

- Une façon d'aborder un film singulier, ou des façons grâce aux échanges dans la salle
- Vigilance mentale. Les questions, le questionnement conscient permet d'avancer plus que les réponses
- Que l'engouement avec le retour du lien à la nature prend plusieurs formes et possibilités et peut aider tout un chacun et en particulier les personnes dont la santé mentale est défaillante
- Un bon éclairage sur l'interprétation du film et surtout le comportement de l'acteur
- Je réalise que la santé mentale est un équilibre fragile. Par ailleurs cela m'interroge sur la mienne
- Le regard des autres sur le film m'a permis de voir le film de façon moins sombre
- Il y a encore du boulot...
- 1. Le film montre l'envahissement des pensées du personnage.
2. Définition de l'art thérapie

- J'ai appris que je ne suis pas seul à me poser des questions sur ce type de difficulté et souffrance de la vie
- Confirmation de la reliance nécessaire avec la Terre et l'Univers, avec son corps, son cœur, son mental, son âme. Société trop dans le mental créé cette toxicité et ce mal-être

③ Pensez-vous que cette rencontre contribue à modifier le regard sur la santé mentale pour moi/pour les autres?

3

Pour moi :

- *(Le terme santé mentale ne me convient pas. Il s'agit de la vie tout simplement.)*

Oui tout à fait	En grande partie	Un peu	Non pas du tout
2 (13%)	4 (27%)	3 (20%)	2 (13%)
Sans réponse : 4 (27%)			

Pour les autres :

Oui tout à fait	En grande partie	Un peu	Non pas du tout
1 (7%)	2 (13%)	8 (53%)	0
Sans réponse : 4 (27%)			

Selon une petite majorité des participants ayant répondu au questionnaire, la soirée contribue « en grande partie » à modifier leur regard sur la santé mentale

Selon majorité des participants ayant répondu au questionnaire, la soirée contribue « un peu » à modifier leur regard sur la santé mentale

Commentaires :

- Cette opportunité de parler grâce à 2 médiatrices pour engager le « débat » m'a motivé à le refaire.
- Sur les termes « santé mentale » en rapport avec ce que certains nomment « normalité »

- Changer son regard intérieur. L'important pour la paix mentale et l'accès à la sérénité intérieure est de laisser passer les pensées avec bienveillance et voir ce qui dépend de nous pour le changer si possible, sinon l'accepter
- Débat intéressant sur ce sujet précis
- Film qui exprime très bien ce que peuvent vivre beaucoup de gens
- Il me semble important d'aborder d'autres approches thérapeutiques (comme le transpersonnel, neurofeedback, sematic expérianing) qui font appel au corps sans être en rivalité avec le mental
- La salle est trop bruyante pour le débat
- C'est rassurant de constater qu'il y a des personnes qui exercent dans ce domaine
- Normalité ? Anormalité ?

Vous êtes :

Une femme 11 (73%)

Un homme 4 (27%)

Une grande majorité de femme présente lors de cette rencontre.

Vous avez :

Moins de 25 ans 1 (7%)

26 à 40 ans 2 (13%)

41 à 60 ans 9 (60%)

61 à 80 ans 3 (20%)

~~plus de 80 ans~~

La majorité des personnes ayant répondu au questionnaire ont entre 41 et 60 ans.

Vous êtes concerné par une problématique de santé mentale :

Oui	Moi même	Un proche	Professionnellement	A travers mes études	Non
-----	----------	-----------	---------------------	----------------------	-----

Oui 1 (7%)

Moi-même 2 (13%)

Un proche et professionnellement 1(7%)

Un proche 1 (7%)

Moi-même un proche et professionnellement 1 (7%)

Professionnellement 4 (27%)

Sans réponse 0

À travers mes études 0 (0%)

Non 5 (32%)

Les personnes ayant répondu au questionnaire disent majoritairement n'être pas concernées par une problématique de santé mentale.

Vous venez de :

Rennes 10 (67%)

Si oui, de quel quartier venez-vous ?

Maurepas, Centre-ville (2), Longchamps,

Une commune de Rennes métropole 1 (7%)

Autre (précisez) 4 (26%) « Je vis en camion, à plusieurs endroits », Caen.

Remarque :

Débat animé par André Biche en présence de :

Séverine Gouret, chorégraphe

Amparo Béreau, Art-thérapeute

Cette action a attiré un public plus varié en terme de profil avec en majorité des personnes se disant « non concernées par une problématique de santé mentale ».

Plusieurs personnes sont effectivement venues par l'intermédiaire de la communication du cinéma. Le relai est donc allé vers les habitués du cinéma ce qui offre l'opportunité de s'adresser à un autre public. En revanche cette action en plein centre-ville a la particularité d'accueillir en très grande majorité des rennais.

Le débat était riche en éléments sur le lien entre le corps, la nature et la pratique artistique. Le temps d'échange a semble-t-il permis à plusieurs personnes d'exprimer leur point de vue et leur regard sur le film, mettant en avant la diversité des interprétations possibles. Le débat a donc été bien présent sur ce film riche et atypique et était l'opportunité de parler santé mentale à travers le regard d'un homme « banal », comme tout le monde et non une personne directement concernée par une maladie. Le choix du film s'est révélé pertinent et en lien avec la thématique de la SISM 2016. Le lien santé physique et santé mentale a été abordé à travers l'histoire de cet homme, son retour à la nature, son rapport au corps. Le débat a permis de donner de nouvelles perspectives à cette thématique en apportant des éléments sur la danse, la pratique artistique, les ressentis corporels, le lien entre le corps et la nature

Petit bémol : la salle, très bruyante. Beaucoup de difficulté à entendre ce qui était dit. Plusieurs personnes ont quitté le débat avant qu'il ne soit clos.

Bilan réalisé par Andrée Boizard, Espoir35

Comment avez-vous eu connaissance de cette rencontre ?

Par mon réseau (personnel, professionnel,...) **82%**

Par affiche - tract **9%**

Par la presse **7%**

Autre (*précisez*) : IFSI **2%**

Par la radio **0**

6

La grande majorité des personnes ayant répondu au questionnaire ont eu connaissance de l'évènement par le biais de leur réseau qu'il soit professionnel ou personnel.

	Personnes présentes	Questionnaires remplis	Personnes concernées	Proches	Professionnels	Etudiants
14 mars	69	35	3	17	13	2
23 mars	68	43	2	25	9	7
29 mars	45	22	0	9	13	0
Totaux	182	100	5	51	35	9

Les débats à l'issue des projections ont permis de nombreux échanges avec Vincent, Rozenn et Gérard leur père.

Ces échanges très fournis ont porté sur les thèmes suivants :

Les traitements, la fatigue et le besoin de sommeil, la difficulté voir l'impossibilité de travailler, la nécessité d'activités et l'utilité sociale, le déni de la maladie par l'entourage et la personne elle-même, le refus de l'hospitalisation, le regard porté sur la maladie psychique par la société ainsi que le besoin des familles de comprendre la maladie et de se retrouver au sein d'associations.

Qu'avez-vous appris à travers cette rencontre :

- Film sensible et grave, fait avec beaucoup de tact. On est captivé du début à la fin.
- La consistance réelle de la maladie. Le courage et la souffrance des parents. L'amour fraternel.
- La maladie vécue de l'intérieur.
- Bravo pour la force du témoignage de Vincent et de sa famille.
- Courage admirable de Vincent qui ose se confier et exprimer ce qu'il ressent.
- Un autre regard sur le combat d'un patient porteur de cette maladie, sur les forces qu'il doit dépenser pour faire face à ce qu'il supporte.
- La maladie mentale est un abîme où chacun craint de tomber.
- Il est primordial que la personne qui souffre soit entourée et soutenue.
- Partage très émouvant avec Vincent qui assume merveilleusement sa maladie aujourd'hui.
- Comme il dit, il est dans l'acceptation.
- Témoignage au-delà des clichés.
- Un témoignage rare.
- Bravo !
- Merci à Rozenn et Vincent de nous avoir livré un peu de leur vie.
- Je me retrouve dans certains symptômes.
- C'est un peu difficile d'entrer dans l'intimité des autres.
- Une entrée dans le monde de la schizophrénie.
- Le handicap de la vie en société, comment il est difficile de ne pas être productif. L'acceptation de soi.
- Film grand public, dans le bon sens. A montrer.
- J'ai approfondi ma connaissance de la pathologie.
- Un témoignage réaliste, intéressant, significatif. Un beau moment.
- Des éléments de compréhension.
- La complexité de la schizophrénie, la douleur de la personne malade, de sa famille.
- Film à diffuser.
- Une grande souffrance.
- Une vraie compréhension de la maladie mentale. La difficulté que les proches peuvent avoir à reconnaître ce type de maladie. Culpabilisation de l'entourage.
- Merci pour cette rencontre très intéressante. Il en manque, selon moi, cruellement actuellement.
- Beaucoup... permet de mieux comprendre cette si difficile maladie et ses répercussions sur toute la famille. Les souffrances de chacun.

- Témoignage reposant sur le vécu du malade, de la famille et sur les changements et évolutions affectifs, sociaux.
- Résonnance avec notre vécu. Ça ne modifie pas mon regard, mais ça l'approfondit.
- Echanges extrêmement intéressants.
- Assez de l'obscurantisme.
- Tout dialogue, comme ce soir, fait avancer la solidarité, notre humanité.
- Merci aux bénévoles et salariés très militants de leur investissement en temps et de la transmission de leurs motivations.
- Comprendre ce que ressent le malade et les différents aspects de la maladie.
- Le point de vue d'un patient par rapport au soignant.
- Film qui aide à comprendre, à accepter et à développer de l'empathie, mais que c'est difficile à vivre !
- Une rencontre, une ouverture sur « les mondes » qui sont en conflit dans la tête de Vincent...et des autres.
- Un exemple de vie personnelle et familiale marquée par la maladie psychique.
- Un témoignage très vrai, authentique qui aide à mieux comprendre la souffrance, la difficulté de vivre.
- C'est un beau reportage sur tous les aspects de la maladie. Bravo à la réalisatrice.
- Nous avons pris conscience de la vie compliquée de Vincent. C'est un documentaire très émouvant.
- Le partage du vécu de Vincent peut apporter beaucoup aux aidants, aux encadrants, au public.
- Le vécu, le concret des comportements, médiatisés par un regard bienveillant permet de mieux comprendre.
- Un malade peut avoir une vie de couple.
- Il est possible de verbaliser la maladie.
- Témoignage émouvant et réaliste sur cette maladie qui fait encore peur et qui isole.
- Ce genre d'animation est à développer, ça fait ouvrir les yeux et développer le vivre ensemble.
- Mieux comprendre l'inquiétude et la fatigue des familles, leur désarroi...
- Beaucoup de choses et surtout des réponses sur la maladie m'ont éclairée sur ma propre situation familiale, un certain apaisement en ressort...merci.
- Très beau film à diffuser au maximum.
- Documentaire très intéressant, permet une meilleure acceptation de la maladie par la famille.

3 Pensez-vous que cette rencontre contribue à modifier le regard sur la santé mentale pour moi/pour les autres?

Pour moi :

Oui tout à fait	En grande partie	Un peu	Non pas du tout
56%	22%	16%	1%

Sans réponse : **5%**

Pour les autres :

Oui tout à fait	En grande partie	Un peu	Non pas du tout
46%	28%	12%	0

Sans réponse : **14%**

Selon une majorité des participants ayant répondu au questionnaire, la soirée contribue « tout à fait » à modifier leur regard sur la santé mentale

Selon la majorité des participants ayant répondu au questionnaire, la soirée contribue « tout à fait » à modifier le regard des autres sur la santé mentale

À la rencontre des passants

15 mars 2016

6 questionnaires – ? personnes présentes

En attente du bilan du groupe pour compléter

10

❶ Comment avez-vous eu connaissance de cette rencontre ?

Par mon réseau (personnel, professionnel,...) **1 (17 %)**

Par affiche - tract **0 (0%)**

Par la presse **0**

Autre (précisez) : **5 (83%)** (Clique Saint-Laurent et Fil Rouge)

Par la radio **0**

❷ Qu'avez-vous appris à travers cette rencontre ?

- Je me suis reconnue dans plusieurs témoignages
- Que je suis réellement malade. J'en ai pris conscience. La maladie est moins floue pour moi. Une des phrases des témoignages m'a interpellée et je me suis reconnue dans cette phrase
- Lecture de témoignages
- Appris, pas vraiment mais lu des témoignages qui me faisait l'effet de me lire moi-même avec d'autres mots (maux) donc qui rassure sur le fait de ne pas être seule, anormale, condamnée à l'errance. On peut avancer en trouvant la force en soi mais en se sentant accompagnée.
- Chasser des pensées parasites, se détendre

❸ Pensez-vous que cette rencontre contribue à modifier le regard sur la santé mentale pour moi/pour les autres?

Pour moi :

Non pas du tout

0

Oui tout à fait	En grande partie	Un peu
1 (17%)	0	5 (83%)

Pour les autres :

Oui tout à fait	En grande partie	Un peu	Non pas du tout
2 (33%)	1 (17%)	2 (33%)	1 (17%)

11

Commentaires :

- Moments de partage et de réflexion parfois très intense. Un peu déçue qu'il n'y ait pas eu de partage oral = conférence, débat, échanges, etc.
- C'est important que les gens prennent conscience que c'est réellement une maladie et non de la fainéantise

Vous êtes :

Une femme 17 (81%) Un homme 4 (19%)

Une grande majorité de femme présente lors de cette rencontre.

Vous avez :

Moins de 25 ans **1 (5%)** 26 à 40 ans **8 (38%)** **41 à 60 ans 10 (48%)**

61 à 80 ans **2 (9%)** ~~plus de 80 ans~~

La majorité des personnes ayant répondu au questionnaire ont entre 40 et 60 ans.

Vous êtes concerné par une problématique de santé mentale :

Oui	Moi même	Un proche	Professionnellement	A travers mes études	Non
-----	----------	-----------	---------------------	----------------------	-----

Oui **1(5%)**

Moi- même **3 (14%)**

Un proche **0**

Professionnellement 12 (57%)

À travers mes études **1 (5%)**

Non **1 (5%)**

Vous venez de :

Rennes 16 (76%)

Si oui, de quel quartier venez-vous ?

La Bellangerais (2), Le Blosne, Bourg Evêque, Centre (2), Sacré-Coeur

Une commune de Rennes métropole 5 (23%)

Autre (précisez) 0

Un proche et professionnellement **1(5%)**

Moi-même et un proche **1 (5%)**

Sans réponse **1(5%)**

« *Sortie physique et personnelle* »

Entre corps et âme

15 mars 2016

En attente du bilan du groupe

Soirée bien-être à l'université

15 mars 2016

Différents ateliers ont été proposés aux étudiants et aux personnels de l'Université grâce à la sollicitation d'intervenants extérieurs mais aussi et surtout à la mobilisation des étudiants et du personnel pour mettre à disposition de ce temps de bien-être leur compétence.

Quelques exemples :

- Sophrologie
- Pratiques corporelles douces
- Atelier respiration
- Yoga du rire
- Coaching personnalisé
- Ateliers coiffure
- Do-in, massages des doigts
- Massage Shiatsu
- Dégustation de soupes et tisanes
- Atelier d'écriture
- Mur d'expression

Observation des organisateurs :

Entre 100 et 120 personnes ont participé à cette soirée.

Les étudiants sont venus nombreux pour ce temps de détente. L'ensemble des ateliers a bien fonctionné et permis aux étudiants, aux personnels, la découverte de techniques de détente à portée de tous.

Temps de détente, et comment mettre en avant les ressources facilement mobilisables pour prendre soin de soi.

Les organisateurs sont très satisfaits de cette action. Les objectifs semblent atteints.



Tout va bien mais on se bouge au Blosne

15 mars 2016

Semaines d'information
SUR
la santé mentale

En attente du bilan du groupe

Mon club de sport – Je t'aime moi non plus

17 mars 2016

La Quincaillerie Générale

12 questionnaires – 30 personnes présentes

❶ Comment avez-vous eu connaissance de cette rencontre ?

Par mon réseau (personnel, professionnel,...) **10 (84%)**

Par affiche - tract **1 (8%)**

Par la presse **1 (8%)**

Autre (*précisez*) : **0**

Par la radio **0**

La grande majorité des personnes ayant répondu au questionnaire ont eu connaissance de l'évènement par le biais de leur réseau qu'il soit professionnel ou personnel

❷ Qu'avez-vous appris à travers cette rencontre ?

- Les difficultés qu'ont les personnes malades à sortir rencontrer autrui
- Les bienfaits d'une activité (sportive ou artistique) sur la santé mentale
- Faire tomber les préjugés : « le sport ne fait pas perdre de poids »
- Sport pour tous, athlétisme
- Des éléments sur la sociologie du sport
- Une réflexion sur le sport et le handicap : prise de conscience des difficultés à pratiquer un sport en club, le regard des autres, la compétition, « la norme », le sport collectif, être avec tout le monde, le sport à l'hôpital, ce qui est proposé
- Ouverture vers la cité. Difficulté d'intégrer un club et l'importance du soutien et accompagnement soignant.
- L'office des sports qui fait « Bien dans son sport »
- L'existence de « Bien dans son sport »
- Les possibilités offertes sur Rennes en fonction de ses dispositions sur un temps donné et dans le temps qui évolue
- Importance du sport adapté sur Rennes à travers l'intérêt porté par la municipalité

3 Pensez-vous que cette rencontre contribue à modifier le regard sur la santé mentale pour moi/pour les autres?

Pour moi :

Il conforte mon regard et la nécessité de partager ces expériences

Oui tout à fait	En grande partie	Un peu	Non pas du tout
5 (41%)	2 (17%)	3 (25%)	2 (17%)
			<i>Cela l'a confirmé</i>
Sans réponse : 0			
Autre réponse : 0			

Pour les autres :

Oui tout à fait	En grande partie	Un peu	Non pas du tout
3 (25%)	3 (25%)	5 (41%)	0
Sans réponse : 1 (8%)			
Autre réponse : 0			
Je ne sais pas : 0			

Selon une majorité des participants ayant répondu au questionnaire, la soirée contribue « tout à fait » à modifier leur regard sur la santé mentale.

Selon la majorité des participants ayant répondu au questionnaire, la soirée contribue « un peu » à modifier leur regard sur la santé mentale.

Commentaires :

- Merci à Quidam Théâtre
- J'ai pu prendre connaissance de tout ce que les associations et la ville d Rennes proposent (activité physique adaptée)
- Importance de renforcer ces rencontres dans le cadre de la SISM ou autre afin d'informer et sensibiliser un plus large public

Vous êtes :

Une femme 10 (83%) Un homme 2 (17%)

Une grande majorité de femme présente lors de cette rencontre.

Vous avez :

Moins de 25 ans 2 (17%) 26 à 40 ans 4 (33%) **41 à 60 ans 6 (50%)**

61 à 80 ans 0 ~~plus de 80 ans~~

La majorité des personnes ayant répondu au questionnaire ont entre 40 et 60 ans.

Vous êtes concerné par une problématique de santé mentale :

Oui	Moi même	Un proche	Professionnellement	A travers mes études	Non
-----	----------	-----------	---------------------	----------------------	-----

Oui 1(8%)

Moi- même 2 (17%)

Un proche et professionnellement 1(8%)

Un proche 0

Moi-même et un proche 1 (8%)

Professionnellement 3 (25%)

À travers mes études 1 (17%)

Sans réponse 0

Non 2 (17%)

Les personnes ayant répondu au questionnaire sont majoritairement concernées par la problématique par le biais de leur profession ou personnellement (un proche, soi-même).

Vous venez de :

Rennes 4 (33%)

Si oui, de quel quartier venez-vous ?

Beauregard, Cleunay, Jeanne-d’Arc

Une commune de Rennes métropole 6 (50%)

Autre (précisez) 2 (17%)

Remarques :

Le nombre de questionnaires reçu est trop faible pour pouvoir généraliser les données recueillies, néanmoins nous pouvons remarquer que le public est composé en majorité de personnes ayant entre 40 et 60 ans, concernées par une problématique de santé mentale eux même ou par le biais de leur profession ou études.

Ces personnes habitent en grande majorité dans une ville de Rennes Métropole, ce qui pour une action se déroulant en centre-ville est à noter.

Comme pour toutes les autres actions SISM, le public était en grand majorité composé de femmes. 84% des personnes ont eu connaissance de l'action par l'intermédiaire de leur réseau. Ce taux est assez important pour une action se déroulant en centre-ville et dont le public cible était le « tout public ». Mais au regard de la composition du public et des échos sur cette action, elle correspondait à des demandes, à des attentes de la part des professionnels du soin ou de l'accompagnement mais également des personnes en souffrance psychique ressentant des difficultés à accéder aux activités sportives, ce qui peut expliquer la composition du public et donc les canaux de diffusion (réseau : CHGR/ réseau SISM rennais)

Les personnes ayant répondu aux questionnaires disent que cette action a tout à fait modifié leur regard sur la santé mentale, mais ils disent également en majorité qu'elle n'a modifié qu'« un peu » le regard des autres sur la santé mentale. Ces réponses paraissent paradoxales.

Observation :

La « Conférence Décalée » ou « Guide à valeur ajoutée » a été présentée à deux reprises le jeudi 17 mars.

CSTC, 14h30:

Les échanges étaient animés par Dominique Launat (psychologue) avec le soutien d'Erwan Aubrée (Professeur d'Activité Physique Adaptée au CHRG) et Solen Ferré (Chargée de mission santé à la Ville de Rennes)

Un peu plus de 60 personnes présentes.

Un public en grande partie composé de patients ou de professionnels du CHGR. Cette représentation n'a pas fait l'objet d'une évaluation écrite.

Les échanges avec le public ont permis de donner plus d'information sur la pratique du sport au sein de l'hôpital mais aussi de présenter le dispositif « Bien dans son sport ».

Différentes questions ont également amené des échanges à partir d'expériences de pratique du sport en dehors de l'hôpital.

En soirée, la conférence a été présentée dans le bar « **La quincaillerie générale** » à 19h00.

Cette dernière a été suivie d'un débat avec la salle en présence de Stéphane Héas, sociologue et Daniel Vincent, médecin du sport.

Les échanges ont permis de présenter en détail le dispositif « Bien dans son sport » mais également de revenir sur les préjugés concernant la pratique sportive et l'activité physique.

La difficulté d'accéder à une activité physique de droit commun pour une personne en souffrance psychique a été (tout comme au CSTC) mise en avant à plusieurs reprises. Les questions du corps qui changent, de la fatigue importante ont également été identifiées par le public comme des éléments constituant des freins supplémentaires à la pratique sportive qui reste souvent associée à la notion de compétition et donc de performance.

Des personnes du public ont également pu partager leur expérience, témoigner de leur vécu notamment concernant le dispositif « Bien dans son sport ».

20

Quelques personnes présentes au bar ont peu à peu pris part à la soirée et tendu l'oreille.

Une semaine découverte dans les associatives sportives partenaires du dispositif « Bien dans son sport »

Deux groupes ont été constitués pour participer à cette semaine découverte. En effet, les horaires en soirée et la mobilisation possible des acteurs en santé mentale pour accompagner le public ont été un frein (car les acteurs de la santé mentale sont engagés sur des actions qu'ils organisent lors de cette semaine). Toutefois, 9 associations sportives partenaires se sont dites intéressées pour participer à cette semaine découverte.

Sur les deux groupes, seul un groupe a été effectif sur un temps d'initiation à l'escalade. Un créneau spécial leur a été ouvert pour l'occasion. 3 personnes ont pu s'initier à l'escalade. Malgré une satisfaction des participants, l'association sportive a noté que le mur d'escalade (mur évolutif en cours d'année) n'était pas adapté pour des débutants et que l'exercice a pu être ressentie comme difficile. Ils ont été orienté vers une salle privée plus ludique pour continuer ces initiations si souhaité par la structure.

Pour le second groupe mobilisé sur la Zumba Gold, 4 personnes étaient initialement inscrites et le Jour-J seule une personne était toujours motivée. La structure n'a donc pas mobilisé un accompagnateur pour une seule personne (retour de l'association sportive).

L'art de se re-poser

18 mars 2016

21 questionnaires – 30 personnes présentes

❶ Comment avez-vous eu connaissance de cette rencontre ?

Par mon réseau (personnel, professionnel,...) **18 (86%)**

Par affiche - tract **1 (5%)**

Par la presse **0**

Autre (précisez) : **2 (9%) (L'Autre Regard / Hôpital de Jour G05)**

Par la radio **0**

La grande majorité des personnes ayant répondu au questionnaire ont eu connaissance de l'évènement par le biais de leur réseau qu'il soit professionnel ou personnel

❷ Qu'avez-vous appris à travers cette rencontre ?

Découverte des expérimentations, partage d'expériences

- L'importance du collectif, travailler ensemble
- Partage d'expériences
- Grand partage d'expérience
- Des témoignages émouvants, jusque dans les lycées, au CATTP, hôpital de jour, au CDAS
- Un temps de découverte agréable. Un accueil des témoignages
- Un temps d'échange riche
- Il y a des retours d'expérience que je souhaite appliquer à moi-même

Le repos : un outil pour se sentir bien

- À se retrouver soi-même, à comprendre quelque chose qui nous concerne tous.
- Les différentes formes de repos et l'impact positif sur le moral. On peut se reposer dans un moment d'activité
- L'importance de se re-poser pour mieux repartir
- Nécessité de savoir prendre soin de soi
- L'art du repos et le lien repos/désir

Le repos : à chacun sa définition

- Les multiples possibilités du repos. Se reposer n'est pas se mettre en opposition au travail
- Le repos n'est pas une évidence. Se reposer n'est pas si facile
- La diversité du concept du repos
- La diversité de la notion de repos pour chaque personne
- La complémentarité du repos avec les différentes activités d'une vie

Autres remarques

- Des choses qui m'ont fait le plus grand bien
- J'ai appris à me re-reposer grâce à la convivialité, aux paysages, à la musique, à la poésie et grâce aux mandalas
- La définition de la santé mentale

③ Pensez-vous que cette rencontre contribue à modifier le regard sur la santé mentale pour moi/pour les autres?

Pour moi :

Il conforte mon regard et la nécessité de partager ces expériences

Oui tout à fait	En grande partie	Un peu	Non pas du tout
10 (48%)	2 (9%)	8 (38%)	1 (5%)

Cela l'a confirmé

Sans réponse : **0**

Autre réponse : **0**

Pour les autres :

Oui tout à fait	En grande partie	Un peu	Non pas du tout
5 (24%)	3 (14%)	10 (48%)	0
	: 2 (9%)		

Autre réponse : **0**

Je ne sais pas : **1 (5%)**

Selon une majorité des participants ayant répondu au questionnaire, la soirée contribue « tout à fait » à modifier leur regard sur la santé mentale.

Selon la majorité des participants ayant répondu au questionnaire, la soirée contribue « un peu » à modifier leur regard sur la santé mentale.

Commentaires :

Le partage d'expérience avec des publics, des partenaires différents

- Echanges sympathiques qui permettent de faire du lien
- Ça me donne envie de le pratiquer au travail
- Cette discussion m'a bien intéressée. Elle me connecte à beaucoup de questions
- J'apprécie le retour d'expérience d'un public « hors santé mentale hospitalier ». La santé mentale concerne tout le monde – ouverture des expériences au public scolaire...
- Evoquer son expérience professionnelle, la partager, la vivre avec les usagers est un atout
- Expériences très intéressantes et riches, notamment dans les suites à penser sur le lien de travail et avec les personnes
- Croiser les regards des expériences entre professionnels et usagers
- Partager est source d'ouverture et de vivre ensemble
- Intéressant conceptualisation, expérimentation. Riche dans l'expérience de différents partenariats.

Autres remarques

- Je suis allée au Thabor (marche nordique/gym suédoise) quel bonheur de voir tous les gens concernés, tous les âges !
- Très bien, je viens tous les ans
- Fauteuils non propices au repos
- Nous avons une bonne équipe

Vous êtes :

Une femme 17 (81%)

Un homme 4 (19%)

Une grande majorité de femme présente lors de cette rencontre.

Vous avez :

Moins de 25 ans **1 (5%)** 26 à 40 ans **8 (38%)** **41 à 60 ans 10 (48%)**
 61 à 80 ans **2 (9%)** ~~plus de 80 ans~~

La majorité des personnes ayant répondu au questionnaire ont entre 40 et 60 ans.

Vous êtes concerné par une problématique de santé mentale :

Oui	Moi même	Un proche	Professionnellement	A travers mes études	Non
-----	----------	-----------	---------------------	----------------------	-----

Oui **1(5%)**

Moi- même **3 (14%)**

Un proche **0**

Professionnellement 12 (57%)

À travers mes études **1 (5%)**

Non **1 (5%)**

Un proche et professionnellement **1(5%)**

Moi-même et un proche **1 (5%)**

Sans réponse **1(5%)**

« Sortie physique et personnelle »

Les personnes ayant répondu au questionnaire sont majoritairement concernées par la problématique par le biais de leur profession ou personnellement (un proche, soi-même). Seule une personne se dit pas concernée du tout.

Vous venez de :

Rennes 16 (76%)

Si oui, de quel quartier venez-vous ?

La Bellangerais (2), Le Blosne, Bourg Evêque, Centre (2), Sacré-Coeur

Une commune de Rennes métropole 5 (23%)

Autre (précisez) 0

Observation :

Ce projet a été accompagné par l'association « Au bout du plongeur »

Cet après-midi d'échange a eu lieu dans une salle du Collège Anne de Bretagne. Il avait pour objet de partager les expériences singulières menées dans le quartier Kléber sur la thématique du repos.

Différents partenaires ont donc présenté leur projet :

Collège, lycée Emile Zola

Suite à un questionnaire distribué aux élèves, plus de 80% d'entre-eux déclarent ressentir le besoin de se détendre sur le temps scolaire. Ils ont donc expérimenté un « zenlab » éphémère, lieu calme de repos ouvert aux élèves qui le souhaitent sur le temps du midi. Cet espace a été très utilisé. Les élèves

souhaitent qu'il soit ré-ouvert. Ce sont eux qui avaient communiqué autour de son existence et avaient participé à son aménagement.

Ce projet a eu de nombreux échos dans l'équipe pédagogique et notamment chez les documentalistes qui ont proposé une table d'ouvrages thématiques.

Lycée Saint-Martin

Suite à l'analyse de 65 questionnaires, des temps de relaxation ont été proposés aux élèves, mais seuls 6 d'entre eux y ont participé. Une exposition sur le repos, a également été proposée au centre de documentation du lycée.

25

CATTP Louis D'Or et Hôpital de jour

Idée d'un pique-nique avec la volonté que ce temps soit reposant pour les personnes en soins mais également pour les soignants. Déambulation, lecture, musique, mandalas dans différents endroits de Rennes.

Témoignage : « Le temps de repos est devenu un temps de vivre ensemble »

Une vidéo retrace cette journée re-posante.

CDAS Kléber

Un défi a été lancé au personnel : s'autoriser à prendre un temps de pose ou de repos après un moment difficile, afin d'être plus disponible pour les rencontres suivantes. Sur 35 personnes il y a seulement eu 10 retours. Peu de personnes s'autorisent à prendre ce temps et certaines ont oublié le défi.

Ce dernier a malgré tout amené plusieurs professionnels à se questionner sur le « pourquoi je ne m'autorise pas ? »

Les balades/marches dans le quartier

Ces balades étaient menées par Dominique Chrétien de l'association « Au bout du plongeur »

Elaboration d'une carte : le G.R Grand Repos, sur le quartier du Thabor. Les balades ont eu lieu au mois de janvier et février sur des durées de 2 à 3h avec l'objectif pour le groupe d'identifier des lieux de repos.

Chaque projet a donc été présenté et a donné lieu à un temps d'échange, mettant en avant différents points de vue sur le repos mais également différents conseils :

- Le repos n'est pas forcément synonyme d'inactivité. Chacun peut se reposer en faisant une activité reposante pour lui.

- La difficulté de prendre ce temps de repos alors même qu'il peut être nécessaire pour mieux repartir (situation difficile, stressante, etc.)
- Le repos vécu comme un moment collectif et non individuel (tous ensembles nous prenons ce temps pour nous)
- Le repos : une notion différente pour chacun

Remarques :

À travers les réponses au questionnaire, nous remarquons que le public est composé en majorité de personnes ayant entre 40 et 60 ans, concernées par une problématique de santé mentale par le biais de leur profession mais également de leurs relations personnelles (un proche).

Ces personnes habitent en grande majorité à Rennes et sont à plus de 80% des femmes.

Différents quartiers de Rennes sont représentés, aucun n'étant plus cité qu'un autre.

Les personnes ayant répondu aux questionnaires disent que cette action a tout à fait modifié leur regard sur la santé mentale, mais ils disent également en majorité qu'elle n'a modifié qu'« un peu » le regard des autres sur la santé mentale.

La grande majorité des personnes présentes avait participé à un des projets, ce qui explique que 86% des personnes ont eu connaissance de l'action par l'intermédiaire de leur réseau. Cette action a impliqué de nombreux partenaires et un public varié en menant une réflexion sur le long terme. Le chemin parcouru était donc déjà important avant même le déroulement de cet événement qui n'était finalement que l'aboutissement de semaines d'échanges, d'expérimentations et de réflexion.

- ⇒ Le grand public n'étant pas réellement ciblé par cette action, en tout cas pour l'évènement du 18 mars, en revanche les propositions d'activités ont touchées un public varié au sein du quartier et notamment les adolescents. Ce qui a eu pour effet de développer une nouvelle dynamique dans les deux lycées participants au groupe de travail, sur la question du bien-être des adolescents au sein des établissements.

Commentaires du groupe de travail ayant préparé cette action :

L'Art de se Re-Poser : Action partenariale réussie, implication réelle des partenaires, bonne dynamique, meilleure connaissance entre les partenaires, concrétisation d'un travail partenarial de 3 ans. Belle surprise, beau travail appropriation du sujet par tout le monde (professionnels comme usagers).

Retour de Dominique Chrétien d'au bout du plongeur : cela a été très agréable de travailler avec les professionnels des différentes structures, observer comment chacun allait s'approprier ce thème du « repos », ce que ça générait dans chaque institution. Poser quelque chose qui allait faire débat en interne et qui allait se concrétiser par une rencontre finale sous forme de témoignages.

Danse avec la gravité

18 mars 2016

15 questionnaires – 25 personnes présentes

① Comment avez-vous eu connaissance de cette rencontre ?

Par mon réseau (personnel, professionnel,...) **10 (67%)**

Par affiche - tract **2 (13%)**

Par la presse **2 (13%)**

Autre (*précisez*) : Au comptoir du doc **1 (7%)**

Par la radio **0**

La majorité des personnes ayant répondu au questionnaire ont eu connaissance de l'évènement par le biais de leur réseau qu'il soit professionnel ou personnel.

② Qu'avez-vous appris à travers cette rencontre ?

Le projet Créatives

- L'existence du projet de l'association « Les Créatives » - Je vous remercie !
- Travail de Créatives et association de Danse à tous les étages

Lien corps et esprit

- Importance lien corps-esprit et de trouver un équilibre qui peut être vecteur de socialisation
- L'importance du corps dans la santé mentale

Santé mentale

- Que la santé mentale touche de nombreuses personnes
- Les femmes au chômage depuis longtemps ont toutes un parcours différent, mais je ne pensais pas à la maladie mentale aussi. Elles sortent de leur enfermement

La danse comme outil vers un mieux-être

- Il est toujours possible de se redresser même s'il on est au plus mal. La danse est le moyen d'exprimer avec son corps les émotions enfouies
- Comment la danse peut créer la libération de ses problèmes par la gravité
- La danse est un levier pour le lien social et le bien-être

- Chaque personne porte en elle une vérité qui va ici se matérialiser par un mouvement. Le lâcher prise est possible au sein du groupe

Autres remarques

- A découvrir le parcours de ces femmes
- Partager des émotions vécues en ayant participé au projet Créatives en 2015

③ Pensez-vous que cette rencontre contribue à modifier le regard sur la santé mentale pour moi/pour les autres?

29

Pour moi :

Oui tout à fait	En grande partie	Un peu	Non pas du tout
8 (53%)	5 (33%)	1 (7%)	1 (7%)
Sans réponse : 0			

Pour les autres :

Oui tout à fait	En grande partie	Un peu	Non pas du tout
6 (40%)	8 (53%)	0	0
Sans réponse : 1 (7%)			

- *(Je ne sais pas pour les autres)*

Selon une petite majorité des participants ayant répondu au questionnaire, la soirée contribue « tout à fait » à modifier leur regard sur la santé mentale.

Selon majorité des participants ayant répondu au questionnaire, la soirée contribue « en grande partie » à modifier leur regard sur la santé mentale.

Commentaires :

- Modifie plus mon regard sur les moyens d'agir, d'expression pour les personnes en situation difficile
- Déjà consciente des parcours des femmes, des hommes, des difficultés mentales

- Avoir une meilleure ouverture d'esprit, que la danse permet aux autres de souder un groupe, peu importe le parcours, les différences
- Oui, en étant témoin, par ce film que le spectacle et les ateliers sont l'aboutissement de cette recherche en elles, par le corps la souffrance est matérialisée

Vous êtes :

Une femme 12 (80%)

Un homme 3 (20%)

Une grande majorité de femme présente lors de cette rencontre.

Vous avez :

Moins de 25 ans 3 (20%)

26 à 40 ans 5 (33%)

41 à 60 ans 5 (33%)

61 à 80 ans 2 (14%)

~~plus de 80 ans~~

La majorité des personnes ayant répondu au questionnaire ont entre 26 et 60 ans.

Vous êtes concerné par une problématique de santé mentale :

Oui	Moi même	Un proche	Professionnellement	A travers mes études	Non
-----	----------	-----------	---------------------	----------------------	-----

Oui 2 (13%)

Moi-même 2 (13%)

Sans réponse 0

Un proche 1 (7%)

Professionnellement 6 (40%)

À travers mes études 1 (7%)

Non 3 (20%)

Les personnes ayant répondu au questionnaire disent majoritairement être concernées par une problématique de santé mentale par le biais de leur profession

Vous venez de :

Rennes 10 (67%)

Si oui, de quel quartier venez-vous ?

Centre-ville (3), Saint-Hélier, Le Blosne (2), Villejean

Une commune de Rennes métropole 3 (20%)

Autre (précisez) 2 (13%)

La grande majorité des personnes ayant répondues au questionnaire dit habiter à Rennes dans différents quartier mais pour une petite majorité, du centre-ville.

Remarque :

Débat animé par Annie Bégot (directrice artistique de l'association « Danse à tous les étages ») en présence de :

D'une participante à un des projets « Créatives »

Nicolas Leborgne (réalisateur du film « Danse avec la gravité »)

31

Un film qui permet d'aborder les problématiques de santé mentale sous un autre angle. Les femmes et la mise en mouvement de leurs corps sont au centre de ce documentaire. On y découvre peu à peu leurs questionnements, la difficulté à faire groupe, à lâcher prise.

Le film raconte aussi les tensions pour réussir à « faire groupe » autour d'un projet commun.

Suite au film, les échanges ont permis de mieux comprendre le projet « Créatives », les difficultés rencontrées, la nécessité de mettre en place un cadre extrêmement sécurisant permettant à ces femmes de retrouver confiance, de venir plusieurs fois par semaine travailler, répéter, découvrir la danse contemporaine et surtout les amener sur scène pour la représentation finale.

Le réalisateur lui-même s'est imposé des contraintes de présence strictes pour être accepté et finir par faire partie du décor.

Plusieurs questions ont portées sur le parcours des personnes, « Danse avec la gravité » permettant petit à petit de découvrir que derrière la difficulté sociale se trouve également une grande souffrance psychique et parfois même une maladie.

La présence d'une ancienne participante a apporté de la richesse au débat à travers son témoignage et son vécu.

Le réalisateur a quant à lui pu donner des informations sur son travail de réalisation, ce qu'il souhaitait communiquer au public, mais aussi et surtout sur son positionnement dans le groupe et sur la rencontre avec ses femmes.

A travers les questionnaires, on remarque qu'une grande partie des personnes présentes ont été informées de la soirée par le biais des informations diffusées par « Comptoir du doc ».

Comme pour chaque action SISM une grande partie du public est composé de femmes, venant de Rennes et concernées par une problématique de santé mentale à travers leur profession.

Concernant les personnes ayant répondu au questionnaire, cette action semble avoir atteint l'objectif de modifier le regard porté sur la santé mentale que cela soit en « grande partie » ou « tout à fait ». Cet action a permis à certaines personnes de prendre conscience des problématiques de santé mentale de ces femmes en situation de précarité, mais aussi de comprendre en quoi la danse, le corps peut-être un outil vers un mieux-être, un retour à soi.

Les conditions d'accueil au sein de la salle et un réel travail de partenariat avec l'association « Danse à tous les étages » tant sur l'aspect financier (prise en charge des droits du film pour l'un, frais de déplacements pour l'autre, etc.) que sur les aspects pratiques et relationnels pour l'organisation de la soirée ont été favorable au développement d'une action pertinente dans le cadre de la SISM et des enjeux annuels du collectif.

29 questionnaires – 41 personnes présentes

❶ Comment avez-vous eu connaissance de cette rencontre ?

Par la presse **1 (5%)** **Par mon réseau (personnel, professionnel,...) 13 (69%)**

Par la radio **0** Par affiche - tract **3 (16%)**

Autre (précisez) : **Internet 1 (5%) / Bulletin d'information de la MAS 1 (5%)**

33

❷ Qu'avez-vous appris à travers cette rencontre ?

- Redécouverte du plaisir de pouvoir partager et de susciter un intérêt sincère
- Des témoignages enrichissants, des personnes extrêmement lucides sur leur maladie mais pas seulement. Le déterminisme de chacun est extraordinaire. Avec beaucoup d'humilité. Un autre regard afin de faire évoluer la posture de chacun
- Difficile à résumer, j'ai entendu des témoignages sur le vécu des personnes psychologiquement fragiles
- Se faire aider en tant que parent. Un partage d'expériences très riches
- Cette rencontre m'a permis de mieux cerner la maladie mentale. J'ai pu apprendre sur la relation que peuvent vivre les malades avec les médicaments
- Je ne connaissais pas « Atypick »
- Ressentis et parcours de personnes. Processus long de stabilisation
- De ne pas juger les gens sur leur apparence et leur comportement
- Lien du médicament avec le corps. Le regard que portent les personnes sur leur traitement. La stigmatisation.
- Du ressenti au niveau corporel et émotionnel des personnes faisant l'expérience de maladie psychiques, souvent avec un traitement lourd de conséquences
- Que chaque maladie a son médicament nature-ou non-de soulagement
- Déficit émotionnel et effets secondaires.
Noms d'associations
- L'étendue des impacts des médicaments sur le corps et l'identité.
L'importance du contact humain
- L'importance de trouver une passion
- Déconstruction des stéréotypes. Aide à comprendre le rôle positif et négatif des médicaments ainsi que le rapport au corps chez la personne malade

3 Pensez-vous que cette rencontre contribue à modifier le regard sur la santé mentale pour moi/pour les autres?

Pour moi :

Oui tout à fait	En grande partie	Un peu	Non pas du tout
6 (32%)	5 (26%)	8 (42%)	0

Pour les autres :

Oui tout à fait	En grande partie	Un peu	Non pas du tout
6 (32%)	8 (42%)	5 (26%)	0

Commentaires :

- La rencontre vivante est fondamentale pour défendre là ou les personnes
- Très intéressant
- Important de communiquer sur la maladie mentale, de sortir du regard de la peur qu'inspire la maladie
- Témoignage intéressant qui permet de mieux comprendre le handicap psychique
- J'aime beaucoup le concept de témoignage pour cette thématique. Ouverture d'esprit, autre vision du handicap et de ses conséquences
- Il y avait quand même peut-être besoin qu'un professionnel de la santé soit présent pour pouvoir soutenir les visiteurs et « guider » les questions-réponses
- L'existence de différentes associations qui accueillent des personnes souffrant de maladie mentale sur Rennes
- C'était de beaux témoignages. Les personnes étaient intéressantes
- Je réalise un mémoire sur les personnes en situation de handicap psychique et leur intégration sociale par le biais des activités physiques. Cette semaine est pour moi un complément d'information

Vous êtes :

Une femme **13 (68%)**

Un homme **6 (32%)**

Une majorité de femme présente lors de cette rencontre.

Vous avez :

Moins de 25 ans **3 (16%)**

26 à 40 ans 9 (48%)

41 à 60 ans **5 (26%)**

61 à 80 ans **2 (10%)**

~~plus de 80 ans~~

Vous êtes concerné par une problématique de santé mentale :

Entourez la/les réponse(s)

Oui	Moi même	Un proche	Professionnellement	A travers mes études	Non
-----	----------	-----------	---------------------	----------------------	-----

Moi- même **3 (16%)**

Un proche **3 (16%)**

Professionnellement 6 (32%)

À travers mes études **3 (16%)**

Non **2 (10%)**

Un proche et professionnellement **1 (5%)**

Moi-même et un proche **1 (5%)**

Pas de majorité claire concernant le profil des personnes présentes, mais il y avait une grande partie de professionnels, d'étudiants et proches.

Vous venez de :

Rennes 14 (74%)

Si oui, de quel quartier venez-vous ?

Bourg Lévêque, Moulin de Joué, Centre, Villeneuve, St Thérèse, Le Blosne (2), Alphonse Guérin, Villejean (2), St Hélier, Bréquigny

Une commune de Rennes métropole **3 (16%) (Chantepie, Saint-Grégoire)**

Autre (précisez) **2 (10%)** Savoie / Sablé sur Sarthe (72)

Observations :

La soirée était basée sur l'échange et les témoignages. Au regard des questionnaires nous comprenons que ce format non seulement a plu au public, mais a également permis à chacun d'apprendre sur la maladie, le médicament, le vécu des personnes malades.

Différents aspects de la maladie ont abordé lors des échanges, s'éloignant parfois de la thématique centrale, mais ces écarts non pas eu d'effet négatif sur le déroulement de la soirée, au contraire, ils ont d'ailleurs permis au public de découvrir des personnes et non des malades, de poser des questions, d'obtenir des informations.

Quelques idées débattues :

- Le temps du médicament
- L'évolution des traitements
- L'individualisation nécessaire des traitements qui prend du temps et rend le parcours difficile
- Les effets des médicaments : coupé des émotions, perte de la sensation de satiété...
- Un corps à distance, que l'on observe de loin, que l'on cache même
- Pourquoi prendre soin de son corps alors que nous ne l'identifions pas comme étant soi ?
- Le regard des autres/le stigmatisme
- L'évolution du regard de la société sur la maladie mentale
- Le médicament n'est pas le seul outil pour aller vers un mieux-être. Il fait partie d'un ensemble de facteurs :
 - Importance du lien à l'autre, des relations sociales
 - Besoin d'un soutien psychologique adapté à chacun

Ce format demande un cadre précis à mettre en place et à maintenir pour l'animateur des échanges. Chacun était à sa place, a pris la parole quand il en avait envie. Il en a été de même pour le public, si bien qu'à la fin de la soirée, public ou « témoin », les places n'étaient plus si clairement définies.

En revanche, les personnes ayant répondu aux questionnaires disent que cette action n'a modifiée qu'« un peu » leur regard sur la santé mentale, mais permet en grande partie de changer celui des autres. Il est vrai que le public était composé en majorité de professionnels ou d'étudiants sans doute déjà sensibilisés à ces questions.

Cette action n'a donc pas attiré des personnes se sentant « non concernées » par une problématique de santé mentale, mais plutôt des personnes en questionnements, en recherche d'information sur un public spécifique. Des témoignages de parents, d'amis, de familles de personnes malades ont également apportés

des éclairage pour le public et permis à ces personnes de trouver quelques pistes d'action pour prendre soin d'eux et de leur proche.

Une grande majorité du public était rennais.

18 questionnaires – 30 personnes présentes

❶ Comment avez-vous eu connaissance de cette rencontre ?

Par mon réseau (personnel, professionnel,...) **13 (46%)**

Par affiche - tract **11 (39%)**

Par la presse **2 (7%)**

Autre (*précisez*) : **Mail 1 (4%) / CSAPA 1 (4%)**

Par la radio **0**

La majorité des personnes ayant répondu au questionnaire ont eu connaissance de l'évènement par le biais de leur réseau qu'il soit professionnel ou personnel, mais une grande partie en a également eu connaissance par le biais de l'affichage et du programme.

❷ Qu'avez-vous appris à travers cette rencontre ?

Des éléments théoriques sur les addictions

- La singularité de chaque addiction
- Beaucoup de choses sur les addictions : facteurs, approches thérapeutiques
- Les limites dans les addictions, l'équation dommage = bénéfice. Beaucoup de choses, j'ai pris deux pages recto-verso de notes
- Les fonctionnements psycho-émotionnels liés aux addictions / des solutions/ les différentes causes
- Une meilleure compréhension de la maladie alcoolique
- Apports théoriques. Question de la limite et de la pose de limites pour l'entourage
- Une belle révision des bases en addictologie
- Éléments de compréhension sur les addictions et soins en addictologie
- Des interrogations mais aussi des points d'ancrage. Complexité par rapport aux soins
- Apports théoriques très intéressants. Accessibles au grand public
- La subtilité de la problématique addictive avec la question de la limite

Les modalités de prise en charge et d'accompagnement

- Des informations sur les traitements médicaux et aussi sur les modes d'entrée et de prise en charge des addictions
- Approfondi la question de la prise en charge médico-psycho-sociale.
- Plusieurs institutions, modes de réponses, problématiques des personnes malades
- Réseaux qui peuvent permettre une aide, mais cela est très compliqué
Echange avec d'autres personnes concernées
- L'existence des différentes associations ainsi que les interactions possibles avec Addiction35
- Quelques indications sur le réseau addiction35

La méthode d'animation

- Echange intéressant de la part des intervenants

Des pistes d'action

- Renforcement des compétences psychosociales : une piste ?
- La prévention et plein d'autres choses
- La question de la limite. Des statistiques. L'adéquation du médicament à la personne et à la prise en charge médico-psycho-sociale « Tout ce qui n'est pas dit est bu »
- La collaboration nécessaires des professionnels du médico-social
- Importance des réseaux pluridisciplinaire

Points d'amélioration

- L'addiction pour moi n'a pas été définie. On a parlé des limites avant d'expliquer le mécanisme. Un point intéressant évoqué lié aux limites données dans l'enfance

Autres réponses

- Plusieurs choses
- Connaissances
- Il y a une bonne connaissance du public en général

③ Pensez-vous que cette rencontre contribue à modifier le regard sur la santé mentale pour moi/pour les autres?

Pour moi :

Oui tout à fait	En grande partie	Un peu	Non pas du tout
8 (28%)	4 (14%)	13 (46%)	1 (4%)

Cela l'a confirmé

Sans réponse : **1 (4%)**

Autre réponse : **1 (4%) : Je connais le problème de l'addiction à l'alcool**

Pour les autres :

Oui tout à fait	En grande partie	Un peu	Non pas du tout
7 (25%)	6 (21%)	8 (28%)	0

40

Sans réponse : **4 (15%)**

Autre réponse : **1 (4%) : Je connais le problème de l'addiction à l'alcool**

Je ne sais pas : **2 (7%)**

Selon une petite majorité des participants ayant répondu au questionnaire, la soirée contribue « un peu » à modifier leur regard sur la santé mentale.

Concernant le regard des autres les réponses sont diverses. Mais convergent toutes dans le sens d'un changement de regard sur la santé mentale.

Commentaires :

Communication autour de l'action

- Mal informée sur le programme de la semaine ou avec retard – internet seulement le 13/03 ?
- L'affichage n'est pas clair (national ? Ville ?)
- L'intitulé de la table ronde ne correspond pas vraiment au contenu

Méthode d'animation

- Peut-être avant de faire question/réponse, avoir un petit topo sur le sujet
- Super intervention du psychologue ! Clair, précis, interactif
- Les témoignages sont intéressants et apportent un complément de compréhension mais on peut parfois tomber dans la psychanalyse individualisée

Les difficultés rencontrées par rapport à la maladie

- La majorité des personnes présentes ont un lien avec la santé mentale (professionnels, famille, co-dépendant...) donc elles sont en recherche d'information
- La maladie alcoolique est toujours mal comprise actuellement
- Addictions mal interprétées dans l'entreprise, peu considérées comme une maladie

L'information obtenue

- Si la santé mentale en générale est une question à laquelle je suis sensibilisée, je me sentais vraiment ignorante sur la question des addictions. Alors merci

Des pistes d'action

- Sur l'addictologie : poser des limites progressives et simples
La pleine conscience

Autres réponses

- Continuez dans cette ligne pour que les regards changent, merci
- Constructif et engageant

Vous êtes :

Une femme **20 (72%)** Un homme **6 (21%)**

Sans réponse **2 (7%)**

Une grande majorité de femme présente lors de cette rencontre.

Vous avez :

Moins de 25 ans **5 (18%)** 26 à 40 ans **8 (28%)** **41 à 60 ans 10 (36%)**

61 à 80 ans **3 (11%)** ~~plus de 80 ans~~

Sans réponse **2 (7%)**

La majorité des personnes ayant répondu au questionnaire ont entre 26 et 60 ans.

Vous êtes concerné par une problématique de santé mentale :

Oui	Moi même	Un proche	Professionnellement	A travers mes études	Non
-----	----------	-----------	---------------------	----------------------	-----

Moi- même **3 (11%)**

Un proche **6 (21%)**

Professionnellement 9 (31%)

À travers mes études **4 (14%)**

Non **1 (4%)**

Un proche et professionnellement **3(11%)**

Moi-même et professionnellement **1 (4%)**

Sans réponse **1(4%)**

Les personnes ayant répondu au questionnaire sont majoritairement concernées par la problématique par le biais de leur profession ou personnellement (un proche, soi-même). Seule une personne se dit pas concerné du tout.

Vous venez de :

Rennes 23 (81%)

Si oui, de quel quartier venez-vous ?

Anatole France, La Bellangerais, Bréquigny, Centre 2, Cleunay, Champs Manceaux, Cimetière de l'Est, Gare Sud, Jacques Cartier, Jeanne-d'Arc 2, Le Landry, la Mabilais, Nord Saint-Martin, Poterie, St Hélier, Villejean,

Une commune de Rennes métropole **1 (4%)**

Autre (précisez) **3 (11%)** Savoie (Service civique à Bruz), Guichen, Combourg

Sans réponse **1(4%)**

Remarques :

Soirée animée par des membres du Réseau Ville Hôpital Addictions 35

A travers les réponses au questionnaire, nous remarquons que le public est composé en majorité de personnes ayant entre 40 et 60 ans, concernées par une problématique de santé mentale par le biais de leur profession mais également de leurs relations personnelles (un proche).

Ces personnes habitent en grand majorité à Rennes et sont à plus de 70% des femmes.

Les divers quartiers de Rennes sont représentés, aucun secteur de la ville n'est plus cité qu'un autre.

Les personnes ayant répondu au questionnaire semblent en grande majorité satisfaites du déroulement de la soirée ainsi que des informations obtenues. Beaucoup retiennent la complexité de la maladie alcoolique et la diversité des accompagnements et des soins proposés, avec notamment l'importance de développer des réseaux pluri-professionnels.

Pour autant, malgré un regard positif sur la soirée et un apport d'informations sur la thématique, les répondants estiment que cette action n'a modifié « qu'un peu » leur regard sur la santé mental et celui des autres.

Plusieurs commentaires positifs sur la méthode d'animation et la possibilité d'échanger avec divers professionnels, mais également quelques questionnements sur la place de l'animateur et le manque de définition sur le thème de la soirée.

Observation :

La soirée était basée sur l'échange. Les membres du Réseau Ville Hôpital Addictions 35 se sont présentés puis la parole a été donnée au public.

Il est vrai que l'animateur principal de la soirée, bien que pertinent et dynamique a pris beaucoup de place lors de cette soirée laissant peu de temps d'expression au reste des membres du réseau qui étaient présents.

Plusieurs questions concernaient l'accompagnement d'un proche, la difficulté à comprendre cette maladie, la place du produit dans la vie d'une personne malade, les mécanismes psychologiques à l'œuvre, etc. Le débat a également été orienté sur les médicaments, les thérapies et leurs effets. Les membres du réseau ont pu apporter quelques pistes d'actions mais aussi des réflexions notamment pour l'entourage des personnes malades et des professionnels d'accompagnement.

Découverte d'activités physique et sportives originales dans le quartier de Cleunay

15 et 24 mars 2016

Cette action était réservée aux bénéficiaires des structures d'accueil et d'accompagnement social et/ou psychique du quartier de Cleunay.

Elle visait à encourager des personnes en situation de fragilité sociale et/ou psychique, à découvrir des activités physiques par le biais de médias originaux et ludiques au sein d'un équipement sportif du quartier.

Animé par les associations l'Avenir, Breizh-Insertion Sport et les membres du réseau de partenaires du quartier de Cleunay.

Remarques des organisateurs de l'action

L'organisation du groupe (Cleunay) était très pragmatique et bien coordonnée. 4 réunions ont eu lieu en intégrant l'ESC Cleunay, le CHGR, L'avenir de Rennes, la Résidence Bretagne et Breiz Insertion. Un vrai travail partenarial qui a permis la tenue de deux temps d'activité et de rencontres avec 40 à 50 personnes sur chaque temps, professionnels et bénéficiaires réunis.

« Le résultat a dépassé nos espérances et nous avons déjà prévu de nous retrouver, même groupe de travail, pour participer plus activement et plus en amont à la SISM 2017.

Donc au final une vraie réussite »

En attente de retour des groupes pour :

Balade d'orientation

Bibliothèque vivante