



Qu'est-ce que la santé mentale ?

« La **santé mentale** est un état de **bien-être** qui permet à chacun de réaliser son **potentiel**, de **faire face aux difficultés normales** de la vie, de travailler avec succès et d'une manière productive et d'être en mesure d'apporter une **contribution à la communauté** » (OMS-2004)

La santé mentale est un enjeu de société majeur et pourtant méconnu. Plus encore, les préjugés sur les maladies mentales sont nombreux. Ils entraînent l'exclusion des personnes qui en souffrent.

Les SISM

qu'est-ce que c'est ?

Les **Semaines d'Information sur la Santé Mentale** (SISM) s'adressent au grand public, pour :

SENSIBILISER
AUTOUR DE LA
SANTÉ MENTALE

RASSEMBLER
PROFESSIONNELS
ET GRAND PUBLIC

DÉVELOPPER
LES RÉSEAUX

INFORMER

FAIRE CONNAÎTRE
LES RESSOURCES
LOCALES

Santé mentale à l'ère du numérique

Le développement du numérique est porteur de transformations. Le **web**, immense plateforme d'informations, espace de partage et de démocratisation de la connaissance est aussi un **lieu idéal pour favoriser l'entraide via les réseaux sociaux et les blogs d'utilisateurs**. Le développement des technologies en faveur de la santé mentale permet **de nouveaux services favorisant le bien-être, l'information, la prévention, les soins ou l'accompagnement du patient**. Mais l'évolution des usages des outils numériques peut être source de mal-être à tous les âges de la vie. La fracture numérique et les inégalités territoriales produisent de fortes discriminations. **Le citoyen, le patient n'y trouvera de sens que s'il est construit avec lui, à partir de ses besoins**, d'où la nécessité d'une réelle pédagogie pour sensibiliser les utilisateurs et les accompagner vers la maturité digitale.

UN COUP DE BLUES, DÉPRIMÉ-E ?

Découvrez l'appli et le site www.stopblues.fr

PROGRAMMES SISM

dans la Loire

- › Site de Loire Forez agglomération : www.loireforez.fr
- › Site du CHU de Saint-Étienne : www.chu-st-etienne.fr
- › Site de Roannais agglomération : www.aggloroanne.fr

RETROUVEZ ÉGALEMENT TOUS LES
ÉVÉNEMENTS DES SISM 2019
EN FRANCE SUR :

Le site Internet : www.semaine-sante-mentale.fr



@SISMFrance



@Sism_Officiel

Les SISM 2019 organisées par Loire Forez agglomération en partenariat avec :

- › Conseil Départemental de la Loire
- › Centre Hospitalier du Forez
- › Mutualité Sociale Agricole Ardèche Drôme Loire
- › Education Nationale
- › Familles Rurales de Verrières en Forez
- › Centre social Christine Brossier
- › MJC du Pays d'Astrée
- › APIJ
- › Campus Agronova
- › Lycée professionnel du Haut Forez
- › Centre social de Montbrison - UVA Forez
- › Filière des Personnes âgées du Forez
- › MAIA
- › REAAP /CAF
- › GEM l'ESPOIR
- › Association Renaître
- › Association Rimbaud
- › REHACOOR 42 - IREPS - MDA
- › Communes de Boën-sur-Lignon, Chenereilles, Montbrison.



Semaines d'information
sur la **santé mentale**

**DU 18 AU 31
MARS 2019**

Santé mentale à l'ère du numérique



**gratuit
tout public**

www.loireforez.fr



**Papy et Mamy Camps**

ATELIER NUMÉRIQUE PARTICIPATIF SENIOR

Avec **Zoomacom**.
Pas de spectateurs, tous actifs.
Chacun apporte ses propositions et
répond aux demandes des autres
participants.

Sur inscription : **06 15 18 85 60**
ou **thibaudmonti@loireforez.fr**

**Mise en jeu parents/ados**

SOIRÉE LUDIQUE

Avec le **Centre social C Brossier**
et **Zoomacom**. Info ou intox ?
Apprenez à démasquer les fausses
informations qui se multiplient
sur internet.

**L'utilisation des écrans**

SOIRÉE THÉMATIQUE

Avec les **Relais d'Assistant(e)s**
Maternel(le)s à destination des
parents de jeunes enfants.
Avec **Marina LEMARIÉ**, formatrice
de jeunes enfants et formatrice.

**Que le meilleur gagne !**

TOURNOI JEUX VIDÉO PARENTS-ENFANTS

Débutants ou as de la manette sur
les consoles Nintendo Switch et
Ness Classic Mini : inscriptions en
équipe (un parent et un enfant
dès 7 ans).

**Découvrez le Bao Pao**

ATELIERS ET DÉMONSTRATION CONCERT

Avec l'association **Vitamines !**
Jouez de la musique de manière
simplifiée et sans complexe :
quatre arcs et faisceaux lumineux
reliés à une banque de sons, une
baguette pour interpréter du
classique à la musique actuelle.
Accessible à tous.

lundi 18 mars 14h à 16h30

Noirétable • Médiathèque
Loire Forez • 2 place de l'Église

jeudi 25 mars 14h à 16h30

Boën-sur-Lignon • antenne
Loire Forez • 40 rue Saint-Jean

mardi 19 mars 19h à 21h

Sury-le-Comtal
Centre social Christine Brossier
131, chemin de la Madone
Inscription : **04 77 30 81 45**

mardi 19 mars à 20h

Chenereilles • Salle des fêtes
Places limitées
Inscription : **04 77 50 79 93**
ou **ram.sbc@loireforez.fr**

mercredi 20 mars**à partir de 16h**

Saint-Just Saint-Rambert
Médiathèque • Loire Forez
Place Gapiand
Inscription : **04 77 10 13 40**

mercredi 20 mars

Atelier découverte à 17h
1h • À partir de 11 ans

Démo concert à 19h

Montbrison • Auditorium
Médiathèque Loire Forez
• Place Beaune
Sur inscription : **04 77 96 69 30**

Clinique de
santé mentale
Korian**Conférences**

jeudi 21 mars
à partir de 14h30

Montrond les Bains
282, rue Montaigne

« **Nouvelles technologies appliquées à la
santé : vers une humanité augmentée ou
diminuée ?** »

Avec **Bertrand LONDON**, professeur agrégé de
sciences économiques et sociales à l'université.

« **Au-delà du pouvoir addictif, de déliaison,
la virtualité comme outil thérapeutique** »

Avec **Dr Rémi COLLET**, psychiatre, addictologue.

**Éteignez les écrans !**

VEILLÉE LUDIQUE ET SANS ÉCRAN

vendredi 22 mars
à partir de 18h

Montbrison
17 bd de la préfecture
Sur inscription : **04 26 54 70 36**

à partir de 18h30

Saint Bonnet-le-Château
2 avenue de Saint-Étienne
Sur inscription : **04 77 01 06 60**

mercredi 27 mars à 15h

Montbrison • Médiathèque
Loire Forez • Place Beaune
Sur inscription : **04 77 96 69 30**

mercredi 27 mars à 19h

Montbrison • Médiathèque
Loire Forez • Place Beaune
Sur inscription :
04 77 96 69 30

**Dans la peau
d'un(e) youtubeur(se)**

ATELIER NUMÉRIQUE À PARTIR DE 11 ANS

Avec l'association **Archipel**
Tout (ou presque) est sur Youtube.
Apprenez à fabriquer une vidéo
depuis l'écriture du scénario,
en passant par le tournage et
le montage !

Youtube et les ados

CONFÉRENCE INTERACTIVE

Avec **Fréquence écoles** et l'**APIJ**.
L'exposition précoce des enfants
aux écrans peut inquiéter.
Quelle opportunité pour leur
développement ? Découverte
de la chaîne K'apij.

**Les écrans à la maison :
jusqu'où ?**

CONFÉRENCE INTERACTIVE

Avec **Fréquence écoles**.
Répondre aux questions des
parents et éducateurs sur l'usage
des écrans et des jeux vidéo.

**Jeu musique et cinéma**

ATELIER NUMÉRIQUE PARTICIPATIF SENIOR

jeudi 21 mars**14h à 15h et 15h à 16h**

Boën-sur-Lignon • antenne
Loire Forez • 40 rue Saint-Jean

mercredi 27 mars**14h à 15h et 15h à 16h**

Noirétable • Médiathèque
Loire Forez • 2 place de l'Église

Avec la **Direction Départementale
du Livre et du Multimédia**
(Médiathèque Départementale)
Découvrez la ressource numérique
GERIP lors de jeux collectifs sur les
thèmes de la musique, du cinéma,
etc. Temps convivial assuré !

Sur inscription **06 15 18 85 60** ou
thibaudmonti@loireforez.fr

**Café des parents**

ENFANTS, RÉSEAUX SOCIAUX, PARENTALITÉ

samedi 23 mars 9h à 10h30

Boën-sur-Lignon
1 rue Jules Ferry • **04 77 24 45 59**
paysdastree.mjc@wanadoo.fr

Avec **Zoomacom** et
MJC du Pays d'Astrée.

**Vivre sans téléphone :
supplie ou délice ?**

CINÉ - DÉBAT

jeudi 28 mars à 20h

Saint-Bonnet-le-Château
Cin'étoile • 1 route d'Augel
Inscription : **04 77 50 62 21** ou
elisefoyolle@loireforez.fr

« Le jeu » de **Fred CAVAYÉ**,
une comédie gringante.
Avec **Muriel BOURG**, psychologue
au Conseil départemental 42.

**« Mille 300 Minutes
par Semaine »**

SPECTACLE

vendredi 29 mars à 20h

Boën-sur-Lignon
Salle des fêtes
Place de l'Hôtel de Ville
Inscription : **04 26 24 72 66** ou
christinebeaurez@loireforez.fr

Compagnie **MidiMoinsCinq**

Que faire de tout l'uranium des
téléphones ? Les français passent
3 heures par jour sur leur
smartphone, qu'est-ce qu'on
pourrait faire de tout ce
temps ? Suivi d'un temps d'échange
avec les comédiens.

**Les SISM, ce sont aussi
des ateliers pour les
enfants, les jeunes et les
personnes âgées**