

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



CONFÉRENCES, EXPOS, CINÉ-DÉBATS, THÉÂTRE, PORTES OUVERTES, ANIMATIONS...

34^e
édition

Semaines d'information
sur **la santé mentale**

www.semaines-sante-mentale.fr

Lundi 9 octobre - 13h30/16h30

GEM Au Petit Grain

PORTES OUVERTES

Les GEM sont des espaces d'accueil, d'entraide et de convivialité, ouverts sur la ville pour des personnes adultes souffrant de fragilité psychique. Le temps d'un après-midi, les adhérents du Petit Grain vous accueillent pour une présentation de l'association, des lieux mais aussi pour partager leurs expériences au sein du GEM. Présentation de textes réalisés au cours de l'atelier d'écriture.



Gratuit,

Entrée libre

*192 rue Commandant
Drogou, Brest*



Dès 14 ans,

Gratuit,

Entrée libre

*Au Centre Social
de Pen Ar Créac'h,
13 rue Professeur
Chrétien, Brest*

Lundi 9 octobre - 18h30

Conférence

LE DIALOGUE OUVERT

EN PSYCHIATRIE

Le Dialogue ouvert a été recommandé par l'Organisation mondiale de la santé dans l'accompagnement des crises et des troubles psychiques. Mêlant dialogue soutenu et inclusion des proches, il offre des perspectives d'espoir concernant les personnes vivant un trouble psychique.

Pour les scolaires

Tout au long des semaines, interventions scolaires par le Groupes d'entraide mutuelle Au Petit Grain et La Boussole, afin de sensibiliser à la santé mentale et déstigmatiser le handicap psychique.

Les adhérents des GEM Au Petit Grain et La Boussole iront à la rencontre d'élèves d'établissements scolaires brestois le temps d'un débat-mouvant.

À destination des élèves des établissements concernés.

Du 10 au 12 octobre - 14h/17h

EPAL Le Sémaphore

PORTES OUVERTES

Les adhérents et adhérentes accueillent les visiteurs et expliquent le fonctionnement du Sémaphore autour d'un café-accueil. Chaque jour à 15h et 16h : Visionnage d'un court métrage « Cet été-là » (12") réalisé par Olivier Broudeur avec les adhérents du sémaphore.



**Tout public,
Gratuit,
Entrée libre**
*Au Sémaphore,
11 rue d'Ouessant,
Brest*



**Gratuit,
Entrée libre**
*56 rue de Kerourien,
Brest*

Mardi 10 octobre - 12h/16h

GEM La Boussole

PORTES OUVERTES

Le GEM est une association qui rassemble des adhérents, pour partager des moments de convivialité, et rompre l'isolement. Il est un lieu accueillant, où l'on peut organiser et participer à différentes activités et sorties. Lors de portes ouvertes, les adhérents de La Boussole présenteront le GEM et leurs parcours.

Vente de sandwiches et de gâteaux afin d'autofinancer leurs projets, et exposition photos.



Mardi 10 octobre - 17h30/19h

UBO et Compagnie Impro Infini

SPECTACLE « ÇA VA, TOI ? »

Le spectacle de théâtre interactif se découpera en 3-4 scénettes sur la question de la santé mentale chez les étudiants - où vous serez aussi informés par des experts sur la question. Surtout nous allons vraiment nous poser la question de « comment ça va ? »



**Entrée libre, public
jeune et étudiant**
*Université Bretagne
Occidentale
Salle à confirmer sur
santé-brest.net et
brest.fr en septembre
2023*



Mercredi 11 octobre - 17h/20h

REV Brest

**« SAJ BARB », UN CONTE SUR LA FORCE
TRANSFORMATRICE DE L'IMAGINAIRE**

« Je voulais parler de l'imaginaire, de ses ramifications dans le réel, de sa force transformatrice. Pour ça, je me suis mis à raconter ma vie, ma vraie vie, avec les amis invisibles de mon enfance, un fantôme familial, une adolescence mythomane, un hôpital pédopsychiatrique, une grand-mère férue d'exorcisme et une bête dévoratrice au service de l'Administration. » Ce temps d'introspection et de partage sera suivi d'un échange avec son conteur, François Debas et les membres du REV.



**Entrée libre,
Adultes et
adolescents**
*Médiathèque Jo
Fourn, 9 rue Sisley,
Brest*



**Gratuit dans la
limite des places
disponibles**

*Au Cinéma
Les Studios, 136 rue
Jean Jaurès à 18h*

**De 5 € à 7 € selon
conditions de
ressources**

*Au Cinéma Image,
10 place Amédée
Frezier à Plougastel,
à 20h30*

**Jeudi 12 octobre - 18h (Brest) et 20h30
(Plougastel)**

Ciné-débat - UNAFAM 29

DOCUMENTAIRE « FRÉQUENCE JULIE »

DE MIA MA

Un film sur une renaissance.

Pendant 6 ans, la réalisatrice Mia Ma a filmé son amie Julie, une femme lumineuse vivant avec une schizophrénie. Avec sensibilité et pudeur, Mia Ma filme cette amitié puissante et ces six années de combat de Julie pour mener une existence heureuse et épanouie malgré les difficultés. Un témoignage précieux sur le parcours de rétablissement et le rôle essentiel de l'entourage.

*En présence de la réalisatrice Mia MA et de Graziella Guer-
cio, psychologue (séance à Brest) et Dylan Lamara, psycho-
logue (séance à Plougastel).*

Samedi 14 octobre - 14h30

EPAL Le Sémaphore

COMÉDIE MUSICALE « ANNIE »

Adaptation libre d'un classique par la troupe du Sémaphore de Brest, qui accueille des adultes en situation de handicap. La représentation sera suivie d'un pot.



**Gratuit,
Entrée libre,
Tout public**
*Au Centre Social
« Les Amarres » de
Keredern, 4 rue André
Messenger, Brest*



**Gratuit,
Entrée libre**
*À la Vagabunda,
4 avenue Georges
Clémenceau, Brest*

Samedi 14 octobre - 18h

**Vernissage – Hélène Bascoul, la Vagabunda
et la résidence MADEN de Brest**

LES CURIOSITÉS DE LA RÉSIDENCE MADEN

(maison d'artistes délicats entrepreneurs et novateurs)
Des ateliers artistiques ont lieu depuis trois ans à la résidence MADEN. Un petit groupe d'artistes fidèles et motivés se retrouve avec Hélène pour créer le vendredi matin. On y découvre et pratique les techniques de gravure, du dessin sous toutes ses formes et formats, de peinture... Cette exposition vous offre à voir les gravures et dessins de Nathalie, Mickael, Christian, Hélène... Un clin d'œil sera fait à Denise qui nous a quitté en octobre dernier.
Exposition en place jusqu'au 22 octobre

Lundi 16 octobre - 9h/19h

Animation – Fédé B, Stapsiates, Babord

ESCAPE-GAME SUR LA SANTÉ MENTALE DES ÉTUDIANTS

Escape game sur les thématiques des addictions, de l'isolement social et du bien-être. Celui-ci se déroulera à l'UBO dans trois salles différentes. Il sera à destination des étudiants. Les membres des associations organisatrices seront en facilitateurs de l'escape game tandis que les intervenants pourront développer sur les thématiques et répondre aux questions.



**Gratuit,
public étudiant**
*Université Bretagne
Occidentale
Salle à confirmer sur
santé-brest.net et
brest.fr en septembre
2023*

Lundi 16 octobre - 14h/16h

**Conférence – Équipe Ambulatoire de Réhabilitation
Psychosociale du CHU**

LA DÉSTIGMATISATION EN SANTÉ MENTALE

Un exemple d'action de déstigmatisation des troubles psychiques : les Bibliothèques Vivantes

**Gratuit,
Entrée Libre**

Lieu à confirmer sur
santé-brest.net et
brest.fr en septembre
2023



**Gratuit,
Entrée libre**
192 rue Commandant
Drogou, Brest

Jeudi 19 octobre - 10h30/13h30

GEM Au Petit Grain

PORTES OUVERTES

Les GEM sont des espaces d'accueil, d'entraide et de convivialité, ouverts sur la ville pour des personnes adultes souffrant de fragilité psychique. Le temps d'un après-midi, les adhérents du Petit Grain vous accueillent pour une présentation de l'association, des lieux mais aussi pour partager leurs expériences au sein du GEM. Présentation de textes réalisés au cours de l'atelier d'écriture.

Jeudi 19 octobre de 10h à 12h

**Dans le cadre des Rencontres Nationales des Terri-
toires d'Éducation et des Villes Éducatrices**

SANTÉ MENTALE DES JEUNES

Les Rencontres nationales des territoires d'éducation (RNTE), événement organisé tous les deux ans à Brest, et les Rencontres nationales des villes éducatrices, rassemblement annuel de tous les membres du Réseau français des villes éducatrices, auront lieu à Brest du 18 au 20 octobre à destination des acteurs de l'éducation.



**Gratuit,
sur inscription
par mail à partir
du 15 septembre :
rnte@mairie-brest.fr
À Océanopolis,
Port de Plaisance
du Moulin Blanc,
Brest**



Jeudi 19 octobre
à 20h30 au Cinéma
Image, 10 place
Amédée Frezier
à Plougastel
**De 5 € à 7 € selon
conditions de
ressources**

Vendredi 20 octobre
à 20h au Cinéma
Les Studios,
136 rue Jean Jaurès
**Gratuit dans
la limite
des places
disponibles**



Jeudi 19 octobre et vendredi 20 octobre

Séance dédoublée

Ciné-débat – UNAFAM 29

FILM « SUR L'ADAMANT »,

DE NICOLAS PHILIBERT

L'Adamant est un Centre de Jour unique en son genre : Une péniche sur la Seine à Paris. Il accueille des adultes souffrant de troubles psychiques, leur offrant un cadre de soins qui les aide à renouer avec le monde. L'équipe qui l'anime est de celles qui tentent de résister autant qu'elles peuvent au délabrement et à la déshumanisation de la psychiatrie. Nicolas Philibert, avec sa sensibilité, nous invite à monter à son bord pour aller à la rencontre des patients et soignants. Ours d'Or au festival de Berlin. *En présence de Graziella Guercio, psychologue (séance à Plougastel) et Dylan Lamara, psychologue (séance à Brest).*

Vendredi 20 octobre – 10h30/13h30

GEM La Boussole

PORTES OUVERTES

Le GEM est une association qui rassemble des adhérents, pour partager des moments de convivialité, et rompre l'isolement. Il est un lieu accueillant, où l'on peut organiser et participer à différentes activités et sorties. Lors de portes-ouvertes, les adhérents de La Boussole présenteront le GEM et leurs parcours.

Vente de sandwiches et de gâteaux afin d'autofinancer leurs projets, et exposition photos.



**Gratuit,
Entrée libre**
56 rue de Kerourien,
Brest



**Gratuit,
Entrée libre**
11 rue Kermaria,
Brest



Vendredi 20 octobre – 14h/17h

Animation – GEM Kéréon

EN IMMERSION SONORE ET VISUELLE

AU GEM KÉRÉON!

Une porte ouverte du GEM Kéréon avec présentation des cartographies sonores créées en atelier musique avec l'association Vivre le Monde. Présentation également du reportage sur le GEM Kéréon réalisé par Le Moulin à Images. Des témoignages seront travaillés par les adhérents pour sensibiliser sur la santé mentale des personnes vivant avec une lésion cérébrale.





Que sont les Semaines d'information sur la santé mentale ?

Les Semaines d'information sur la santé mentale s'adressent à toutes et tous. Il s'agit d'un événement national annuel qui vise à sensibiliser le public aux questions de la santé mentale. Il a pour objectifs d'informer, d'apporter et enrichir les connaissances sur la santé mentale et de faire évoluer les représentations.

Cette année, la thématique retenue est « La santé mentale à tous les âges de la vie ».

Retrouvez toutes les informations sur le site :
www.semaines-sante-mentale.fr

À Brest, ces actions sont coordonnées par le groupe Promotion de la Santé Mentale du Conseil local de santé mentale dont les membres sont : Ville de Brest, UNAFAM 29, Réseau sur l'Entente de Voix, ITES, Résidence MADEN, UDAF, Gem Kéréon, GEM Au Petit Grain, GEM La Boussole, SAVS SAMSAH Don Bosco, Argos 2006 Finistère, Pôle Psychiatrie du CHU de Brest, Clinique de Pen An Dalar, EPAL – Le Sémaphore, et bien d'autres.

Avec le soutien de l'ARS Bretagne.

