

30^{èmes} Semaines d'Information sur la Santé Mentale

Les Semaines d'information sur la santé mentale (SISM) s'adressent au grand public. Chaque année, citoyens, associations, professionnels organisent des actions d'information et de réflexion dans toute la France.

Thématique 2019 :

Santé Mentale à l'ère du numérique

Depuis la démocratisation d'internet dans les années 1990, les technologies de l'information et de la communication (TIC) ont touché toutes les sphères de notre société. La santé mentale est aussi concernée par ce virage numérique. En plus d'assister au développement exponentiel d'outils divers et variés, nous constatons que le numérique a un impact global sur la santé mentale.

Les usages d'internet ont fait évoluer aussi bien notre santé mentale que notre vision de la santé mentale. Immense plateforme d'informations, espace de partage des savoirs et de démocratisation de la connaissance, le web est aussi un lieu idéal pour favoriser l'entraide via les réseaux sociaux et les blogs d'utilisateurs. Ces outils encouragent le développement de nouvelles formes d'*empowerment* des personnes. Autant de supports pour aller vers le mieux-être de chacun et le rétablissement des utilisateurs en psychiatrie.

Au-delà d'internet, les multiples technologies disponibles sont désormais employées au service de la santé mentale. On parle alors de la e-santé mentale, que l'OMS définit comme « les services du numérique au service du bien-être de la personne » et qui englobe notamment :

- Les applications de santé et de bien-être pour les patients et les citoyens en général : suivi de traitement, hygiène de vie, objets connectés, etc.
- Les nouveaux outils numériques au service des pratiques médicales et de la prévention : consultations et aide à distance, réalité virtuelle appliquée aux soins, intelligence artificielle (algorithmes par exemple), jeux vidéo éducatifs, etc.
- La formation en santé : *MOOC*, *e-learning*, etc.
- Les blogs, réseaux sociaux et forums.

Mais l'évolution des usages des technologies de l'information et de la communication peut aussi être une source potentielle de mal-être : cyberharcèlement aux conséquences parfois dramatiques, cyberdépendances (aux écrans, aux jeux vidéo, etc) à tous les âges de la vie. A cela vient s'ajouter une vigilance particulière nécessaire face à la surproduction et la surconsommation d'informations (infobésité) de qualité variable. Le décryptage et le filtrage des contenus relatifs à la santé mentale nécessitent une réelle pédagogie pour sensibiliser les utilisateurs et les accompagner vers la maturité digitale.



GLOSSAIRE :

ANPAA : Association Nationale de Prévention en Alcoologie et Addictologie

CIAS : Centre Intercommunal d'Action Sociale / **CCAS**: Centre Communal d'Action Sociale

CLSM : Conseil Local de Santé Mentale

CMP : Centre Médico-Psychologique

CHS: Centre Hospitalier Spécialisé

CREFE : Centre Ressource Famille Ecole

DRA : Dispositif Ressources Autismes

GEM : Groupe d'Entraide Mutuelle

MDA : Maison Des Adolescents

PMI : Protection Maternelle et Infantile

RéHPsy : Réseau Handicap Psychique

SISM : Semaines d'Information sur la Santé Mentale

UNAFAM : Union Nationale de Familles et Amis de personnes Malades et/ou handicapées psychiques.

Les événements à Aix-les-Bains !

Mercredi 20 mars

Centre des congrès, rue Jean Monard

9H30-12H00 : Conférence sur l'impact du numérique sur les jeunes.

Ouvert à tout public, avec une cible particulière : collégiens et lycéens.

14H00-17H00 : Conférence sur les demandes et maintien à domicile (objets connectés).

Ouvert à tout public, avec une cible particulière : personnes âgées, aidants...

19H00 : Atelier sur la santé mentale des sportifs.

Ouvert à tout public, avec une cible particulière : sportifs, coachs.

Contact : ville d'Aix les Bains (service informatique, espace public numérique)

Vendredi 22 mars et vendredi 29 mars

Espace Public Numérique, 4 rue Vaugelas.

14H00-16H30 : Initiation aux écrans et casques virtuels.

Découverte de l'ordinateur, d'internet, création de boîte mails, visite de sites et moteurs de recherche; programmation découverte du petit robot Beebop; visites virtuelle des anciens thermes grâce aux lunettes 3D.

Ouvert à tout public, avec une cible pour les seniors, sur rendez-vous. Inscriptions auprès d' Accord'âge (CIAS) : 04 79 52 12 44 ou accordage@cias-grandlac.fr

Mardi 26 mars

GEM Horizon 73, rue Marie de Solms

14H00-17H00 : Porte ouvertes au GEM d'Aix-les-Bains, sur la thématique
« L'utilisation des outils connectés dans le quotidien d'un GEM ».

Ouvert à tout public.

Mardi 26 mars et vendredi 29 mars

Ecoles de Roosevelt et de Marlioz

Intervention « Les petits et les écrans » dans les écoles maternelle et primaire de F. Roosevelt le et école maternelle de Marlioz. Animé par M^{me} FALDA du CREFE et M^{me} BADIN du Pelican, en partenariat avec les CPAS et la PMI d'Aix-les-Bains, le CMP Enfant, et la médiatrice Santé du CCAS d'Aix-les-Bains.

Réservé aux enfants et aux parents des écoles.

Les événements à Albertville !

Jeudi 21 mars

Lycée professionnel le Grand Arc

10h-12h : Echange autour de la série Netflix « 13 reasons why », porté par Mmes THOLOZAN et SOMMACAL, internes en psychiatrie.
Intervention réservée aux lycéens.

9H00-12H00 : Escale du camion PSY-TRUCK du Réseau Handicap Psychique (RéHPsy) : Mieux (re)connaître les troubles, se soigner, se rétablir.

Marché, place de l'Europe. Ouvert à tout public.

Jeudi 28 mars

20H30 : Projection débat. Film : « Celle que vous croyez », de Safy Nebbou, 2019. Avec les Amis du cinéma.

Dôme Cinéma, 135 place de l'Europe. **Tarif : 6,20 €**

Stand d'information en présence de professionnels du CMP enfants, de l'UNAFAM, etc.

Les événements à Saint-Jean-de-Maurienne !

Toutes les manifestations, portées par la médiathèque, l'UNAFAM et le CHS de la Savoie, sont proposées à **l'Espace Culturel, rue des écoles.**

Ouvert à tout public.

Mardi 19 mars

18H15 : Soirée vidéo-débat avec l'ANPAA73, à partir de web séries.

Mercredi 20 mars

15H00 : Vernissage de l'exposition du GEM Rebond 73.

Mercredi 27 mars

15H00 : Représentation artistique du GEM Rebond 73 .

Les événements à Chambéry !

Du 18 au 31 mars

Exposition d'œuvres d'usagers du CHS de la Savoie sur l'art numérique (atelier artistique avec D. TRAVERSAZ) à la Cafétéria du CHS de la Savoie, **BASSENS**.

A partir du 21 mars : Exposition d'œuvres d'élèves de la classe d'art plastique du lycée du Granier, à la **Maison des Adolescents (MDA), Quai des Allobroges**
Vernissage le 27 mars à 18h30.

Mardi 12 mars

12h30 à 13h15 : Conférence « Les enfants et les écrans : quel équilibre trouver ? » à la **galerie EUREKA** avec le soutien de l'Université Savoie Mont Blanc (« entre Midi et Sciences »).

Jeudi 21 mars

15h00-17h30 : Escalade du camion PSY-TRUCK du RéHPsy : Mieux (re)connaitre les troubles, se soigner, se rétablir. **Place du Palais de justice.**

Ouvert à tout public.

20H30 : Projection-débat. Film « Rester vivant », 2018, avec Iggy Pop et Michel Houellebecq. Débat animé par l'UNAFAM (P. REFFET) et le CHS de la Savoie (Dr GEKIERE). **Ciné Malraux, salle Jean Renoir, rue Nicolas Parent**

Tarifs : 6.50 . Tarif réduit : **5 euros** (demandeurs d'emploi, étudiants, allocataires handicapé, moins de 26 ans). Tarif spécial adhérent Unafam : 5 euros.

Mardi 26 mars

14H00-17H00 : Conférence « nouvelles technologies dans le soin en santé mentale », regards croisés coordonnés par l'Université et le CHS de la Savoie :
-CH le Vinatier (M. GAUDELUS): outils numériques de remédiation en psychiatrie
-CHS de la Savoie (Mmes SEINSOT, FREYDIER et DUPUICH, DRA) : outils numériques utilisés dans l'accompagnement des personnes avec autisme,
-Université Savoie-Mont Blanc : recherche et application en cours en santé mentale en psychiatrie et addictologie.

Amphi 20020, campus de Jacob Bellecombette (salle polyvalente du bâtiment « satellite » espace vie étudiante).

Mercredi 27 mars

13H00 à 16H00 : Jeu vidéo et débat « Où est Alice ? ». Un serious game, proposé par la MGEN pour réfléchir aux relations et à la communication entre parents et enfants et entre adolescents.

Maison des Adolescents, 303 quai des Allobroges.

Ouvert à tous à partir de 12 ans sur inscriptions : mgillette@mgen.fr

Le programme jour par jour !

18 au 31 mars

Exposition au CHS de la Savoie, **Bassens**

Exposition à la Maison Des Adolescents, **Chambéry**

Mardi 12 mars

12H30 : **Conférence** : « Les enfants et les écrans : quel équilibre trouver ? » ,
galerie EUREKA, **Chambéry**

Mardi 19 mars

18H15 : **Soirée vidéo-débat**, médiathèque **Saint Jean de Maurienne**

Mercredi 20 mars

9H30 : **Conférence** sur l'impact du numérique sur les jeunes, **Aix les Bains**

14H00 : **Conférence** sur les demandes et maintien à domicile, **Aix les Bains**

15H00 : **Vernissage** de l'exposition du GEM, **Saint Jean de Maurienne**

19H00 : **Atelier** sur la santé mentale des sportifs, **Aix Les Bains**

Jeudi 21 mars

15H30 : **Echange** autour de la série Netflix « 13 reasons why », **Albertville**

9H00 : Escale du camion **Psytruck**, **Albertville**

15H00 : Escale du camion **Psytruck**, **Chambéry**

20H30 : **Projection-débat**, film « Rester vivant » , **Chambéry**

Vendredi 22 mars et vendredi 29 mars

14H00 : **Initiation** aux écrans et casques virtuels, **Aix les Bains**

Mardi 26 mars

14H00 : **Porte ouvertes** au GEM d'**Aix-les-Bains**

14H00 : **Conférence** « nouvelles technologies dans le soin en santé mentale » ,
université Savoie Mont Blanc, **Chambéry**

Mercredi 27 mars

15H00 : **Représentation artistique** du GEM, **Saint Jean de Maurienne**

18H30 : **vernissage exposition MDA**, **Chambéry**

Jeudi 28 mars

20H30 : **Projection-débat**, film « Celle que vous croyez » , **Albertville**

LES CINQ OBJECTIFS DES SISM

1. **SENSIBILISER** le public aux questions de Santé mentale.
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 réflexion 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.

En Savoie, les SISM 2019 sont organisées dans le cadre des conseils locaux de santé mentale (CLSM) portés par les villes d'Aix les Bains, Chambéry, Saint-Jean-de-Maurienne et Albertville, sous la coordination de la délégation Savoie de l'UNAFAM et du CHS de la Savoie. Les bibliothèques et librairies partenaires proposent des sélections d'ouvrages en lien avec la thématique.

Semaines d'information sur la santé mentale

