



Newsletter P.T.S.M 50

L'ACTUALITÉ DE LA SANTÉ MENTALE | SEPTEMBRE 2024 | ÉDITION N° 3



Zoom sur le territoire



L'ACTUALITÉ DES ACTIONS PTSM : INFORMER LE GRAND PUBLIC SUR LA SANTE MENTALE
PROMOUVOIR ET MOBILISER LES ACTEURS AUTOUR DES SEMAINES D'INFORMATIONS EN SANTE
MENTALE

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

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 ».

Cette 35e édition **met à l'honneur l'idée de mouvement au sens large**, que ce soit une activité sportive, un geste du quotidien ou encore une sensation de mieux-être par rapport à une période plus difficile.

EN BREF

2 sessions de formation des Premiers Secours en Santé Mentale

Les 7 et 8 octobre, une formation des PSSM se tiendra à Saint-Hilaire-du-Harcouet avec comme cibles prioritaires les agents d'accueils des collectivités et les professionnels en contact avec la personne âgée. La dernière session de l'année financée également par l'ARS se tiendra sur Les Pieux les 14 et 15 octobre et aura les mêmes cibles. **Pour en savoir plus sur les PSSM** 

RETROUVEZ LES
ACTIONS DE
VOTRE
TERRITOIRE ET
PARTICIPEZ

 **NORD MANCHE**

 **CENTRE MANCHE**

 **SUD MANCHE**



Agenda

Gouvernance PTSM

Bureau CSSM

5 novembre

Commission spécialisée santé mentale

3 décembre

Coutances Mer et Bocage

Prévention épuiement,
marche sur Gouville sur mer
et Blainville sur mer - Sur les
pas de so

11 et 12 octobre

Diffusion du documentaire à l'écoute

- 7 octobre 20h30-22h à Cherbourg, Le Quasar à la salle Paul Eluard
- 4 février 18h30-20h au cinéma de Saint-Hilaire-du-Harcouët
- 6 février 14h-15h30 à la salle de la médiathèque de Saint-Lô
- 6 février 15h-16h30 à l'espace du bocage de la Haye-Pesnel
- 6 février 20h30-22h à Saint Pierre Eglise, salle Hall 901

Portes ouvertes de la RPS Saint-Loise

Rencontre du dispositif de Réhabilitation Psychosociale de la FBSM avec les usagers et partenaires sanitaires, médico sociaux et sociaux le 5 décembre de 14h à 17h au gymnase de la Fondation, rue du Buot à Saint-Lô



La parole à...

Philippe Nivière, bénévole à l'UNAFAM



Est-ce que vous pouvez vous présenter ?

"Je suis bénévole à l'UNAFAM, ayant eu des fonctions de délégué départemental et régional. J'ai été représentant des usagers de la Fondation Bon Sauveur et maintenant du CH Estran."

Quels sont les partenaires avec lesquels vous travaillez et comment l'UNAFAM s'investit pour les SISM ?

"Nous réalisons des manifestations dans le cadre des SISM soit seuls ou avec des partenaires tels que les CLSM, CLS, ASV, le CH Estran, la FBSM, les GEM... et les autres acteurs comme les associations de lecture, de cinéphiles, les CCAS..."

Depuis combien de temps êtes-vous actif pour les SISM ?

"Dans la Manche, tout a commencé il y a 24 ans, à l'époque cela s'étendait sur une semaine. Dès 2000, l'UNAFAM a travaillé avec Picauville, St-Lô et Pontorson sur une exposition d'une semaine "Y'a-t-il un fou dans la ville ?" à l'IUT de Cherbourg puis de St-Lô suivie d'une projection débat autour du film "Paroles de Schizophrènes" produit par la FBS. **L'objectif** était d'une part **la déstigmatisation des maladies psychiques** et d'autre part le constat que **les personnes malades vivaient désormais dans la cité**. L'année suivante, la manifestation a été reconduite sur Granville. En 2002, le Pr. Lalonde invité par le Centre Esquirol et l'UNAFAM a donné une conférence sur la schizophrénie à la fac de médecine de Caen qui a marqué les SISM, **le grand amphi était plein !** A partir de 2006, les GEM ont vu le jour et ont commencé à s'investir dans les actions SISM. Puis les Ateliers Santé Ville se sont développés, donc il y a eu une **démultiplication des acteurs et des actions avec les élus**.

Au départ c'était l'UNAFAM et les 3 hôpitaux qui faisaient vivre ces SISM ; **aujourd'hui, on est dans une autre dynamique.**"

Quelle est votre place dans le Projet Territorial Santé Mentale ?

"L'UNAFAM s'est impliquée très vite. Avant le PTSM il y avait des commissions en santé mentale départementales mais ça a fonctionné que quelques temps et personne ne les réclamait. Maintenant avec toute cette démarche PTSM, **on voit les choses bouger et nous avons une meilleure interconnaissance avec les partenaires.**"

Quelles sont les perspectives ?

"Les objectifs des SISM sont de **lever le tabou** et la stigmatisation sur les maladies psychiques auprès du grand public, apporter des réponses pour lever les obstacles à notre bien-être et **valoriser les ressources utiles pour améliorer notre santé mentale**. Je pense que les SISM sont aussi un prétexte **pour développer les partenariats** entre tous les acteurs, **notamment avec la psychiatrie.**"



L'actualité en Normandie



Informations et éléments clés

LES SEMAINES D'INFORMATION SUR LA SANTÉ MENTALE (SISM) 2024

Depuis 1990, les SISM sont le moment privilégié pour promouvoir la santé mentale partout en France. Les SISM ont lieu au mois d'octobre, au moment de la Journée mondiale de la santé mentale (10 octobre), avec une thématique définie au niveau national. Durant deux semaines, de nombreux événements (ciné débats, marches, portes ouvertes, stands, pièces de théâtre, etc.) sont organisés avec les partenaires locaux. Tous les secteurs de la société participent : soin, social, mairie, sport, éducation, entreprise, entraide, culture, etc. avec pour objectifs de :

- 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
- 3 **DESTIGMATISER** | les troubles psychiques en favorisant le partage du savoir expérientiel et destigmatiser 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 CONNAITRE** | les lieux, les moyens et les personnes pouvant apporter un soutien de proximité et une information fiable sur la santé mentale



+ de 1 500 événements en 2023

Plus d'informations sur les événements en région Normandie [Site des SISM](https://www.semaines-sante-mentale.fr)



La 36ème édition des SISM aura lieu du 06 au 19 octobre 2025, autour de la thématique suivante : « Pour notre santé mentale, réparons le lien social ».



Les éditions précédentes:

- 2023 "A tous les âges de la vie, ma santé est un droit"
- 2022 "pour ma santé mentale, agissons pour notre environnement"
- 2021 "Pour ma santé mentale, respectons mes droits"
- 2020 "Santé mentale et discriminations"
- 2019 "Santé mentale à l'ère du numérique" ...



Troubles, maladies et handicap psychiques

GUIDE RESSOURCES des familles, proches, professionnels en Normandie

Un guide ressources régional a été rédigé par une équipe de bénévoles de l'UNAFAM (Union Nationale de familles et amis de personnes malades et/ou handicapées psychiques) pour aider les familles, les proches et les professionnels en Normandie, à connaître les ressources adaptées pour les personnes qui souffrent de troubles psychiques.

Ce guide présente les différents dispositifs et services d'accompagnement présents dans les 5 départements normands sous plusieurs chapitres :

1. Comprendre les troubles et le handicap psychique
2. L'accompagnement des familles et de l'entourage
3. Les soins
4. L'accompagnement social et médico-social
5. Les droits et les ressources
6. Les mesures de sauvegarde et de protection juridique
7. L'hébergement et le logement
8. La vie sociale et les loisirs
9. Le travail
10. Les enfants, adolescents et jeunes adultes présentant des troubles psychiques
11. Les situations judiciaires



[Télécharger le guide](#)



Pour accompagner ce guide, la délégation UNAFAM Manche vous invite à consulter le moteur de recherche "retab.fr" pour connaître la plus part des ressources disponibles sur le département.

[Rétab.fr](https://retab.fr)



Les ressources régionales



Plus d'informations disponibles en cliquant sur le logo des centres ressources / supports

Sur la région Normandie, plusieurs centres ressources / supports existent ou sont en voie de développement sur la santé mentale.

Deux centres ressources gérés par le CHU de Caen



[CENTRE RÉGIONAL DE PSYCHOTRAUMATISME NORMANDIE](#)



[CENTRE RESSOURCES AUTISME NORMANDIE CALVADOS-ORNE-MANCHE](#)



Un centre ressource géré conjointement par le CH du Rouvray et le CHU de Caen



[NORMANDIE RÉHAB](#)



Un centre ressource géré par le G4 (Hôpitaux Universitaires d'Amiens, Caen, Lille et Rouen)



[CENTRE DE RESSOURCES EN PSYCHOGÉRIATRIE ET PSYCHIATRIE DE LA PERSONNE ÂGÉE](#)



Une Maison des Adolescents (MDA) par territoire de PTSM: un lieu ressource sur la santé et le bien-être des jeunes.

Pour le territoire de la Manche, la MDA est gérée par le GCSMS constitué de la Fondation du Bon Sauveur de la Manche et des PEP de la Manche.



[MAISON DES ADOLESCENTS](#)