



## POURQUOI LES SEMAINES D'INFORMATION SUR LA SANTÉ MENTALE ?

Nous avons toutes et tous une santé mentale, quels que soient notre âge et notre parcours de vie, **que l'on ait un trouble psychique ou pas**. Elle évolue en permanence, influencée par des déterminants qui se combinent pour la protéger, la favoriser ou la compromettre.

Même lorsque la santé mentale est altérée, **il est possible d'aller mieux** et de se rétablir d'un trouble psychique. Vivre avec une santé mentale satisfaisante permet de se sentir bien dans sa peau, vivre de nouvelles expériences, relever les défis du quotidien et contribuer à la vie de la société.

La santé mentale est donc **aussi importante que la santé physique**, notamment pour les enfants, les jeunes et les seniors. De nombreuses animations sont donc organisées pour sensibiliser le public aux questions liées à la santé mentale, à la réduction de la stigmatisation et à la promotion des ressources et des stratégies pour améliorer le bien-être mental.

## INFORMATIONS

Conseil Local de Santé Mentale (CLSM) du Bocage Bressuirais  
05 49 81 19 07- stephanie.gouget@aggl02b.fr



Conception & impression : Agglomération du Bocage Bressuirais - Septembre 2023 - Illustrations et photos : SISM, Anthony Hamidovic, Cie Théâtre au corps

**Expositions**  
**Théâtre**  
**Ateliers**  
**Films**  
**Musique**  
**Littérature**  
**Conférence**  
**Semaines d'information sur la santé mentale**  
**en Bocage Bressuirais !**  
**Témoignages**  
**34<sup>e</sup> ÉDITION**  
**À tous les âges de la vie, ma santé mentale est un droit.**  
**9 - 22 octobre 2023**  
[www.semaines-sante-mentale.fr](http://www.semaines-sante-mentale.fr)





## DU 9 AU 22 OCTOBRE



- **Cité de la jeunesse et des métiers** - Place de la gare - Bressuire  
**Génération Danse - Association Voix & Danses et Cie Aléa Citta**

Exposition de photos retraçant le projet de danse intergénérationnel entre résidents d'EHPAD du territoire et élèves de la MFR de Moncutant/Sèvre, mené en temps de crise sanitaire. Il invite à porter un autre regard sur la personne âgée et l'importance du lien

### Films d'animation sur la santé mentale

#### Mur des émotions

Donner son émotion du jour et la traduire de façon créative.

- **Médiathèque & bibliothèque** - Bressuire et Moncutant-sur-Sèvre

#### Focus sur la littérature

jeunesse, ados, adultes abordant la santé mentale



## JEUDI 12 OCTOBRE



- **Cité de la jeunesse et des métiers** - Place de la gare - Bressuire à 12h30

#### Pause déj' en musique ! - 12h30

Le chant, source de joies et de bien être : la chorale du personnel de l'Agglo2B et de la ville de Bressuire, « Les Amicaux » s'invite à la pause déjeuner - Accès libre

## DIMANCHE 15 OCTOBRE



- **La Griotte** - Cerizay

#### Cultivons notre santé #2 - à partir de 10h

La pratique artistique, vecteur de mieux être et levier pour la prévention de la santé physique, psychique et mentale. Ouverte à tous, cette journée vise à découvrir et partager des actions mêlant la culture et la santé. Celles qui tendent à effacer les différences... Ateliers de pratique (chant, danse & relaxation), restitution de projets, retours d'expériences, témoignages, échanges, film...

Programme complet sur [www.voix-danses.fr](http://www.voix-danses.fr)



## MERCREDI 18 OCTOBRE

- **Campus des Sicaudières** - Bressuire  
**« Happy mâle » - Cie Théâtre à corps - à 20h30**

Entre théâtre et danse, Happy Mâle vous invite à partager les cheminements de deux ami-es face aux manifestations insidieuses de la domination masculine.

8€ sur réservation : [www.voix-danses.fr](http://www.voix-danses.fr)

## JEUDI 19 OCTOBRE



- **MFR & SUPER U** - Moncutant-sur-Sèvre

#### En voiture Psymone !

Le petit bolide de sensibilisation à la santé mentale revient pour une 2<sup>ème</sup> édition dans le Bocage Bressuirais ! Rendez-vous de 9h à 14h à la MFR et de 15h à 18h au Super U.

- **Salle La Brogienne** - Breuil Chaussée  
**Parlons santé mentale - Réseau Sentinelles - de 14h à 20h**

La MSA propose un temps de sensibilisation avec en 1<sup>ère</sup> partie, une conférence, un point d'actualité et un partage d'expérience sur le dispositif Sentinelles et une 2<sup>ème</sup> partie ouverte à tout public sur la prévention du mal-être agricole : débat théâtral et présentation du réseau Sentinelles.

Sur réservation avant le 9 octobre : 05.49.44.89.67

## VENDREDI 20 OCTOBRE



- **Médiathèque** - Bressuire  
**Sieste musicale à 13h**

C'est la fin de la semaine et vous auriez bien besoin d'une pause ? Accordez-vous un temps de relaxation et de repos au moment du déjeuner ! Poussez les portes de la médiathèque, installez-vous confortablement et laissez-vous bercer par la sélection concoctée par votre discothécaire.

Sur réservation 05.49.65.29.27 ou [bibliotheque@agglo2b.fr](mailto:bibliotheque@agglo2b.fr)