



# Semaines d'information SUR la santé mentale



JEUX DE  
SOCIÉTÉ

STAND  
MARCHÉ

LECTURE  
CONTÉE

ART-THÉRAPIE  
EN EHPAD

TABLE  
RONDE

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

OUVERTURE DU  
L'ESPACE MUSÉAL

ESCAPE  
GAME

MARCHE  
SOLIDAIRE

9 - 22 octobre 2023

[www.semaines-sante-mentale.fr](http://www.semaines-sante-mentale.fr)



@Sism\_Officiel

Nombreux événements organisés  
sur Evreux Portes de Normandie

# Qu'est ce que les SISM ?



## Semaine d'Information en Santé Mentale

*L'Unafam Eure, le Nouvel Hôpital de Navarre et le CLSM d'Evreux, avec de nombreux partenaires, se mobilisent et vous invitent à participer à la 34<sup>e</sup> édition des Semaines d'Information sur la Santé Mentale (SISM) qui se dérouleront du 9 au 22 octobre 2023.*

Deux semaines pour :

- ◆ Rendre centrale la question de la santé mentale dans la cité,
- ◆ Changer le regard porté sur les personnes malades,
- ◆ Informer sur les questions de santé mentale.



Le thème de la 34<sup>ème</sup> édition est :

« **A tous âges de la vie, Ma Santé Mentale est un droit** » :

*« S'engager en faveur de la santé mentale, c'est investir dans une vie et un avenir meilleurs pour tous (...). La santé mentale est un droit. Chacun de nous mérite de s'épanouir ».*

*C'est ce qu'affirme l'Organisation mondiale de la santé dans son dernier rapport sur la santé mentale publié en juin 2022.*

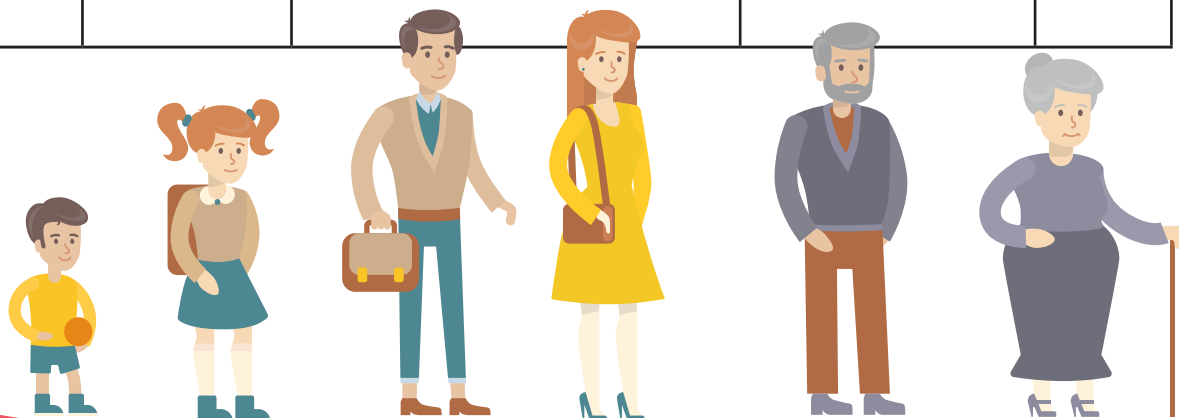
Tous les événements organisés sont tout public, sans inscription, sauf mention contraire, et dans la limite des places disponibles.

Nous vous attendons nombreux pour parler autour de la maladie psychique.

# Programme



Dates	Horaires	Événements	Lieu	Page
Samedi 7 octobre	9h30 - 11h30	Marche solidaire « <b>Ensemble, changeons le regard sur la maladie psychique</b> »	Départ 9h30 sur le parking du Nouvel Hôpital de Navarre	4
Samedi 7 octobre	9h à 13h	Stand de sensibilisation « <b>La santé mentale, prenons le temps d'en discuter</b> »	Marché d'Evreux	4
Lundis 9 & 16 octobre	13h30 à 14h30	Lecture contée autour de l'ouvrage « <b>Le tourneseul</b> » de Sophie Vizantin	Bibliothèque de Navarre & Ecole de Navarre	5
Mardis 10 & 17 octobre	15h à 16h	Art-thérapie en EHPAD	EHPAD la Filandière & Azémia	6
Jeudi 12 octobre	18h - 20h	Animation : « <b>Les bienfaits du jeu de société sur votre santé mentale</b> » <b>SUR INSCRIPTION</b>	l'Ecume des jeux	7
mardi 17 octobre	18h à 19h30	table ronde autour du livre « <b>Jamais Parfait</b> » de Catherine Gendre, psychologue	Médiathèque Rolland- Plaisance d'Evreux	5
mardi 17 octobre	20h30 à 22h30	Escape game « <b>la santé mentale</b> » ma thèse en 180 secondes <b>SUR INSCRIPTION</b>	Médiathèque Rolland- Plaisance d'Evreux	8
mercredis 11 & 18 octobre	14h à 16h30	Visite de l'espace muséal dédié à l'évolution de la psychiatrie euroise <b>SUR INSCRIPTION</b>	Nouvel Hôpital de Navarre	9



# 7 octobre 2023



## MARCHE SOLIDAIRE

Tout public

### ► **Départ de la marche**

9h30

### ► **Durée**

2h30

### ► **Lieu du rendez-vous :**

*Nouvel Hôpital de Navarre*

## Marche solidaire Ensemble, changeons le regard sur la maladie psychique

*Dans ce cadre des SISM 2023, l'Unafam Eure, le Nouvel Hôpital de Navarre avec le CLSM d'Evreux et la participation du GEM de l'association l'ABRI organisent une marche solidaire pour sensibiliser le grand public sur les points suivants :*

- ◆ rendre centrale la question de la santé mentale,
- ◆ changer le regard porté sur les personnes concernées
- ◆ d'informer sur les questions de santé mentale.

*Intéressé(e)  
pour nous accompagner ?*

Contactez-nous par mail en nous indiquant votre nom, prénom et le nombre de personnes vous accompagnant :  
[27@unafam.org](mailto:27@unafam.org) ou [communication@nh-navarre.fr](mailto:communication@nh-navarre.fr)

### Animé par :

► Jean Pochon, *éducateur sportif,*

*NHN*

► Antoinette Plusquellec

présidente UNAFAM Eure

### En partenariat avec :

► GEM l'Horizon de l'Abri





# 7 octobre 2023



STAND DE  
SENSIBILISATION

tout public

► **Durée**

9h à 13h

► **Lieu :**

Marché d'Evreux

Place clémenceau

**animé par :**

- professionnels du Nouvel hôpital de Navarre,
- Familles d'usagers,
- membres du Conseil Local de Santé Mentale
- Personnes souffrant de troubles psychiques,
- Marie-Jeanne Lourenço, coordinatrice du CLSM Evreux Portes de Normandie
- avec le soutien de Principe Actif pour la réalisation d'un podcast

## La Santé Mentale, Prenons le temps d'en discuter

*Nous serons présents le samedi 7 octobre 2023 de 9h à 13h au marché d'Evreux pour discuter de la santé mentale avec vous.*

*Des familles, des usagers et des professionnels de la santé vous expliqueront ce qu'est la santé mentale, les maladies psychiques et vous permettront aussi de découvrir les ressources locales pour aider les personnes qui en ont besoin.*

*La santé mentale positive, c'est l'affaire de toutes et tous.*

*Venez à notre rencontre !*

**Qu'est ce que vous trouverez à notre stand ?**

- Des jeux pédagogiques
- une fresque pour s'exprimer
- des personnes pour discuter, échanger sur la santé mentale ...



# 9 & 16 octobre



## LECTURE CONTÉE

# Le Tourneseul

### Enfants

#### ► Durée

1h

#### ► Lieu :

Bibliothèque de Navarre  
Ecole primaire de Navarre

#### animé par :

- Sophie Visentin, Auteure
- Sophie Aubel, illustratrice
- Sylvie Azmi, Art-Thérapeute
- Véronique Cintrat neuropsychologue

#### En partenariat avec :

- La médiathèque Rolland Plaisance
- Ecole élémentaire de Navarre

Des professionnels du Nouvel Hôpital de Navarre en présence de Sophie Visentin, auteure et Sophie Aubel, illustratrice aborderont, auprès d'élèves de CM1, les questions du bien-être à travers l'ouvrage *Le Tourneseul* et un voyage sonore.

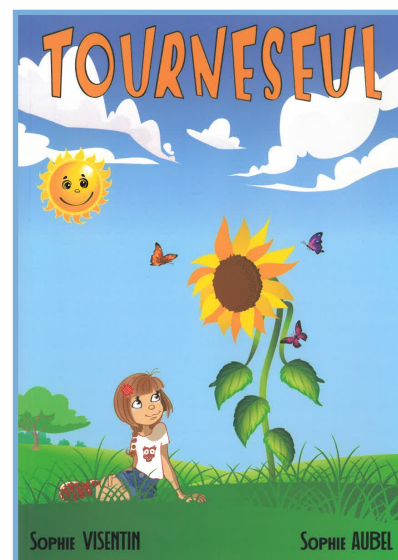
*Une invitation à voyager...*

#### Résumé du livre :

Zaïna, en vacances chez sa mamie, lui ouvre son cœur trop lourd de chagrin.

Mamie Florette, reine de la palette, recolor le quotidien de Zaïna en lui racontant l'histoire incroyable du sémillant Tourneseul.

Et si, finalement, il suffisait à chacun de cultiver son jardin avec authenticité ?



# 10 & 17 octobre



## RELAXATION

# Voyage sonore

personnes âgées  
en EPHAD

► **Durée**

1h

► **Lieu :**

EHPAD Azémia et la Filandière

**animé par :**

► Sylvie Azmi,  
Art-Thérapeute

► Véronique Cintrat  
neuropsychologue

**En partenariat avec :**

► Les EHPAD Azémia et la Filandière

*Le voyage sonore est une séance de relaxation profonde qui utilise les vibrations sonores des instruments d'ailleurs.*

*Le bain sonore est reconnu en sonothérapie pour agir positivement sur la santé humaine et notamment sur la gestion du stress.*

*En se laissant porter par les bols tibétains, les carillons koshis, tambours de l'océan... qui invitent au voyage, la conscience s'efface peu à peu et fait place à la méditation sonore.*

**Intervention dans les EPHAD :**

Un groupe d'une dizaine de personnes âgées sera concerné par chaque intervention.

Objectifs :

- Inviter au relâchement corporel et psychique.
- Apaiser les douleurs.
- Créer un accompagnement contenant, enveloppant et sécurisant.
- Lâcher prise avec les pensées perturbatrices.
- Etre dans l'instant présent « Ici et maintenant » et favoriser la pleine conscience.
- Faire ressentir les vibrations émanant des instruments.



# 12 octobre 2023



## JEUX

Tout public

- ▶ **Durée**  
2h30
- ▶ **18h30 à 21h**
- ▶ **Lieu :**  
L'écume des jeux  
19 Bis Rue du Dr Oursel,  
27000 Évreux

### ▶ INSCRIPTION OBLIGATOIRE :

auprès de l'écume des jeux :

- 07 56 80 27 90

- [contact@ecumedesjeux.fr](mailto:contact@ecumedesjeux.fr)

- <https://www.ecumedesjeux.fr/contact/>

- Messenger / instagram

- sur place

### Animé par :

- ▶ **Clarisse Coché, Ergothérapeute**
- ▶ **Henriette Michel, Ergothérapeute**
- ▶ **Clémentine Lorentz**  
Neuropsychologue
- ▶ **Eric Marre, infirmier**

## Les bienfaits des jeux de société sur votre santé mentale

*Venez essayer des jeux comme **Tranquilité**, **Sky Jo**, **Dixit** et **Stay Cool** avec nos maîtres du Jeu pour cette soirée événement qui vous fera découvrir une autre facette des jeux de société.*

*Venez en nombre partager un moment de convivialité, de rigolades mais aussi d'apprentissages pour découvrir **les bienfaits du jeu sur votre santé mentale**.*

*Promis vous ne verrez plus les jeux de la même manière une fois ressorti et vous ne culpabiliserez plus de jouer... vous préserverez votre santé mentale en entretenant votre équilibre occupationnel. **Vous ne comprenez rien à cette dernière phrase, alors justement venez et vous serez tout !***

### Pourquoi cette soirée ?

Dans le cadre de la semaine d'information sur la santé mentale, des professionnels du nouvel hôpital de Navarre vous proposent de venir découvrir une autre facette des jeux de société.





# 17 octobre 2023



## TABLE RONDE

Tout public

► **Durée**  
1h30

► **18h à 19h30**

► **Lieu :**  
Médiathèque Rolland Plaisance

### Débat avec :

- **Catherine Gendre,**  
psychologue et auteure
- **Magali Juncker,**  
psychologue
- **Antoinette Plusquellec,**  
présidente de l'Unafam Eure
- **Véronique Cintrat**  
neuropsychologue

### En partenariat avec :

- La médiathèque Rolland -Plaisance

# Jamais Parfait

*Catherine Gendre exerce depuis 17 ans son métier de psychologue dans son propre cabinet à Rouen, en Normandie. Ce livre pourrait se présenter comme une étude psychologique parce qu'il a été rédigé à partir de données de son travail thérapeutique et, parallèlement, il raconte une histoire.*



*L'auteure a construit un roman-psy où Camille Pavarepa interprète son rôle de psychologue spécialisée, comme elle, en thérapie comportementale et cognitive et où les consultations s'intègrent tout du long de la narration de l'histoire de Dominique.*

*Elle nous permet, par l'entrebâillement de la porte de son cabinet, d'entrevoir la passion de son métier et la magie des aventures extra-ordinaires partagées avec tant de patients et de patientes durant toutes ces années.*

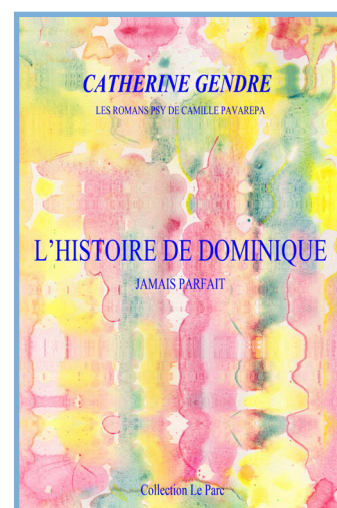
*Un ouvrage libérateur qui dévoile les outils nécessaires pour atteindre le bien-être.*

### Résumé de livre :

« Tout à coup, sans bien comprendre ce qui se passe, un étranglement lui serre la gorge et, comme si l'air ne pouvait plus entrer dans ses poumons, Dominique a l'impression d'étouffer. »

Quadra perfectionniste, Dominique mène une existence sans surprise. Jusqu'au jour où tout bascule. Sans raison apparente, Dominique est victime d'une crise d'angoisse. Cet événement déclencheur l'entraîne sur la piste des non-dits et des secrets de famille.

À l'aide de sa collègue, Nicole et de sa psychologue, Camille Pavarepa, Dominique décide d'entreprendre une enquête et s'engage dans un voyage qui pourrait bien bouleverser sa vie à tout jamais. . .



© Catherine Gendre

17 octobre 2023



## ESCAPE GAME

Tout public

- ▶ **Durée**  
45 min
- ▶ **6 personnes max / groupes**
- ▶ **4 départs :**  
à 20h30 ; 20h45 ; 21h  
et 21h15
- ▶ **Lieu :**  
*Médiathèque Rolland Plaisance*

▶ **SUR INSCRIPTION :**  
<https://www.eventbrite.com/e/billets-escape-game-ma-sante-mentale-est-un-droit-675253400097>

**Escape game animé par :**  
(par ordre alphabétique) :

- ▶ **Clarisse Coché & Thomas Vigneux,**  
*Ergothérapeutes,*
- ▶ **Simon & Bérangère,**  
*Elèves ergothérapeutes,*
- ▶ **Benoît Dupuis,**  
*chargé de communication*

# A tous âges, ma santé mentale est un droit

*A l'occasion des Semaines d'Information en Santé Mentale 2023 qui a pour thème cette année : A tous les âges de la vie, ma santé mentale est un droit, le Nouvel Hôpital de Navarre, l'Unafam Eure et la médiathèque Roland Plaisance d'Evreux ont le plaisir de vous convier à l'Escape Game « Ma Santé mentale est un droit ».*

### Scénario de l'escape game :

Alternant sa chambre et la médiathèque Rolland Plaisance d'Evreux, Antoine interne en médecine et futur psychiatre travaille depuis un an sur son mémoire «À tous les âges de la vie, ma santé mentale est un droit». Ayant besoin de décompresser avant sa soutenance, Antoine part un week-end avec ses amis pour se détendre.

A son retour, il s'aperçoit que sa mère a nettoyé sa chambre et a perdu une partie de son mémoire. Paniqué, Antoine vous contacte afin que vous puissiez l'aider à récupérer rapidement les informations manquantes. Vous avez 45 min pour résoudre les énigmes et compléter le mémoire d'Antoine afin qu'il réussisse sa soutenance.

Cet escape game proposé par des professionnels du Nouvel Hôpital de Navarre et des membres de l'Unafam Eure vous permettront de découvrir de manière ludique et différente ce qu'est la santé mentale.

Nous vous attendons nombreux  
L'équipe organisatrice.



11 & 18 octobre 2023



MUSEE

Tout public

► **Durée**  
2H

► **Lieu d'exposition :**  
**Nouvel Hôpital de Navarre**  
62, route de conches  
27022 Evreux Cédex

► **INSCRIPTION**  
**OBLIGATOIRE :**  
[musee@nh-navarre.fr](mailto:musee@nh-navarre.fr)

## L'espace muséal ouvre ses portes

*L'espace muséal du Nouvel Hôpital de Navarre a ouvert ses portes en juillet 2016. Ce musée retrace 150 ans d'histoire de la psychiatrie euroise et son évolution : de l'asile, à l'hôpital psychiatrie, puis du CHS de Navarre jusqu'au Nouvel Hôpital de Navarre.*

*Depuis son ouverture, c'est plus de 6.000 visiteurs venus à la rencontre de nos guides.*

Visites guidées et commentées des bâtiments de l'administration, de la chapelle et du musée retraçant l'histoire de l'hôpital.

- mercredi 11 octobre 2023 de 14h à 17h
- mercredi 18 octobre 2023 de 14h à 17h

### En présence des guides :

- Alain Desgrez,  
Philippe Massot,  
Jacques Vassault, guides bénévoles  
de l'espace muséal  
du Nouvel hôpital de Navarre





## « A TOUS LES ÂGES DE LA VIE, MA SANTÉ MENTALE EST UN DROIT »

*Toute personne a une santé mentale, quels que soient son âge, son état de santé, ses conditions de vie et les contextes sociaux, sociétaux et environnementaux dans lesquels elle évolue.*

*Au même titre que nous avons une santé physique, nous avons aussi une santé mentale qui varie au fil du temps. Récemment, le contexte sanitaire a contribué à la prise de conscience collective de l'existence de cette santé mentale et du besoin d'en prendre soin. Le thème des SISM invite cette année à affirmer ce droit pour toutes et tous et plus spécifiquement pour 3 publics : les enfants, les jeunes et les adultes.*

*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).*

*La santé mentale doit susciter plus d'engagement et d'investissement chez tous les acteurs, dans tous les secteurs pour que les caractéristiques physiques, sociales et économiques de nos environnements (foyer familial, école, lieu de travail, services de santé et société, plus largement) protègent mieux notre santé mentale. Il importe donc de créer des environnements favorables pour permettre à toute personne de jouir d'une santé mentale satisfaisante à tous les moments de sa vie.*

*Pendant 2 semaines, du 9 au 22 octobre 2023, les SISM sont l'occasion de réfléchir 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.*

---

**programme d'actions d'Evreux Portes de Normandie  
réalisé par le Nouvel Hôpital de Navarre, Unafam Eure et le CLSM Evreux**

# Nos partenaires



**EPHAD**  
**Azémia et la Filandière**

BIBLIOTHÈQUES &  
MÉDIATHÈQUE D'ÉVREUX



**CONSEIL LOCAL DE SANTE  
MENTALE (CLSM)**  
Evreux Portes de Normandie



**Ecole élémentaire  
de Navarre**







Nouvel Hôpital de Navarre

62, route de Conches

CS 32204

27022 Évreux cedex

<https://www.nh-navarre.fr/>

Tel : 02 32 31 76 76



Maison des usagers

Nouvel Hôpital de Navarre

62, route de Conches

CS 32204

27022 Évreux cedex

<https://www.unafam.org/eure>

Tel : 02 32 31 36 19

**CONSEIL LOCAL DE SANTE  
MENTALE (CLSM)**

Evreux Portes de Normandie



Collectif national de SISM

11, rue Cabanis

75014 Paris

<https://www.semaines-sante-mentale.fr/>

Tel : 01 45 65 77 24