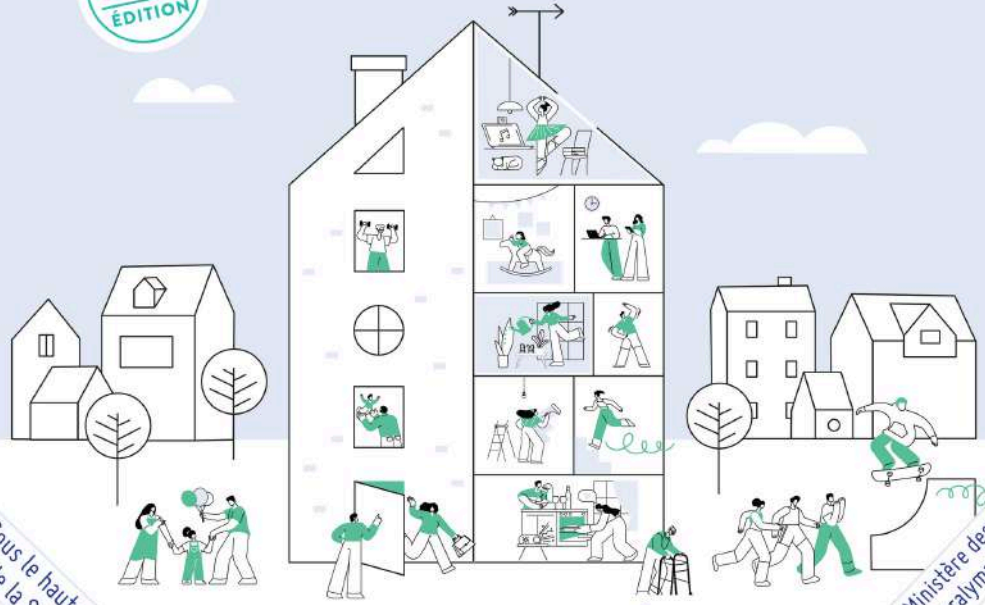


35€  
ÉDITION

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



Sous le haut patronage du Ministère  
de la Santé et de la Prévention

— EN MOUVEMENT POUR NOTRE SANTÉ MENTALE —

7 - 20 OCTOBRE 2024

Sous le haut patronage du Ministère des Sports  
et Jeux Olympiques et Paralympiques



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



**Le programme  
en Côte-d'Or**

Retrouvez tous les événements dans votre ville !

**PTSM21**  
Projet Territorial de Santé Mentale Côte d'Or



## SISM 2024 : EN MOUVEMENT POUR NOTRE SANTÉ MENTALE

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 ». 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-efficacité 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 ».

- Toute activité qui met en mouvement compte
- La mise en mouvement : une responsabilité sociétale
- Au travers du sport : des valeurs humanistes et citoyennes
- Se mettre en mouvement pour notre santé mentale

### LES OBJECTIFS DES SISM

1. **PROMOUVOIR** une vision globale de la santé mentale, à partir de la thématique définie chaque année.
2. **INFORMER** sur la santé mentale, les troubles psychiques, les possibilités de rétablissement, les droits et la variété des ressources existantes (promotion, prévention, éducation, soins, accompagnements, entraide, etc.).
3. **DÉSTIGMATISER** les troubles psychiques en favorisant le partage du savoir expérientiel et déstigmatiser les ressources sanitaires, sociales et médico-sociales.
4. **FAVORISER** le développement des ressources individuelles, sociales et environnementales pour prendre soin de la santé mentale de la population.
5. **FÉDÉRER** les personnes qui souhaitent agir en faveur de la santé mentale, construire des événements en partenariat local et ouvrir des débats citoyens.
6. **FAIRE CONNAÎTRE** les lieux, les moyens et les personnes pouvant apporter un soutien de proximité et une information fiable sur la santé mentale.

## SISM 2024 : EN MOUVEMENT POUR NOTRE SANTÉ MENTALE

Du 7 au 20 octobre 2024, la 35<sup>e</sup> édition des Semaines d'Information sur la Santé Mentale se déroulera sous le thème "**En mouvement pour notre santé mentale**".

Cette initiative nationale a pour objectif de **sensibiliser** le grand public, les professionnels et les associations sur les questions de santé mentale à travers des événements variés : conférences, ateliers, rencontres, projections et débats. Ces événements offrent un espace de réflexion et d'échange **autour des enjeux de la santé mentale** dans notre quotidien.

### **En Côte-d'Or, plusieurs manifestations sont prévues.**

Ce programme\* présente les événements qui auront lieu dans le département, avec des détails sur les lieux, horaires et thématiques. Chaque activité a été pensée pour informer et engager les participants dans un dialogue constructif et inclusif sur la santé mentale.



*\* Ce programme est basé sur les retours et connaissances d'actions, ils se peut que certaines ne soient pas présentes dans ce livret par manque d'information.*

POSTS **7 au 20 oct**

## Les GEM en mouvement

Les Groupes d'entraide mutuels (GEM) : L' Aubépine , L'entracte , Oxygem, "le Cerisier" et le GEM Jeunes DI' GEM ce sont mis en action et se mobilisent pendant les SISM.

Venez nous découvrir !



GEM JEUNES "DI'GEM"



GEM L'ENTRACTE



GEM L'AUBEPINE



GEM OXY'GEM21

ANIMATION **07 OCT.**

## Conférence débat

 SEMUR-EN-AUXOIS - caveau des maréchaux 25 rue de la liberté

 18h

 Accès libre - entrée gratuite

Conférence débat animé par le Dr Thomas WALLENHORST, psychiatre, chef du pôle

Pôle Psychiatrie et Santé Mentale du Centre Hospitalier de Semur en Auxois.

1. Danses réalisées par les patients de l'atelier danse thérapie

2. Dr Fanny MOREL, psychiatre. « Sport et santé mentale »

3. Témoignage de deux patients « experts » en santé mentale

4. Barbara BERGERET, psychologue. « la pratique de l'EMDR »

5. Dr France HELOU, psychiatre. Les bénéfiques de la marche sur la santé mentale »

6. Dr Thomas Wallenhorst « le corps et la santé mentale », avec deux exemples de patients atteints de sclérose en plaque.

Un pot de l'amitié sera offert par le Centre Hospitalier à l'issue de la conférence débat

**Organisateur : Le Centre Hospitalier de Semur-en-Auxois en partenariat avec la ville de Semur-en-Auxois**



EXPO

**A partir du 09 OCT.**

## Carnet ouvert et cœur battant : voyage intime en psychiatrie



DIJON - 1 boulevard chanoine kir Centre Hospitalier La Chartreuse  
Hostellerie – Centre d'Art Singulier (Salle L'Escale)



Gratuit - Tout public

L'exposition "Carnet ouvert et cœur battant" propose un regard unique sur l'hospitalisation en psychiatrie à travers les yeux d'Anne Forget, ancienne patiente du CH La Chartreuse.

Pendant son séjour en 2021, Anne a utilisé le dessin et l'aquarelle pour capturer des scènes de la vie quotidienne à l'hôpital. Ce carnet de voyage sensible et personnel retrace les moments forts de son hospitalisation, les interactions avec les soignants et les autres patients, ainsi que les émotions qui accompagnent cette expérience.

À travers ses aquarelles, Anne Forget raconte avec finesse et parfois humour la lenteur des jours, les effets des traitements, les échanges avec les autres et la recherche de solitude. Ces œuvres, à la fois intimes et universelles, nous invitent à voir au-delà des stigmates souvent associés aux troubles psychiques. Elles témoignent de la résilience et de l'humanité des personnes hospitalisées, tout en offrant une réflexion sur la perception de la psychiatrie.

Cette exposition permet de mieux comprendre les réalités de la vie en psychiatrie et de déstigmatiser les troubles psychiques en révélant l'humanité de ceux qui les vivent.

**Renseignements : [communication@chlcdijon.fr](mailto:communication@chlcdijon.fr)**



ANIMATION **09 OCT.**

## Portes ouvertes, marche nocturne et soirée au bistrot

📍 CHEVIGNY-SAINT-SAUVEUR - Résidence Icare

🕒 Portes-ouvertes : 9h00-12h00 / Marche nocturne et soirée : dès 19h00

€ Marche : gratuit / Course jeunes 3km : 3€ / Course 5km : 5€ / Course 10km : 10€

La matinée de 9h à 12h : portes ouvertes à la Résidence Icare.

Accueil, présentation et visite de la résidence avec les résidents et les professionnels d'Icare.

En soirée, sur réservation, une marche nocturne sera organisée dans les rues de Chevigny-Saint-Sauveur. À la suite, le bistrot d'Icare ouvrira ses portes pour une soirée animée par le bistro en scène (musique live). L'association La25emeheure, partenaire d'Icare animera une performance en peinture autour du thème de la promotion de la santé par le sport et en lien avec les musiques jouées par le bistro en scène.

Possibilité de prendre un verre, une soupe.... Sur place au bénéfice de l'Association du bistrot d'Icare.

**Organisateur : Le Bistrot d'Icare - Association La25emeheure**

**Contact : [lebistrot@icarelabergerie.fr](mailto:lebistrot@icarelabergerie.fr)**



ANIMATION **10 OCT.**

## Après les JOP\* et hop pour la santé !

 DIJON - CREPS

 De 9h00 à 16h30

 Gratuit

Cette journée est organisée autour des trois axes :

- "Hop pour le sport santé !"
- "Hop pour la santé dans le sport !"
- "Hop pour le handisport et le sport adapté !"

Elle s'adresse aux acteurs du sport, de la santé, de la prévention, de la promotion de la santé ou tout simplement les personnes intéressées par le sport santé. Elle sera l'occasion de nouvelles réflexions, échanges, découvertes, rencontres avec des intervenants qui agissent en Côte-d'Or.

\*JOP : Jeux Olympiques et Paralympiques

**Organisateur : Promotion Santé BFC**

**Contact : [anne-sophie.petrovic@ars.sante.fr](mailto:anne-sophie.petrovic@ars.sante.fr)**

**[s.guedichi-beaudouin@promotion-sante-bfc.org](mailto:s.guedichi-beaudouin@promotion-sante-bfc.org)**

**Inscription**



## JOURNÉE PRÉVENTION ET PROMOTION DE LA SANTÉ

21

Après les JOP\* et hop pour la santé !

... Et hop pour le sport santé !

Et hop pour la santé dans le sport !

Et hop pour le handisport et le sport adapté !

\* Jeux olympiques et paralympiques



CONFERENCE **10 OCT.**

## Conférence “En mouvement pour notre santé mentale

 DIJON - UFR STAPS (amphithéâtre Mieusset) 3 allée des stades universitaires)

 18h à 20h

 Gratuit sans inscription

Le Centre Hospitalier La Chartreuse, en partenariat avec l'UFR STAPS de l'Université de Bourgogne, organisent une **conférence se déroulera le 10 octobre à 18h à l'amphithéâtre Mieusset de l'UFR**, avec pour objectif de parler de la santé mentale et de déstigmatiser la maladie mentale en s'appuyant sur l'expertise de différents intervenants.

**France MOUREY, & Jérémie GAVEAU**, *Kinésithérapeute et enseignante chercheuse - Neurosciences du système moteur*  
Santé mentale : Recommandations pour les personnes âgées atteintes de troubles neuro-cognitifs légers

**Pierre TERZI**, *Préparateur physique, responsable de la programmation - membre du staff technique de l'EDF*  
Expérience de la santé mentale chez les sportifs de haut-niveau

**Fabien GAUTHERON**, *Kinésithérapeute au CH La Chartreuse*  
Santé mentale et course à pied : Mythes et croyances

**Organisateur : CH La Chartreuse et UFR STAPS**  
**Renseignements : [lesfouleesdouces@chlcdijon.fr](mailto:lesfouleesdouces@chlcdijon.fr)**



ANIMATION

**12 OCT.**

## Expérimenter les bienfaits de la forêt sur la santé mentale

 VAL SUZON - au Ru Blanc ) 9h30 - 12 et 14h - 16h30 Gratuit sur inscription à <https://www.burnoutdijon.fr/agenda-et-inscriptions/>  
(à destination des personnes en épuisement professionnel)

L'association **Burn Out Dijon**, pour la prévention et l'accompagnement de l'épuisement professionnel, organise des sorties proches de Dijon pour découvrir les bienfaits de la forêt par la pratique de la sylvothérapie, animées par deux professionnelles expérimentées Martine Prost et Véronique Micard.

La sylvothérapie présente des atouts thérapeutiques particulièrement adaptés aux personnes concernées par l'épuisement professionnel, que ce soit en prévention ou lors du rétablissement. Un bain de forêt de plusieurs heures, ou même une marche douce dans les bois, ont un effet puissant sur la libération du stress et luttent contre la dépression et le burn-out. Les arbres ont une forte capacité à améliorer le bien-être émotionnel et physique, à stimuler la créativité et la vitalité, à améliorer le sommeil et la concentration. Tous les marqueurs biologiques montrent une réduction du stress (baisse du cortisol) et un renforcement du système immunitaire, grâce à la diffusion par les arbres de phytoncides. Cette activité permet aussi de retrouver du plaisir à sortir en extérieur. Au Japon et au Canada, les médecins prescrivent des bains de forêt pour soigner.



**BurnOut**  
Dijon

**COURSE 13 OCT.**

## Les Foulées Douces

 DIJON - CH La Chartreuse

 9h45 (Marche 5km - Course 5km - Course 10km) / 11h30 (Course Jeune)

 Marche : gratuit / Course jeunes 3km : 3€ / Course 5km : 5€ / Course 10km : 10€

La 3e édition de la course *Les Foulées Douces – Courir pour la santé mentale* aura lieu dimanche 13 octobre 2024.

L'année dernière, près de 500 personnes ont participé à la course. Organisée par le CH La Chartreuse et les acteurs du Projet Territorial de Santé Mentale (PTSM21), soutenue par l'Agence Régionale de Santé, cette manifestation a comme parrain Pierre TERZI, coach sportif originaire de Dijon, aujourd'hui entraîneur assistant de l'équipe de France féminine de Handball (champion Olympique Tokyo 2021, vice-champion olympique Rio 2016, champion du monde 2023, 2017 et 2003 et vice-champion du Monde 2021). Des stands présents au départ de la course permettront aux participants et à ceux qui le souhaitent de se renseigner sur la santé mentale et d'échanger avec des professionnels. Ce sera aussi l'occasion d'aborder les bienfaits de l'activité physique sur la santé mentale.

**Organisateur : CH La Chartreuse - PTSM21**

**Contact : [communication@chlcdijon.fr](mailto:communication@chlcdijon.fr)**

**Inscription**



ANIMATION **15 OCT.**

## Journée bien-être

 DIJON - Salle multiplex, campus de l'université de Bourgogne)

 16h à 20h

 Gratuit sur inscription

La 4e édition de la journée bien-être, gratuite, à destination des étudiants de l'université de bourgogne se tiendra le mardi 15 octobre 2024, pendant la semaine de la santé mentale.

Nous proposons des ateliers variant de 10 à 30 minutes, parmi les activités suivantes :

- massage,
- reflexologie plantaire,
- coiffure,
- soin du visage,
- manucure,
- maquillage,
- shiatsu,
- yoga,
- entretien diététique.

La journée se déroule de 16h à 20h, une collation pour chaque étudiant inscrit est offerte.

Le service de santé de l'université (SSE) est également présent lors de la journée, pour proposer des petites activités sur la santé mentale.

Etu'Care sera présent pour promouvoir la santé mentale, c'est un programme numérique à destination des étudiants pour faire face aux difficultés de la vie étudiante et de développer son bien-être psychologique.

**Organisateur :**

**Cellule bien-être de l'université de bourgogne**



CAFE & DOC **16 OCT.**

## Voir avec son corps

*Le couplage perception-action comme outil thérapeutique.*

 DIJON - 1 boulevard chanoine kir (bâtiment du centre de documentation)

 13h à 14h

 Gratuit

L'équipe du centre de documentation du CH La Chartreuse vous propose de participer à un café doc le mercredi 16 octobre.

Cette action s'inscrit dans le cadre des SISM aura pour thématique sport, santé mentale et neuroscience et sera **animé par Nicolas GUEUGNEAU, Dr en Neurosciences à l'UFR STAPS, Université de Franche-Comté.**

*Le contrôle du mouvement et la perception du geste sont intimement liés d'un point de vue neurobiologique. Voir, imaginer, ou anticiper un acte moteur sont des mécanismes profondément incarnés. Après avoir décrit le fonctionnement du couplage perception-action, nous illustrerons son intérêt dans le traitement de certaines pathologies neurodégénératives ou développementales.*

Ce temps de convivialité et d'échange se déroulera au centre de documentation du CH (2ème bâtiment à droite en arrivant de l'entrée principale).

**Organisateur : Centre Hospitalier La Chartreuse**

**Renseignements : [communication@chlcdijon.fr](mailto:communication@chlcdijon.fr)**



ANIMATION **18 OCT.**

## Les conduites à risques

 LONGVIC - Espace Jean Bouhey ( salle Copeau)

 18h

 Gratuit sur inscription au 03 80 68 86 58 ou [marine.poitout@ville-longvic.fr](mailto:marine.poitout@ville-longvic.fr)

Les troubles addictifs sont liés à la consommation de substances entraînant une dépendance, telles que l'alcool, le tabac ou les drogues. Ces substances, dites psychoactives, modifient notre fonctionnement mental. Elles sollicitent de manière excessive le circuit de récompense dans notre cerveau, celui qui produit la sensation de plaisir. À force, il devient impossible de se passer de ces substances. Cela a des conséquences négatives sur notre santé physique et mentale. Les troubles addictifs peuvent avoir des conséquences importantes sur la vie affective, la famille, les amis, le travail. Malgré ces difficultés, il est possible de se rétablir de ces troubles.

La jeunesse est une période de changements majeurs. Les questionnements et les premières expériences entre amis liés à cet âge peuvent amener les jeunes vers des conduites à risques et potentiellement fragiliser leur santé mentale.

**Organisateur : Ville de Longvic - CLSM**





CINE DEBAT

18 OCT.

## Ciné débat

 SEMUR-EN-AUXOIS - étoile cinéma 6 rue du Lycée)

 20h30

 Plein tarif 7€

Ciné débat animé par le Dr Thomas WALLENHORST, psychiatre, chef du Pôle Psychiatrie et Santé Mentale du Centre Hospitalier de Semur en Auxois.

Documentaire « La machine à écrire et autres sources de tracas » de Nicolas PHILIBERT

- Durée 72 minutes
- Date de sortie : 17/04/2024
- Tout public

Dernier volet du triptyque initié avec Sur l'Adamant puis Averroès & Rosa Parks, le film poursuit sa plongée au sein du pôle psychiatrique Paris centre. Ici, le cinéaste accompagne des soignants bricoleurs au domicile de quelques patients soudain démunis face à un problème domestique, un appareil en panne, etc...

Projection du film puis débat avec la salle.

Un pot de l'amitié est offert après le débat par l'association Champ Pierres

**Organisateur : le CH de Semur-en-Auxois en partenariat avec Etoile Cinéma et Association Champ Pierres**



**MARCHE 18 OCT.**

## Marche et hypnose

📍 FONTAINE LES DIJON - 1 Rue du Dauphiné, (CSAPA)

🕒 Journée

€ Gratuit (accessible uniquement aux usagers du CSAPA)

L'association Addictions France propose, dans le cadre des Semaines D'informations sur la Santé Mentale, une marche à destination du public accueilli au CSAPA de Fontaine-lès-Dijon, suivi d'une séance d'hypnose dans le jardin japonais.



