

En mouvement
pour
**notre
santé
mentale**



TOUT PUBLIC CONFÉRENCES, EXPOS, CINÉ-DÉBATS, THÉÂTRE, PORTES OUVERTES, ANIMATIONS...

35^e
édition

Semaines d'information
sur la santé mentale
www.semaines-sante-mentale.fr

En amont des semaines...

Lundi 23 septembre – 18h30/20h

LUNDI DE LA SANTÉ

LA SUREXPOSITION AUX ÉCRANS

♥ *Faculté de Droit, 60
rue du Commandant
Paul Vibert, Brest
/ ou en direct sur
Youtube
Plus d'informations
sur brest.fr*

Tout au long des semaines...

GEM Au petit Grain et GEM La Boussole

INTERVENTIONS EN MILIEU SCOLAIRE

Les adhérents des GEM Au Petit Grain et La Boussole iront à la rencontre d'élèves d'établissements scolaires brestois afin de sensibiliser à la santé mentale et déstigmatiser le handicap psychique. À destination des élèves des établissements concernés.



♥ **Sur inscription**
Sur les différents
campus de l'UBO
de la ville de Brest,
détails sur
le planning,
sur sante-brest.fr

**Du 7 au 20 Octobre – En continu de 8h à 20h,
hormis les week-ends.**

La Fédé B et les Stapsiates

L'ARBRE DU MOUVEMENT

Durant les semaines du 7 au 20 Octobre, un arbre collaboratif se déplacera dans les différents campus de l'UBO afin de permettre aux étudiantes et étudiants de s'exprimer sur différents aspects de la santé mentale, des activités sports bien-être seront également proposées de manière ponctuelle.

- Handicap moteur
- Handicap psychique
- Handicap auditif
- Langue des signes

Lundi 7 octobre – 18h/20h

Université Bretagne Occidentale

« ÇA VA ET TOI ? »

Théâtre d'improvisation. Dans la soirée "ça va et toi" les étudiants et enseignants sont sensibilisés sur des facteurs influençant la santé mentale des jeunes : l'isolement, les addictions, le harcèlement... Au travers de courtes scénettes de théâtre Impro Infini illustre les situations sur lesquelles le public est invité à échanger avec des professionnels de santé et de prévention.



♥ *Faculté de médecine,
22 rue Camille
Desmoulins, Brest*



♥ **Gratuit**
sur inscription,
modalités
d'inscriptions sur
sante-brest.fr
*Auditorium
des Capucins,
25 rue de Pontaniou,
Brest*

Mardi 8 octobre – 9h30/16h30

**PTSM et Commission Santé Mentale du Conseil
Territorial de Santé Finistère Penn Ar Bed**

**JOURNÉE SUR LA PAIR-AIDANCE
EN SANTÉ MENTALE**

Présentation des témoignages de pair-aidants, ainsi que de structures/établissements ayant développé (ou qui développent) la pair-aidance dans leur équipe et leur projet de service. L'objectif de cet événement est de réfléchir au développement opérationnel de la pair-aidance en santé mentale.

Mardi 8 octobre – 17h/20h

Espas Dezordr (REV Bretagne)

ATELIER D'ÉCRITURE

Préparation de la scène ouverte slam

Venez vous mettre en mouvement pour préparer avec nous la soirée slam - scène ouverte Espas Dezordr, au cours d'un atelier d'écriture où chacun et chacune pourra composer et travailler des textes à dire (ou non, mais les dire c'est encore mieux!) lors de la soirée Slam – scène ouverte qui se tiendra le jeudi 10 octobre au Grabuge.



♥ **Gratuit,**
sur inscription jusqu'au
8 octobre, 14h
par mail :
brest29@revfrance.org
ou par sms :
06 08 75 15 33
*Espace coopératif
Promotion de la Santé,
16 rue Mathieu Donnart,
Brest*

Mercredi 9 octobre – 14h/17h

GEM La Boussole

PORTES OUVERTES

Le GEM est une association qui rassemble des adhérentes et adhérents, pour partager des moments de convivialité, et rompre l'isolement. Il est un lieu accueillant, où l'on peut organiser et participer à différentes activités et sorties. Lors de portes ouvertes, les adhérent.es de La Boussole présenteront le GEM et leurs parcours. Vente de sandwiches et de gâteaux afin d'autofinancer leurs projets.



Gratuit,
Entrée libre
GEM La Boussole
56 rue de Kerourien,
Brest



Gratuit,
sur inscription
02 98 80 44 63
aux horaires
du Sémaphore
EPAL Le Sémaphore,
11 rue d'Ouessant,
Brest

Mercredi 9 octobre – 14h/17h

EPAL – Le Sémaphore

I LIKE TO MOVE EAT!

Move Eat est un parcours ludique et interactif autour du Sémaphore.



Gratuit,
Entrée libre
La Carène,
30 rue Jean Marie
le Bris, Brest

Mercredi 9 octobre – 18h/20h

La Carène

BOUM BOUM TOURBILLON

En février 2024, Victor Blanchard et Mick Strauss ont passé huit journées tourneboullantes à l'hôpital psychiatrique de Bohars : une résidence pleine de rencontres humaines, artistiques, d'émotions qui serrent le cœur et de rires partagés. Venez découvrir les 10 podcasts uniques et sensibles qui ont été créés à cette occasion avec les patientes et patients, et les soignantes et soignants.

Jeudi 10 octobre – 10h30/12h30

GEM Au Petit Grain

PORTES OUVERTES

Les GEM sont des espaces d'accueil, d'entraide et de convivialité, ouverts sur la ville pour des personnes adultes souffrant de fragilité psychique. Le temps d'une matinée, les adhérentes et adhérents du Petit Grain vous accueillent pour une présentation de l'association, des lieux mais aussi pour partager leurs expériences au sein du GEM. Présentation de textes réalisés au cours de l'atelier d'écriture.



Gratuit,
Entrée libre
GEM Au Petit Grain,
192 rue
Commandant Drogou,
Brest



Gratuit,
Entrée libre
Le Grabuge,
26 rue de la Porte,
Brest

Jeudi 10 octobre – 19h30/22h

Espas Dezordr – REV Bretagne

SOIREE SCÈNE-OUVERTE SLAM

Une soirée SLAM ?! Une cavalcade ou une cascade de mots venus du fond des tripes et des trappes. Cette soirée est un moment pour que vous et nous on s'exprime, une place pour la poésie qui vient de l'intérieur, en trois minutes maximum par poète. Ecrivez et venez donner ou recevoir, c'est bon pour la santé. Ouvert aux cerveaux déjantés, clandestins, tropicaux, pulsatiles, populaires, exténués et extatiques. Parce qu' Espas Dezordr c'est tout ça et bien plus encore !

Vendredi 11 octobre – 11h/16h

GEM Kéréon

BOX MOUV'

Un temps de jeu inclusif pour la santé mentale de tous. Pour votre santé mentale, venez tester une box sensorielle sur le mouvement, adaptée aux personnes à mobilité réduite. Un temps de jeu et de convivialité pour bouger et échanger en groupe.



Gratuit,
Entrée libre
Grande salle
du centre social
« Les Amarres »,
4 rue André Messager,
Brest

**Du vendredi 11 octobre
au Mercredi 30 novembre**

**Les artistes de la résidence MADEN et Hélène Bascoul
EXPOSITION**

Avec les artistes de MADEN. Expositions de gravures, peintures, dessins ainsi que des témoignages écrits. Vernissage le vendredi 11 octobre à 18h.



**Gratuit,
Entrée libre
aux horaires
du Beaj Kafé
Beaj Kafé,
51 rue Branda, Brest**



**Gratuit,
Entrée libre
Salle polyvalente
de l'espace
Pierre Perret,
7 rue Watteau, Brest**

Vendredi 11 octobre – 18h/20h

Association Dialogue Ouvert Finistère

LES CATÉGORIES PSYCHIATRIQUES

EN MOUVEMENT

Quelle place pour la catégorisation psychiatrique dans des soins centrés sur la personne, l'écoute et le dialogue ? Poser une étiquette aide-t-il à soigner ? Comment l'assignation à une catégorie psychiatrique peut-elle aider ou entraver une personne dans son processus de rétablissement ? Quels effets sur les proches et les soignants ?

Avec notamment : Caroline Chareyron intervenante paire au Un chez soi d'Abord 35 et indépendante ; Espas Dezordr.

Vendredi 11 octobre – 20h/23h

CPTS Brest Santé Océane

CINÉ-DÉBAT

Film "Les Docteurs de Nietzsche" : À travers ce documentaire, Dr Esteban Rubinstein, médecin généraliste à l'Hôpital de Buenos Aires, défie les normes médicales établies en plongeant dans les idées de Friedrich Nietzsche. Ce film questionne le rapport que nous entretenons tous avec la médecine en s'appuyant sur des concepts philosophiques. Suivi d'un échange avec Aurélie Canadas, infirmière et sophrologue, et Claude Zabbe, psychologue retraité.

VOSTFR



**Gratuit,
dans la limite des
places disponibles
Les Studios,
136 rue Jean Jaurès,
Brest**

Samedi 12 octobre – 10h/13h

Dialogues et périnatalité

RENCONTRE AUTOUR DU DEUIL PÉRINATAL.

PARLONS-EN !

Cet événement a pour ambition de sortir le deuil périnatal du tabou en le rendant visible au grand public tout en offrant aux personnes concernées un espace intime de reliance. Plusieurs temps et formats seront proposés qui permettront à chacun et chacune de se sentir accueilli en fonction de sa propre histoire et sensibilité.



**Gratuit,
Entrée libre
Beaj Kafé,
51 rue Branda, Brest**



**Gratuit,
Entrée libre
GEM Au Petit Grain,
192 rue Commandant
Drogou, Brest**

Lundi 14 octobre – 14h/17h

GEM Au Petit Grain

PORTES OUVERTES

Les GEM sont des espaces d'accueil, d'entraide et de convivialité, ouverts sur la ville pour des personnes adultes souffrant de fragilité psychique. Le temps d'un après-midi, les adhérentes et adhérents du Petit Grain vous accueillent pour une présentation de l'association, des lieux mais aussi pour partager leurs expériences au sein du GEM. Présentation de textes réalisés au cours de l'atelier d'écriture.

Lundi 14 octobre – 18h/20h

Université Bretagne Occidentale

LES JEUX VIDÉO-ACTIFS COMME LEVIER

Conférence d'Elise Allard Latour « Se motiver et bouger pour sa santé ». Les jeux vidéo-actifs ont été identifiés comme de puissants leviers pour améliorer la santé mentale ainsi que la santé physique. Selon des études menées sur le bassin brestois, des programmes d'intervention en jeux vidéo-actifs dans le domaine de l'éducation, du loisir et de la santé, ont permis d'augmenter la motivation et l'engagement physique des participants adolescents et adultes.



**Gratuit,
Entrée libre
Faculté Victor Ségalen,
Amphithéâtre
Yves Morreau,
20 rue Duquesne, Brest**

Du 15 au 19 octobre – 10h/12h et 14h/17h

EPAL – Le Sémaphore

PORTES OUVERTES

Portes ouvertes au Sémaphore, agrémentées d'une exposition sur le thème du mouvement réalisée par les Sémartistes, ainsi que d'une collation.



Gratuit,
EPAL Le Sémaphore,
11 rue d'Ouessant,
Brest



Gratuit,
Départ du
Parking Penfeld
Rue de Raozoc, Brest

Mardi 15 octobre – 14h/16h

SAVS Don Bosco Gouesnou

PAS A PAS – ANIMATION SPORTIVE

Le sport est un élément nécessaire au bien-être physique comme psychique. Il est parfois difficile de se mettre en mouvement, on peut avoir des craintes, des appréhensions. Et si pas à pas on se remettait en action ? Et si le sport s'adaptait à nous ? Venez nous rejoindre autour d'un jeu de piste ou d'un temps d'initiation à la marche nordique pour une après-midi.

Mardi 15 octobre – 15h/18h

Université Bretagne Occidentale

BIBLIOTHÈQUE VIVANTE

La bibliothèque vivante est constituée de "livres vivants" qui sont des personnes choisissant de partager leur histoire de vie avec des lecteurs lors d'évènements organisés dans des lieux publics. Lors de ce récit, il est fréquent qu'un dialogue s'instaure entre le lecteur et le livre. Avec le soutien du PTSM 29.



Gratuit,
Entrée libre
Bibliothèque
Universitaire,
11 Avenue Foch,
29200 Brest



Gratuit,
Entrée libre
Résidence MADEN,
18 rue Cuirassé
Bouvet, Brest

Jeudi 17 octobre – 10h/18h

**Maison d'Accueil, d'Accompagnement et d'ENtraide mutuelle.
Résidence MADEN.**

PORTE OUVERTE DYNAMIQUE

Découverte de la résidence et échanges sur les troubles et maladies psychiques. Buffet sur le temps de midi et propositions de participation à diverses activités physiques tout au long de la journée, tennis de table, gymnastique...

Jeudi 17 octobre – 18h/20h

UNAFAM 29

CONCERT DES GARDE-FOUS

Le groupe Les Garde-fous rassemble soignants et soignés de l'association Treizerien d'aide à la santé mentale de Landerneau. Ils se retrouvent tous les jeudis pour répéter et écrire paroles et musiques de leurs chansons. "Un crew, un collectif, un clan peut-être un peu hirsute et hétéroclite mais au final fascinant. Les Garde-fous sont magiques, car ils sont comme des funambules sur le fil d'un rasoir." Venez les écouter, les découvrir. Dinguerie musicale au programme !! En partenariat avec le service santé de l'UBO et l'association CLIP.



Gratuit,
Entrée libre
Salle du Clous,
2 avenue Le Gorgeu,
Brest



Gratuit,
Entrée libre
GEM La Boussole,
56 rue de Kerourien,
Brest

Vendredi 18 octobre – 10h30/14h

GEM La Boussole

PORTES OUVERTES

Le GEM est une association qui rassemble des adhérentes et adhérents, pour partager des moments de convivialité, et rompre l'isolement. Il est un lieu accueillant, où l'on peut organiser et participer à différentes activités et sorties. Les adhérentes et adhérents de La Boussole présenteront le GEM et leurs parcours. Vente de sandwiches et de gâteaux afin d'autofinancer leurs projets.



**Gratuit,
Entrée libre**
Salle Atalante
du Centre Social
Horizon, 5 rue Sisley,
Brest

Vendredi 18 octobre – 18h/20h

Association Dialogue Ouvert Finistère
S'ÉMOUVOIR POUR SOIGNER

Quelle place pour les émotions des soignants dans la rencontre avec l'autre ? Comment écouter avec authenticité et sensibilité sans que notre ressenti n'efface l'autre ? Comment partager son émotion peut-il contribuer à un dialogue où l'autre se sente pleinement écouté ou écoutée, et considéré ou considérée ?

Avec notamment Dr Marianne Ramonet, psychiatre à l'Equipe mobile intersectorielle ; Espas Dezordr.

Samedi 19 octobre – 14h/17h

UNAFAM et Ecole Wushu de Brest

LE QI GONG

À la découverte d'un art chinois du corps : Les professeurs de l'école Wushu animeront des ateliers de pratique accessibles à tous pour aider à redécouvrir et maintenir un bien-être physique et mental. Ainsi, il est possible de mieux vivre les périodes difficiles traversées par les aidants familiaux et leurs proches. En présence de médecins formés à la médecine chinoise, d'une diététicienne, et de bénévoles de l'Unafam et de l'école Wushu.



**Gratuit,
Entrée libre**
Centre social
de Pen Ar Créac'h,
13 rue du Professeur
Chrétien, Brest





Que sont les Semaines d'information sur la santé mentale ?

Les Semaines d'information sur la santé mentale s'adressent à toutes et tous. Il s'agit d'un événement national annuel qui vise à sensibiliser le public aux questions de la santé mentale. Il a pour objectifs d'informer, d'apporter et enrichir les connaissances sur la santé mentale et de faire évoluer les représentations.

Cette année, la thématique retenue est « En mouvement pour notre santé mentale ».

Retrouvez toutes les informations sur le site :
www.semaines-sante-mentale.fr

À Brest, ces actions sont coordonnées par le groupe Promotion de la Santé Mentale du Conseil local de santé mentale dont les membres sont : Ville de Brest, UNAFAM 29, Espas Dezordr, Résidence MADEN, GEM Kéréon, GEM Au Petit Grain, GEM La Boussole, SAVS SAMSAH Don Bosco, Argos 2006 Finistère, Dialogue Ouvert en Finistère, Pôle Psychiatrie du CHU de Brest, Clinique de Pen An Dalar, EPAL – Le Sémaphore, et bien d'autres.

Avec le soutien de l'Agence Régionale de Santé Bretagne.

