

AN MOUVMAN POU NOUT SANTÉ MANTAL

07 AU 22 OCTOBRE 2024

Mi kour pou
détak mon lespri

Mi bouj pou
bess mon
bann doulèr

Je me détends
en mouvement

Programme complet :

www.epsmr.org

« EN MOUVEMENT POUR NOTRE SANTÉ MENTALE »

« an mouvman pou nout santé mantal »

Communiqué de presse national



Du **07 au 20 octobre 2024** aura lieu la **35e édition** des Semaines d'information sur la santé mentale. Cette édition des SISM est **placée sous le haut patronage du Ministère de la Santé et de la Prévention**.

Selon l'OMS, « l'activité physique est bonne pour le cœur, le corps et l'esprit (...). Elle peut améliorer la réflexion, l'apprentissage et le bien-être général »(1). De plus, elle « permet de maintenir ou d'améliorer la santé mentale et de réduire le risque de troubles mentaux en agissant sur des facteurs psychologiques tels que le renforcement de l'estime de soi, le sentiment d'auto-efficacité¹ et de contrôle de soi. L'activité physique favoriserait également l'interruption des pensées négatives associées au stress, à la dépression et à l'anxiété »(2).

Toute activité qui met en mouvement compte : les déplacements (à pied, en roller et à vélo), au travail, sous forme de sport ou de loisir, ou en faisant des tâches ménagères et quotidiennes (1).

Cette 35e édition met à l'honneur l'idée de mouvement au sens large, que ce soit une activité sportive, un geste du quotidien ou encore une sensation de mieux-être par rapport à une période plus difficile. La mise en mouvement de chacune et chacun relève d'une responsabilité individuelle et sociétale. En effet, **chaque acteur a un rôle à jouer dans son domaine pour favoriser la mise en mouvement de l'autre**. Réfléchissons ensemble et mobilisons-nous lors des SISM pour penser le mouvement en faveur de notre santé mentale.

Profitons des Jeux Olympiques et Paralympiques pour mettre en avant l'importance de prendre soin de sa santé mentale dans tous les domaines.

La santé mentale concerne tous les champs de la vie quotidienne, nous sommes donc toutes et tous légitimes pour organiser et/ou participer à un événement à pendant les SISM. Pendant 2 semaines, du 07 au 20 octobre 2024, les événements organisés partout en France métropolitaine et ultramarine sont l'occasion de **réfléchir aux solutions individuelles, communautaires ou sociétales à mettre en place ensemble** pour intégrer le mouvement au quotidien de toutes et tous en faveur de notre santé mentale. **Pour la Réunion nous clôturons le 22 octobre 2024 les SISM. Retrouvez toutes les actions organisées par l'EPSMR.**

[1] « L'efficacité personnelle perçue concerne la croyance de l'individu en sa capacité d'organiser et d'exécuter la ligne de conduite requise pour produire des résultats souhaités. »

Bandura A. (2003). Traduction Lecomte J. Auto-efficacité. Le sentiment d'efficacité personnelle. Bruxelles. De Boeck. 1ère édition

(1) Lignes directrices de l'OMS sur l'activité physique et la sédentarité : en un coup d'oeil [Internet]. [cité 28 mars 2023]. Disponible sur:

<https://www.who.int/fr/publications-detail/9789240014886>

(2) Bouger pour être en bonne santé mentale.pdf [Internet]. [cité 28 mars 2023]. Disponible sur: https://www.inspq.qc.ca/pdf/publications/2037_bouger_sante_mentale.pdf

COLLECTIF NATIONAL DES SISM

Association des établissements gérant des secteurs de santé mentale (ADESM) • Advocacy France • Association française de psychiatrie (AFP) • Association des Maires de France (AMF) • Association nationale des psychiatres Présidents ou Vice-présidents des commissions médicales d'établissement des centres hospitaliers (ANPCME-CME) • Association nationale des Maisons des adolescents (ANMDA) • Réseau documentaire en santé mentale (ASCODOCPSY) • Centre collaborateur de l'Organisation mondiale de la santé pour la recherche et la formation en santé mentale (CCOMS) / EPSM Lille-Métropole/ Centre d'appui aux conseils locaux de santé mentale • Centre national audiovisuel en santé mentale (CNASM) • Ecole des parents et des Educateurs d'Ile-de-France (EPE) • Elus, santé publique et territoires (ESPT) • Fédération française de psychiatrie (FFP) • Fédération nationale des associations liées aux troubles des conduites alimentaires (FNA-TCA) • Fédération des acteurs de la solidarité • Fédération Promotion Santé • Fédération nationale des associations d'usagers de la psychiatrie (FNAPSY) • France Dépression • Fédération Nationale Mutualité Française • Mutuelle générale de l'Éducation nationale (MGEN) • Psycom • Santé Mentale France • Société française de santé publique (SFSP) • Union nationale des associations familiales (UNAF) • Union nationale de familles et amis de personnes malades et/ou handicapées psychiques (Unafam) • UNICEF France

Information, inscription et programme www.semaines-sante-mentale.fr



Contacts

Secrétariat général du Collectif national des SISM : 01 45 65 77 24 - mail : sism.contact@gmail.com

Communiqué de l'ARS Réunion

La santé mentale, une priorité pour la santé des réunionnais

Les semaines d'information sur la santé mentale sont l'occasion de mettre en valeur les différents acteurs impliqués à La Réunion, les lieux, dispositifs et moyens pouvant apporter un soutien aux personnes concernées. Placées sous le signe du mouvement, ces semaines rappellent les bénéfices d'une activité physique régulière, même à faible intensité, pour le bien-être et la santé mentale.

Une population exposée aux affections mentales à tous les âges

Les pathologies « mentales » progressent parmi toutes les catégories de populations, aussi bien chez les jeunes que chez les personnes âgées.

Selon l'Organisation Mondiale de la Santé, 1 personne sur 8 est touchée par un trouble psychique au cours de sa vie. A La Réunion, la demande de soins liée à des troubles psychiques est en constante augmentation pour toutes les classes d'âge, mais reste inférieure au niveau national.

Un enjeu de santé publique inscrit au Projet Régional de Santé La Réunion

La santé mentale reste très largement connotée négativement et les patients affectés se sentent souvent stigmatisés. Il faut donc travailler ensemble sur le changement des mentalités et des représentations, et favoriser l'inclusion sociale et le maintien des liens des personnes souffrant de troubles psychiques et/ou vivant avec un handicap psychique.

La santé mentale et la prise en charge des troubles psychiatriques sont une priorité pour l'ARS La Réunion, inscrite dans le Projet Régional de santé (PRS) La Réunion 2023-2033 pour :

- Lutter contre la stigmatisation et prévenir l'apparition des troubles psychiques
- Renforcer les capacités de repérage, d'orientation et de prise en charge précoce
- Organiser l'accès aux soins psychiatriques non programmés ou urgents
- Compléter l'offre de prise en charge
- Favoriser les droits et l'inclusion dans la société des personnes souffrant de troubles psychiques
- Disposer d'une capacité régionale d'évaluation des actions, de recherche et d'épidémiologie en santé mentale

Ces dernières années, l'ARS La Réunion a développé l'offre de soins en santé mentale en autorisant et finançant de nouveaux services et en accompagnant le renforcement des équipes médico-soignantes. Elle poursuivra son soutien aux acteurs locaux pour garantir une meilleure satisfaction des besoins des patients.

Une mobilisation des acteurs au sein de la Communauté Territoriale de Santé Mentale

Les acteurs locaux de la santé mentale sont réunis au sein de la Communauté Territoriale de Santé Mentale (ARS, hôpitaux publics et privés, professionnels de ville, secteur social et médico-social, représentants des usagers). Cette communauté œuvre au partage de l'analyse des besoins du territoire, à l'élaboration de solutions concertées et à la complémentarité des interventions, en faveur des patients et des usagers.

PROGRAMME DES SEMAINES D'INFORMATION A LA SANTÉ MENTALE

LUNDI 7 OCTOBRE - VERNISSAGE EXPOSITION - SUR INVITATION

Vernissage de l'exposition MDA Ouest

« Lembeli mon Ker » est un projet né suite à la réalisation de plusieurs ateliers thérapeutiques à médiation artistique à la Maison des Adolescents. Il a pour but de prolonger l'expérience de la renarcissisation dans laquelle sont accompagnés les adolescents de la MDA. L'idée de cette exposition est largement soutenue par les jeunes.

Dans le cadre de ce projet, l'exposition est pensée comme un outil thérapeutique, un réceptacle externe à des besoins internes, la rencontre et le partage faisant support de moyen de socialisation et de renarcissisation en complément des autres soins dispensés. Ce soin en groupe propose un soutien à la relation et revêt une dimension thérapeutique sous une forme moins solennelle.

JEUDI 10 OCTOBRE - ZUMBA - OUVERT AUX PARENTS ET FAMILLES UNIQUEMENT

Zumba animée par les infirmiers du CMP Labourdonnais au bénéfice des patients hospitalisés de Cambaie.

**VENDREDI 11 OCTOBRE DÈS 9H00 AU JARDIN DE LA MAIRIE - OUVERT À TOUS,
ÉVÉNEMENT GRAND PUBLIC - JOURNÉE SANTÉ / SPORT EN PARTENARIAT AVEC
LA VILLE DE SAINT-PAUL**

Ouvert au grand public à partir de 9h00 jusqu'à 16h30 - journée santé / sport

Cette année, l'EPSMR a choisi de s'associer avec le CHOR et la Ville de Saint-Paul (974), pour organiser une journée dédiée avec un village Sport – Santé. Cette action s'inscrit dans le cadre du Contrat Local de Santé deuxième génération, co-financé par l'ARS.

Cette initiative, qui s'étend au-delà du cadre habituel de ces thématiques, marque la volonté d'aborder la prévention sous un angle plus large centré non seulement sur la santé mentale mais aussi sur le bien-être global.

L'événement vise à sensibiliser différents publics - scolaires, grand public et patients - aux enjeux de la santé mentale et à promouvoir les ressources disponibles pour la préserver. Des ateliers créatifs, élaborés en collaboration avec des artistes intervenant auprès de patients, rythmeront la journée. L'objectif ? Aborder de façon ludique et accessible des thématiques souvent complexes liées à la santé mentale.

10h00 : discours d'ouverture et visite du village

Village santé Jardin de la Mairie

Stands de :

- Tabacologie / EMAAF / KOZE JEUNES / 3114 / CARE / Expérience Patient EPSMR / Diététique
- Diabétologie / MDA / CEPS – CEGIDD / Maison des Femmes, de la Mère et de l'enfant
- Fond de dotation – mécénat
- Atelier photo / Atelier Harcèlement scolaire / Police municipale / FIN RISK / CPTS OUEST
- Représentants des Usagers
- Sport sur ordonnance avec OMSEP + séance de BOUGER O SENIORS
- Service prévention de la Ville : sja.conseil

Parcours et ateliers sur le parking de Va Piano : réservé aux scolaires, collèges et lycées

- Parcours sportifs - Atelier Ecriture - Atelier fresque - Atelier confection instruments de musique - Atelier Sport/Ecran - Atelier Expression sur les phobies - Atelier Argile, Poterie - jeu lontan

Espace scénique dans le jardin :

- Spectacle Monologue de la compagnie Schtrockben
- Conte créole
- Concert notamment de Kafmaron et de Ziskakan, Sanaa, Tambours sacrés

Déambulation :

- Cirque - échassiers - magie

Considérant l'importance de promouvoir des activités culturelles, sportives et de santé pour le bien-être de la population, considérant la volonté commune de l'EPSMR, du CHOR et de la Ville de Saint Paul de collaborer pour améliorer la qualité de vie des citoyens et considérant le projet des établissements EPSMR - CHOR à faire entrer la culture à l'hôpital, il était évident de collaborer avec la Ville pour proposer un événement sur les Semaines d'information sur la santé mentale.

MARDI 15 OCTOBRE DÈS 13H30 DANS LES JARDINS DU CHOR - ZUMBA GÉANTE

Zumba animée par un professionnel ouvert aux agents des 2 établissements et aux usagers de l'hôpital

JEUDI 17 OCTOBRE DÈS 9H00 À LA MAIRIE DE SAINT-BENOIT - OUVERT À TOUS, ÉVÉNEMENT GRAND PUBLIC JOURNÉE SANTÉ MENTALE

Journée santé mentale avec un stand du Centre Médico Psychologique de Saint-Benoit

VENDREDI 18 OCTOBRE - OUVERT AUX PARENTS ET AUX FAMILLES TOURNOI DE PÉTANQUE

Tournoi de pétanque à proximité du site d'hospitalisation de Saint-Benoit



**MARDI 22 OCTOBRE AU CENTRE DE RESSOURCES EN SANTÉ PAYANKÉ -
SUR INSCRIPTION - CINÉ DÉBAT**

Ciné débat du film "happiness therapy"
avec la présence de M. Jean-Louis Prianon

Après huit mois d'internement en hôpital psychiatrique pour des troubles bipolaires, Pat Solatano, la trentaine, est contraint de retourner vivre chez ses parents; Car en son absence, il a tout perdu. Sa maison d'abord, son emploi d'enseignant ensuite, puis surtout sa femme, Nikki, qui a obtenu le divorce; Convaincu qu'il est guéri, Pat, devenu un optimiste forcené, se met en tête de reconquérir son ex épouse. Il se heurte dans cette entreprise à l'incompréhension de son père, plus intéressé par le football que par les états d'âme de son fils. Lors d'un dîner chez son meilleur ami, Pat rencontre Tiffany, une jeune et jolie veuve, elle aussi sujette à la déprime. Les deux marginaux sont en phase, et Tiffany propose à Pat de l'aider dans sa reconquête...

