

33^e
ÉDITION

Semaines d'information
sur
la santé mentale

6 - 23 OCTOBRE 2022



POUR MA SANTÉ MENTALE,
AGISSONS POUR NOTRE
ENVIRONNEMENT

valence.fr

www.semaines-sante-mentale.fr

f @Sism_Officiel t

VALENCE

Activités et animations gratuites

La santé mentale est l'affaire de tous. Personne n'est à l'abri d'être touché sur le court ou le long terme ou de voir l'un de ses proches souffrir au quotidien. Angoisse, dépression, phobie, ces maladies sont souvent invisibles, d'autres plus manifestes peuvent être source de discriminations ou d'abus de faiblesse. Mais perceptibles ou non, toutes représentent un réel handicap.

Ravages de l'urbanisme, scandales alimentaires, désastres écologiques, face aux dégradations que subit notre environnement, de nouveaux troubles psychiques apparaissent. Ces semaines d'information de la santé mentale sont là pour nous rappeler que lorsque l'avenir même de la planète est en jeu, la place de l'Homme dans l'espace et le temps est source de nouveaux questionnements, souvent d'inquiétudes, parfois d'anxiété ou de peur. Essayons d'y répondre sereinement ! Remercions donc l'ensemble des partenaires - institutionnels, associatifs et privés - de cette quinzaine d'information qui participe à comprendre combien il est urgent pour notre santé mentale d'agir à préserver notre environnement.



Nicolas Daragon
Maire de Valence
Vice-président de la Région

Depuis des dizaines d'années, les experts nous alertent sur le niveau d'émission de gaz à effet de serre qui fait peser un risque sur l'habitabilité de notre planète. Nous voyons maintenant les premières conséquences du réchauffement climatiques autour de nous.

Face à l'ampleur de la crise, nous pouvons être tentés de nous boucher les oreilles, de fermer les yeux et de continuer comme avant. Malheureusement, ignorer un problème ne le fait pas disparaître. Et nos angoisses s'en trouvent renforcées. Les partenaires se sont mobilisés pour organiser des temps d'échange et des temps qui nous invitent à créer, se dépenser plutôt que consommer et chercher continuellement à enrichir nos relations avec nos proches.

Cette année, les SISM nous invitent à nous appuyer sur nos émotions pour agir ensemble. Les émotions sont un moteur très puissant et le point d'appui d'un nouvel élan.

Je remercie vivement l'ensemble des personnes qui se sont mobilisées pour proposer un programme riche et varié nous invitant à l'action pour notre santé mentale et pour notre environnement.

Lucie Verhaeghe

Directrice du Centre hospitalier Drôme Vivarais

Pour ma santé mentale, agissons pour notre environnement

La crise sanitaire et les confinements successifs ont révélé à quel point la qualité de notre logement (accès, taille, insalubrité) était un déterminant majeur de notre santé mentale. Les restrictions de sorties liées au covid ont contribué à fragiliser la santé mentale des Français en les privant de différents lieux ressources. Tout ceci rappelle le rôle important de notre environnement physique sur notre équilibre psychique.

La thématique des SISM 2022 cible la dimension physique de notre environnement qui renvoie à :

- > L'environnement immédiat : logement (accès, maintien, qualité...)
- > L'environnement plus large : aménagements des communes (infrastructures, qualité du réseau de transport en commun, présence et accès à la nature et la biodiversité)
- > L'environnement plus lointain : la planète et la crise écologique actuelle

ÉMISSIONS DE RADIO MÉGA

Échanges et regards

Radio Méga invite la MGEN et le Centre hospitalier Drôme Vivarais à parler de l'art brut et de l'art-thérapie.

Judi 6 octobre, de 12 h 10 à 13 h

> À écouter sur 99.2 FM et radio-mega.com

Urbanisme et aménagement du territoire : l'impact de l'environnement sur la santé mentale des habitants

Assistez à l'émission hors les murs en direct avec la participation du docteur Jean-Louis Griguer, du Centre hospitalier Drôme Vivarais, de Lolita Melendez-Diaz, directrice de l'Aménagement urbain de la Ville de Valence, de Meriem Fradj, présidente des jardins du Mat et de Sandrine Chevailier, responsable du service Développement social urbain de la Ville de Valence.

Vendredi 14 octobre, de 17 h à 18 h

> Jardin partagé du Mat - Chalet de la cour Koala - 4, allée Séverine

> À écouter sur 99.2 FM et radio-mega.com



EXPOSITIONS

Collection d'art brut

#ArtSansExclusion est une collection d'art brut et d'art actuel créée par la MGEN et Inter Invest avec la collaboration d'Egart, qui soutient les artistes en situation d'exclusion (liée à leur handicap mental, psychique, à leur trop grand isolement social ou à leur situation de précarité). Cette collection comprend des créateurs inconnus mais aussi des artistes déjà présents dans les grandes collections publiques ou privées : Musée d'art contemporain de Lille-Villeneuve d'Ascq (LaM), Collection d'art brut de Lausanne...

L'exposition à Valence est présentée par la MGEN et le Centre hospitalier Drôme Vivarais.

Du vendredi 7 au dimanche 23 octobre

> Lundis et dimanches, de 14 h à 18 h / Mardis, jeudis et vendredis, de 10 h à 12 h et de 14 h à 18 h /

Mercredis et samedis, de 10 h à 18 h

> Espace Jeanne de Flandreisy - Square Charles-Aznavour

> Entrée libre et gratuite pour tout public

> Visite guidée en groupe sur inscription : prevention26@mgen.fr

Mon Gem idéal

Maquettes réalisées par les adhérents du Groupement d'entraide mutuelle (Gem) Air Libre autour du lieu de vie, de rencontre et d'apaisement idéal.

Vendredi 21 octobre, de 9 h à 17 h

> Médiathèque François Mitterrand - place Latour-Maubourg

CONFÉRENCE

Éco-anxiété, nos émotions face au changement climatique

Les différentes catastrophes naturelles, les bouleversements climatiques, le déclin de la biodiversité et les conséquences actuelles et à venir, impactent non seulement notre santé physique mais également notre santé mentale avec parfois angoisse, tristesse, peur... Comment déceler ces troubles, en parler et les accompagner ?

Conférence proposée par Aesio mutuelle et animée par Charline Schmerber, praticienne en psychothérapie et spécialiste en éco-anxiété, et Jean-Louis Griguer, médecin psychiatre au Centre hospitalier Drôme Vivarais.

Lundi 10 octobre, à partir de 19 h

> Institut régional de formations sanitaire et sociale de la Croix-Rouge (IRFSS) - Amphithéâtre - 76, chemin de Ronde

> Inscription conseillée : clsm@mairie-valence.fr / 04 75 79 22 11

RENCONTRES EN EXTÉRIEUR

Escalade du camion Psytruck : mieux reconnaître les troubles, se soigner, se rétablir



Venez échanger avec des personnes concernées, des professionnels et des familles.

Animation proposée par le Réseau de santé mentale RéPsy, coordination locale de la Drôme, la plateforme territoriale de Réhabilitation et rétablissement du Centre hospitalier Alpes-Isère et le Centre de de réhabilitation psychosociale et de remédiation cognitive du Centre hospitalier Drôme Vivarais, en partenariat avec l'Union nationale des amis et familles de malades et/ou handicapés psychiques, Messidor, l'Embarcadère, Gem Air Libre et les partenaires du Conseil local de santé mentale de la Ville de Valence.

Les étudiants de l'Institut régional de formation

sanitaire et sociale de la Croix Rouge française iront à la rencontre des Valentinois en proposant un quiz.

Mercredi 12 octobre, de 10 h à 17 h

> Fontaine monumentale - Boulevard Bancel

Flash mob : Born this way, je danse donc je suis

Avec l'Embarcadère participez, petits et grands, débutants ou non, à une danse sur l'acceptation des différences...

Entraînez-vous avec la vidéo en ligne : Facebook - embarcadere.org

Mercredi 12 octobre, 14 h

> Fontaine monumentale - Boulevard Bancel

ATELIERS

Initiation au travail du bois : je perce, je visse, je colle

L'association des Compagnons bâtisseurs accompagne les locataires et propriétaires des quartiers prioritaires de Valence dans la réhabilitation de leur logement. Découvrez leurs missions lors d'une journée bricolage.

Mardi 11 octobre, de 14 h à 17 h

> 60, avenue de Verdun

> Inscription conseillée : clsm@mairie-valence.fr / 04 75 79 22 11

Pour ma santé mentale : je bouge dans mon environnement

Découvrez un espace sportif en plein cœur de Valence et essayez différentes activités physiques qui vous permettront d'entretenir votre corps et votre esprit.

Créneaux encadrés par un enseignant en activités physiques adaptées (échauffement, exercices, étirements et temps d'échanges) et proposés par le Comité départemental de Sport adapté 26/07. Les exercices sont adaptés aux capacités des personnes accueillies.

Judis 13 et 20 octobre

> 3 ateliers (durée : 1 h) à 14 h, 15 h et 16 h

> Stade Colette-Besson

> Inscription conseillée (10 personnes max par atelier) : clsm@mairie-valence.fr / 04 75 79 22 11

> Tenue confortable fortement conseillée



Prendre soin de sa maison, c'est prendre soin de soi

Réalisez des recettes de préparation de produits d'entretien fait maison et profitez d'un temps pour prendre soin de soi à partir d'automassage des mains

Vendredi 14 octobre

> Pôle Santé de la Ville - 4, rue du Clos Gaillard

> 2 ateliers (durée 1 h 30) à 9 h et 10 h 30

> Inscription conseillée (10 personnes max par atelier) : clsm@mairie-valence.fr / 04 75 79 22 11

Vendredi 14 octobre

> Jardin de l'Oasis Rigaud - 4, allée Séverine

> 2 ateliers (durée 1 h 30) à 14 h et 15 h 30

> Inscription conseillée (10 personnes max par atelier) : clsm@mairie-valence.fr / 04 75 79 22 11

CINÉS-DÉBATS

À la folie, d'Audrey Estrougo

Pour fêter l'anniversaire de sa mère, Emmanuelle vient passer quelques jours dans la maison de son enfance. Elle y retrouve temps passé et souvenirs qui règnent dans les lieux, mais aussi sa sœur aînée dont l'instabilité psychologique a trop souvent affecté les relations familiales. Personne ne se doute que cette fête de famille va rapidement prendre une tournure inattendue. . .

Sans jamais romaniser la maladie mentale ni la diaboliser, Audrey Estrougo signe un portrait aussi délicat que féroce de l'amour sororal pris dans le tourbillon de la psychose.

Séance suivie d'un débat animé par l'Unafam, l'Embarcadère et un professionnel du Centre de réhabilitation psychosociale et de remédiation cognitive (C2R) de Valence.

Mardi 11 octobre, à partir de 20 h

> Cinéma le Navire - 9, boulevard d'Alsace

> Entrée payante - infos sur lenavire.fr



Tout pour être heureux ? de Jérôme Adam

En allant à la rencontre des sœurs et frères des personnes dépendantes, Jérôme Adam nous entraîne dans une quête qui libère la parole et parle au plus grand nombre.

toutpouretreheureux.film

Séance proposée par l'association Addictions France.

Jeudi 13 octobre, à 20 h

> Cinéma le Navire - 9, boulevard d'Alsace

> Entrée payante - infos sur lenavire.fr

> Inscription obligatoire : aura26@addictions-france.org

Natura, de Pascale d'Erm et Bernard Guerrini

Le film-enquête international dévoile une nouvelle science en pleine émergence démontrant comment l'expérience de nature soigne la santé physique, mentale et cognitive. Ce film lance un appel : il est urgent de prendre conscience des liens qui nous unissent au monde vivant, jusqu'au plus profond de notre corps et de notre esprit. La nature ne nous est pas seulement bénéfique, elle nous est vitale. C'est le message de ces scientifiques qui en étudient l'impact sur les humains depuis 25 ans.

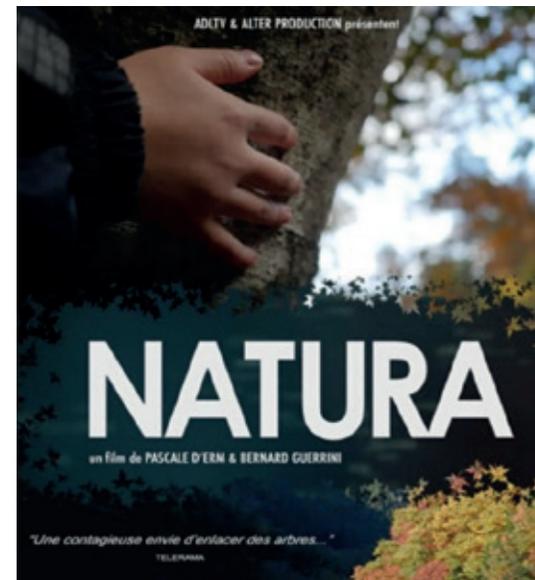
Séance suivie d'un débat avec Anne Ribes, participante du film, infirmière jardinière de l'association Belles Plantes, pionnière dans la création de jardins de soins thérapeutiques en France et créatrice de l'atelier de jardinage thérapeutique du service pédopsychiatrie de l'hôpital de la Pitié Salpêtrière.

À cette occasion, l'association Le Mât Drôme présentera son centre de ressources ainsi que son Comptoir paysan urbain et proposera un buffet convivial.

Vendredi 14 octobre, de 18 h 30 à 20 h 30

> Jardin partagé du Mat - Chalet de la cour Koala - 4, allée Séverine

> Inscription souhaitée : mat.valence@gmail.com / 07 82 27 55 74



VISITES

Visite sensible : La Comédie

Découvrez les aménagements du centre dramatique national pour l'accueil de spectateurs en situation de handicap, les soirées Relax et testez les équipements spécifiques comme les subpacks (gilets vibrants).

Mardi 11 octobre, de 17 h 30 à 19 h

> La Comédie - Place Charles-Huguenel

> Inscription conseillée : philipperachet@comedievalence.com / 04 75 78 41 71

Les canaux de Valence et la participation citoyenne

(Re)découvrez les canaux de Valence, leur faune et leur flore, avec l'association « Biodiversité au fil de l'eau » et le comité D'base 26. Profitez-en pour échanger sur la participation citoyenne des personnes qui connaissent ou qui ont connu des parcours de précarité au sens large du terme.

Mercredis 12 et 19 octobre, de 10 h 30 à 14 h

> Départ du parking du parc de la Marquise

> Inscription conseillée : comite.drome.dbase@gmail.com / 07 87 26 60 16

> Possibilité de partager un repas tiré du sac

Visite sensorielle : Musée de Valence, art et archéologie

Toucher, odorat, ouïe, vue seront ainsi sollicités pour un parcours singulier dans les collections du Musée.

Pour les adultes : mardi 18 octobre, de 14 h 30 à 16 h 30 (inscription obligatoire au plus tard le lundi 17 octobre).

Pour les enfants (à partir de 6 ans accompagnés d'un adulte) : mercredi 19 octobre, de 14 h 30 à 16 h 30 (inscription obligatoire au plus tard le lundi 18 octobre).

> Musée de Valence, art et archéologie - 4, place des Ormeaux

> 15 participants maximum

> Sur inscription : service-reservation-musee@mairie-valence.fr / 04 75 79 20 80

> Entrée gratuite

Balade sensible à Fontbarlettes : redécouvrir et repenser son quartier selon son ressenti

Prendre le temps de se promener, d'observer, d'écouter, de sentir : une balade sensible permet de donner une vision différente d'un quartier basée sur le ressenti de chacun dans son environnement. Aidés de plusieurs outils (appareil photo instantané, enregistreur, papier et crayon...) mettez en valeur vos impressions du quartier et imaginez de nouvelles idées pour son aménagement.

Balade proposée par le Service Renouvellement urbain de la Ville de Valence.

Mercredi 19 octobre, de 9 h 30 à 11 h 30

> Départ devant la MPT de Fontbarlettes - 27, rue Charles-Gounod

> Ouvert à tous : adultes et enfants

> Inscription conseillée : maisonduprojet@mairie-valence.fr / 04 26 52 63 98

PORTES OUVERTES

Salle d'expérimentation pour l'accueil et l'accompagnement de jeunes enfants du Centre médico psycho pédagogique (CMPP) PEP Mésangère

Avec les praticiens, découvrez les missions du CMPP (diagnostic et soins), la pluridisciplinarité de l'équipe et les espaces et outils mis à disposition des enfants et de leur famille pour les aider dans leurs difficultés.

Judi 13 octobre, de 10 h à 12 h

> CMPP Mésangère - 26, rue Mésangère

Groupement d'entraide mutuelle (Gem) Air libre

Découvrez l'association et ses bénévoles.

Mardi 18 octobre, de 13 h à 17 h

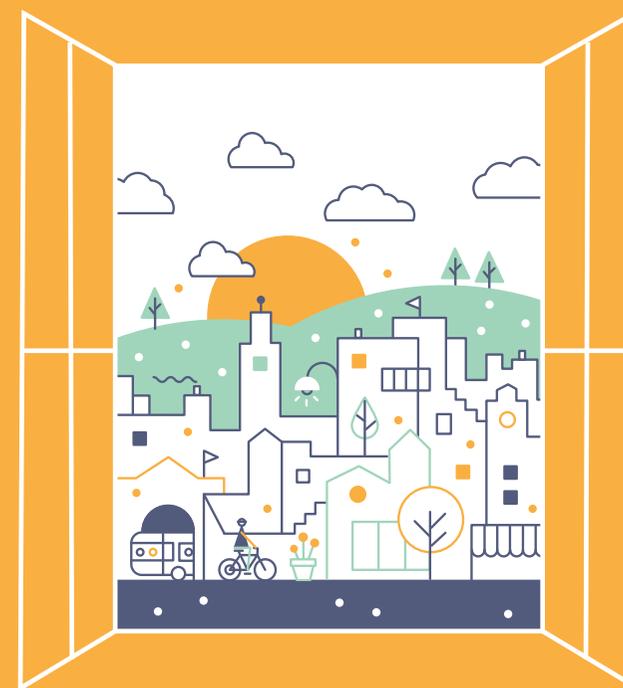
> 31, chemin de la Bonnard

Jardin du Centre d'activités thérapeutiques à temps partiel Victor-Hugo

Visitez le jardin créé dans le cadre du programme « Culture et santé » en partenariat avec le Musée de Valence et découvrez la fresque réalisée dans le jardin de l'hôpital de jour.

Vendredi 21 octobre, de 14 h à 17 h

> 126, avenue Victor-Hugo



Date	Heure	Lieu	Animation	Page
Jeudi 6 octobre	De 12 h 10 à 13 h	Sur 99.2 FM et radio-mega.com	Émission de Radio Méga - Échanges et regards	3
Du vendredi 7 au dimanche 23 octobre	Lundis et dimanches, de 14 h à 18 h / Mardis, jeudis et vendredis, de 10 h à 12 h et de 14 h à 18 h / Mercredis et samedis, de 10 h à 18 h	Salle Jeanne de Flandreisy - Square Charles-Aznavor	Collection d'art brut #ArtSansExclusion	3
Lundi 10 octobre	19 h	Amphithéâtre de l'école d'infirmiers de la Croix rouge	Conférence : éco-anxiété, nos émotions face au changement climatique	4
Mardi 11 octobre	14 h, 15 h et 16 h	60, avenue de Verdun	Initiation au travail du bois : je perce, je visse, je colle	5
	De 17 h 30 à 19 h	La Comédie - Place Charles-Huguenel	Visite sensible de La Comédie	8
	20 h	Le Navire - 9, boulevard d'Alsace	Ciné-débat - À la folie, d'Audrey Estrougo	6
Mercredi 12 octobre	De 10 h 30 à 14 h	Parc de la Marquise	Visite : les canaux de Valence et la participation citoyenne	8
	De 10 h à 17 h	Fontaine monumentale	Escale du camion Psytruck	4
	14 h	Fontaine monumentale	Flash mob : Born this way	4
Jeudi 13 octobre	De 10 h à 12 h	26, rue Mésangère	Portes ouvertes - Salle d'expérimentation pour l'accueil et l'accompagnement de jeunes enfants du Centre médico psycho pédagogique (CMPP) PEP Mésangère	9
	14 h, 15 h et 16 h	Stade Colette-Besson	Pour ma santé mentale, je bouge dans mon environnement	5
	20 h	Le Navire - 9, boulevard d'Alsace	Ciné-débat - Tout pour être heureux ? de Jérôme Adam	5
Vendredi 14 octobre	9 h et 10 h 30	Pôle Santé de la Ville - 4, rue du Clos Gaillard	Prendre soin de sa maison, c'est prendre soin de soi	5
	14 h et 15 h 30	Les jardins du Mât - 4, allée Séverine	Prendre soin de sa maison, c'est prendre soin de soi	5
	17 h	Sur 99.2 FM et radio-mega.com	Émission de Radio Méga - Urbanisme et aménagement du territoire	3
	De 18 h 30 à 20 h 30	Les jardins du Mât - 4, allée Séverine	Ciné-débat - Natura, de Pascale d'Erm et Bernard Guerrini	7
Mardi 18 octobre	De 13 h à 17 h	31, chemin de la Bonnard	Portes ouvertes - Groupement d'entraide mutuelle (Gem) Air libre	9
	De 14 h 30 à 16 h 30	4, place des Ormeaux	Visite sensorielle du Musée de Valence (adultes)	8
Mercredi 19 octobre	De 9 h 30 à 11 h 30	Quartier de Fontbarlettes	Balade sensible à Fontbarlettes	8
	De 10 h 30 à 14 h	Parc de la Marquise	Visite : les canaux de Valence et la participation citoyenne	8
	De 14 h 30 à 16 h 30	4, place des Ormeaux	Visite sensorielle du Musée de Valence (enfants)	8
Jeudi 20 octobre	14 h, 15 h et 16 h	Stade Colette-Besson	Pour ma santé mentale, je bouge dans mon environnement	5
Vendredi 21 octobre	De 9 h à 17 h	Médiathèque François-Mitterrand - Latour-Maubourg	Mon Gem idéal	3
	De 14 h à 17 h	126, avenue Victor-Hugo	Portes ouvertes - Jardin du Centre d'activités thérapeutiques à temps partiel Victor-Hugo	9



Les canaux de Valence



CONSEIL LOCAL DE SANTÉ MENTALE
Direction Santé publique - 4, rue du Clos Gaillard
04 75 79 22 11 - cslsm@mairie-valence.fr

