

BILAN DES ACTIONS DE LA SISM 2023

SEMAINE D'INFORMATION SUR LA SANTÉ MENTALE
DANS LES HAUTES-ALPES

« À TOUS LES ÂGES DE LA VIE, MA SANTÉ MENTALE EST UN DROIT ».



UNAFAM.HAUTESALPES

WWW.UNAFAM.ORG/HAUTES-ALPES



Semaines d'information
sur la santé mentale



Semaines d'information
sur la santé mentale

Ouvert à tous

34^e édition

Semaines d'information
sur la santé mentale

À tous les âges de la vie,
ma santé mentale est un droit.

9 - 22 octobre 2023

www.semaines-sante-mentale.fr

ISATIS

unafam

PTSM

Save the date

PROGRAMME
DES RENCONTRES ET ÉVÈNEMENTS
DU 09 AU 19 OCTOBRE 2023
DANS LES HAUTES ALPES

Let's Start!

LES PARTENAIRES

Semaines d'information
sur la santé mentale



LE PROGRAMME

Semaines d'information
sur la santé mentale

09 OCTOBRE GAP : 14H - 19H CINÉMATHÈQUE DE MONTAGNE

- Animation & stands
- Ciné débat « un espoir fou »

10 OCTOBRE EMBRUN : 20H CINÉ DÉBAT AU ROC

- Présentation du film « humeur liquide » en présence du réalisateur M. VIEMONT

11 OCTOBRE GAP : 16H - 18H PORTES OUVERTES AU CENTRE DE SANTÉ MENTALE

à l'occasion du vernissage d'une exposition photo de Léo DERIVOT

12 OCTOBRE LARAGNE : 10H - 12H AU CHABRE

- « Stand d'infos et exposition photos Léo DERIVOT »

17 OCTOBRE BRIANÇON : 16H30-21H

- Goûter et jeux auprès des enfants et parents CLAS
- Ciné débat Présentation du film « humeur liquide »

16 OCTOBRE LYCÉE PROFESSIONNEL POUTRAIN - CHAMPSAUR :

- « Ateliers et ciné débat avec les lycéens »

19 OCTOBRE LYCÉE PROFESSIONNEL MENDES FRANCE-VEYNES

- « Pièce de théâtre et débat avec les lycéens »

On vous attend !



Semaines d'information
sur la santé mentale

NOS OBJECTIFS 2023

SENSIBILISER

INFORMER

RASSEMBLER

AIDER

**FAIRE
CONNAITRE**

BRIANÇON LE 17 OCTOBRE 2023
CENTRE INTERCOMMUNAL

RÉUNIONS PARTENARIALES DE PRÉPARATION

GAP

6 RÉUNIONS À ISATIS

www.isatis.org

CPTS CHAMPSAUR VALGAUDEMAR

2 RÉUNIONS

www.sante.fr/cpts-du-champsaur-valgaudemar

BRIANÇON

**3 RÉUNIONS AU CENTRE
INTERCOMMUNAL**

www.ccbrianconnais.fr/centre-social-intercommunal-brianconnais

VEYNES

**3 RÉUNIONS À LA CCBD
1 MATINÉE DE
SENSIBILISATION**

www.ccbuechdevoluy.fr

**AUX 8 CLASSES DU LYCÉE PRO
PIERRE MENDÉS FRANCE**

LARAGNE- MONTEGLIN

3 RÉUNIONS

www.chbd-laragne.fr/offre-soin-laragne/ehpad-usld/ehpad-chabre

SAINT JEAN SAINT NICOLAS LYCÉE PRO POUTRAIN

2 CLASSES DE 25 ÉLÈVES

www.lyceepoutrain.fr

7 INTERVENANTS DONT 6 PROFESSIONNELS.





9 OCTOBRE 2023 À LA CINÉMATÈQUE DE MONTAGNE À GAP 45 PERSONNES



- Animation d'un jeu "Parcours Dstress" par Nathalie Beil du Codes 05.
- Intervention de "MaireBer Berloque" solo clownesque sur les troubles cognitifs par Sophie Allec.
- Diffusion du documentaire «Un espoir fou» qui se déroule au Bénin et retrace l'histoire de l'association SMAO (Santé Mental Afrique de l'Ouest) qui soutient une ONG béninoise qui a mis en place un réseau de soin pour permettre l'accès aux neuroleptiques, dans un pays où la psychiatrie est très peu existante.
- Suivi d'un débat animé par le Dr Justine Liethier, Cheffe de service de la psychiatrie générale.

www.cimalpes.fr

Clip du GEM Passe Muraille de Gap





Semaines d'information sur la santé mentale

Ciné-débat au Roc à Embrun
Mardi 10 octobre à 20h
 Projection du film **Humeur Liquide**
 durée 0h52 - **Gratuit**

Après projection avec le réalisateur Rodolphe Viémont suivi d'un moment convivial autour d'un verre

Renseignements au 06 40 54 73 81

10 OCTOBRE 2023 AU CINÉMA LE ROC À EMBRUN 70 PERSONNES

- Diffusion du film "Humeur Liquide" en présence du réalisateur Rodolphe Viémont qui a filmé sa femme, tous deux étant atteints de troubles bipolaires.
- Suivi d'un débat et d'une collation.





11 OCTOBRE 2023 AU CENTRE DE SANTÉ MENTALE DE GAP 19 PERSONNES + PATIENTS

- Exposition scénographique du photographe Léo Derivot
hall d'entrée du CSM et espace café au RDC.

34 ans de présence
Semaines d'Information sur la santé mentale
9 - 22 octobre 2023
Centre de Santé Mentale
33 avenue du commandant Dumont - Gap
Mercredi 11 octobre de 16h à 18h
Portes ouvertes au Centre de Santé Mentale à l'occasion d'une exposition du photographe Léo DERIVOT - Vernissage avec l'artiste à 17h.
Renseignements au 06 40 54 73 81



PORTES OUVERTES AU
CHABRE LARAGNE-MONTEGLIN
LE JEUDI 12 OCTOBRE 2023



12 OCTOBRE 2023 AU CHABRE À LARAGNE 20 PERSONNES

- Portes Ouvertes
- Expositions photos de Léo Derivot
- Stand d'infos
- Pause café, thé et friandises



PHOTOGRAPHE LÉO DERIVOT



16 OCTOBRE 2023 LYCÉE PROFESSIONNEL POUTRAIN À SAINT JEAN NICOLAS CHAMPSAUR DEUX CLASSES DE 25 ÉLÈVES

- Les élèves du lycée professionnel Poutrain ont été interrogés sur la question de ce que représente la santé pour eux.
- Différents partenaires et professionnels de services adaptés à la prise en charge des jeunes et adolescents sont venus à leur rencontre et ont animé différents ateliers sur l'estime de soi et le cosmos mental, afin qu'ils puissent repérer plus facilement les ressources locales existantes.

www.mda05.fr

www.pscv.fr

www.planetechampsaur.fr

www.addictions-france.org

www.dac05.fr

www.unafam.org/hautes-alpes





17 OCTOBRE 2023 CENTRE INTER COMMUNAL DE BRIANÇON 6 ÉLÈVES



- Animation jeu pour les enfants "le jardin du dedans" par Nathalie Beil du Codes 05.
- 25 personnes au cinéma du Centre inter Communal.
- Diffusion du film "Humeur Liquide" suivi d'un débat animé par Mr Bonnet René, Cécile Lajus, Mohammed Nedjar et Véronique Eliot.
- Un apéro dinatoire à clôturer la soirée.

Jeu présenté
par Natahlie Beil
du Codes 05

www.codes05.org





19 OCTOBRE 2023 QUAI DES ARTS À VEYNES

153 ÉLÈVES DU LYCÉE PRO PIERRE MENDÈS FRANCE

- Conférence clownesque "Philomène se démène" sur les troubles bipolaires écrit et interprété par Cécile Lajus.
- Suivi d'un débat avec les partenaires en présence de Mme le professeur Catherine Jouselme, pédopsychiatre.
- En présence de la directrice du pôle service aux habitants Mme Patricia Cardoso et de Mr Samir Abdelli, responsable service de prévention, qui tous deux ont participé à la mise en place de cet événement.
- Les lycéens ont pu apprécier le goûter confectionné par l'équipe du CMP de Veynes. Des top bags ont été offerts à tous les élèves du lycée.



GEM TSA NEURO DIVERS GENS GAP : 63 AVENUE JEAN JAURÈS - 06 73 05 97 27

CMP VEYNES : 7 RUE DE LA TUILERIE - 04 92 20 14 29

ÉQUIPE MOBILE DE RÉHABILITATION PSYCHOSOCIALE GAP :

33 AVENUE DU COMMANDANT DUMONT - 06 07 29 28 04

ISATIS GAP : 8 RUE DU JUVENIS - 04 92 53 57 00

CODES 05 GAP : 6 IMPASSE DE BONNE - 04 92 53 58 72

CCBD BUECH DÉVOLUY : MAISON PÔLE SERVICES AUX HABITANTS - 04 92 58 02 42

TERRITOIRES AIDANTS : WWW.FONDATIONSELTZER.FR/SOLIDARITE/TERRITOIRES-AIDANTS

PLATE FORME DES AIDANTS : 06 75 75 76 68



COMMUNICATION



HAUTES-ALPES : UNE PRISE DE CONSCIENCE AUTOUR DE LA SANTÉ MENTALE DEPUIS LA CRISE SANITAIRE

Véronique Eliot, déléguée départementale de l'Unafam (Union nationale de familles et amis de personnes malades et/ou handicapées psychiques) dans les Hautes-Alpes, est l'invitée de Bonsoir DICI mercredi 1er novembre 2023. Elle évoque la prise de conscience collective autour de la santé mentale depuis la crise sanitaire.



ARTICLES DE PRESSE

Veynes

Les lycéens participent à la semaine d'information sur la santé mentale

Dans le cadre de la semaine d'information sur la santé mentale (SISM), l'association Unafam 05 (Union nationale de familles et amis de personnes malades et/ou handicapées psychiques) co-organise, avec l'association Isatis 05 et la coordinatrice du projet territorial en santé mentale, une rencontre au Quai des arts, jeudi 19 octobre, de 14 heures à 16 h 30. Le thème : "A tous les âges de la vie, ma santé mentale est un droit", pour 180 élèves et leurs professeurs du lycée Pierre-Mendès-Fran-

ce. « Toute personne a une santé mentale, quels que soient son âge, état de santé, conditions de vie et les contextes sociaux, sociétaux et environnementaux dans lesquels elle évolue », développe Véronique Eliot, déléguée départementale Unafam 05. Elle poursuit : « Le contexte de crise sanitaire a contribué à la prise de conscience collective de l'existence de cette santé mentale et du besoin d'en prendre soin. En effet, dès notre plus jeune âge, notre santé mentale peut être affectée par

différents facteurs et cela à chaque période de notre vie. Il convient de lever le tabou sur la santé mentale afin de réhabiliter ce droit, parfois négligé à certains âges : les enfants ou les seniors par exemple. »

Dans le cadre de cette semaine, 180 lycéens et l'équipe éducative du lycée Pierre-Mendès-France réfléchiront ensemble aux solutions individuelles, communautaires ou sociétales à mettre en place collectivement pour que ce droit puisse être effectif à tous les âges de la vie.

Embrun • Un ciné-débat sur la bipolarité

Mardi 10 octobre, les spectateurs étaient invités à regarder *Humeur liquide* au cinéma Le Roc. Le réalisateur de ce documentaire, Rodolphe Viémont, raconte la bipolarité dont lui et sa femme, Laurence, sont atteints. On découvre le pacte et le lien d'amour qui unit ce couple pour traverser cette maladie. Se pose la question d'avoir un enfant, les risques de transmission des gènes de la bipolarité à leur enfant sont de 30 %.



Rodolphe Viémont, réalisateur du film, et Véronique Eliot, déléguée départementale de l'Unafam 05. Photo Le DL/Bernard Brabant

Un film bouleversant et lumineux. Les spectateurs ont ensuite échangé avec Rodolphe Viémont et posé de nombreuses questions, notamment sur la façon d'accompagner les personnes maniacodépressives. Elles représentent 1 % de la population française. *Humeur liquide* est sur YouTube. Il a déjà été vu près de 100 000 fois.

Cette soirée était proposée par Isatis (Intégration, soutien, accompagnement au travail, insertion sociale des personnes souffrant de troubles psychiques) et l'Unafam 05

et les amis de personnes malades psychiques), deux associations qui accompagnent les personnes souffrant de troubles psychiques : Unafam 05 au

Briançon

Santé mentale : des animations et un ciné-rencontre

Le centre social intercommunal participe, mardi 17 octobre, à la 3^e édition des Semaines d'information sur la santé mentale. Il proposera un goûter et des animations aux enfants du centre de loisirs, puis des jeux et des animations avec les parents, à 17 h 30, autour de cette question. Le cinéma intercommunal Eden Studio accueillera ensuite une projection-rencontre, à 18 h 30, autour du film *Humeur liquide* de Rodolphe Viémont. L'Unafam (Union nationale des familles et amis de personnes malades et/ou handicapées psychiques) est associée à cette

soirée.

Le film renseigne sur la bipolarité à laquelle doivent faire face le réalisateur et son épouse Laurence. Ils en souffrent tous deux et livrent ensemble une véritable bataille contre cette maladie. Ils veulent un enfant mais on estime à 30 % le risque de transmission de la maladie. "Mais que signifie ce chiffre quand on est amoureux ?", questionne l'affiche du film. Plusieurs experts du monde médical interviennent dans le film et permettent de comprendre la maladie.

Renseignements au 06 40 54 73 81



Le film *Humeur liquide* renseigne sur la bipolarité, à laquelle doivent faire face le réalisateur Rodolphe Viémont et son épouse Laurence. Photo Film Humeur Liquide

ARTICLES DE PRESSE

Embrun •
Un ciné-débat sur
les troubles bipolaires



Laurence Viémont
dans le documentaire
Humeur liquide
que son mari lui a consacré.
Photo Rodolphe Viémont

Mardi 10 octobre, l'Unafam – l'Union nationale de familles et amis de personnes malades et/ou handicapées psychiques – et Isatis – une association menant des actions pour l'intégration des personnes souffrant de troubles psychiques – invitent à une soirée au cinéma Le Roc, consacrée aux troubles de la bipolarité. La projection du film *Humeur liquide* (sorti en 2016) se poursuivra par un débat en présence de son réalisateur, Rodolphe Viémont. Ce dernier a filmé sa femme Laurence, bipolaire comme lui. « Ce film léger m'a énormément touchée », expose Véronique Eliot, déléguée départementale de l'Unafam : c'est la raison pour laquelle elle l'a choisi, pour amorcer la soirée débat sur ces personnes que l'on appelle aussi maniaquépressives ou "SHF" : sans humeur fixe. « Il y a 700 000 personnes connues qui souffrent de troubles bipolaires en France. Mais il faut ajouter toutes celles que l'on n'a pas encore identifiées. Cela se soigne », rappelle-t-elle.

Mardi 10 octobre à 20 h au cinéma Le Roc. Entrée gratuite.

Buëch-Dévoluy

153 lycéens informés sur le droit à la santé mentale



Une semaine d'information sur la santé mentale (SISM 05) s'est terminée, coorganisée par l'Unafam 05, l'association Isatis et le projet territorial en santé mentale et de nombreux partenaires du territoire. Photo Cécile Lajus/Unafam 05

Dans le cadre de la semaine d'information sur la santé mentale (SISM 05), 153 élèves du lycée professionnel Pierre-Mendès-France et leurs enseignants ont pu débattre autour du thème "À tous les âges de la vie, ma santé mentale est un droit".

Une rencontre-débat autour du spectacle *Philomène se démène*, qui s'est déroulée au Quai des arts ce jeudi 19 octobre, a offert une conclusion aux différents événements de la semaine d'information sur la santé

mentale qui ont eu lieu dans plusieurs villes du département. Ces manifestations ont été coorganisées par Véronique Eliot, déléguée départementale de l'Unafam 05, Laurence Cavalhac, cheffe de service de l'association Isatis et Aline Gleize, coordinatrice du projet territorial en santé mentale avec le soutien financier de l'Agence régionale de santé.

L'après-midi s'est terminé par un goûter préparé en partie par les personnes suivies par le centre médico-psychologique et thérapeutique de Veynes et tous les élèves sont repartis avec un *tote bag* et un

stylo en cadeaux.

Ce jeudi étaient également présents de nombreux partenaires œuvrant auprès des habitants : la maison des solidarités départementale, la maison des adolescents, le centre médico-psychologique et thérapeutique de Veynes, les Neuro-divers-gens de Gap du groupe d'entraide GEM trouble du spectre autistique, le comité départemental d'éducation pour la santé, les Territoires aidants de la plateforme aidants de la Fondation Édith-Seltzer, une pédopsychiatre et le pôle services aux habitants de la communauté de communes Buëch-Dévoluy

Actu locale Gap | 9

Gap

Le centre de santé mentale Hélène Chaigneau a ouvert ses portes



Le vernissage de l'exposition a eu lieu mercredi 11 octobre au centre de santé mentale Hélène Chaigneau à Gap. Photo Le DL/Brigitte Tempestini

Mercredi 11 octobre, le centre de santé mentale Hélène Chaigneau, situé au 33, avenue Commandant Dumont à Gap, a ouvert ses portes au public à l'occasion de la 34^e édition de la Semaine nationale d'information sur la santé mentale. L'objectif était de sensibiliser le public à ces questions, de l'informer sur les différentes approches, de rassembler professionnels et usagers de la santé mentale et mieux faire connaître les lieux et moyens de soutien proches. Jusqu'au 19 octobre inclus, une série d'animations se déroulent dans les Hautes-Alpes. La première a été le vernissage de l'exposition photographique présentée au centre de santé mentale de Gap.

de santé mentale. Certaines sont accompagnées de paroles de résidents, confidences rares où cette complexité se fait sentir. L'artiste expose conjointement une série de ses photographies au Châlet à Laragne. Dans le cadre de la semaine sur la santé mentale, mardi 17 octobre, à Briançon, de 16 h 30 à 21 heures, est organisé un goûter et des jeux pour les enfants et les parents, suivi par la présentation du film *Humeur liquide*. Lundi 16 octobre, un atelier et un ciné-débat seront proposés au lycée professionnel Poutrain à Saint-Jean-Saint-Nicolas. Enfin, jeudi 19 octobre au lycée professionnel Mendès-France de Veynes sera présentée une pièce de théâtre ainsi qu'un débat.

• **Brigitte Tempestini**

• **Témoignages et confidences en photos**
Ces photographies sont celles de Léo Derivot exposées au sein même du centre hospitalier Buëch-Durance (CHBD) de Laragne, dans le cadre du programme d'actions de la Direction régionale des affaires culturelles (Drac) de Paris. Son approche, teintée d'humanisme, se ressent dans la vingtaine de photos couleurs présentées dans le hall du cen-

CHARGES
Dimanche 15 octobre
Salle des fêtes - 15h
LOTO
De la SPA
SUD ALPINE

Semaines d'information
sur la santé mentale

EDITION
2023

À tous les âges de la vie,
ma santé mentale est un droit.



BOÎTE À OUTILS
ET RESSOURCES PÉDAGOGIQUES
À DESTINATION DU GRAND PUBLIC



Passer de l'enfance à l'âge adulte implique de grands bouleversements. Pour mieux vivre les hauts et les bas de l'adolescence, nous pouvons trouver soutien et écoute autour de nous.

Sommaire

- Entrer dans l'adolescence en en ligne
- Pourquoi c'est parfois compliqué
- Et nos parents dans tout ça
- Quand nous poursuivons les études
- Quelques idées reçues sur la santé mentale
- Demander de l'aide, une preuve de maturité
 - Etre libre c'est bien, être écouté c'est mieux
 - Vers qui nous tourner
- Obtenir des réponses à nos questionnements
- Les signes auxquels prêter attention
- Ce que je peux faire si je suis parent
 - Etre présent pour mon ado
 - Présent... mais pas trop
 - Prévenir le plus possible les conflits
 - Gérer le conflit au mieux quand il survient
 - En cas de mal-être, apporter mon aide

CHBD Centre de documentation Catherine Roux-Baillet



unafam
HAUTES-ALPES



UNAFAM.HAUTESALPES

WWW.UNAFAM.ORG/HAUTES-ALPES

ISATIS
ACTIONS POUR L'INTÉGRATION DES PERSONNES
SOUFFRANT DE TROUBLES PSYCHIQUES

PTSM
Projets
territoriaux
de santé mentale

Semaines d'information
sur la santé mentale