

33^e
ÉDITION

Semaines d'information SUR la santé mentale

DU 11 AU 23 OCTOBRE 2022



PARTICIPEZ AUX NOMBREUSES ANIMATIONS !

Conférences • Ateliers de sensibilisation • Jardinage • Marches et promenades...

PRENDRE SOIN DE SA SANTÉ MENTALE

ET DE SON ENVIRONNEMENT

www.semaines-sante-mentale.fr



Saint-Étienne
Ville créative design

SÉM
SAINT-ÉTIENNE
la métropole



Édito

La santé mentale concerne tout un chacun. 1 personne sur 4 souffrira de troubles psychiques au cours de sa vie. Selon, l'Organisation Mondiale de la Santé, la santé mentale représente bien plus que l'absence de troubles mentaux. Elle fait partie intégrante de la santé : il n'y a pas de santé sans santé mentale. Elle est déterminée par de nombreux facteurs : socio-économiques, biologiques et environnementaux.

En effet, la crise sanitaire a révélé à quel point la qualité de notre environnement était un déterminant majeur de notre santé mentale. Les restrictions liées au Covid19 ont contribué à fragiliser la santé mentale des Français en les privant de différents lieux ressources. Tout ceci nous rappelle le rôle important de notre environnement physique sur notre équilibre psychique.

Les Semaines d'Information sur la Santé Mentale (SISM) sont un moment privilégié !

Citoyens, associations, professionnels organisent des actions dans toute la France dans l'objectif de :

- Sensibiliser et informer sur les différentes approches de la santé mentale.
- Rassembler et aider au développement des réseaux de solidarité, de réflexion et de soin.
- Faire connaître les lieux, les personnes pouvant apporter un soutien, une information de proximité.

En 2022, le collectif national des SISM a choisi de mettre en avant la thématique de l'environnement avec comme horizon « **Pour ma santé mentale, agissons pour notre environnement** ».

Ainsi, du 10 au 23 octobre 2022, une programmation riche et variée va être proposée au grand public sur la métropole stéphanoise autour des liens entre l'environnement physique et la santé mentale.

Au nom de l'ensemble des élus du territoire de Saint-Étienne Métropole, je tiens à remercier tous les partenaires des SISM qui se mobilisent pour promouvoir la santé mentale lors de ce temps fort.

Gaël Perdriau
Maire de Saint-Étienne
Président de Saint-Étienne Métropole

LES SEMAINES D'INFORMATION SUR LA SANTÉ MENTALE C'EST :



30
ACTIONS



36
PARTENAIRES

DU
jardinage



DES
balades



2
TABLES RONDES



2
CINÉ-DÉBATS

Programmation

Mardi 11 octobre

ATELIER « S'AÉRER L'ESPRIT ET APPRENDRE DEHORS »

Venez vivre la découverte de l'éducation au dehors lors de nos ateliers avec au programme : échanges, réalisation de défis sensoriels dans la nature, réalisation de land art et présentation d'outils. Cette introduction vous permettra d'envisager les adaptations possibles à refaire chez vous !

Sur inscription (nombre de places limité à 12 participants), auprès de :

Nelly : 04 77 32 39 36

nelly.morel@ireps-ara.org

Nathalie : 04 77 32 30 37

nathalie.celle@ireps-ara.org

De 14 h à 16 h

 Centre Social de la Vivaraize
9 passage du Pré-des-Sœurs à Saint-Étienne

CONFÉRENCE / DÉBAT « LE JARDIN DE SANTÉ, UNE SALLE DE SPORT POUR L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE ? »

Cette conférence-débat retracera l'histoire des jardins et de l'activité physique adaptée. Les échanges amèneront à poser les premiers jalons d'une réflexion autour de l'activité physique adaptée dans les jardins de santé durant un parcours de soin et de rétablissement.

Sur inscription auprès de Danaecare
office@danaecare.com - 06 23 31 19 13

14 h 30 - 15 h : accueil café

15 h - 17 h 30 : conférence/débat

17 h 30 : temps convivial

 Cinéma Le Méliès
10 place Jean-Jaurès à Saint-Étienne





CINÉ-DÉBATS « NATURA »

Documentaire réalisé par Pascale d'Erm, Bernard Guerrini, 2018 (durée : 52 minutes)

Venez découvrir, à travers le documentaire « Natura » comment, à travers le monde, l'expérience de nature stimule des ressources biologiques et psychiques et représente une source complémentaire de bien-être physique et mental pour l'écosystème de la santé.

En effet, les chercheurs possèdent désormais suffisamment de preuves pour affirmer qu'une immersion, même brève, dans des environnements naturels (y compris urbains) régule tous les paramètres physiologiques liés au stress, renforce le système immunitaire naturel, aide à lutter contre la fatigue mentale, restaure les capacités intellectuelles, améliore l'humeur, et constitue un puissant antidépresseur.

Venez échanger avec des professionnels de santé (psychiatres, étudiants en santé, infirmiers...), personnes concernées et aidants sur les raisons et les manières qui poussent à faire évoluer le système de santé en réinterrogeant notre rapport au monde vivant.

Animé par le Docteur Romain Pommier, psychiatre au centre référent de réhabilitation psychosociale de Saint-Étienne, référent du Jardin des Mélisses intégré au Réseau Loire des Jardins de Santé.

Accès libre et gratuit, dans la limite des places disponibles.

18 h 30

 **Cinéma Le Méliès**
10 place Jean-Jaurès à Saint-Étienne

JARDINAGE

Venez jardiner et passer un moment convivial dans un lieu de rencontre et de partage, avec la Ferme en Chantier.

Sans inscription

De 17 h à 19 h 30

 **Jardin Denfert**
14 boulevard Denfert-Rochereau
à Saint-Étienne



Mercredi 12 octobre

BALADE SUR LA VOIE VERTE DES MÉMOIRES FERROVIAIRES

Venez vous promener en notre compagnie et découvrir les aménagements de cette voie verte entre le stade Geoffroy Guichard et le quartier du Soleil.

Itinéraire adapté aux personnes à mobilité réduite, aux poussettes, trottinettes et aux enfants.

Aller-retour : 4 km (durée 1 h 30).

Vous pourrez également vous renseigner sur la boucle verte de Saint-Étienne et repartir avec des fiches-randos, à faire par la suite en autonomie.

Pensez à prévoir de l'eau et un goûter

Attention : annulation en cas d'intempéries

Pour tout renseignement :

Laure Mahieu : laure.mahieu@saint-etienne.fr
06 11 35 76 20

Sans inscription

14 h 30

 **Stade Geoffroy-Guichard**
à Saint-Étienne

Jeudi 13 octobre

BALADE DES 5 SENS ET JEUX D'ÉCRITURE

Par l'association Marche Bleue

Des immeubles à la forêt, cette balade sera parsemée de pauses sensorielles permettant de cueillir des sensations et des mots. Cette cueillette sera source de création en jeux d'écriture (en salle).

**Prévoir des chaussures de marche
et des affaires chaudes.**

Sur inscription : art-therapie@lamarchebleue.fr
10 adultes maximum

De 9 h 30 à 12 h

 **Rendez-vous près du quartier des hauts
de Terrenoire à Saint-Étienne**



ATELIER À LA MÉDIATION ARTISTIQUE, INITIATION AU THÉÂTRE ET PEINTURE

Préparez-vous à vivre un temps groupal entre jeux de théâtre et de peinture, suivi d'un temps d'échanges pour découvrir comment le processus créatif nous permet d'agir sur notre santé mentale.

Sur inscription : art-therapie@lamarchebleue.fr
10 adultes maximum

De 13 h à 15 h

 **Maison des associations de Terrenoire
à Saint-Étienne**



Vendredi 14 octobre

ATELIER « S'AÉRER L'ESPRIT ET APPRENDRE DEHORS »

Venez vivre la découverte de l'éducation au dehors lors de nos ateliers avec au programme : échanges, réalisation de défis sensoriels dans la nature, réalisation de land art et présentation d'outils. Cette introduction vous permettra d'envisager les adaptations possibles à refaire chez vous !

**Sur inscription (nombre de places limité
à 12 participants), auprès de :**

Nelly : 04 77 32 39 36
nelly.morel@ireps-ara.org
Nathalie : 04 77 32 30 37
nathalie.celle@ireps-ara.org

De 14 h à 16 h

 **Centre Social de la Vivaraize
9 passage du Pré-des-Sœurs à Saint-Étienne**

FORUM DES THÉRAPIES COMPLÉMENTAIRES

Venez rencontrer des professionnels qui proposent les thérapies que sont l'art-thérapie, la sophrologie, la réflexologie, l'hypnothérapie...

De 15 h à 21 h

 Salle Condorcet - Avenue Antoine-Pinay à Saint-Chamond

JARDINAGE

Venez jardiner et passer un moment convivial dans un lieu de rencontres et de partage, à la Forêt Nourricière, avec la Ferme en Chantier.

Sans inscription

De 17 h à 19 h

 Forêt Nourricière
1 rue Vaillant-Couturier à Saint-Étienne

ATELIER VÉGÉTAL : CRÉATION DE BOUTURES

Atelier animé par Julien Thomas de Mimétisme Permaculture

Pourquoi bouturer ses plantes ?

Le bouturage permet d'avoir une nouvelle plante, un nouvel arbre ou un nouvel arbuste, ainsi l'on peut multiplier les plantes autant que l'on souhaite. Qu'elles soient d'intérieur ou d'extérieur, vous pourrez après cet atelier multiplier vos plantes à l'infini ! L'art de la bouture n'aura plus de secret pour vous !

Inscription auprès de Maguie Fach :
06 86 20 00 23

Tout public

De 17 h à 19 h

 Centre social de la Vivaraize
9 passage du Pré-des-Sœurs à Saint Étienne



Samedi 15 octobre

JOURNÉE PORTES OUVERTES CABINET D'ART THÉRAPIE

Madame Chaudier-Seyve, infirmière praticienne en art-thérapie et thérapie psychocorporelle, vous attend à son cabinet pour vous présenter son métier.

Ouvert à tous

De 10 h à 18 h

 **39 route de la Varizelle
à Saint-Chamond**

**DANS LE CADRE DE
VILLE EN PARTAGE**

MARCHE POUR LA RECHERCHE DES MALADIES PSYCHIQUES SUR LES SENTIERS DE SAINT-ÉTIENNE

Boucle de 8 km de la Cotonne en direction du Parc Couriot et Explora avec retour à la Cotonne par la Voie Verte et les chemins. Bonnes chaussures, vêtement de pluie et bonne humeur sont recommandés ! Intervention d'un psychiatre qui fera un point sur la recherche en psychiatrie, menée par le CHU de Saint-Étienne de 13 h 30 et 14 h 15.

TARIF : 3 €

Renseignements :

jacques.faverjon43@orange.fr

42@unafam.org

04 77 32 77 05 et 07 86 33 54 30

TOUT PUBLIC

Inscription à partir de 13 h auprès du centre social Le Colibri - 26 place Bobby-Sands à Saint-Étienne

Départ à 14 h 30 - Retour vers 17 h 30

 **Accès par la ligne M3 jusqu'au terminus
La Cotonne à Saint-Étienne**



Lundi 17 octobre

ACTION « BUS PROMOTION DE LA SANTÉ MENTALE »

En partenariat avec la STAS

Venez échanger avec des acteurs de la santé mentale et des professionnels sur la santé mentale, ses composantes et ce qui l'influence. La santé mentale n'aura plus de secret pour vous !

Présence également de l'escale mobile des aidants et de l'association Danaecare.

De 9 h à 12 h

 **Place Jean Jaurès - Espace festif
au Chambon-Feugerolles**



Mardi 18 octobre

ACTION « BUS PROMOTION DE LA SANTÉ MENTALE »

En partenariat avec la STAS

Venez échanger avec des acteurs de la santé mentale et des professionnels sur la santé mentale, ses composantes et ce qui l'influence. La santé mentale n'aura plus de secret pour vous !

Présence également de l'escale mobile des aidants et de l'association Danaecare.

De 8 h à 12 h

Place de la Liberté
à Saint-Chamond

JARDIN DENFERT

Venez jardiner et passer un moment convivial dans un lieu de rencontres et de partage avec la Ferme en Chantier.

Sans inscription

De 17 h à 19 h 30

Jardin Denfert - 14 boulevard
Denfert-Rochereau à Saint-Étienne

TABLE RONDE « COMMENT UN ENVIRONNEMENT PHYSIQUE PEUT-ÊTRE FAVORABLE À MA SANTÉ MENTALE ? MA VILLE, MON QUARTIER, MON LOGEMENT ? »

Cette table ronde cherchera à apporter des réponses à cette question avec l'éclairage de chacun.

Avec les interventions de l'Epures-agence d'urbanisme, l'Atelier d'Architecture Rivat, le Groupe d'Entraide Mutuelle les Moyens du Bord, REHACOOR 42, Un chez soi d'abord.

Cet événement sera également retransmis en visioconférence. Pour vous connecter :

<https://us02web.zoom.us/j/81467637995?pwd=aTFjWkhhMENab2x2VlFML1p3MlJlZz09>

18 h 30

Hôtel de Ville - Salle Aristide Briand
à Saint-Étienne

Jeudi 20 octobre

LES LIENS ENTRE L'ALIMENTATION ET LA SANTÉ MENTALE

Les deux Groupes d'Entraides Mutuelles « Lucien Bonnafé » et « Les Moyens du Bord », le centre social le Babet et le collège Fauriel s'associent en cuisine pour vous préparer un bon repas et échanger avec vous.

TARIF : 5€ (à payer directement sur place)

Uniquement sur inscription par mail :

laure.mahieu@saint-etienne.fr, en indiquant n° de téléphone, les contraintes alimentaires et le nombre de personnes.

12 h

 **Club Babet - 6 rue Jeanne-Jugan à Saint-Étienne**



« FAURIEL SE MET AU VERT »

Venez rencontrer les élèves et l'équipe pédagogique qui ont travaillé sur la biodiversité urbaine et son développement comme facteur de bien être pour les élèves, dans le cadre de la lutte contre le décrochage scolaire.

Ils vous expliqueront le rôle que chacun peut jouer pour favoriser les liens à la nature et ainsi agir favorablement pour l'environnement. Il existe bien une biodiversité urbaine, y compris dans des milieux peu favorables comme la cour de récréation du collège ! Grâce notamment à une végétalisation des espaces, pour le bien-être de tous !

Sans inscription

De 17 h à 18 h

 **Collège Fauriel
24 rue Rouget-de-l'Isle à Saint-Étienne**



CINÉ-DÉBATS « BIGGER THAN US »

Documentaire réalisé par Flore Vasseur, 1 h 36

La Maison Des Adolescents (MDA) et l'École des Parents et des Éducateurs (EPE 42) s'associent afin de vous proposer un ciné débat sur l'engagement de la jeunesse sur les grandes causes comme celle de l'environnement. Le film « Bigger than us » sera le point de départ d'un temps d'échange et de parole autour des adolescents et des jeunes adultes. Il sera animé par un sociologue (MDA), un psychologue (EPE) et une infirmière puéricultrice (MDA).

Accès libre et gratuit, dans la limite des places disponibles.

18 h 30

 **Cinéma Le Méliès
10 place Jean-Jaurès à Saint-Étienne**



Vendredi 21 octobre



VISITE GUIDÉE DU REFUGE LPO (LIGUE POUR LA PROTECTION DES OISEAUX)

Renseignements et inscription obligatoire auprès du centre horticole : 04 77 29 36 40

9 h 30

ACTION « BUS PROMOTION DE LA SANTÉ MENTALE »

En partenariat avec la STAS.

Venez échanger avec des acteurs de la santé mentale et des professionnels sur la santé mentale, ses composantes et ce qui l'influence. La santé mentale n'aura plus de secret pour vous !

Présence également de l'escale mobile des aidants et de l'association Danaecare.

De 10 h 30 à 15 h 30

Place Jean-Jaurès
à Saint-Étienne

JARDINAGE

Venez jardiner et passer un moment convivial dans un lieu de rencontres et de partage, à la Forêt Nourricière, avec la Ferme en Chantier.

Sans inscription

De 17 h à 19 h

Forêt Nourricière
1 rue Vaillant-Couturier à Saint-Étienne

Samedi 22 octobre

ATELIER « NO FILTER »

À partir de la problématique de l'usage excessif de filtres sur les réseaux sociaux, les jeunes du Conseil consultatif de la Jeunesse organisent un rendez-vous pour les jeunes afin d'aborder les thématiques de l'image de soi, de la beauté réelle et de la confiance en soi.

Renseignements : 04 77 31 40 10
ou 06 08 83 94 29

Horaire 14 h30

Espace info Jeunes de Saint-Chamond
45 rue de la République





UNE VILLE EN PARTAGE

 Pour que les différences
ne soient plus un handicap

Septembre > décembre 2022



Retrouvez toute
la programmation de
Ville en Partage sur :

saint-etienne.fr

Tout au long des semaines d'information sur la santé

BALADES EN AUTONOMIE À PARTIR DE DIFFÉRENTS QUARTIERS DE LA VILLE DE SAINT-CHAMOND

Venez découvrir en toute autonomie certains sentiers balisés (à l'occasion des SISM) de la commune, vous permettant d'accéder à la nature depuis Saint-Chamond

Mise à disposition d'une carte avec plusieurs itinéraires auprès du service Politique de la Ville au 04 77 31 05 96.



EXPOSITION PHOTOS « D'AUTRES CLICHÉS EN SANTÉ MENTALE »

Cette exposition est le fruit d'un travail collectif entre le réseau santé mentale sud Ardèche et la photographe Alexa Brunet.

Dans le domaine de la santé mentale, les idées reçues et les clichés sont nombreux. L'exposition vise à apporter un autre regard sur la santé mentale. Les photographies interrogent, questionnent, bousculent ces clichés qui sont hérités de l'histoire, véhiculés par les médias et ancrés dans l'inconscient collectif.

Ce projet est avant tout une œuvre humaine de solidarité qui vise, d'une part, à déstigmatiser les troubles psychiques auprès du public et d'autre part, à rassembler des professionnels, bénévoles et usagers autour d'un projet commun. Il cherche de la sorte à valoriser les différences et à montrer que la diversité est source de richesse et non de division.

Ouverte à tous, les mardis, mercredis, jeudis et vendredis matin de 10 h à 12 h

 **Maison des Projets
56 rue de la République à Saint-Chamond**



mentale

EXPOSITION « J'AIME DONC JE SUIS »

L'exposition de photographies fait suite à l'exposition « D'autres clichés sur la santé mentale », réalisée avec la photographe Alexa Brunet et fruit d'un travail collectif avec le réseau santé mentale sud Ardèche, afin de déconstruire les idées reçues et les nombreux clichés sur la santé mentale. Elle propose des autoportraits intimes, photographiques et littéraires, témoignant de ce qui forge notre identité et notre unicité : Qu'est-ce que j'aime en moi ? Comment s'aimer dans sa différence ? Comment s'aimer au-delà du regard ou de l'indifférence de l'autre ?

Mardi de 14 h à 18 h 30

Mercredi de 9 h 30 à 12 h et 14 h à 18 h 30

Vendredi de 14 h à 18 h 30

Samedi de 9 h 30 à 13 h

 Espace culturel la Buire
Médiathèque de l'Horme



EXPOSITION INTERACTIVE « DANS MA TÊTE, DES MAUX QUI RÉSONNENT »

La santé mentale est un aspect essentiel du bien-être des enfants et des jeunes. Pour l'Unicef, c'est un enjeu majeur. La santé mentale correspond à notre bien-être émotionnel, psychologique et social. Elle affecte notre capacité à gérer le stress, les relations aux autres, à prendre des décisions... Elle est importante à toutes les étapes de la vie, de la petite enfance jusqu'à l'âge adulte.

L'exposition a été créée à Saint-Étienne à l'occasion des SISM 2022, sur la base de témoignages et du recueil de la parole d'enfants et de jeunes, par l'Unicef.

 Hôpital Nord, hall EF - Pôle Mère-Enfants

L'Unicef et la maison des usagers du CHU proposent un atelier gestion des émotions. Un arbre des émotions sera installé : chaque visiteur pourra exprimer son ressenti sur l'exposition, échanger avec les bénévoles de l'Unicef (Jeunes Ambassadeurs, adultes).

Mercredi 12 de 14 h 30 à 16 h

 Hôpital Nord, hall EF - Pôle Mère-Enfants
Tout public

L'Unicef accueillera le public au DIME Jacques Rochas, pour présenter l'exposition « Dans ma tête, des maux qui résonnent ».

Vendredi 21 de 13 h 30 à 16 h

 10 rue Henri-Dunant
à Saint-Étienne

Renseignements Semaines d'information sur la santé mentale (SISM) sur le territoire Saint-Étienne Métropole

Conseil Local en Santé Mentale
Laure Mahieu
laure.mahieu@saint-etienne.fr
06 11 35 76 20

Partenaires : Saint-Étienne Métropole, Ville de Saint-Étienne, État (DDETS), Agence Régionale de santé, CHU de Saint-Étienne, Ville du Chambon-Feugerolles, Espace culturel La Buire-Mairie de L'Horme, Ville de Saint-Chamond, GCSMS REHACOOR 42, Maison des usagers du CHU, UNAFAM, IREPS, Groupe d'Entraide Mutuelle Lucien Bonnafé, Groupe d'Entraide Mutuelle Moyens du Bord, UNICEF, STAS, Korian, clinique le clos de Montaigne, Cinéma le Méliès, Centre social le Babet, Collège Fauriel, Marche bleue, CDOS, Sport santé 42, Danaecare, Centre social la Viveraize, Epures, Atelier Rivat Architecture, Un chez soi d'abord, École des parents et des éducateurs, Maison des adolescents, MGEN, Centre social le Colibri, Aesio Santé / Médiation Santé, AIRE, Remue Méninges, IME Jacques Rochas, Rimbaud, Sauvegarde 42 et Ferme en chantier.

Les Conseils locaux de santé mentale (CLSM) des agglomérations de Loire Forez et de Roanne proposent également une programmation riche et variée pendant les SISM. Plus d'informations :

- Loire Forez : www.loireforez.fr
- Roannais Agglomération : www.agglorooanne.fr

Retrouvez plus de programmation sur le site internet national :

www.semaines-sante-mentale.fr



Illustration : Cabaroc. Conception et réalisation : Direction de la Communication et du Marketing territorial de Saint-Étienne Métropole. Crédits photos : Adobe stock.
Achevé d'imprimer juillet 2022. Ne pas jeter sur la voie publique.



Saint-Étienne Métropole
2 avenue Grüner - CS 80257,
42006 Saint-Étienne Cedex 1

T 04 77 49 21 49
accueil@saint-etienne-metropole.fr
saint-etienne-metropole.fr

SÉM
SAINT-ÉTIENNE
la métropole