



Semaines d'information  
SUR  
la santé mentale

en Sarthe

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

Ouvert  
à tous

9-22 octobre  
2023

Évènements et animations grand public

Forums, ciné-débats, informations, échanges...

Évènement inaugural  
7 octobre

COURSE D'ORIENTATION

EPSM de la Sarthe - Allonnes  
à partir de 14h00.

# Semaines d'information SUR la santé mentale

Les Semaines d'Information sur la Santé Mentale (SISM) s'adressent au grand public. Chaque année, associations, citoyens et professionnels organisent des actions d'information et de réflexion dans toute la France.

A partir du thème annuel fixé par le Collectif national des SISM, chacun peut prendre l'initiative d'organiser une action répondant aux objectifs des SISM :

1. SENSIBILISER le public aux questions de Santé mentale.
2. INFORMER, à partir du thème annuel, sur les différentes approches de la Santé mentale.
3. RASSEMBLER par cet effort de communication, acteurs et spectateurs des manifestations, professionnels et usagers de la santé mentale.
4. AIDER au développement des réseaux de solidarité, de réflexion et de soin en santé mentale.
5. FAIRE CONNAÎTRE les lieux, les moyens et les personnes pouvant apporter un soutien ou une information de proximité.

**C'est dans ce cadre que l'UNAFAM et l'EPSM de la Sarthe, avec d'autres partenaires, proposent des animations durant ces semaines.**

# À tous les 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 »<sup>1</sup>.**

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.

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).

Le thème des SISM invite cette année à affirmer ce droit pour toutes et tous.

Pendant deux semaines, du 9 au 22 octobre 2023, les SISM sont l’occasion d’informer et 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.



<sup>1</sup> Organisation Mondiale de la Santé dans son dernier rapport sur la santé mentale publié en juin 2022.

# 7 samedi octobre

14h00-18h00

## Évènement inaugural



↳ EPSM de la Sarthe  
20 av. du 19 mars 1962  
Allonnes



### Rejoignez-nous pour une course d'orientation ludique et sportive, accessible à tous !

Participez à cette épreuve gratuite dans un parc de 35 hectares, combinant des espaces forestiers et urbains, pour une expérience unique en son genre.

L'épreuve est ouverte en individuel, ainsi qu'en équipe (2 à 4 personnes).

Le principe est simple : il s'agit d'une course à la balise. L'équipe qui parvient à ramasser le plus de balises en un minimum de temps gagne !

Venez profiter d'une journée sportive en plein air, tout en contribuant à sensibiliser le public à l'importance de la santé mentale. Cet évènement, **ouvert à tous**, est une excellente occasion de se dépenser physiquement et de s'amuser tout en découvrant l'EPSM de la Sarthe.



5 km env.  
(en courant  
ou marchant)



**Expositions photos et peintures**  
**Animations et stands d'informations**

*Que vous soyez seul, en famille,  
en équipe, débutant ou confirmé,  
venez comme vous êtes, mais  
n'oubliez pas vos baskets !*



- Entrée libre
- Épreuve gratuite
- Course sur inscription en scannant ce QR code ou <https://bit.ly/course-epsm>
- Enfants mineurs accompagnés d'un majeur
- Accès PMR possible avec accompagnant



**Samedi 7 octobre 2023 - 14h00**

# Course d'orientation EPSM de la Sarthe



*Seul, en équipe ou en famille, venez comme vous êtes,  
mais prenez vos baskets !*

*Parcours d'environ 5 km*

*Individuel ou en équipe (2 à 4)*



**Gratuit sur inscription : [bit.ly/course-epsm](https://bit.ly/course-epsm)**



**Informations détaillées : [www.epsm-sarthe.fr](http://www.epsm-sarthe.fr) et [foulees-epsm@epsm-sarthe.fr](mailto:foulees-epsm@epsm-sarthe.fr)**

Les organisateurs se réservent le droit d'annuler cet événement en cas d'intempéries et de mauvais temps.

# Sommaire

## 9 octobre

- Ciné-débat « C'est normal ! » (Mamers) ..... p. 7
- Journée thématique « Vie affective et sexuelle, parlons-en ! (St Pierre du L.) ..... p. 8
- Informations « Pratiques psychiatriques : comment sortir de l'isolement et de la contention ? » (Le Mans) ..... p. 9

## 10 octobre

- Porte ouverte du GEM Tējira (Le Mans) ..... p. 10
- Informations « Pratiques psychiatriques : comment sortir de l'isolement et de la contention ? » (Allonnes) ..... p. 11
- Conférence « La santé mentale est-elle un droit ? » (Le Mans) ..... p. 12

## 11 octobre

- Informations « Pratiques psychiatriques : comment sortir de l'isolement et de la contention ? » (Le Mans) ..... p. 13
- Animations prévention « Mario dans tous ses états » (Le Mans) ..... p. 14

## 12 octobre

- Informations « Présentation de l'ADGESTI » (La Chapelle St Aubin) ..... p. 15
- Forum « Ma santé mentale » (Le Mans) \* ..... p. 16
- Forum « Bien-vivre et bien- vieillir » (Allonnes) ..... p. 17
- Ciné-débat « Habités » (Le Mans) ..... p. 18

## 16 octobre

- « Hop ma liste », l'application pour la prévention du suicide (Le Mans) ..... p. 19
- Périnatalité : table ronde et ciné-débat (Le Mans) ..... p. 20

## 18 octobre

- « Cycli-SISM, balade conviviale à vélo » (Le Mans) ..... p. 21

## 19 octobre

- Soirée thématique « Derrière les murs des urgences et de l'hospitalisation pédiatrique : présentation du parcours de soins en santé mentale des enfants et adolescents »\* (Le Mans) ..... p. 22

## 20 octobre

- Journée thématique « L'accompagnement de la personne vieillissante » (Ruillé/L.) ..... p. 23
- Conférence « Ma santé au travail / burn-out et sommeil » (Ruillé/L.) ..... p. 24

## 21 octobre

- Porte ouverte du GEM's Loisir (Le Mans) ..... p. 25
- Porte ouverte de l'accueil de jour de la résidence Le Monthéard (EHPAD Le Mans) ..... p. 26
- Informations « Bien vieillir, c'est possible ! » (Le Mans) ..... p. 27

\* Animation réservée à un certain public

**9** lundi  
octobre

**14h-16h30**

## Ciné-débat

↳ Cinéma REX  
2 rue de la Gare  
Mamers



### « C'est normal ! » Film documentaire de Frédéric TOUCHARD

Documentaire, 2023, 1h00



Normal ? Pas normal ? Où se situe la frontière ? Et qui en décide ? Tourné avec les adhérents d'un GEM (Groupe d'Entraide Mutuelle, destiné à des personnes confrontées à des difficultés psychologiques), le film interroge les notions de normalité/anormalité au sein de notre société. (synopsis)

Ce film sera ensuite suivi d'échanges avec la salle et les adhérents du Haut GEM.



Tarif normal : 4,80€

Tarif réduit pour les  
adhérents du GEM : 3,80€



Proposé par le Haut GEM

**9** lundi  
octobre  
**9h-17h**

## Journée thématique

↳ Foyer de Vie  
Résidence Le Moulin de la Cour  
72150 Saint Pierre du Lorouër



### **Vie affective et sexuelle... parlons-en !**

L'accès de la personne en situation de handicap à une vie affective et sexuelle est un droit. Composante incontournable de la citoyenneté et de la santé mentale, la sexualité est un facteur d'équilibre pour tout être humain.

Des relations amoureuses vécues harmonieusement existent dans les institutions. L'accompagnement dans ce cas est plutôt serein. Mais cela devient difficile, lorsque les personnes, les familles et les équipes font face à des relations compliquées voire violentes.

Elles peuvent aussi être confrontées à des demandes et à des situations de souffrance qui soulèvent des questions à la limite de l'éthique et de la légalité. Notons qu'en l'état actuel des choses, l'assistance sexuelle est interdite par la législation française qui assimile ce type d'accompagnement à la prostitution.

Pour passer d'un tabou à une pratique socioéducative respectueuse de la personne et de ses droits, il y a un long chemin à parcourir.

Venez réfléchir et débattre avec nous.



Inscription jusqu'au 25 septembre :

02.43.44.06.18 ou [communication@fdv-stpierre.fr](mailto:communication@fdv-stpierre.fr)



Proposé par le Foyer de vie Le Moulin de la Cour



**9** **lundi**  
**octobre**

**14h30-17h**

## Informations & échanges

↳ GEM Tájira  
176 rue Nationale  
Le Mans



### Pratiques psychiatriques : comment sortir de l'isolement et de la contention ?

Vous, ou l'un de vos proches, avez peut-être été mis en isolement ou en contention lors d'une hospitalisation ? Cette pratique de dernier recours doit continuer à être questionnée afin de la limiter et améliorer la qualité des soins.

Considérée aujourd'hui en France non plus comme un acte thérapeutique depuis la loi n°2016-41 du 26 janvier 2016, elle est même interdite en Islande. De nombreuses expérimentations sont réalisées en France, qu'en est-il pour la Sarthe ?

Après un regard, critique, sur ces pratiques, nous tenterons ensemble de voir quelles alternatives peuvent être espérées par nous, les patients-usagers.



Autres dates, autres lieux :  
voir pages 11 et 13.



Proposé par le collectif usagers Plénitude  
et l'EPSM de la Sarthe

# 10 mardi octobre

10h30-17h30

## Porte ouverte

📍 GEM Tégira  
176 rue Nationale  
Le Mans



## Le GEM Tégira : un lieu d'accueil et d'écoute pour personnes en situation de fragilité psychique

Les Groupes d'Entraide Mutuelle (GEM) sont des associations destinées à créer des liens, à lutter contre l'isolement et à favoriser l'autonomie des personnes en situation de fragilité psychique. On en dénombre plus de 500 en France.

Créé en 2005, parrainé par l'UNAFAM, et avec le soutien de l'ADGES-TI, le GEM Tégira compte aujourd'hui une soixantaine d'adhérents. Située au cœur de la ville, près des commerces et accessible en bus et en tramway, cette association propose un espace convivial à ses adhérents. L'objectif est de les aider à rompre leur isolement, à maintenir ou recréer du lien social, à leur redonner confiance en eux en participant à des activités et au fonctionnement de l'association. Ils y viennent pour s'entraider et retrouver une place citoyenne en termes de droits, de devoirs et de respect mutuel.

**Les adhérents vous invitent à venir partager un temps convivial,  
les rencontrer et découvrir le fonctionnement de ce GEM.**



*Proposé par le GEM Tégira*

# 10 mardi octobre

14h30-17h

## Informations & échanges

↳ EPSM de la Sarthe  
Bâtiment Lanteri-Laura  
20 av. du 19 mars 1962, Allonnes



### Pratiques psychiatriques : comment sortir de l'isolement et de la contention ?

Vous, ou l'un de vos proches, avez peut-être été mis en isolement ou en contention lors d'une hospitalisation ? Cette pratique de dernier recours doit continuer à être questionnée afin de la limiter et améliorer la qualité des soins.

Considérée aujourd'hui en France non plus comme un acte thérapeutique depuis la loi n°2016-41 du 26 janvier 2016, elle est même interdite en Islande. De nombreuses expérimentations sont réalisées en France, qu'en est-il pour la Sarthe ?

Après un regard, critique, sur ces pratiques, nous tenterons ensemble de voir quelles alternatives peuvent être espérées par nous, les patients-usagers.



Autres dates, autres lieux :  
voir page 9 et 13.



Proposé par le collectif usagers Plénitude  
et l'EPSM de la Sarthe

# 10<sup>mardi</sup> octobre

18h30-20h30

## Conférence

↳ Amphithéâtre Mersenne  
Le Mans Université  
12-20 rue Aristophane, Le Mans



### La santé mentale est-elle un droit ?

La santé mentale est-elle un droit ? Il y a plusieurs manières de répondre à cette question et ce temps d'échange permettra à chacune de donner sa vision des choses. L'historien Hervé Guillemain reviendra sur l'émergence récente de cette notion de santé mentale dont la définition même n'est pas évidente. Il évoquera également le rôle des acteurs qui ont transformé nos représentations de la maladie psychique et de la santé mentale qu'ils soient soignants, politiques, patients, proches de malades.

A l'appui de cette conférence historique, un film réalisé par les étudiants du master histoire sur l'UNAFAM 72 ainsi qu'une enquête menée auprès des étudiants de l'université sur cette question brûlante - La santé mentale est-elle un droit ? - permettront d'entrer dans le débat, ouvert à toutes et tous.



Hervé GUILLEMAIN, historien, professeur, maître de conférence à Le Mans Université. Ses travaux portent principalement sur l'histoire de la santé aux XIX<sup>e</sup> et XX<sup>e</sup> siècles, particulièrement dans le champ de la folie et de la psychiatrie.

**11** merc.  
**octobre**

**14h30-17h**

## Informations & échanges

GEM Loisir  
31 rue de Torcé, Le Mans



### Pratiques psychiatriques : comment sortir de l'isolement et de la contention ?

Vous, ou l'un de vos proches, avez peut-être été mis en isolement ou en contention lors d'une hospitalisation ? Cette pratique de dernier recours doit continuer à être questionnée afin de la limiter et améliorer la qualité des soins.

Considérée aujourd'hui en France non plus comme un acte thérapeutique depuis la loi n°2016-41 du 26 janvier 2016, elle est même interdite en Islande. De nombreuses expérimentations sont réalisées en France, qu'en est-il pour la Sarthe ?

Après un regard, critique, sur ces pratiques, nous tenterons ensemble de voir quelles alternatives peuvent être espérées par nous, les patients-usagers.



Autres dates, autres lieux :  
voir page 9 et 11.



Proposé par le collectif usagers Plénitude  
et l'EPSM de la Sarthe

**11** merc.  
**octobre**

**14h-16h30**

## Animations

Centre commercial Jacobins,  
13 Rue Claude Blondeau,  
Le Mans



### Mario dans tous ses états

Plus de 1 000 personnes sont tuées dans des accidents impliquant l'alcool en France chaque année et le nombre d'accidents de la route mortels liés à la consommation de drogues est d'environ 21%.

Lors de cet après-midi de sensibilisation et d'animations, des professionnels de l'EPSM de la Sarthe inviteront les volontaires à s'équiper de lunettes de simulation et à se lancer dans une course effrénée de Mario Kart.

Des parcours de marche avec obstacles seront également proposés.



En apportant aux participants une simulation au plus proche des effets réels de l'alcool et des stupéfiants, les lunettes de simulation permettront d'éveiller une véritable prise de conscience des dangers encourus.

# 12 jeudi octobre

10h-12h  
ou 14h30-16h30

## Informations & échanges

↳ Association ADGESTI  
21 rue Albert Einstein  
La Chapelle Saint Aubin



### ADGESTI

#### association médico-sociale pour des personnes en situation de handicap d'origine psychique

Le droit à la santé mentale pour tous est un projet de société qu'il n'est pas facile de concrétiser. Pourquoi ? Car parler de soi, de son équilibre mental, de sa vie psychique et des incidences sur la vie quotidienne, sociale, professionnelle, ne va pas de soi. Encore faut-il pouvoir nouer des liens de confiance et de proximité avec des professionnels attentifs aux vécus et aux affects de chacun, donc aux subjectivités, ainsi qu'aux possibilités de lien social dans les domaines de l'emploi, du logement, des loisirs... sur le lieu de vie de chacun.

C'est de cet accompagnement associatif de proximité, pour faciliter les liens sociaux, que nous avons voulu parler.

Plusieurs **courts métrages** présenteront l'ADGESTI, les pôles d'activités de l'association (socioprofessionnel, habitat, médico-social, inclusion dans l'environnement), et mettront en évidence les valeurs et convictions des administrateurs, salariés, travailleurs handicapés.

**En présence de la réalisatrice Catherine Mary Houdin.**

Deux projections :

10h et 14h30 (durée : 2 heures)

Inscription



jusqu'au 6 octobre 2023 :  
[communication@adgesti.fr](mailto:communication@adgesti.fr)



Proposé par l'association ADGESTI

# 12 jeudi octobre

9h-17h

## Forum prévention

↳ Bibliothèque universitaire  
Le Mans Université  
Av. Olivier Messiaen, Le Mans



### « Ma santé mentale »

Journée de sensibilisation à la santé mentale  
auprès des étudiants de Le Mans Université

#### 9h-16h : Escape Game

Salle d'Innovation Pédagogique (SIP), Bibliothèque universitaire

Escape Game : tout au long de la journée, un jeu d'évasion où il faudra réussir à sortir d'un lieu en résolvant des énigmes sera proposé par les professionnels de l'EPSM de la Sarthe. Ce jeu permettra de sensibiliser et déstigmatiser les troubles et le handicap psychiques.

#### 11h30-14h : Forum

Hall de la bibliothèque universitaire

Au travers d'animations, ce forum, dont l'objectif sera de parler santé mentale regroupera différents services universitaires et partenaires : le service de santé étudiante, les étudiants Relais Santé, le dispositif 3114 -souffrance prévention suicide, le dispositif Nightline, l'EPSM de la Sarthe.



*Cette journée est réservée aux étudiants de  
Le Mans Université et écoles conventionnées.*

 Le Mans  
Université

 EPSM  
Sarthe  
Établissement public de santé mentale

 3114  
SOUFFRANCE PRÉVENTION SUICIDE

 CHU  
ANGERS  
CENTRE HOSPITALIER  
UNIVERSITAIRE

Proposé par Le Mans Université,  
avec la collaboration du CHU d'Angers,  
et de l'EPSM de la Sarthe



# 12 jeudi octobre

14h-19h

## Forum Informations & échanges

↳ Salle Jean Carmet  
5 bvd d'Anjou, Allonnes



Entrée libre

### Bien-vivre et bien- vieillir

Des services et associations de la ville d'Allonnes, ainsi que les professionnels du service de psychiatrie de la personne âgée de l'EPSM de la Sarthe proposent stands et animations diverses pour vous informer et sensibiliser aux questions du bien-vivre et du bien- vieillir :

- Venez essayer notre simulateur de vieillissement : équipé(e) d'accessoires spécifiques, effectuez différents déplacements, expérimentez et ressentez les effets du vieillissement
- Atelier créatif : exprimez-vous sur votre représentation du bien être et de la santé mentale à travers une œuvre collective en découpage-collage
- Découvrez des services et activités proposés sur la ville d'Allonnes : animations, visites à domicile pour lutter contre l'isolement des seniors avec Unis-Cité, portage de livres à domicile, résidence autonomie Jean Duchesne et pôle senior, lieu d'accueil et d'écoute l'Escale...
- Rencontrez des associations Allonnaises pour une présentation de leurs activités : UNRPA ensemble et solidaire, JSA – maison sport santé



**A 14h30 et à 17h**, rejoignez-nous pour une lecture-débat proposée par la médiathèque Louise Michel sur la thématique « À tous les âges de la vie, ma santé mentale est un droit ».

**De 14h à 17h**, testez des activités physiques adaptées avec la Maison Sport Santé de la JSA.

**A 16h**, rejoignez-nous pour un café-rencontre proposé par les jeunes volontaires en Service Civique, afin de connaître leurs actions pour les seniors Allonnais.



Proposé par la ville d'Allonnes,  
avec la collaboration de l'EPSM de la Sarthe

**12** jeudi  
octobre

20h-22h30

## Ciné-débat

↳ Cinéma Les Cinéastes  
42 places des Comtes du  
Maine, Le Mans



### « HABITÉS » Film documentaire de Séverine Mathieu

Documentaire, 2022, 1h25min



Nicolas, Wilfred, Khadidja et Roger vivent à Marseille. Tous les quatre souffrent de troubles psychiatriques. Lorsqu'ils ne sont pas hospitalisés, ils tentent de mener une vie la plus normale possible avec le soutien de soignants. Dotés d'une extrême sensibilité et d'une lucidité particulière, ils portent un regard différent sur leur ville et leur communauté. (synopsis)

Ce film, dont l'UNAFAM est partenaire, permettra lors d'un échange avec la salle d'aborder différentes questions autour de l'émergence de la maladie psychique au sein d'une famille, les obstacles...

En présence de professionnels, associations et usagers de la santé mentale.

€ Entrée aux tarifs en vigueur



Proposé par la délégation sarthoise de l'UNAFAM,  
avec le soutien du cinéma Les Cinéastes

# 16 lundi octobre

14h-17h

## Information 2.0

↳ Salle Henri Barbin  
31 bvd JJ Rousseau  
Le Mans



### 'Hop ma liste'

Dans mon téléphone,  
mon outil à portée de main en cas d'idées suicidaires

Pour repérer les moments à risque, surmonter une crise suicidaire, et/ou encourager à demander de l'aide, des professionnels de santé du CHU d'Angers ont développé une application mobile nommée «Hop ma liste».



Les professionnels du pôle de psychiatrie d'urgence de l'EPSM de la Sarthe ont invité le créateur de cette application ; le **Docteur Edouard GODIER**, à venir vous la présenter.

Ils pourront ensuite répondre ensemble à vos questions.



Venez découvrir cette boîte à outils gratuite, anonyme, confidentielle et personnalisée pour la prévention du suicide.



Inscription jusqu'au 13 octobre 2023 : [m.essou-kevanoyou@epsm-sarthe.fr](mailto:m.essou-kevanoyou@epsm-sarthe.fr)

(inscription possible par téléphone à partir du 2 octobre : 02.43.78.56.89)



Proposé par l'EPSM de la Sarthe, avec la collaboration du CHU d'Angers et le soutien de la ville du Mans

**16** lundi  
octobre

17h-18h30  
20h30-22h30

## Soirée thématique & avant-première

Cinéma Le Pathé  
3 place des Jacobins, Le Mans



### Périnatalité : Réparer les parents

Encore tabou aujourd'hui, l'anxiété, la dépression périnatale et le trouble de stress post traumatique mettent à mal les parents et n'épargnent pas les bébés dans une période où ils ont pourtant « tout pour être heureux ». Des soins spécialisés existent et permettent à la famille de retrouver un équilibre dans une période de fortes turbulences.

L'équipe de l'unité de périnatalité de l'EPSM de la Sarthe, dont la vocation est d'accompagner les parents souffrant de troubles psychiques survenant pendant la grossesse et le post partum propose une soirée dédiée à cette thématique :

#### **17h - 18h30 : Table ronde (entrée libre)**

Au travers de situations cliniques, l'équipe de périnatalité présentera les soins spécifiques qu'elle propose afin de permettre aux familles de traverser cette période parfois complexe. Ce temps de présentation sera suivi d'un échange avec la salle.

#### **20h30 - 22h30 : Ciné-débat (gratuit - sur inscription)**

Projection en avant première du film documentaire  
« Réparer les parents » de Amalia Escriva (2023 - 52mn).

*A hauteur de tout-petits enfants, au plus près de leurs parents désespérés par leur arrivée sur terre, nous suivons le remailage de leurs liens mutuels, mené par la psychiatre Camille Rebillard et son équipe au Mans. Écoute profonde, parole juste, gestes appropriés, attitudes bienveillantes des corps, expressions attentives des visages sont convoqués, avec leur part de mystère, pour réinventer un langage impalpable et retrouver la santé pour ces familles enfin réconciliées.*

Suivi d'un débat et d'échanges avec la salle.

En présence d'Amalia Escriva, et de l'équipe du film.



↑  
Scanner  
pour  
s'inscrire



france•tv

24images III

Proposé par l'unité de périnatalité de l'EPSM de la Sarthe,  
avec le soutien et la participation de France TV  
et 24images production

# 18<sup>merc.</sup> octobre

9h-17h

## Rencontres conviviales

Départ : EPSM de la Sarthe,  
20 av. du 19 mars, Allonnes  
Arrivée vers 17h : Place de la  
république, Le Mans



## Cycli-SISM Balade conviviale à vélo

Les Groupes d'Entraide Mutuelle (GEM) sont des associations destinées à créer des liens, à lutter contre l'isolement et à favoriser l'autonomie des personnes en situation de fragilité psychique. On en dénombre plus de 500 en France.

Les GEM manceaux (GEM Têjira et GEM Loisirs), dans le cadre du Conseil local de santé mentale (CLSM) de la ville du Mans, vous invitent à une journée de balade conviviale en vélo.



**Balade cycliste  
accessible à tous  
autour du Mans**

Venez pédaler, discuter et échanger autour de la santé mentale, et montrer cette capacité à pratiquer du sport à tout âge, et rendre possible un tour cycliste autour du Mans.



**4€** (tee-shirt et pique-nique offerts)

Port du casque obligatoire.

Vélo non fourni.



Formulaire d'inscription à retirer  
et à retourner avant le 7 octobre 2023 auprès :

- du GEM Loisirs (31 rue de Torcé, Le Mans)
- ou du GEM Têjira (176 rue Nationale, Le Mans)



*Proposé par le GEM Loisir et le GEM Têjira,  
avec le soutien de la ville du Mans*

# 19<sup>jeudi</sup> octobre

19h-21h

## Soirée d'information

↳ Salle de la Rotonde  
du bâtiment Plantagenêt  
CH du Mans  
194 av. Rubillard, Le Mans



### Présentation du parcours de soins en santé mentale des enfants et adolescents : derrière les murs des urgences et de l'hospitalisation pédiatrique



Les professionnels de l'Équipe de Liaison Pédo-Psychiatrique de l'EPSM de la Sarthe, et ceux des Urgences pédiatriques du CH du Mans, proposent aux professionnels de santé et médico-sociaux de leur présenter le parcours de soin de santé mentale des enfants et des adolescents après qu'ils aient été adressés aux urgences pédiatriques.



*Cette journée est réservée aux professionnels de santé et médico-sociaux.*



Inscription jusqu'au 15 octobre 2023 :  
[m.pitout@epsm-sarthe.fr](mailto:m.pitout@epsm-sarthe.fr)



Proposé par l'EPSM de la Sarthe et le CH du Mans

**20** vend.  
octobre  
**11h-16h**

## Journée thématique

↳ Espace Loircowork  
ZA - 4 allée des Aulnes  
Ruillé sur Loir



Entrée libre

### Entre le domicile et l'institution, quel accompagnement pour la personne vieillissante ?

Au travers d'animations, stands, table ronde et conférence, cette journée thématique permettra d'informer et faire connaître les différents dispositifs et les acteurs du territoire qui accompagnent le parcours des personnes vieillissantes, avec ou sans maladie psychique.

#### **A partir de 11h : Stands d'information**

En présence d'intervenants au domicile et d'institutions (services du département, associations d'aide, dispositifs médico-sociaux et sanitaires, centre de formation...).

#### **14h : Table ronde « Bien vieillir en santé chez soi »**

Les participants de la table ronde présenteront leur fonctionnement, et les solutions existantes sur le territoire permettant de rester vivre à la maison dans de bonnes conditions de vie et de santé physique et mentale.

#### **15h : Sensibilisation aux troubles psychiques**

Ce temps d'information proposé par l'UNAFAM permettra de présenter et d'acquérir des repères sur les maladies psychiques, d'en identifier les manifestations et de prendre conscience des difficultés de la personne.



Même lieu, même jour :  
Burn-Out et sommeil : Conférence (voir page 24).



Proposé par l'EHPAD Loir en Vallée (Fondation ANAIS)  
de la Chapelle Gaugain

**20** vend.  
**octobre**  
**16h30-18h**

## Conférence

↳ Espace Loircowork  
ZA - 4 allée des Aulnes  
Ruillé sur Loir



### Ma santé au travail Burn-out et sommeil

Quelles différences structurelles entre dépression et burn out jusqu'à la prise en charge des troubles du sommeil fréquemment prémonitoires aux situations d'épuisement professionnelles : comprendre les mécanismes du burn out, comment il se caractérise sur le plan clinique et neurologique, et comment il peut être pris en charge.

Avec les interventions des :

- **Professeur Philippe FOSSATI**, professeur de psychiatrie à Sorbonne Université, chef du service de psychiatrie adulte à l'Hôpital de la Pitié-Salpêtrière et membre du CNU.
- **Dr François MARCHAND**, responsable du Centre d'investigation et de traitements des insomnies, à l'hôpital de jour du Service de psychiatrie adulte à l'Hôpital de la Pitié-Salpêtrière, et médecin coordonnateur à l'EHPAD ANAIS Loir en Vallée.



Même lieu, même jour :

Journée thématique : Entre le domicile et l'institution, quel accompagnement pour la personne vieillissante ? (voir page 23)



Proposé par l'EHPAD Loir en Vallée (Fondation ANAIS)  
de la Chapelle Gaugain



**21** samedi  
octobre

10h-17h

## Porte ouverte

↳ GEM Loisirs  
31 rue de Torcé  
Le Mans



### **Le GEM Loisir : un lieu d'accueil et d'écoute pour personnes en situation de fragilité psychique**

Vous ne connaissez pas ce qu'est un Groupe d'Entraide Mutuelle (GEM) ? Les valeurs sont dans le nom.

Venez rencontrer les adhérents du Groupe d'Entraide Mutuelle, GEM's Loisir, ils vous présenteront leur association.

Vous pourrez découvrir un lieu facilitant la création de liens, lors de temps conviviaux ou d'activités, où des personnes ne restent pas seules avec leurs souffrances psychiques. L'entraide permet de s'octroyer des moments plaisants et de bienveillance. La dynamique de l'association s'appuie sur ses adhérents.

Il ne s'agit pas de proposer un endroit occupationnel, mais bien un espace favorisant la lutte contre un isolement engendrant du mal-être. Les adhérents vous expliqueront que l'association n'est pas lieu de soins, mais comment en investissant le groupe, cela contribue à galvaniser sa vie.

Venez découvrir cette association qui gagne à être connue.



*Proposé par le GEM's Loisir*

**21** samedi  
octobre

**9h30-13h**

## Porte ouverte

↳ Accueil de jour  
EHPAD Le Monthéard  
2 All. Jean Lurçat, Le Mans



Entrée libre

### L'accueil de jour en EHPAD, *un espace pour stimuler la mémoire, et un répit pour les proches aidants*

L'EHPAD Le Monthéard dispose d'un accueil de jour ; un espace dédié à l'accueil des personnes vivant à domicile et présentant des troubles cognitifs « mémoire » et affectées par une maladie neuro dégénérative. Cette unité propose un accueil d'une ou plusieurs journées par semaine, en fonction des besoins de la personne, et préalablement évalué, dans un espace adapté, chaleureux et sécurisé. Ce dispositif facilite le maintien à domicile et apporte un soutien et un soulagement aux proches.

Grâce aux activités proposées, et à l'accompagnement des professionnels, la stimulation de la mémoire, le maintien de l'autonomie et l'équilibre de la santé des résidents accueillis sont favorisés.

Ainsi, à travers la prise en charge de leurs proches, les familles et/ou aidants retrouvent de la sérénité, de l'écoute et des conseils, ce qui contribue à l'équilibre de la santé mentale.

Venez poser vos questions, rencontrer les professionnels et découvrir les activités proposées par l'accueil de jour de la résidence Le Monthéard.



Même heure, même lieu :  
voir page 27.

**RÉSIDENCE LE MONTHÉARD**  
Maison de retraite médicalisée

Proposé par la résidence Le Monthéard (EHPAD)

**21** samedi  
octobre

9h30-13h

## Matinée thématique

↳ Accueil de jour  
EHPAD Le Monthéard  
2 All. Jean Lurçat, Le Mans



Entrée libre

### **Bien vieillir, c'est possible !** *Le programme de prévention ICOPE et la plateforme Bien vieillir en Sarthe*

Les bénévoles de l'association 'Prévention Fragilité Bien Vieillir' vous invitent à venir découvrir deux outils de prévention de la perte d'autonomie, permettant à chacun de bien vieillir :

- ICOPE MONITOR, issu du programme de l'Organisation Mondiale de la Santé, est un outil de prévention permettant, à partir de tests simples et pratiques, de s'évaluer et voir si l'on est toujours en forme et en bonne santé.
- La plateforme internet 'Bien Vieillir en Sarthe' permet de trouver des informations et des conseils sur le bien vieillir, ainsi que les acteurs et professionnels du territoire qui peuvent vous accompagner.

Ce temps sera aussi l'occasion pour les bénévoles de vous conseiller et vous orienter.



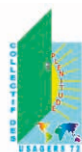
Même heure, même lieu :  
voir page 26.

Programme disponible sur le site  
[www.epsm-sarthe.fr](http://www.epsm-sarthe.fr) et sur les sites partenaires

## Avec la participation



RÉSIDENCE LE MONTHÉARD  
Maison de retraite médicalisée



france•tv



## et le soutien



### Contacts et renseignements :

EPsM de la Sarthe : [communication@epsm-sarthe.fr](mailto:communication@epsm-sarthe.fr)

UNAFAM : [72@unafam.org](mailto:72@unafam.org)