

20



22

**STIGMATISATION EN
SANTÉ MENTALE :
DÉCONSTRUIRE
LES IDÉES REÇUES**



2022

JANVIER						
L	M	M	J	V	S	D
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

FEVRIER						
L	M	M	J	V	S	D
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28						

MARS						
L	M	M	J	V	S	D
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

AVRIL						
L	M	M	J	V	S	D
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

MAI						
L	M	M	J	V	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

JUIN						
L	M	M	J	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

JUILLET						
L	M	M	J	V	S	D
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

AOÛT						
L	M	M	J	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

SEPTEMBRE						
L	M	M	J	V	S	D
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

OCTOBRE						
L	M	M	J	V	S	D
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

NOVEMBRE						
L	M	M	J	V	S	D
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

DECEMBRE						
L	M	M	J	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

Férié

SOMMAIRE MOIS PAR MOIS :

Mois	Sujet	Page
Janvier	Définitions	5
Février	Les chiffres	7
Mars	Premiers Secours en Santé Mentale : Objectifs pédagogiques	9
Avril	Stigmatisation et discrimination	11
Mai	Une rencontre, une émission – Espérance Yonne	13
Juin	Réduire la stigmatisation envers les salariés handicapés	15
Juillet	DuoDay	17
Août	Paroles autour de la santé mentale du groupe de paroles Foyer Arc en Ciel – Charles de Foucauld	19
Septembre	La stigmatisation au travail	21
Octobre	La voix des jeunes : qu'est ce qui te préoccupe ?	23
Novembre	Lutter contre la stigmatisation	25
Décembre	Quizz	27

L'iceberg des discriminations

Santé mentale et discriminations

Les discriminations ont un impact sur la santé mentale des personnes qu'elles touchent.

Les personnes concernées par des troubles psychiques peuvent rencontrer des discriminations.

RELATIONS

Ces discriminations se manifestent dans les relations entre les personnes et ont des conséquences visibles.

EXEMPLE : Des agressions racistes ou sexistes.

INSTITUTIONS

Les institutions (école, hôpitaux, etc.) fonctionnent parfois avec des règles ou des pratiques discriminatoires. Elles entraînent des problèmes dans la vie quotidienne des personnes.

EXEMPLE : Refuser un prêt bancaire à une personne diagnostiquée bipolaire.

CULTURE

C'est le socle de base des discriminations. Souvent inconscient, il entraîne les discriminations institutionnelles et banalise les violences interpersonnelles. Il existe un cercle vicieux entre ces 3 niveaux.

EXEMPLE : Le préjugé « Les personnes déprimées sont paresseuses ».

LA DISCRIMINATION, QU'EST-CE QUE C'EST ?

Une discrimination est l'action de traiter de manière défavorable une personne en fonction d'un critère (sexe, âge, handicap, origine, etc.) et dans une situation précise (accès à un emploi, un service, un logement, etc.) *

VISIBLE

INVISIBLE

Le cycle de la discrimination

Santé mentale : de l'étiquette à la discrimination

1

ÉTIQUETER

Distinguer selon certaines différences visibles.

EXEMPLE : Regarder avec méfiance une personne qui semble parler toute seule dans la rue.

DISCRIMINER

Priver une personne d'égalité, traiter différemment, aux yeux de la loi.

EXEMPLE : Refuser un emploi à une personne, car elle a dit être concernée par un trouble psychique.

4

2

STÉRÉOTYPER

Généraliser des défauts, à partir d'une caractéristique.

EXEMPLE : Considérer que les personnes suivies en psychiatrie sont toutes violentes et dangereuses.

3

SÉPARER

Différencier certaines personnes des autres.

EXEMPLE : Considérer qu'il y a « Eux » d'un côté et « Nous » de l'autre.

Infographie réalisée à l'occasion des Semaines d'Information sur la Santé Mentale (SISM) 2020
 Illustration : « Le stigmate de la rive », de l'association sur le handicap mental, C. Bismack et al. Rev Med Suisse, 2013
 Conception graphique : Etik d'Espace - Studio - Copyright : Psycom 2020
 En savoir plus sur les discriminations et sur ses effets : www.dif-formation.fr/mecuf

Définitions

Stigmatisation :

On peut définir la stigmatisation comme une marque de disgrâce, de désapprobation conduisant un individu à être évité et rejeté par les autres. La stigmatisation accompagne toutes les formes de maladie mentale, mais elle est, en général, d'autant plus marquée que le comportement de l'individu diffère davantage de ce qui est considéré collectivement comme « normal ». (Source OMS)

Auto-stigmatisation :

L'auto-stigmatisation se produit lorsque les personnes atteintes de maladie mentale et leurs familles intériorisent les attitudes négatives de la société à leur égard, ce qui les amène à se blâmer et à avoir une faible estime de soi. (Source www.contrerlastigmatisation.ca)

Discrimination :

La discrimination est un traitement défavorable envers une personne et qui remplit deux conditions cumulatives : ① être fondée sur un critère défini par la loi (âge, sexe, handicap...); ② relever d'une situation visée par la loi (accès à un emploi, un service, un logement...). (Source <https://www.egalite-femmes-hommes.gouv.fr>)

Dévalorisation :

Le sentiment de dévalorisation peut s'installer très tôt dans la vie et correspond à un jugement global négatif qu'une personne a d'elle-même. (Source <https://france.filgoodhealth.com>)

JANVIER 2022

Notes :					Sa 01 Jour de l'an	Di 02
Lu 03	Ma 04	Me 05	Je 06	Ve 07	Sa 08	Di 09
Lu 10	Ma 11	Me 12	Je 13	Ve 14	Sa 15	Di 16
Lu 17	Ma 18	Me 19	Je 20	Ve 21	Sa 22	Di 23
Lu 24	Ma 25	Me 26	Je 27	Ve 28	Sa 29	Di 30
Lu 31	Notes :					

La gratitude

« *Ressentir de la gratitude et ne pas l'exprimer, c'est comme emballer un cadeau et ne pas le donner* » -William Arthur Ward (écrivain)

Exprimer de la gratitude accroît la sensation de bien-être, car nous portons alors notre attention sur toutes les bonnes choses dont nous profitons dans notre vie et cela nous remplit d'énergie positive.

Voici pourquoi la gratitude est bonne pour la santé : moins d'angoisses et de stress, une capacité de résilience face aux épreuves plus grande, une diminution des douleurs chroniques, un système immunitaire efficient, un meilleur sommeil, un niveau d'énergie plus élevé, une réduction du sentiment de jalousie.

Le matin, consacrez cinq minutes à réfléchir à tout ce qui devrait vous inspirer de la gratitude aujourd'hui et à le noter.

Ce peut être quelque chose d'aussi simple que le soleil, le fait que vous ayez un travail, la nourriture qui est dans votre réfrigérateur, ou la Wifi qui vous permet de communiquer avec un ami qui vit à l'autre bout du monde.

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....



Les chiffres

1 français sur 6 est en situation de handicap, soit 12 millions de Français (source : APF).

1 français sur 5 risque de connaître un trouble psychique au cours de sa vie.

1 européen sur 4 est atteint d'un trouble psychique.

Le taux de suicide en France est de 13,2% pour 100 000 habitants (source : Mutualité française).

30 % des Français disent avoir dans leur entourage proche une personne concernée par une souffrance psychique.

21,8% de jeunes de 15-34 ans ont consommé du cannabis au cours des 12 derniers mois alors que la moyenne est de 14,4% dans l'Union Européenne.

64% des Français déclarent avoir déjà ressenti un trouble ou une souffrance psychique.

59% des médecins généralistes affirment prendre en charge eux-mêmes les patients en souffrance psychique et en assurer le suivi.

80% des handicaps sont des handicaps dits « invisibles ».

Environ 1 français sur 5 est aidant familial, soit environ 11 millions de personnes.

Le taux de chômage des personnes handicapées est de 14%, contre 8% pour l'ensemble de la population.

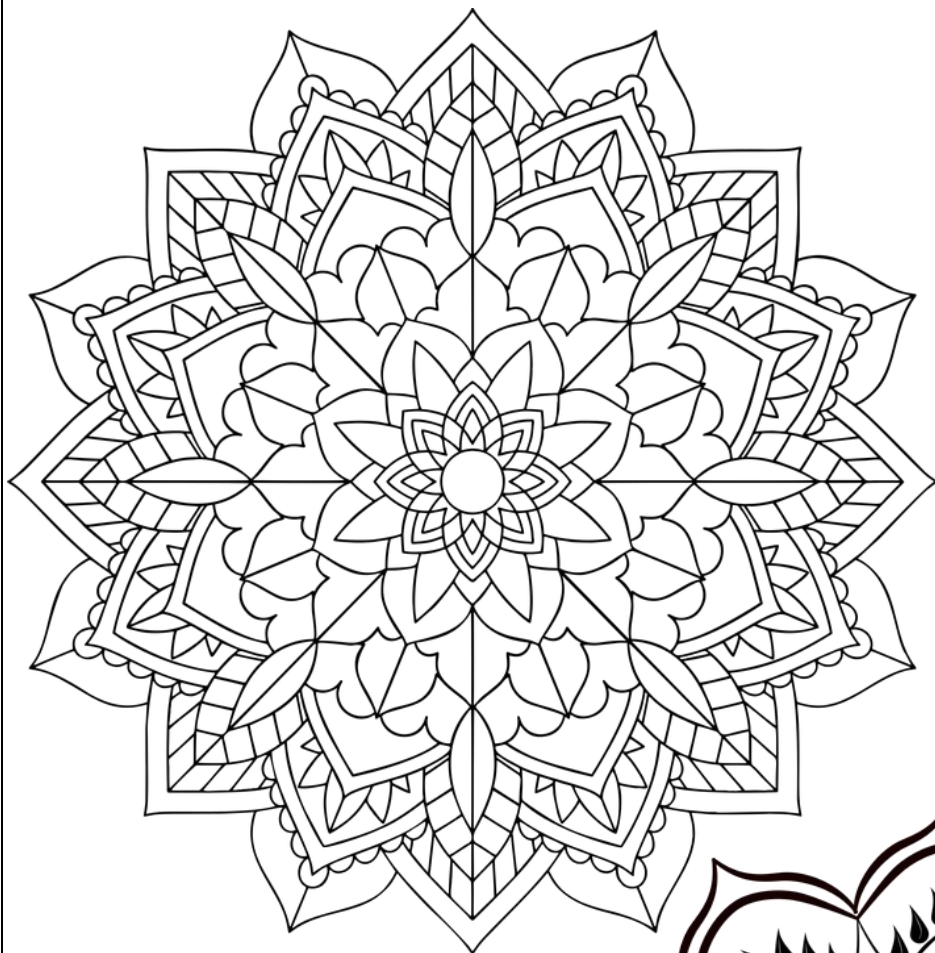
FEVRIER 2022

	Ma 01	Me 02	Je 03	Ve 04	Sa 05	Di 06
Lu 07	Ma 8	Me 09	Je 10	Ve 11	Sa 12	Di 13
Lu 14	Ma 15	Me 16	Je 17	Ve 18	Sa 19	Di 20
Lu 21	Ma 22	Me 23	Je 24	Ve 25	Sa 26	Di 27
Lu 28	Notes :					

Détendez-vous en coloriant

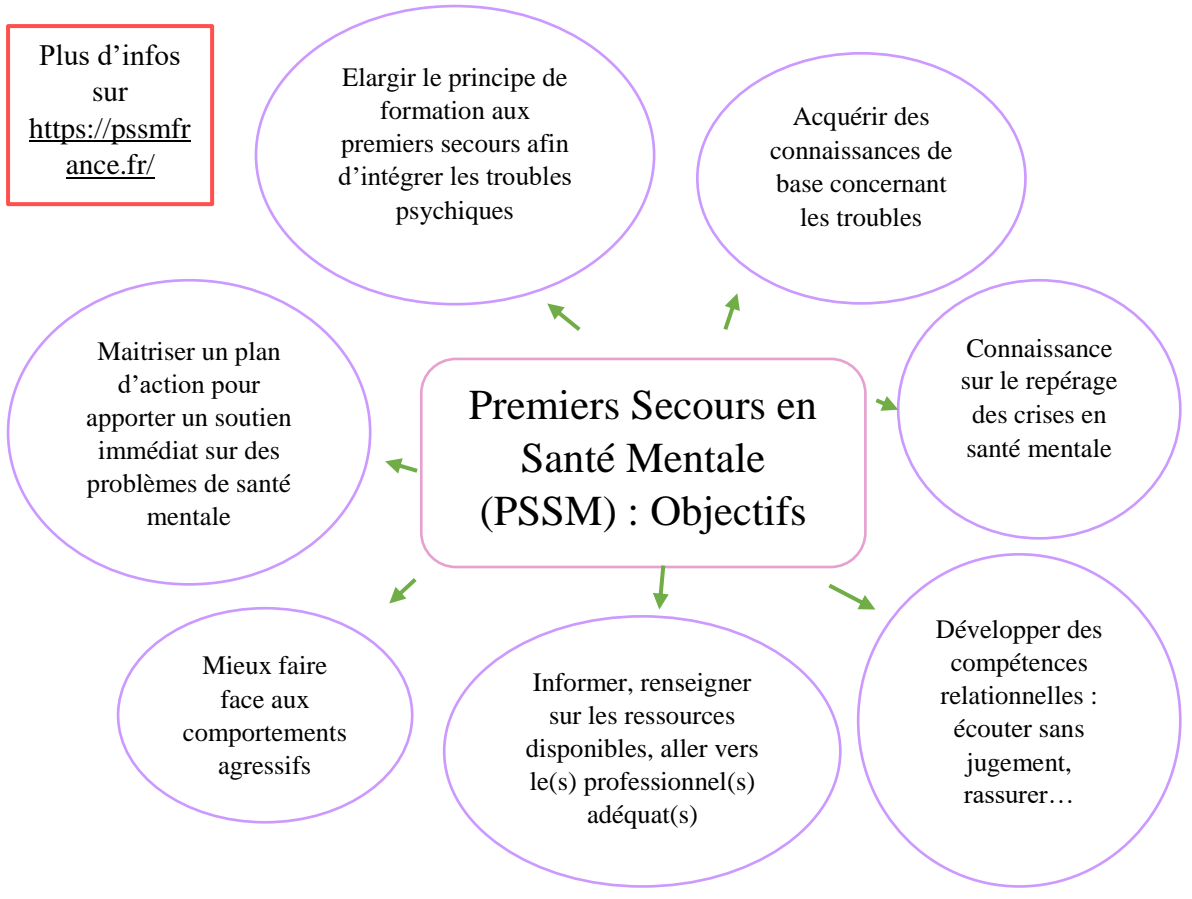
Voulez-vous vous sentir plus calme et plus concentré(e) ?
Aimeriez-vous booster votre créativité ?

Consacrez 5 minutes par jour à faire du coloriage.



Premiers Secours en Santé Mentale

Plus d'infos sur <https://pssmfrance.fr/>

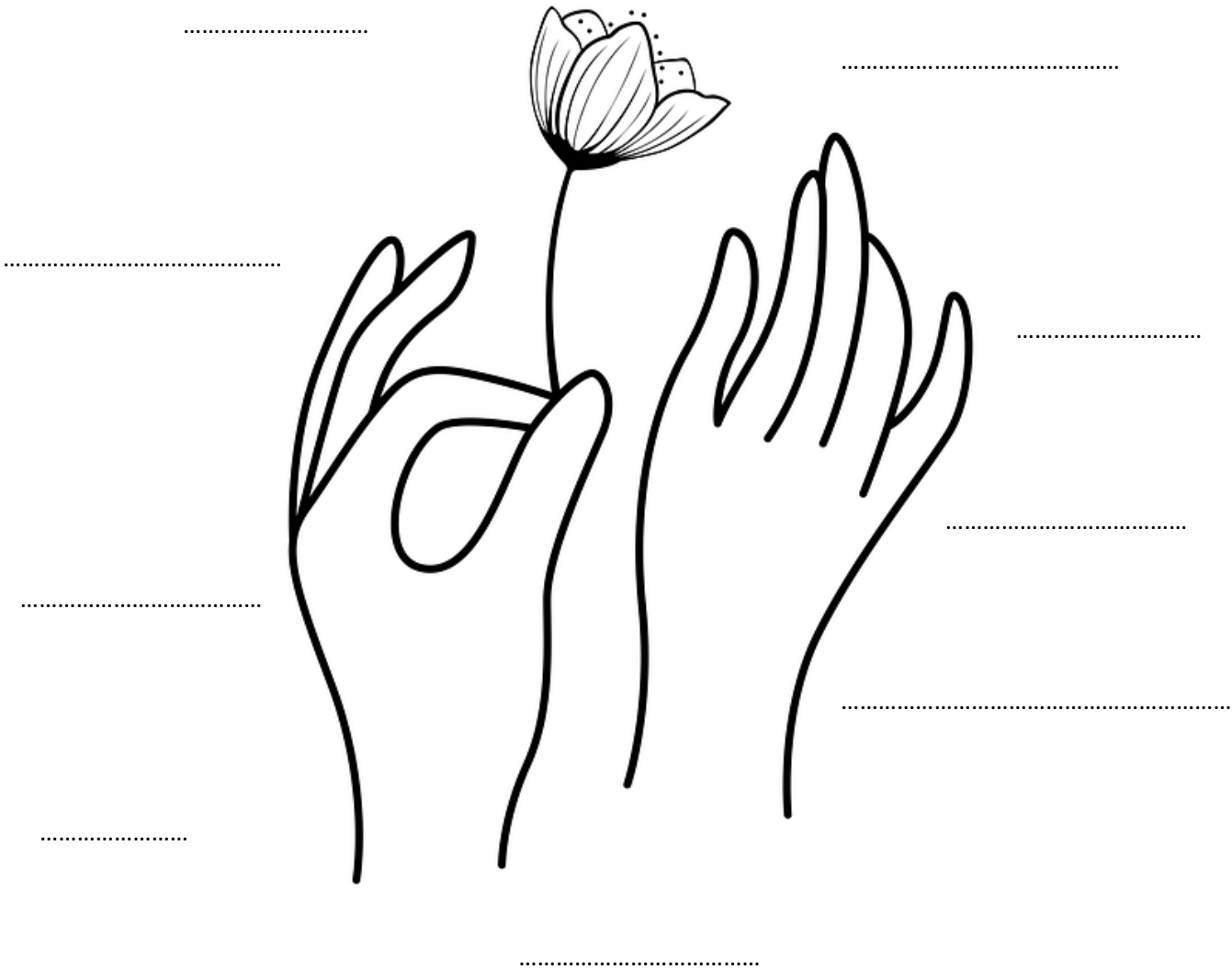


MARS 2022

	Ma 01	Me 02	Je 03	Ve 04	Sa 05	Di 06
Lu 07	Ma 8	Me 09	Je 10	Ve 11	Sa 12	Di 13
Lu 14	Ma 15	Me 16	Je 17	Ve 18	Sa 19	Di 20
Lu 21	Ma 22	Me 23	Je 24	Ve 25	Sa 26	Di 27
Lu 28	Ma 29	Me 30	Je 31	Infos : Les journées de la schizophrénie auront lieu du 19 au 26/03/2022. La 24 ^{ème} édition de la semaine du cerveau aura lieu du 14 au 20/03/2022.		



Ce que
j'aime
chez moi



Faire la liste de ce qu'on
aime chez soi

BOOSTE
les bonnes émotions

Stigmatisation / Discrimination

Stigmatisation = attitudes négatives (préjugés)

Discrimination = comportements négatifs

« Stigmatisation, discrimination, quelle différence ? La stigmatisation relève d'une dévalorisation de la personne, tandis que la discrimination implique une action pour lui nuire ou la mettre à l'écart.

Faire l'expérience de la stigmatisation ou être victime de discrimination rend la vie plus difficile et ajoute de la souffrance psychique. C'est pourquoi il est important de prendre conscience de ces mécanismes. On peut les subir aussi bien parce qu'on a un trouble psychique, qu'en lien avec sa couleur de peau, son genre, son handicap ou son âge.

La stigmatisation peut aussi se manifester sous des formes qui échappent à la loi définissant les discriminations. Nous pouvons ainsi être confrontés au rejet, à la mise à l'écart, nous retrouver isolés. Nous pouvons subir des micro-agressions, c'est à dire une répétition de propos, commentaires ou remarques qui se voudraient insignifiants et nous rappellent pourtant sans cesse que ce que nous sommes ne correspond pas à la norme. Cela peut toucher aussi bien les relations intimes que les relations amicales ou professionnelles.

Au-delà des personnes vivant avec des troubles psychiques, la stigmatisation s'étend à leurs proches et au monde de la psychiatrie dans son ensemble. Les établissements tels que les hôpitaux psychiatriques, ainsi que les individus qui y travaillent, sont mal considérés par une grande partie de la société. Il en résulte une méfiance vis-à-vis de ces lieux, dommageable car elle entraîne un retard d'accès aux soins pour les personnes qui en auraient besoin ». (Issu du site Psycom)



AVRIL 2022

Notes :				Ve 01	Sa 02	Di 03
Lu 04	Ma 05	Me 06	Je 07	Ve 08	Sa 09	Di 10
Lu 11	Ma 12	Me 13	Je 14	Ve 15	Sa 16	Di 17
Lu 18 L. de Pâques	Ma 19	Me 20	Je 21	Ve 22	Sa 23	Di 24
Lu 25	Ma 26	Me 27	Je 28	Ve 29	Sa 30	

Recette du déodorant maison !

Les bienfaits du faire soi même

Faire des activités « maison » est bon pour le moral, valorisant, un anti-stress naturel, apporte de la confiance en soi, et c'est économique !

C'est le moment de laisser parler votre créativité !

A la recherche d'un déodorant maison et naturel ? Je vous partage ma recette de déodorant 100% naturel à partir d'ingrédients simples et accessibles ! Ce déo naturellement efficace est une parfaite alternative aux produits anti transpirants habituels, très nocifs pour la santé. Faites du bien à votre peau et à la planète avec ce déodorant zéro déchet maison !

La recette du déodorant zéro déchet

Pour un pot de 50ml :

- 30g d'huile végétale de coco
- 10g de bicarbonate de soude
- 10g de fécule de maïs
- 30 gouttes d'huile essentielle de palmarosa (attention à l'utilisation d'huiles essentielles)

Dans un petit bol, j'ajoute les 30g d'huile de coco et j'incorpore le bicarbonate de soude en remuant à l'aide d'une cuillère ou d'un mini-fouet. J'ajoute ensuite la fécule de maïs et je mélange à nouveau jusqu'à obtenir une texture homogène. Il ne me reste plus qu'à déposer mes 30 gouttes d'huile essentielle et de mélanger la préparation une dernière fois. Je dépose le tout dans un petit pot et mon déodorant est prêt !



Vous devez désinfecter tous les ustensiles et contenants utilisés (bol, cuillère ou fouet, pot...) à l'alcool à 70° avant de commencer.

Ce déodorant maison se gardera entre 3 et 6 mois dans un coin de la salle de bain. Lorsque l'été arrive, il est probable que la pâte se liquéfie : en effet, l'huile de coco est une huile solide qui fond à une certaine température. Pour y remédier, il vous suffira de conserver le déodorant au frigo ou d'y ajouter quelques grammes de cire végétale type cire d'abeille.

Vous pouvez retrouver la recette et autres astuces sur <https://bietenaturelle.fr/beaute/recette-deodorant-maison/>



Une rencontre, une émission

C'est le nom de l'émission de radio qui est construite et menée par les usagers volontaires du Service d'Accueil et d'Hébergement (SAH) Espérance Yonne.

Cette activité a vu le jour depuis environ 1 an. Le but ? Remettre les personnes au cœur d'un projet : ils sont forces de proposition, prennent des initiatives et entrent en contact avec les radios par mail pour définir les modalités et le jour de passage.

Le thème est défini selon leurs envies. Chaque lundi après-midi, ils se retrouvent pendant 2h pour construire l'émission.

Elle a lieu 1 fois par trimestre et dure environ 1h sur Triage FM et Radio Avallon.

4 émissions seulement à leur actif et ils ont déjà développé les thèmes suivant : création d'histoire sur le thème pirate et halloween ; des sketches ; des faux horoscopes ; des chroniques cinéma où ils présentent une série ou un film ; une chronique voyage où ils développent leur point de vue sur une ville en France ou à l'étranger.



Ils ont pris l'initiative, entre chaque chronique, de glisser une musique pour apporter de l'animation et laisser place à la suivante.

Leur futur projet serait d'interviewer des commerçants locaux et de proximité.

Un beau projet à mettre en valeur !

MAI 2022

Notes :						Di 01 Fête du travail
Lu 02	Ma 03	Me 04	Je 05	Ve 06	Sa 07	Di 08 Armistice 1945
Lu 09	Ma 10	Me 11	Je 12	Ve 13	Sa 14	Di 15
Lu 16	Ma 17	Me 18	Je 19	Ve 20	Sa 21	Di 22
Lu 23	Ma 24	Me 25	Je 26 Ascension	Ve 27	Sa 28	Di 29
Lu 30	Ma 31	Évènement :				

Mon rituel anti-ruminations

① Prenez 10 minutes pour écrire ce que vous ressentez dans un carnet dédié, le déroulé de votre journée, les émotions que vous avez ressenties, comment vous vous sentez, les ruminations mentales qui vous dérangent. Si vous appréhendez un évènement à venir, prenez le temps de poser un plan d'action pour vous préparer et vous détendre mentalement.

② Ritualisez votre sommeil : déconnectez-vous de votre téléphone, des informations à la télévision et prenez le temps de lire ou de méditer.

Vous pouvez également boire une tisane à base de mélisse, marjolaine et valériane, des plantes qui aident l'organisme à se relaxer et à surmonter une période de stress, afin de favoriser un bon sommeil réparateur.



Ma tisane apaisante pour bien dormir

Recette pour une tasse de 250 ml :

- 1 à 2 c. à c. de feuilles de mélisse
- 1 à 2 c. à c. de feuilles de marjolaine
- 1 c. à c. de racine de valériane
- 1 filet de jus de citron bio

Mélangez les plantes et faites chauffer l'eau à 80°. Mettez les plantes dans l'eau chaude et laissez infuser environ 10 minutes à couvert. Servez dans votre tasse et ajoutez le filet de jus de citron. Buvez votre tisane dans la soirée.

Réduire la stigmatisation envers les salariés handicapés

En France, la loi protège l'accès à l'emploi et l'intégration professionnelle des personnes en situation de handicap. Cependant, des statistiques récentes révèlent les difficultés que rencontrent encore ces personnes en entreprise. Comment expliquer ces chiffres ? Comment parfaire la représentation du handicap en France ?

Discrimination et méconnaissance du handicap

Le taux de chômage des personnes handicapées est presque 2 fois supérieur à celui de la population générale.

Pourquoi ? Les causes du rejet du handicap en France :

- ① Manque de formation des managers
- ② Difficultés économiques
- ③ Manque de connaissances des handicaps
- ④ Nombreux préjugés et stéréotypes

Réduire l'influence des stéréotypes grâce au contact intergroupe

Les personnes associent « handicap » à « fauteuil roulant » ou encore « incapacité totale ». Nous avons tous tendance à juger plus positivement les personnes qui nous ressemblent.

Jennifer Schulh, chercheuse en psychologie, a créé une intervention pour réduire la stigmatisation du handicap en entreprise. Il s'agit pour les salariés de se mettre à la place d'une personne en situation de handicap par l'incarnation physique de la maladie, dans le cadre d'ateliers de cuisine nommés "Cuisine & Handicap". Au cours de ces ateliers, l'ouïe, la vue ou la motricité des salariés sont limitées. Les salariés peuvent ainsi faire l'expérience du handicap dans une situation permettant une collaboration et la création de liens. Les résultats sont édifiants : la participation à ce type d'ateliers permet de réduire significativement les représentations négatives du handicap et d'améliorer la perception du niveau de compétence des personnes handicapées. Un bel espoir pour l'insertion professionnelle des personnes concernées ! (source : Editions Tissot)

JUIN 2022

Notes :		Me 01	Je 02	Ve 03	Sa 04	Di 05
Lu 06 L. de Pentecôte	Ma 07	Me 08	Je 09	Ve 10	Sa 11	Di 12
Lu 13	Ma 14	Me 15	Je 16	Ve 17	Sa 18	Di 19
Lu 20	Ma 21	Me 22	Je 23	Ve 24	Sa 25	Di 26
Lu 27	Ma 28	Me 29	Je 30	Info : La nuit du handicap aura lieu le 11 juin. La semaine sans écran aura lieu du 7 au 16 juin.		

Automassages pour un sommeil apaisé

Évacuer le stress de la journée avec la sophrologie

Pourquoi la sophrologie a tout bon : de nombreux facteurs peuvent perturber la phase d'endormissement, à commencer par le stress du quotidien. Grâce à des exercices de relaxation dynamique et des automassages, la sophrologie permet d'apaiser ces tensions en stimulant le système nerveux neurovégétatif.

Votre pas à pas

- ~ Placez vos mains sur votre plexus solaire (sous votre sternum, au niveau du diaphragme).
- ~ Effectuez quelques mouvements de rotation dans le sens des aiguilles d'une montre.
- ~ Continuez dans le sens inverse en veillant à amplifier doucement votre geste.
- ~ Finissez le rituel en massant toute la zone abdominale pour obtenir une sensation de relaxation profonde.

Se mettre en condition de sommeil avec le do-in

Pourquoi le do-in a tout bon : technique japonaise issue de la médecine traditionnelle chinoise, le do-in consiste à stimuler des points de digitopression pour favoriser la circulation du qi, l'énergie vitale. Ils permettent de libérer les blocages énergétiques et de surmonter les difficultés d'endormissement.

Votre pas à pas

- Installez-vous en position assise et frottez vos mains l'une contre l'autre afin de les réchauffer, puis placez-les sur vos yeux.
- Effectuez un grand mouvement de lissage. Inspirez et faites glisser vos mains le long de votre crâne, puis à l'arrière de votre cou, jusque sur votre poitrine. Expirez et recommencez.
- Continuez ces lissages le long de votre cou en alternant les deux mains, puis descendez le long de votre torse, jusqu'à votre abdomen.
- Mettez vos mains l'une sur l'autre sur votre ventre et réalisez de petits mouvements circulaires pour masser votre abdomen. Le bon rythme : 36 fois dans un sens, puis 36 fois dans l'autre.
- Placez vos pouces et vos mains de part et d'autre de votre nombril pour former un triangle inversé. Écartez vos coudes de votre thorax et respirez profondément par le ventre pendant plusieurs minutes, le temps de sentir un apaisement.
- Enfin, faites glisser vos mains le long de vos jambes jusqu'à vos chevilles. Positionnez vos pouces à la base de vos malléoles internes (à l'intérieur de votre cheville) et massez ce point par des mouvements circulaires pendant 5 minutes.



Venir à bout des insomnies avec la réflexologie palmaire

Pourquoi la réflexologie palmaire a tout bon : elle permet, elle aussi, grâce à la stimulation de points réflexes, de faire circuler le qi (= l'énergie en médecine chinoise) dans les méridiens d'acupuncture et plus particulièrement le méridien du cœur, souvent en cause en cas d'insomnie. Votre objectif : calmer votre agitation mentale.

Votre pas à pas

- À l'aide de votre pouce, massez la zone bombée de votre main à la base de votre index et de votre majeur.
- Exercez des pressions pendant 5 minutes pour bien stimuler le point, puis passez à l'autre main.

Que vous soyez plutôt adepte de la sophrologie, de la réflexologie ou tenté(e) de découvrir le do-in, n'hésitez pas à vous offrir chaque soir un petit rituel d'automassage. Après tout, il suffit parfois de quelques minutes de bienveillance envers soi pour retrouver un sommeil réellement réparateur !

(Source : sommeillab.bultex.fr)

DUODAY

N° Vert 0 800 386 329

APPEL GRATUIT

Le principe DuoDay est simple :

Une entreprise, une collectivité ou une association accueille, à l'occasion d'une journée nationale, une personne en situation de handicap, en duo avec un professionnel volontaire.

Au programme de cette journée : découverte du métier, participation active, immersion en entreprise. Elle représente une opportunité de rencontre pour changer de regard et, ensemble, dépasser nos préjugés. Cette journée permet la rencontre, de créer des vocations mais aussi de faire naître des opportunités de collaborations futures car l'emploi est un des vecteurs de l'inclusion. Il s'agit simplement d'une première étape pour "transformer l'essai".

98, c'est le nombre de candidats qui ont participé en 2021 à l'opération dans l'Yonne. En moyenne, 10% des duos formés en France aboutissent à des offres d'emploi, de contrat d'apprentissage ou de stage.



DuoDay, comment ça marche ?

Tout commence ici et maintenant : vous êtes employeur et souhaitez proposer une offre de duo, une personne en situation de handicap et souhaitez vivre cette expérience, ou encore un organisme d'accompagnement et souhaitez offrir une nouvelle option à votre public, il vous suffit de déposer votre candidature via les formulaires en ligne sur le site <https://duoday.fr/>.

Ensuite l'équipe du DuoDay et ses partenaires locaux sur tout le territoire s'occupent du reste (organisation des duos, formalisation des conventions de stage...).

Enfin, le jour J, c'est à vous de jouer ! Des personnes se rencontreront, échangeront, travailleront ensemble ou observeront un environnement de travail. Cette journée contribuera à bouger des lignes et, souvent, fera naître des perspectives nouvelles.

L'opération se déroule en novembre mais vous pouvez vous y inscrire toute l'année !

<https://duoday.fr/>

JUILLET 2022

Notes :				Ve 01	Sa 02	Di 03
Lu 04	Ma 05	Me 06	Je 07	Ve 08	Sa 09	Di 10
Lu 11	Ma 12	Me 13	Je 14 Fête Nationale	Ve 15	Sa 16	Di 17
Lu 18	Ma 19	Me 20	Je 21	Ve 22	Sa 23	Di 24
Lu 25	Ma 26	Me 27	Je 28	Ve 29	Sa 30	Di 31

C'est quoi, la méditation ?

La méditation est un état de conscience amplifié. Pendant un moment, nous choisissons de diriger notre attention sur l'instant présent. Nous portons notre attention sur notre corps, sur notre respiration, sur notre environnement. Nous observons tout ce qui est présent, sans juger, en accueillant l'expérience telle qu'elle est.

Les effets de la méditation sur le corps

Inflammations, douleurs, tension artérielle, la méditation peut nous aider dans de nombreux soucis du quotidien, voici quelques-unes des effets cliniques :

- ☺ Une action anti-inflammatoire.
- ☺ Une diminution de la tension artérielle
- ☺ Les organes subissent moins l'effet du stress.
- ☺ Une action sur le cerveau.
- ☺ Une action sur les gènes.

Les 4 points clés de la technique :

- 1- La posture
- 2- La respiration
- 3- L'intention de méditer
- 4- L'attention

La métaphore du bocal et de l'eau boueuse

Pour comprendre l'effet de la méditation sur l'esprit, attardons-nous sur l'histoire du vase et de l'eau boueuse.

Imaginez que vous tenez entre vos mains un bocal avec de l'eau boueuse. Plus vous le secouez, plus l'eau se trouble.

À un moment, vous décidez de poser le bocal sur le bout de la table, de l'observer et de ne plus y toucher. Peu à peu, la terre, se dépose au fond du bocal et l'eau redevient translucide.

Notre esprit fonctionne de la même façon. Laissez-le s'agiter et vous ne pourrez plus prendre de bonnes décisions. Laissez-le se reposer et il trouvera sa clairvoyance d'origine.

Vous pouvez méditer les yeux ouverts ou fermés. Si vous avez tendance à vous endormir, laissez vos yeux ouverts.

Méditer pour faire la paix avec ses émotions : arrêtez de stresser pour un rien !

Quelques respirations pour gérer le stress : cet exercice peut être réalisé à n'importe quel moment, il vous aidera à vous recentrer sur vous-même.

- ~ Prenez conscience des sensations dans votre corps : le contact des pieds avec le sol, le contact de vos vêtements, les muscles contractés ou décontractés.
- ~ Puis prenez trois grandes respirations par le nez : à chaque respiration, accompagnez mentalement le trajet de l'air dans votre corps, jusqu'aux poumons.
- ~ Lorsque vous sentez que vous vous êtes bien recentré(e) sur vous-même, reprenez vos activités où vous en étiez.

Les pensées sont comme des nuages dans le ciel

- ~ Allongez-vous sur le dos : pendant quelques minutes, ressentez les sensations de votre corps qui respire, l'air qui entre et qui sort. Les muscles qui se contractent et se décontractent. Le flux de l'air dans vos poumons.
- ~ Pendant que vous respirez, portez votre attention sur les pensées et les émotions qui vous traversent à cet instant. Les images, les mots, les sons qui se trouvent dans votre esprit. Observez-les apparaître et disparaître. Les pensées sont comme des nuages qui passent dans le ciel, poussés par le vent. Regardez-les se métamorphoser spontanément.
- ~ Si vous constatez que votre esprit est parti avec une pensée ou une ruminant, tranquillement, ramenez votre attention sur votre respiration. La respiration est comme le vent qui chasse les nuages de notre esprit.

Paroles autour de la santé mentale et du respect des droits

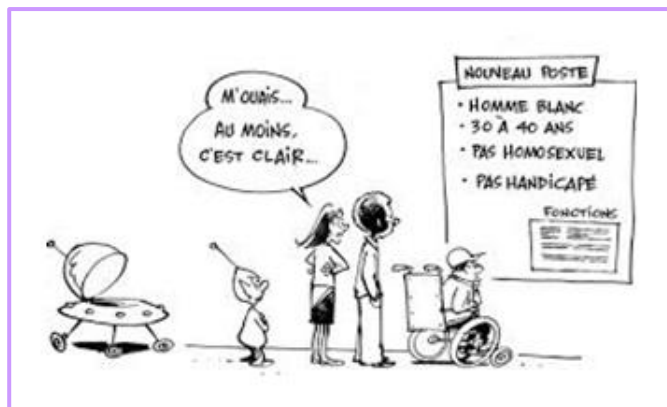
« Famille nombreuse, nous sommes onze enfants. Seule ma petite sœur ne me rejette pas. Mes autres frères et sœurs ne veulent pas me voir car je suis handicapée et que je vis en foyer ».

« Certaines personnes ne me laissent pas m'asseoir à côté d'elles dans le bus parce que je suis handicapée ».

« Le regard de mes parents sur ma relation amoureuse. Mon père m'a demandé de la quitter car pour lui elle n'était pas une fille pour moi ».

« Une personne qui travaillait avec moi, me traitait de « gogol » et me jetait une chaussure au visage ».

« Dès que je suis née, il a fallu m'opérer. Aussi, je suis handicapée. Pourquoi me maltraiter ? Vaincue, moi ? Jamais ! Aussi, j'ai étudié, et, j'ai eu un métier. Certes, je suis dans un foyer car j'ai été rejetée du monde ordinaire, et des celui des handicapés, par leurs méchancetés, et leurs paroles, qui m'ont blessées. Même s'il faut nous différencier, à la même enseigne nous sommes logés ».



Groupe de parole des résidents du Foyer Arc en Ciel de l'association Charles de Foucauld.

AOUT 2022

Lu 01	Ma 02	Me 03	Je 04	Ve 05	Sa 06	Di 07
Lu 08	Ma 09	Me 10	Je 11	Ve 12	Sa 13	Di 14
Lu 15 Assomption	Ma 16	Me 17	Je 18	Ve 19	Sa 20	Di 21
Lu 22	Ma 23	Me 24	Je 25	Ve 26	Sa 27	Di 28
Lu 29	Ma 30	Me 31	Notes :			

La psychologie positive

La psychologie positive, c'est quoi ? Ce n'est pas voir le monde avec des lunettes roses ! Mais pour reprendre les mots justes de Christophe André :

« *La psychologie positive ne sert pas à nier le fait qu'il y a des problèmes ni à éviter les souffrances, mais à être plus fort et plus motivé(e) pour les surmonter.* »

La psychologie positive c'est une discipline qui s'intéresse à l'épanouissement des personnes en cherchant des règles générales qui s'appliquent au plus grand nombre.

Pourquoi une science du bonheur ? Parce que sans démarche scientifique, on court le risque de suivre des conseils très nombreux et parfois contradictoires. « Faites-vous plaisir, amusez-vous, renoncez à vos désirs, ayez la foi, partez en vacances... », et plein d'autres. A tel point que vous ne savez plus où donner de la tête !



Exercice de psychologie positive #1 : je respecte le ratio de Losada

La psychologie positive a démontré que pour être plus épanoui(e) avec les autres, il fallait prononcer trois fois plus de paroles positives que de paroles négatives. En dessous de ce seuil, les relations sont mauvaises et sont un frein à votre bien-être. Adopter la communication non violente est incontournable pour vous sentir heureux(se) et serein(e).

Votre exercice :

En fin de journée, installez-vous au calme avec votre carnet et votre stylo, et faites le point sur les paroles que vous avez prononcées aujourd'hui en distinguant les

groupes auxquels vous vous êtes adressés : vos amis, vos enfants, vos collègues... Avez-vous respecté ce ratio?

Que votre réponse soit oui ou non, engagez-vous à faire mieux demain!

Exercice #2 : je souris

La psychologie positive a mis le doigt sur un mécanisme physiologique incroyable : sourire rend heureux. Bien sûr habituellement vous souriez parce que vous êtes heureux(se), parce qu'il se passe quelque chose de joyeux en vous ou autour de vous.

Mais ce qui est merveilleux, c'est que l'inverse est vrai. Lorsque vous souriez, des messages sont envoyés à votre cerveau qui les interprète comme un signe de bonheur. Il libère alors des neurotransmetteurs qui augmentent votre bonne humeur. Bref, il n'y a que des bonnes raisons à adopter un visage souriant tout le temps !

Votre exercice :

- 1ère étape: prenez votre stylo et placez-le quelques minutes entre vos dents.
- Puis prenez le temps d'observer votre humeur quelques instants.
- 2ème étape : prenez pendant quelques minutes votre stylo entre votre lèvre supérieure et votre nez, ce qui vous oblige à faire une petite moue. Puis observez votre humeur.

Sentez-vous la différence que cela fait ?

Une variante de cet exercice consiste à sourire sans raison pour constater l'amélioration de votre humeur... Essayez ! Et vous verrez que les effets sont assez incroyables !

D'autres exercices sur le site internet :

<https://les-defis-des-filles-zen.com/emotions/psychologie-positive-exercices-tester/>

ou sur :

<https://www.ateliersdurables.com/sens-travail-6-exercices-de-psychologie-positive-a-faire/>

Stigmatisation au travail

(Source <https://www.challenges.fr/>)

1 personne sur 4 dit avoir fait l'objet de stigmatisation au travail !

Selon une enquête publiée par le Défenseur des droits et l'OIT (Organisation Internationale du Travail), 25% des personnes disent avoir fait "l'expérience de propos et comportements sexistes, homophobes, racistes, liés à la religion, au handicap ou l'état de santé".

1 femme sur 2 entre 18
et 44 ans perçues
comme non blanches

43% des femmes
en situation de
handicap

40 % des hommes
homosexuels ou
bisexuels

86 % des personnes
déclarent avoir reçues
des propos ou
comportements
stigmatisants, de la
discrimination et/ou
forme de dévalorisation
de son travail

40% des hommes
de 18 à 34 ans
perçus comme
non blancs

A l'inverse,
seulement 11%
des hommes de 35
à 44 ans perçus
comme blancs

Les personnes subissant à la fois les 3 attitudes (stigmatisation, discrimination et dévalorisation) ont la possibilité de saisir la justice ou le Défenseur des droits pour « harcèlement discriminatoire ». Cette qualification peut mettre l'employeur "en situation de devoir expliquer les procédures mises en place pour prévenir ces situations et les mesures prises pour les faire cesser lorsqu'elles se produisent".

SEPTEMBRE 2022

Notes :			Je 01	Ve 02	Sa 03	Di 04
Lu 05	Ma 06	Me 07	Je 08	Ve 09	Sa 10	Di 11
Lu 12	Ma 13	Me 14	Je 15	Ve 16	Sa 17	Di 18
Lu 19	Ma 20	Me 21	Je 22	Ve 23	Sa 24	Di 25
Lu 26	Ma 27	Me 28	Je 29	Ve 30		



JE REPÈRE ON ME FAIT REMARQUER
→
SYMPTÔMES ANNONCIATEURS

JE PRENDS SOIN DE MOI



JE RÉDUIS LES EXCÈS



JE SORS VOIR DU MONDE



JE PRENDS DU REPOS



J'ADAPTE LE TRAITEMENT



JE RALENTIS



JE FAIS UNE ACTIVITÉ DÉTENTE

J'EN PARLE

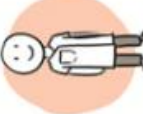


FAMILLE, AMIS, ASSOCIATIONS,
PERSONNE DE CONFIANCE...

JE DEMANDE CONSEIL



PSYCHIATRE



INFIRMIÈRE



PSYCHOLOGUE



MÉDECIN TRAITANT

ET VOUS ?

MON PLAN D'ACTION

SYMPTÔMES DEPRESSIFS	1	2	3
SYMPTÔMES MANIACOQUES	1	2	3

La voix des jeunes : qu'est-ce qui te préoccupe ?

(Source : <https://www.voicesofyouth.org/fr/>)

Engager la conversation au sujet de la santé mentale

Prendre des nouvelles de tes proches est une excellente manière de les encourager à te dire s'ils font face à des problèmes de santé mentale ou de leur faire savoir que tu es à leur écoute.

Mais souvent, il est difficile de savoir quoi dire et quoi faire quand on s'inquiète pour un proche ou que l'on a le sentiment qu'une personne de notre entourage traverse des difficultés ou se sent isolée. Tu peux commencer par leur faire savoir que tu penses à eux. Et n'oublie pas ! Même s'il est difficile d'aider quelqu'un par soi-même, témoigner son amitié est déjà un excellent début.

Comment communiquer sur ce que l'on ressent

Si souvent, voire la plupart du temps, tu ressens des émotions désagréables, la chose la plus saine à faire est d'en parler à tes proches. Cela peut t'aider à préserver ta santé mentale et à recevoir de l'aide si tu en as besoin.

Se faire Aider

Quand tu ressens anxiété, préoccupation ou inquiétude, certaines petites choses peuvent déjà t'aider à aller mieux. Il est possible de commencer par parler à un adulte de confiance, ou de consulter un médecin et de lui demander vers qui se tourner.

Demander de l'aide, c'est faire preuve de force de caractère. Quand tu es en difficulté et que tu fais le premier pas pour t'en sortir, tu fais preuve de courage et d'empathie envers toi-même.

La santé, aussi bien mentale que physique, est un droit fondamental.

OCTOBRE 2022

Infos : Les <i>Semaines d'Information sur la Santé Mentale (SISM)</i> ont lieu du 10 au 23 octobre 2022. Le 6 octobre est la <i>journée nationale des aidants</i> . Le 10 octobre est la <i>journée mondiale de la santé mentale</i> . Le 27 octobre est la <i>journée européenne de la dépression</i> .					Sa 01	Di 02	
Lu 03	Ma 04	Me 05	Je 06	Ve 07	Sa 08	Di 09	
Lu 10	Ma 11	Me 12	Je 13	Ve 14	Sa 15	Di 16	
Lu 17	Ma 18	Me 19	Je 20	Ve 21	Sa 22	Di 23	
Lu 24	Ma 25	Me 26	Je 27	Ve 28	Sa 29	Di 30	
Lu 31	Notes :						

15 jours = 15 challenges pour vivre dans la reconnaissance

Jour 1 : Notez sur un papier le nom d'une personne qui vous a aidé récemment.

Jour 2 : Remerciez dans la rue quelqu'un qui vous tient la porte, vous laisse sa place dans les transports, etc.

Jour 3 : Ayez un mot gentil plein de reconnaissance envers un collègue, un voisin ou un inconnu.

Jour 4 : Cuisinez un bon repas ou un dessert à un(e) ami(e) pour lui signifier que votre amitié vous est précieuse.

Jour 5 : Offrez des fleurs à une personne que vous souhaitez remercier, même pour une chose qui date.

Jour 6 : Complimentez un inconnu.

Jour 7 : Envoyez un texto à un contact de votre téléphone pour le remercier de quelque chose de particulier.

Jour 8 : Proposez un déjeuner à une personne que vous connaissez peu et souhaitez découvrir.

Jour 9 : Laissez un commentaire positif sur un site internet à propos d'un restaurant ou d'un café que vous aimez particulièrement. N'hésitez pas à raconter les détails que vous appréciez dans cet endroit !

Jour 10 : Envoyez une carte postale à un(e) ami(e) d'enfance pour lui rappeler un souvenir commun heureux.

Jour 11 : Tout faire pour retrouver un enseignant qui vous a positivement marqué(e) et lui envoyer un petit mot pour le lui dire.

Jour 12 : Laissez un Post-it avec une pensée pleine de reconnaissance à quelqu'un de votre entourage.

Jour 13 : Offrez des fleurs à votre voisin qui fait le plus de choses pour que la vie de l'immeuble soit agréable (à modifier en fonction de l'endroit où l'on vit).

Jour 14 : Contactez un amour passé et dites-lui « merci pour nous ».

Jour 15 : Glissez un « merci » écrit dans un cœur dans la poche du manteau de votre amoureux(se).

MANTRA

Je suis reconnaissant(e) pour tout ce que je suis, pour tout ce que j'ai, pour tout ce que je vis.

Lutter contre la stigmatisation

(Source <https://www.camh.ca/fr/>)

Pour combattre la stigmatisation associée aux maladies mentales, il faut en apprendre plus à leur sujet, sensibiliser les gens et examiner de plus près nos propres attitudes à l'égard de la santé.

Sept mesures à prendre pour réduire la stigmatisation :

1. Connaître les faits : se renseigner sur la maladie mentale, y compris les troubles liés à la consommation de substances.
2. Être conscient de ses attitudes et de ses comportements : remettre en question ses préjugés, renforcés par l'éducation et la société.
3. Bien peser ses mots : la façon de parler peut influencer sur les attitudes des autres.
4. Sensibiliser autrui : communiquer les faits et les attitudes positives .
5. Se concentrer sur les aspects positifs : les maladies mentales, dont les dépendances, ne représentent qu'une partie du tableau d'ensemble de la personne.
6. Soutenir les gens : traiter tout le monde avec dignité et respect, offrir soutien et encouragement.
7. N'écarter personne : il est illégal de refuser un emploi ou un service à toute personne ayant un problème de santé mentale.

Briser les tabous, mettre fin aux préjugés et faire changer le regard sur les maladies psychiques, sur ceux qui en souffrent et leur entourage sont des enjeux essentiels.

L'[Unafam](#) se mobilise auprès des pouvoirs publics, de la presse, du grand public et des professionnels pouvant être au contact des personnes vivant avec des troubles psychiques pour leur apporter une meilleure compréhension de ces maladies et de leurs conséquences. Ils créent des initiatives et évènements. Plus d'informations sur <http://urlr.me/zVk7y>.

NOVEMBRE 2022

Note :	Ma 01 Toussaint	Me 02	Je 03	Ve 04	Sa 05	Di 06
Lu 07	Ma 8	Me 09	Je 10	Ve 11 Armistice 1918	Sa 12	Di 13
Lu 14	Ma 15	Me 16	Je 17	Ve 18	Sa 19	Di 20
Lu 21	Ma 22	Me 23	Je 24	Ve 25	Sa 26	Di 27
Lu 28	Ma 29	Me 30	Infos : Ce mois-ci se déroulera la <i>semaine européenne pour l'emploi des personnes handicapées</i> . Le 5 novembre est la <i>journée Nationale contre le harcèlement scolaire</i> . Le 16 novembre est la <i>journée internationale de la tolérance</i> .			

Préparons Noël

Recette du lait de poule

(Recette à retrouver sur <http://urlr.me/32vhF>)



Temps : 7 min (5 min préparation – 2 min cuisson) Très facile Pour 1 personne

Ingrédients :

25 g de sucre
15 cl de lait
1 pincée de cannelle
1 pincée de muscade
1 jaune d'œuf

Préparation :

Faites chauffer le lait dans une casserole avec la cannelle et la noix de muscade (ne pas faire bouillir). Mélangez le jaune d'œuf et le sucre dans la tasse. Ajoutez le lait dans la tasse en continuant de bien mélanger. C'est prêt !

Recette du vin chaud aux épices

(Recette à retrouver sur <http://urlr.me/Y6z9F>)

Temps : 20 min (15 min préparation - 5 min cuisson) Très facile Pour 12 personnes

Ingrédients :

1,5 L de vin (Bourgogne, Bordeaux ou Pinot noir)
250g de sucre roux
1 zeste de citron
1 zeste d'orange
2 bâtons de cannelle
2 étoiles de badiane
2 clous de girofle
1 morceau de gingembre émincé
1 orange
1 pointe de couteau de noix de muscade râpée

Préparation :

Mélangez tous les ingrédients dans la casserole : vin, sucre, cannelle, étoiles de badiane, clous de girofle, gingembre, noix de muscade et zestes. Portez à ébullition très doucement et laissez frémir 5 minutes. Servir très chaud dans des verres en filtrant à l'aide d'un tamis. Disposez une rondelle d'orange par verre.



Quizz

Vrai ou faux : 13 millions de Français sont touchés chaque année par un trouble psychique.
Vrai. Soit 1 personne sur 5 en France ou 1 européen sur 4.

Vrai ou faux : Les personnes ayant un trouble psychique sont souvent considérées comme dangereuses.

Vrai, alors qu'en réalité, les études prouvent qu'elles sont plus souvent victimes que la moyenne de la population.

Vrai ou faux : La maladie mentale et la déficience intellectuelle sont la même chose.

Faux. Ce sont des états complètement différents qu'il ne faut pas confondre.

Vrai ou faux : La majorité des personnes souffrant de troubles psychiques ne consultent pas.

Vrai. L'accès aux soins pour ces personnes reste difficile.

Vrai ou faux : 15% des personnes disent avoir fait "l'expérience de propos et comportements sexistes, homophobes, racistes, liés à la religion, au handicap ou l'état de santé » sur leur lieu de travail.

Faux. 25% des personnes le disent.

Vrai ou faux : Beaucoup de personnes hésitent à déclarer leur handicap psychique à leur employeur.

Vrai. C'est ce qu'ont montré les études internationales INDIGO et ASPEN, sur les ressentis de la stigmatisation et la discrimination des personnes ayant reçu un diagnostic de troubles schizophrénique ou de dépression.

Vrai ou Faux : Les enfants n'ont pas de problème de santé mentale.

Faux. La souffrance psychique peut se révéler dès le plus jeune âge.

Vrai ou faux : La seule façon de soigner les maladies mentales sont les médicaments.

Faux. Différentes alternatives existent, vous pouvez prendre conseils auprès d'un professionnel de santé.

DECEMBRE 2022

Notes :			Je 01	Ve 02	Sa 03	Di 04
Lu 05	Ma 06	Me 07	Je 08	Ve 09	Sa 10	Di 11
Lu 12	Ma 13	Me 14	Je 15	Ve 16	Sa 17	Di 18
Lu 19	Ma 20	Me 21	Je 22	Ve 23	Sa 24	Di 25 Noël
Lu 26	Ma 27	Me 28	Je 29	Ve 30	Sa 31	



LES CHIFFRES DU BONHEUR

Inspiré de Happify

1

La distance optimale en kilomètre qui nous sépare de nos amis.

2

Le nombre d'ébats amoureux hebdomadaires pour faire progresser notre niveau de bonheur

5

Les couples pour la vie ont un ratio de 5 interactions positives pour 1 négative

6

Les heures par jour de socialisation nécessaire pour être heureux (amis, famille...)

10

Le nombre d'amis minimum pour se sentir plus heureux

33

L'année moyenne où quelque chose de grand se produit dans nos vies

40

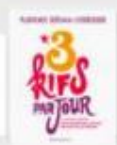
Le pourcentage de votre bonheur qui dépend de vous.

55

L'âge auquel on sourit le plus

77

L'âge "heureux" où votre bonheur est à son maximum !



FLORENCE SERVAN-SCHREIBER
www.3kifsparjour.com



Evènements 2022



Tout public :

- ✚ Les journées de la schizophrénie ont lieu du 19 au 26 mars 2022. Plus d'informations sur : <https://schizinfo.com/>
- ✚ La 24^{ème} édition de la semaine du cerveau à lieu du 14 au 20 mars 2022. Plus d'informations sur : <https://www.semaineducerveau.fr/>
- ✚ La nuit du handicap aura lieu le 11 juin 2022. Plus d'informations sur : <https://nuitduhandicap.fr/>
- ✚ Les 10 jours sans écrans auront lieu du 7 au 16 juin 2022. Plus d'informations sur : <https://10jourssansécrans.org/defi-collectif/>
- ✚ La Mad Pride 2022 aura lieu le 18 juin 2022. C'est une manifestation publique sur le thème de la santé mentale et la destigmatisation des maladies psychiques. Plus d'informations sur : <https://madpride.ch/fr/programme-2022/>
- ✚ Les Semaines d'Informations sur la Santé Mentale (SISM) auront lieux du 10 au 23 octobre 2022. Le thème n'est à ce jour pas encore dévoilé. Plus d'informations sur : <https://www.semaines-sante-mentale.fr/> ou sur <https://www.rsmv.fr/> durant l'été 2022.
- ✚ Le Safer Internet Day, **journée internationale pour un Internet plus sûr**, a vu le jour pour sa première édition en 2004, portée alors par 14 pays de l'Union européenne. Aujourd'hui, ce rendez-vous médiatique est déployé chaque année dans près de 150 pays et est devenu une fenêtre annuelle de diffusion de messages de prévention et de valorisation de pratiques innovantes concernant les usages numériques des jeunes partout dans le monde. Plus d'informations sur : <https://www.saferinternet.fr/safer-internet-day/>

Pour les professionnels :

- ✚ Les 8^{ème} rencontres soignantes en psychiatrie se dérouleront au 2^{ème} semestre 2022. Plus d'informations sur <https://rencontressoignantesenpsychiatrie.fr/>

Références :

- ✚ Conférence du 17/11/2015 : Stigmatisation : quand les préjugés font plus mal que les symptômes de la maladie → <https://alpabem.qc.ca/conferences/conferences-en-rediffusion/stigmatisation-prejuges-plus-mal-symptomes-de-maladie/>
- ✚ BiPict entend constituer un support visuel simple d'utilisation et démocratique, pouvant soutenir le discours des praticien-ne-s en santé mentale lorsqu'ils partagent des informations de nature psychoéducatrice avec une personne concernée par un trouble du spectre bipolaire. Ses objectifs : favoriser les capacités d'auto-soins des personnes concernées et encourager l'acquisition de capacités d'adaptation afin d'accroître la capacité d'agir de ces personnes, favoriser leur autonomie et leur rétablissement → <https://centre-ressource-rehabilitation.org/bipict-un-outil-visuel-de-psychoeducation-dans-les-troubles-du-spectre?recherche=psycho%C3%A9ducation>
- ✚ Psycom, est un organisme national d'information sur la santé mentale et de lutte contre la stigmatisation. Il a pour objectif de faire de la santé mentale l'affaire de toutes et de tous → <https://www.psycom.org/>
- ✚ Tous les chiffres clés sont à retrouver sur <https://www.fondation-fondamental.org/les-maladies-mentales/idees-recues/chiffres-cles>
- ✚ Conseils pour parler de la santé mentale auprès des jeunes : <https://www.voicesofyouth.org/fr/breakthestigma>
- ✚ Informations sur « comment faciliter l'inclusion du handicap au travail » sur <https://handineo.fr/>
- ✚ L'article « réduire la stigmatisation envers les salariés handicapés est tiré de l'article écrit sur <https://www.editions-tissot.fr/actualite/sante-securite/reduire-la-stigmatisation-envers-les-salaries-handicapes>
- ✚ L'article « la stigmatisation au travail » est tiré de l'article écrit sur https://www.challenges.fr/entreprise/vie-de-bureau/la-stigmatisation-au-travail-touche-25-des-personnes_615675

Livres :

- ♣ Le petit livre de la gratitude, prenez conscience des petits et grands bonheurs de la vie par Astrid Eulalie – First Editions 2021
- ♣ 5 minutes... de pleine conscience, mon petit journal pour trouver la paix intérieure – First Editions 2021
- ♣ 5 minutes... le matin, mon petit journal pour bien commencer la journée – First Editions 2021
- ♣ Mon cahier Happy Feelings de Charlotte Jacquet 2020
- ♣ Le petit livre de la psychologie positive de Françoise Dorn – First Editions 2017
- ♣ Méditation pour des journées plus zen du Dr Marine Colombel – Edition Marabout 2021



2023

JANVIER						
L	M	M	J	V	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

FEVRIER						
L	M	M	J	V	S	D
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28					

MARS						
L	M	M	J	V	S	D
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

AVRIL						
L	M	M	J	V	S	D
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

MAI						
L	M	M	J	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

JUIN						
L	M	M	J	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

JUILLET						
L	M	M	J	V	S	D
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

AOÛT						
L	M	M	J	V	S	D
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

SEPTEMBRE						
L	M	M	J	V	S	D
					1	2
					3	
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

OCTOBRE						
L	M	M	J	V	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

NOVEMBRE						
L	M	M	J	V	S	D
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

DECEMBRE						
L	M	M	J	V	S	D
					1	2
					3	
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

Férié

Ce calendrier a été réalisé par
le Réseau de Santé Mentale de l'Yonne.