

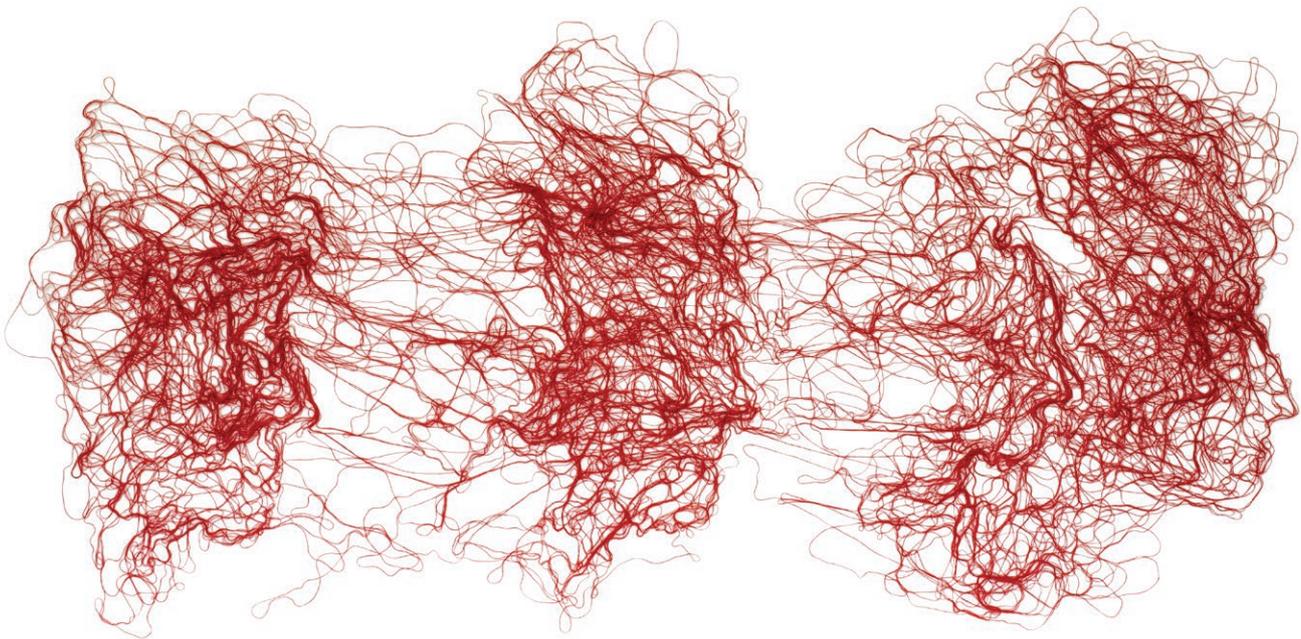
DOSSIER DE PRESSE



35^e édition des SISM - Semaines d'information sur la santé mentale
Du 7 au 20 octobre 2024

Thème de cette édition :
En mouvement pour notre santé mentale

Point presse le **mardi 1 octobre à 14h** à la cafétéria Silène
18 Hent Glaz - 29000 Quimper



Création graphique réalisée par **Judith Dijkstra**, plasticienne intervenante en milieu hospitaliers

Les organisateurs



Les partenaires



Soutenu par :



SOMMAIRE

Présentation SISM 2024.....	3
Qu'est-ce que les SISM ?	4
Le programme des SISM 2024	5 à 20
1. Vitrine BD : Librairie l'Introuvable	5
2. Kemper'ose : Participation de l'EPSM	5
3. Projection des films de Nicolas Philibert	6
4. Conférence : « Open Dialogue »	7
5. Olympiades de l'Unité de psychiatrie du sujet âgé	7
6. Portes ouvertes : Gem L'envol, Résidences Maden, SAVS Madeho, SAVS Championnet	8
7. Théâtre : La part sombre	9
8. Projection de film et table ronde : Entre danse et sens	10
9. Portes ouvertes : Sessad « L'Arpège »	11
10. Ateliers de danse : Danse du sensible et improvisation dansée	12
11. Portes ouvertes : Unité de soins longue durée (USLD) Kerfily	13
12. Ateliers de jeux d'adresse : de l'hôpital de jour l'Estran	14
13. Théâtre : La compagnie de l'Incongru	15
14. Table ronde : Comment la mise en mouvement contribue-t-elle à prendre soin de ma santé mentale ?	15
15. Portes ouvertes : SAVS SAMSAH (Kan Ar Mor)	16
16. Café philo : Dr Yan Marchand	16
17. Rencontre, exposition et dédicace de la BD Les âmes fendues	17
18. Portes ouvertes : Maison thérapeutique du collégien et du lycéen (MTCL)	17
Les organisateurs / partenaires / Contacts	18

En mouvement pour notre santé mentale

Les jeux Olympiques et Paralympiques de Paris ont probablement inspiré la thématique des SISM 2024 : « En mouvement pour notre santé mentale ».

Les données épidémiologiques de santé publique révèlent que l'évolution de certaines pathologies psychiques présentent une perte de chance d'espérance de vie estimée à plus de 10 ans par rapport à la population générale.

Les causes sont complexes et multifactorielles. Citons la prévalence de co-morbidités somatiques (notamment cardio-vasculaires, pulmonaires ou métaboliques), de facteurs de risque comme les addictions aux produits toxiques, un mauvais équilibre alimentaire ou des conditions de vie liées à la sédentarité ou manque d'exercice physique.

En santé mentale, un intérêt croissant s'est déployé, depuis plusieurs années, sur la prise en soins globale des patients, associant de nombreuses recommandations.

Les études majoritairement réalisées autour des pathologies schizophréniques, dépressives, anxieuses et addictives montrent que l'activité physique régulière, réduit l'émergence de co-morbidités somatiques et améliore le bien-être psychique et social des patients.

Qu'elle soit adaptée ou non, l'activité physique comme le sport, représentent autant de ressources soignantes complémentaires aux soins psychiques, voire un soin à part entière.

Comme médiation soignante, à côté de l'exercice physique stricto sensu, le corps en mouvement se fait expression corporelle, explorant de nouveaux rapports à soi et aux autres, sorte de langage symbolique en acte, visant à soutenir la singularité psychologique du sujet.

Dans cette pratique psychodynamique, ce qui se joue psychiquement excède ce qui est joué physiquement comme promesse d'un soin psychique aux effets psychothérapeutiques.

Santé mentale et activité physique, corps en mouvement et soins psychiques seront les éléments repères de ces SISM 2024.

Pour le comité d'organisation
Dr Gildas BUROT

Qu'est-ce que les SISM ?

Créée en 1990, les Semaines d'Information sur la santé mentale est un événement annuel qui s'adresse au grand public, afin d'ouvrir le débat sur les questions de santé mentale. Chaque année pendant 2 semaines en octobre, associations, citoyens et professionnels se mobilisent et organisent des manifestations d'information et de réflexion (ciné débat, conférence, théâtre, atelier découverte, concert, portes ouvertes etc...) dans toute la France.

NB : jusqu'en 2020, les SISM étaient programmées courant mars. La nouvelle planification en octobre permet de s'associer à la « journée mondiale de la santé mentale » qui est célébrée, chaque année, en lien avec l'OMS, le 10 octobre.

Les objectifs des SISM

- 1. CONVIER** aux réunions de la SISM un public qui n'est pas habituellement sensibilisé aux questions de santé mentale, dans un double but de pédagogie et de dédramatisation.
- 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 prévention 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.

L'affiche des SISM

L'affiche a été réalisée par le service communication de l'EPSM du Finistère Sud, à partir d'une création graphique réalisée par Judith Dijkstra, plasticienne intervenante en milieux hospitaliers.



L'affiche nationale



L'affiche de l'EPSM du Finistère Sud

Le programme des SISM 2024

Vitrine BD : Librairie L'Introuvable

 Du 1 au 31 octobre - Lundi : 14h30 - 19h, Du mardi au samedi : 10h15 - 19h
 Librairie L'Introuvable – 16 rue du Frou – 29000 Quimper

La librairie L'introuvable représentée par Christophe Duprat, consacrera sa vitrine à des BD sur le thème de la santé mentale et ce durant tout le mois d'octobre.

Comment parler de la dépression avec légèreté ? Des troubles bipolaires avec clarté et délicatesse ? La BD semble être devenue un outil particulièrement propice pour dessiner les contours de ces maladies psychiques méconnues et qui font peur. Ces BD ou romans graphiques permettent de se plonger avec un ton accessible et souvent avec humour dans ces sujets que les patients comme leurs proches ont du mal à aborder.



Entrée libre

Dédicace de la BD **Les âmes fendues** par Jean-Luc Loyer (Dessin) et Xavier Bétaucourt (Scénario) le jeudi 17 et vendredi 18 octobre. Voir page 15

Kemper'ose : Participation de l'EPSM

 Dimanche 6 octobre - De 9h à 12h
 Point de rassemblement : Place de la Résistance - 29000 Quimper

En soutien à cette action de prévention de la santé et en lien avec la thématique de SISM, l'activité physique, une dizaine de patients et professionnels de l'EPSM se mobilisent pour participer à la sixième édition de la Kemper'ose.



Le programme des SISM 2024

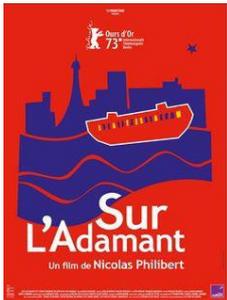
Projection des films de **Nicolas Philibert**

 Lundi 7 et mardi 8 octobre
 Cinéma Le Club - 39 rue Berthelot - 29100 Douarnenez

Nicolas Philibert signe une trilogie documentaire à découvrir en intégralité au Cinéma Le Club à Douarnenez **en présence du réalisateur le mardi 8.**



Sur L'Adamant - 2023, documentaire, durée : 1h49 – Ours d'or – Berlinale 2023



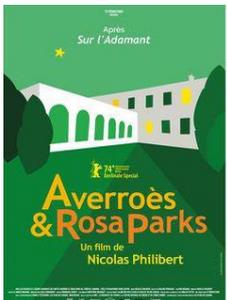
L'Adamant est un Centre de Jour unique en son genre : c'est un bâtiment flottant. Édifié sur la Seine, en plein cœur de Paris, il accueille des adultes souffrant de troubles psychiques, leur offrant un cadre de soins qui les structure dans le temps et l'espace, les aide à renouer avec le monde, à retrouver un peu d'élan. L'équipe qui l'anime est de celles qui tentent de résister autant qu'elles peuvent au délabrement et à la dés-humanisation de la psychiatrie. Ce film nous invite à monter à son bord pour aller à la rencontre des patients et soignants qui en inventent jour après jour le quotidien.

Projeté le lundi 7 à 18h

Projection d'un court métrage (25 minutes) sur le thème de la dépression.

Réalisation : Vincent Lecoutour et Orphée Recoing

Projeté le lundi 7 à 17h



Averroès & Rosa Parks - 2023, documentaire, durée : 2h23

Averroès et Rosa Parks : deux unités de l'hôpital Esquirol, qui relèvent – comme l'Adamant – du Pôle psychiatrique Paris-Centre. Des entretiens individuels aux réunions « soignants-soignés », le cinéaste s'attache à montrer une certaine psychiatrie, qui s'efforce encore d'accueillir et de réhabiliter la parole des patients. Peu à peu, chacun d'eux entrouvre la porte de son univers. Dans un système de santé de plus en plus exsangue, comment réinscrire des êtres esseulés dans un monde partagé ?

Projeté le mardi 8 à 17h



La Machine à écrire et autres sources de tracas – avril 2024, documentaire, durée : 1h12

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...

Projeté le mardi 8 à 20h45

Tarif : 5€ la séance ou 12€ les 3 séances

Le programme des SISM 2024

Conférence : « Open Dialogue », une approche psychothérapeutique novatrice en santé mentale, utilisée entre autres en Finlande.



Mercredi 9 octobre - De 18h à 20h



Amphithéâtre de l'IFPS - 18 Hent Glaz - 29000 Quimper

Intervenants : [Dr Baptiste Le Deun](#), psychiatrique à Brest et [Dr Charlotte Lenoir](#), psychiatre à l'EPSM du Finistère Sud

Open Dialogue est une approche psychothérapeutique en santé mentale qui trouve son origine dans l'hôpital de Keropoudas, dans la région de Laponie de l'Ouest en Finlande, dans laquelle elle est transmise au sein des équipes hospitalières depuis 1984. Open Dialogue est également une approche philosophique et organisationnelle qui est devenu le modèle des services psychiatriques de la région.

Elle s'inspire des principes dialogiques de Mikhaïl Bakhtine et de la vision en réseau des comportements humains originaire de Gregory Bateson et de l'École de Palo Alto, afin d'élaborer une prise en charge de la crise psychotique.

Cette approche repose sur une philosophie du travail en équipe, un partage démocratique des compétences parmi l'ensemble des professionnels soignants, incluant psychiatres, psychologues, infirmiers et travailleurs sociaux, un modèle de la gestion de la crise centré sur le patient et ne recourant pas systématiquement à l'hospitalisation ni aux médicaments antipsychotiques, une attention portée aux émotions vécues par la personne en crise plutôt qu'à ses symptômes, ainsi qu'une démarche consistant à intégrer le patient dans une communauté (voir psychiatrie communautaire).

Extrait de wikipédia

Entrée libre

Olympiades de l'Unité de psychiatrie du sujet âgé



Judi 10 octobre - 10h30 à 11h45 et de 13h30 à 15h



EPSM du Finistère Sud - 18 Hent Glaz - 29000 Quimper

Un moment de rencontre olympique opposant un groupe de patients de l'Unité de psychiatrie du sujet âgé (UPSA) à celui de l'Unité de soins de longue durée (USLD), deux structures de l'EPSM du Finistère Sud. Les épreuves se dérouleront autour de quatre ateliers avec à l'issue une remise de prix. Ce moment fait suite à un travail d'une année au sein l'UPSA à travers des ateliers créatifs et des activités physiques adaptées. C'est une opportunité de créer des liens entre deux structures de l'établissement et de rassembler les familles.

Ouvert uniquement aux familles des patients de l'UPSA et de l'USLD

Le programme des SISM 2024

Portes ouvertes

 Jeudi 10 octobre

Groupe d'entraide mutuelle (Gem) L'Envol

Le Groupe d'entraide mutuelle - L'envol un lieu de rencontre et d'échange pour les personnes souffrant de handicap psychique et/ou cognitif, pensé et organisé par les adhérents eux-mêmes, avec l'aide d'animateurs salariés et bénévoles.



De 10h à 16h

13 impasse Saint-Exupéry - 29000 Quimper

Résidences Maden (Udaf)

La résidence MADEN a pour mission de proposer un lieu d'habitation pérenne à des personnes en situation de handicap psychique. La résidence est une structure semi collective qui propose aux résidents, dans un cadre de vie rassurant, un accompagnement fondé sur la prise en compte des besoins de chacun. L'accompagnement tend à favoriser l'écoute, la convivialité, la solidarité, l'ouverture et l'intégration dans l'environnement par une participation active dans la vie du quartier.



De 14h30 à 18h

13 impasse Saint-Exupéry - 29000 Quimper

SAVS Madeho (Udaf)

Le service d'accompagnement à la vie sociale renforcé apporte un accompagnement adapté à 19 adultes présentant un handicap psychique pour la réalisation de leur projet de vie : en favorisant le maintien ou la restauration des liens sociaux, dans le milieu familial, scolaire ou professionnel et en facilitant leur accès à l'ensemble des services offerts par la collectivité. Le service accompagne des personnes âgées de 20 à 60 ans.

De 14h à 17h

13 impasse Saint-Exupéry - 29000 Quimper

SAVS Championnet

Les SAVS ont pour but de soutenir des personnes adultes en situation de handicap dans la réalisation de leur projet de vie.



Rencontre des professionnels et des usagers (en majorité locataires en habitat groupé mitoyen au Service) et proposition d'une petite balade à proximité pour découvrir les alentours (Résidences des usagers, Quartier, Activités santé...).

De 14h30 à 16h30

16 rue Flora Tristan - 29710 Ploneïx

Le programme des SISM 2024

Théâtre : **La part sombre**



Jeudi 10 octobre - A 20h



MJC de Kerfeunteun - 4 rue Pierre Teilhard de Chardin - 29000 Quimper

Compagnie Bravo Théâtre

Mise en scène : Gaëlle Héraut

Jeu : Maï David

La part sombre est un spectacle puissant et sensible sur le vécu d'une femme en proie à des troubles schizophréniques. Elle perd pied, fait face au chaos et se relève. La part sombre n'aborde pas seulement la maladie, mais toutes les parts d'ombres qui nous accompagnent au jour le jour, ces zones grises, ces sorties de route.

«

2005

Une vie normale... puis le chaos.

Une vie équilibrée... puis la folie.

Doucement d'abord... puis intensément.

Tout cela m'est arrivé.

Depuis, la vie habituelle a repris son cours...

Je suis comédienne, je veux faire œuvre de cet accident de parcours, de cette intrusion de

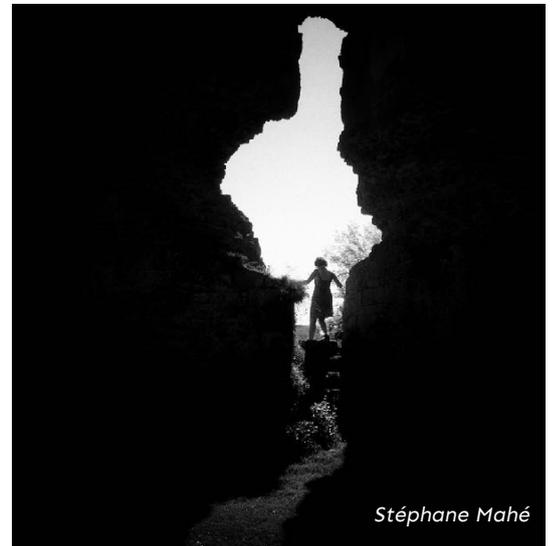
l'anormalité, de ce que j'ai cru être mon désastre.

Je ne veux pas seulement parler de la maladie mais de toutes les parts d'ombres qui nous

accompagnent au jour le jour, de ces zones sombres, de ces sorties de routes.

...»

Maï David



Entrée libre

Représentation suivie d'un bord de scène

Le programme des SISM 2024

Projection de film et table ronde : **Entre danse et sens**



Vendredi 11 octobre de 18h à 20h

Auditorium de la Tour d'Auvergne - Place Claude Le Coz - 29000 Quimper

Entre danse et sens

La danse, vecteur de bien-être, d'expression et de lien.

Visualiser un extrait



En 2023-2024, le Conservatoire de Quimper a accueilli un projet chorégraphique hors normes, réunissant des membres du GEM L'envol (association portée par et pour des usagers en santé mentale) et du Pôle Keraman, APF France handicap (personnes en situation de handicap moteur).

Sous la direction de la chorégraphe Laure Fouard (compagnie De l'encre sur les pieds), ce projet, nommé *Accorder le beau, du singulier au pluriel*, visait à **créer une pièce chorégraphique collective basée sur des mouvements composés par les participants.**



Le réalisateur Corto Lassus Dit Layus a filmé ce processus, capturant la sensibilité des mouvements et la création de cette œuvre. Le documentaire *Accorder le beau, du singulier au pluriel* retrace ce voyage introspectif et collectif, et montre une pièce chorégraphique unique qui a touché le public.

La projection du film du réalisateur Corto Lassus sera suivie d'une table ronde.

18h Projection du film « Accorder le beau, du singulier au pluriel »

19h Table ronde animée par Vincent Renault, psychologue à l'EPSM du Finistère Sud.

Intervenants : Sergio Argiolas (art thérapeute), Laure Fouard (chorégraphe), Corto Lassus (cinéaste), Sylvie Paulmier (passeuse de danse), une personne du GEM ayant participé au projet chorégraphique.

Thématique : Quels sont les bénéfices de la danse sur la santé prise dans le sens que lui attribue l'OMS (organisation mondiale de la santé) ? Quels points communs, nuances, différences dans le processus traversé par la personne qui danse, selon que sa danse s'inscrit dans une démarche de soin comme en art thérapie, de création chorégraphique ou d'une pratique artistique régulière ?

Tout public

E-réservation sur conservatoire.quimper.bzh

Entrée libre dans la limite des places disponibles

Participation au chapeau

Le financement de la réalisation de ce documentaire est en cours par le biais d'un financement participatif. Vous souhaitez soutenir ce projet ? <https://tinyurl.com/b4smnwwn>



Le programme des SISM 2024

Portes ouvertes Sessad « L'Arpège »



Vendredi 11 octobre de 15h à 18h et **samedi 12** de 10h à 12h30

EPSM du Finistère Sud - 8 rue du Stade - 29000 Quimper

Service d'éducation spécialisée et de soins à domicile (Sessad)

Structure médico-sociale rattachée au pôle de psychiatrie de l'enfant et de l'adolescent. Cette unité accompagne des enfants et adolescents présentant des troubles du spectre autistique ou un trouble envahissant du développement.

Entrée libre



The flyer features the logos of EPSM Finistère Sud and Sessad L'Arpège at the top. Below the logos, the text reads: 'PÔLE DE PSYCHIATRIE DE L'ENFANT ET DE L'ADOLESCENT' and 'SESSAD L'Arpège : Service d'éducation spécialisée et de soins à domicile'. A photograph shows a group of people walking on a path in a park. Below the photo, it says 'activité thérapeutique - sortie au parc de Lanniron'. At the bottom right, a text box explains: 'Le SESSAD est une structure médico-sociale rattachée au pôle de psychiatrie de l'enfant et de l'adolescent. Cette unité accompagne des enfants et adolescents présentant des troubles du spectre autistique ou un trouble envahissant du développement.' The logo of the 'Union Hospitalière de Cornouaille' is at the bottom left.

Le programme des SISM 2024

Ateliers de danse : **Danse du sensible et d'improvisation dansée**



Samedi 12 octobre de 15h30 à 18h



Parc de l'EPSM du Finistère Sud - 18 Hent Glaz - 29000 Quimper

Cette demi-journée permettra au public de découvrir et d'expérimenter les offres que le conservatoire de Quimper propose tout au long de l'année, à destination des publics en situation de handicap visible ou invisible et/ou à destination de leurs familles et des aidants qui les accompagnent. Ces propositions prennent la forme d'ateliers de pratique artistique, de spectacles et d'actions de médiation artistique gratuits, notamment autour de la pratique de la danse du sensible et de l'improvisation dansée.

Ateliers de Danse du Sensible et d'improvisation dansée

Danse du Sensible : Les mouvements sont pratiqués dans une lenteur relâchée et une attention tournée vers les sensations et la matière du corps. Ouverte à toute personne souhaitant s'offrir une « bulle d'air », elle contribue à se ressourcer, à se mettre à l'écoute de son corps et de soi. La Danse du Sensible apporte apaisement détente et bien-être grâce à l'expression par le mouvement dansé.

Improvisation dansée : Espace d'expression et de liberté, l'improvisation dansée offre une occasion de jouer, de se surprendre soi-même et de laisser libre cours à ses ressources intérieures. Une activité pour déployer sa créativité et exprimer sa sensibilité singulière par le corps et la danse.

Ces pratiques ne demandent aucune condition physique particulière ni expérience antérieure de la danse. Les ateliers de danse sont accessibles à tous sans prérequis et seront en partie sur chaise.

Ateliers animé par Sylvie Paulmier, enseignante danse et référente handicap chargée des projets inclusifs du conservatoire.

15h30 Atelier de découverte de la Danse du Sensible à destination des aidants et des familles

16h30 Présentation du programme « Osons la musique » : offres de spectacles et d'atelier gratuits tout au long de l'année

17h00 Atelier de Danse du sensible et d'improvisation dansée à destination des patients

Entrée libre

Le programme des SISM 2024

Portes ouvertes : Unité de soins longue durée (USLD) Kerfily



Mardi 15 octobre - De 10h à 12h



2 rue Gustave Eiffel - 29000 Quimper

L'Unité de soins longue durée (USLD) à orientation psychiatrique de 56 lits pour **patients de 60 ans et plus, nécessitant une orientation en lieu de vie institutionnelle**. L'USLD s'est inscrit plus spécifiquement dans la filière gérontopsychiatrique portée par le pôle de psychiatrie du sujet âgé de l'EPSM du Finistère Sud, partie intégrante de la filière gériatrique du Territoire de santé pour répondre aux besoins de ces patients.



Les personnes accueillies :

Personnes âgées de 60 ans et plus sauf dérogation d'âge, présentant des pathologies psychiatriques chroniques non équilibrées ou à risque de décompensations. La nature des soins apportés s'inscrit dans une temporalité correspondant au temps nécessaire à la stabilisation et l'apaisement des troubles psychiques. Ces troubles doivent nécessiter des soins médicaux continus.

C'est un lieu de soins qui fonctionne 24h/24. Il propose sur un même lieu hébergement, soins, activités sociales et thérapeutiques, pour des patients présentant des troubles du comportement sévères. Ce projet de soins permet d'atteindre l'objectif de stabilisation des pathologies psychiatriques des patients accueillis par des soins psychothérapeutiques, médicamenteux et institutionnels.

Programme :

10h-12h

- Visite du potager avec explication et panneau photo sur le thème Un retour sur les saisons printemps/été, fait par les patients impliqués (animatrice)
- Tournoi de pétanque au rez-de-chaussée bas (ergothérapeute)

Entrée libre

Le programme des SISM 2024

Ateliers de jeux d'adresse : de l'hôpital de jour L'Estran



Mardi 15 octobre de 14h à 16h



Cafétéria Silène - EPSM du Finistère Sud - 18 Hent Glaz - Quimper

L'Hôpital de Jour L'Estran, situé à Concarneau, propose aux personnes de plus de 70 ans un atelier jeux d'adresse tous les vendredi après-midi.

Les objectifs étant, d'essayer de maintenir les acquis physiques, d'apaiser les angoisses, de restaurer l'estime de soi, de favoriser les liens aux autres (appartenance à une équipe) et avec l'extérieur (sortie une fois par mois au boulodrome de Concarneau), de maintenir des capacités de concentration, et de la convivialité.

L'atelier dure 1h30. Il commence par une mise en mouvement du corps, puis 1 ou 2 jeux d'adresse sont proposés (Cornhole, Mølky, fléchettes, Tossit, Gabaky...). Des équipes sont constituées et les points sont comptés « *ça nous stimule, ça nous motive* » disent les personnes du groupe !

Le mardi 15 octobre de 14h à 16h à la cafétéria, présentation de l'activité jeux d'adresse et participation à un jeu, sur des créneaux de 30 minutes.

Ouvert à tous - Gratuit

Inscription au 02 98 52 68 95

Le programme des SISM 2024

Théâtre : La compagnie de l'Incongru



Mercredi 16 octobre de 15h à 17h



Auditorium de la médiathèque Alain-Gérard - rue de Falkirk - Quimper

Projection de la pièce « Un voyage en amitié » jouée par la Compagnie de l'Incongru, troupe de théâtre amateur, créée en mars 2011, émanation d'une synergie de travail entre l'association Silène, le Groupe d'entraide mutuel (GEM) l'Envol et les ateliers thérapeutiques de l'EPSM du Finistère Sud.

Cette pièce de théâtre a été jouée à plusieurs reprises en 2022 et a fait l'objet d'une captation vidéo que nous proposons de visualiser.

Sur scène les comédiens accompagnés par leurs musiciens nous entraînent dans un voyage autour du monde. Une histoire d'amitié qui révèle des personnalités et entraîne le spectateur à travers un échange de cartes postales et d'images dans un voyage poétique et théâtral.

La troupe a travaillé en collaboration avec des professionnels du Théâtre de Cornouaille et notamment David Gauchard.

Cette projection sera suivie d'un échange avec la troupe de théâtre.

Ouvert à tous - Gratuit

Table ronde : Comment la mise en mouvement contribue-t-elle à prendre soin de ma santé mentale ?



Mercredi 16 octobre de 18h à 20h



Espace associatif - 1 allée Mgr Jean-René Calloc'h - 29000 Quimper

Intervenants :

Dr Stéphane Billard - Psychiatre et addictologue à l'EPSM du Finistère Sud

Dr Grégory Thomas - Psychiatre et référent du Centre de Santé physique à l'EPSM du Finistère Sud

Ornella Pouplain - Enseignante en activité physique adaptée de la Maison sport santé de Cornouaille

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 : 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.

Ouvert à tous - Entrée libre

Le programme des SISM 2024

Portes ouvertes : SAVS SAMSAH (Kan Ar Mor)

 Jeudi 17 octobre de 10h à 17h
 SAVS SAMSAH - 7 rue Felix Le Dantec, 29000 Quimper

Découverte du Service d'accompagnement à la vie sociale (SAVS) au travers d'un parcours découverte (expositions, ateliers, dégustation...), rencontre des adhérents et des professionnels.



Entrée libre

Café philo : La santé mentale, quel sport ?

 Jeudi 17 octobre de 18h à 20h
 Flux - Tiers lieu inclusif - 3 rue du Cosquer, 29000 Quimper

Café philo sur le thème « La santé mentale, quel sport ? » animé par Dr. Yan Marchand, docteur en philosophie au café associatif Le Flux.

Un esprit sain dans un corps sain, on connaît la chanson. Doit-on conserver cette séparation entre l'esprit et le corps? Car l'un est continuellement façonné par l'autre, notamment dans les moments de l'effort et de la souffrance sportive, au point d'avoir du mal à les distinguer ? Pour penser le lien entre l'esprit et les pratiques physiques, voire sur les effets du sport sur la santé mentale, il est nécessaire d'interroger le bien fondé du couple corps/esprit, afin de repenser la réalité des corps.

Ouvert à tous - Sur réservation <https://public-kanarmor.ageval.fr/form-263858>
Places limitées



Le programme des SISM 2024

Rencontre, exposition et dédicace de la BD **Les âmes fendues**

 Jeudi 17 et vendredi 18 octobre
 Quimper

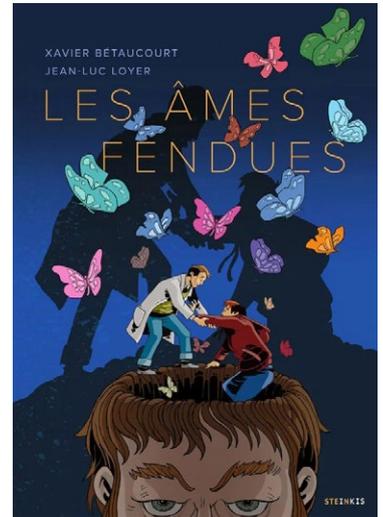
Rencontre, exposition et dédicace de la BD **Les âmes fendues** par Jean-Luc Loyer (Dessin) et Xavier Bétaucourt (Scénario).

L'hôpital psychiatrique est un endroit empreint de fantômes et d'appréhensions. Lieu de libération pour certains, de peur pour d'autres, il traverse nos imaginaires. Mais que se passe-t-il réellement derrière ses murs ? Quelles maladies y sont soignées et par quelles méthodes ?

Rencontre avec les auteurs jeudi 17 de 15h à 16h30 au restaurant La Pépinière - 20 rue du Frouit

Dédicaces jeudi 17 de 17h à 19h30 à la librairie BD L'Introuvable - 16 rue du Frouit - Quimper

Exposition de planches BD et échange avec les auteurs vendredi 18, de 14h à 16h30 à la Cafétéria Silène – EPSM du Finistère Sud – 18 Hent Glaz – Quimper



Ouvert à tous - Entrée libre

Portes ouvertes : **Maison thérapeutique du collégien et du lycéen (MTCL)**

 Vendredi 18 octobre de 10h à 16h
 MTCL - 11 rue de l'Europe - 29000 Quimper

Cette structure de soins de l'EPSM du Finistère Sud s'adresse aux jeunes scolarisés (12-20 ans) présentant des difficultés relationnelles et/ou psychologiques.

Entrée libre



Les organisateurs

Conservatoire de musique et théâtre de Quimper
Compagnie De l'encre sur les pieds
EPSM du Finistère Sud
Groupe d'Entraide Mutuel « L'Envol »
Kan Ar Mor
MGEN
Championnet
Silène (association)
Udaf du Finistère
Unafam

En partenariat avec

Cinéma Le Club de Douarnenez
Compagnie Bravo Théâtre
Institut de formation des professionnels de santé (IFPS)
Le Centre hospitalier de Cornouaille
Maison Sport et Santé de Cornouaille
Flux - tiers-lieu inclusif
Librairie BD l'Introuvable
Médiathèque de Quimper
MJC de Kerfeunteun

Et le soutien de

L'Agence régionale de santé - Bretagne
La Ville de Quimper
Banque Populaire Grand Ouest
Casden

Contact presse

Monsieur le Docteur Gildas Burot, Praticien hospitalier - 02 98 90 14 01
Madame Carole Moussier, Chargée de communication - 02 98 98 67 32 - cmoussier@epsm-quimper.fr