



**Vous trouverez en complément de ce guide une sélection de films et documentaires pouvant servir de supports à débat.**

## Guide

### **Le thème 2016 « Santé Mentale et Santé Physique : Un lien vital »**

Selon l'OMS « La santé est un état de complet bien-être physique, mental et social et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité ».

A tous les âges de la vie et pour chacun, prendre soin de sa santé physique et mentale maintient ou améliore son bien-être en renforçant l'estime de soi, le sentiment d'efficacité, la qualité de vie et en développant les liens sociaux. Prendre soin de soi au quotidien (nutrition, sommeil, activité physique...) permet aussi de réduire les effets du stress.

Santé physique et mentale sont étroitement liées : « Il n'y a pas de santé sans santé mentale ». De nombreux troubles psychiques sont associés à des troubles somatiques : perte ou prise de poids, maladies cardio-vasculaires, diabète, maladies chroniques... et de nombreuses maladies somatiques peuvent s'accompagner de troubles psychiques : angoisses, dépression, addictions.

Cette année, le thème « Santé Mentale et Santé Physique : Un lien vital » laisse le champ libre à chacun d'ouvrir le débat. C'est aussi l'occasion de mieux faire connaître les questionnements liés aux interactions entre le physique et le mental et les solutions pour y répondre.

Déclinez le thème à partir d'une sélection de films, de documentaires ou de court-métrages et ouvrez le débat !

Cette année la thématique offre un large panel de sujets possibles. Pour cette raison, nous proposerons la liste de films par catégorie : DOULEUR, SOMATIQUE, ADDICTIONS, EFFETS DES MEDICAMENTS, ACTIVITES PHYSIQUES ET SPORTIVES, BIEN-ÊTRE, « BIEN VIEILLIR », OBESITE, PRECARITE.

### **Qui ?**

Toute structure ou personne qui souhaite organiser une projection suivie d'une rencontre-débat.

### **Quel public ?**

Les ciné-débats sont ouverts au grand public et/ou aux professionnels. Choisir le film en fonction du public attendu ou visé et des objectifs définis à l'avance.

### **Comment ?**

Vous pouvez emprunter ces documents auprès de : [bibliothèques publiques](#), [bibliothèques universitaires](#), Comités départementaux d'éducation pour la santé (CODES), Instances régionales d'éducation et de promotion de la santé ([IREPS](#)) et certaines structures associatives locales.

Il est possible de contacter les salles de cinéma (arts et essais ou conventionnées) pour demander un partenariat avec les SISM. Vous pouvez aussi contacter les médiathèques de votre ville qui ont l'habitude de ce type d'événements et qui sont le vecteur d'un public plus large, notamment scolaire. Enfin, vous pouvez aussi contacter les distributeurs ou les boîtes de production du film qui pourront vous donner les autorisations.

### **Droits de diffusion**

La solution la plus simple est de s'associer à un partenaire qui possède les droits de diffusion (ex : structure culturelle, cinéma, médiathèque etc...)

Dans le cas contraire les droits doivent être obtenus auprès des diffuseurs. Pour plus d'informations, vous pouvez consulter la page du CNC dédiée : <http://www.cnc.fr/web/fr/seances-organisees-par-les-associations>

## Les avantages

- L'audiovisuel est un support ludique, didactique et convivial.
- Mobilise peu de moyens (salle/écran/vidéoprojecteur) et peut s'organiser sur différents espaces (salles de cinéma, café-bars, projection en plein air, etc.)
- Favorise le dialogue et l'échange entre le public et les intervenants sur une thématique donnée.

## Objectifs

- Informer sur les troubles psychiques, les réponses thérapeutiques, les recours existants.
- Sensibiliser, faire réagir et participer le public à ce qu'il a vu et entendu au cours de la projection.
- Promouvoir l'information et les reportages qui offrent une image équilibrée et positive des personnes atteintes d'un mal-être ou de troubles psychiques.
- Promouvoir et accompagner le témoignage de personnes vivant avec des troubles psychiques, afin de favoriser la reconnaissance de l'expertise et lutter efficacement contre la stigmatisation.
- Déconstruire les « images » qui modèlent et donnent forme aux représentations sociales.

## Méthode

- S'informer sur le coût de location des salles et du matériel (droits d'auteurs). Une participation financière modique peut être proposée (> 10 euros).
- Solliciter des salles d'art et d'essai ou grand public, des médiathèques et autres structures culturelles qui peuvent inscrire la rencontre à leur agenda de programmation.
- Privilégier le format court (52'). Le format documentaire permet d'ouvrir plus facilement le débat avec le public.
- Solliciter des intervenants (professionnels de santé, des médias, usagers et proches), pour animer le débat, apporter une expertise et répondre aux questions du public.
- Essayer d'inviter les réalisateurs ou l'équipe du film à venir parler de leur projet, de la démarche qui les a guidés, de leur regard sur le sujet traité. La présence du réalisateur attire souvent le public et nourrit plus facilement les échanges.

## Suggestion de thèmes à débattre

- Les bienfaits de l'activité physique ou sportive pour le bien-être et la santé mentale des personnes (qu'elles soient en situation de handicap ou non)
- Les douleurs et l'impact sur le bien-être psychique
- La prévalence des troubles somatiques chez les personnes souffrant de troubles psychiques, la comorbidité
- Quels sont les obstacles à une bonne santé mentale et physique : la précarité, les inégalités, le manque de temps etc...
- Comment promouvoir la santé à tous les âges ? : La prévention des jeunes, comment bien vieillir
- Quels sont les effets indésirables des médicaments ?
- Comment améliorer sa santé en passant par des activités de relaxation et de méditation ?
- L'alimentation en santé mentale : prise de poids, obésité
- Les effets néfastes sur la santé mentale et physique des addictions : drogue, tabac, alcool

## Bibliographie et liens utiles

- La vidéothèque du Psycom propose une base de données recensant plus de 400 supports vidéo <http://www.psycom.org/Comment-agir/Mediatheque/Videotheque>
- Vidéothèque de la plateforme Solidarités Usagers Psy qui répertorie 111 films pour le moment . <http://www.solidarites-usagerspsy.fr/pour-aller-plus-loin/filmographie/>
- Psmages a pour objet de promouvoir la réflexion sur l'audiovisuel en santé mentale et l'accès à l'information et à la documentation audiovisuelle dans le secteur de la santé mentale. <http://www.psymages.be/>
- Le festival ImagéSanté a comme objectif principal la promotion et la sensibilisation à la santé, concrétisé sous la forme d'un Festival du Film Documentaire, d'ateliers et de conférences. Il propose également une vidéothèque en ligne. <http://www.imagesante.be/>

## DOULEUR

### **FIX ME**

**2010 – 1h38 – Réalisation : Raed ANDONI**

Raed a mal à la tête. Au propre comme au figuré. Ça l'empêche de travailler. Il décide de se faire soigner. Il se rend au service psychiatrie de l'hôpital de Ramallah. Eh oui : Raed est palestinien. Il habite en Cisjordanie. Le chef de service lui promet de le guérir en vingt séances. Raed est réalisateur. La salle de consultation est séparée par un miroir sans tain d'une pièce mitoyenne. Ce dispositif sert habituellement à la formation des internes. Il permettra à Raed de filmer sa thérapie. Et au spectateur de pénétrer la psyché de cet étrange personnage, sorte de cousin palestinien de Woody Allen, et de découvrir son monde.

**Thèmes abordés :** psychiatrie, migraine

<https://www.youtube.com/watch?v=-PvFuvmkhE>



### **LE CORPS EN TÊTE**

**2011 – 26 min – Réalisation : Michèle & Bernard DAL MOLIN**

Dans le champ de la santé mentale le diagnostic et la prise en charge de la douleur ont été pendant longtemps négligés, voire même ignorés du fait de très nombreuses croyances qui ont perduré. Aujourd'hui les pratiques évoluent et intègrent de plus en plus la médecine somatique aux pratiques de soin. Des équipes de chercheurs en France et au Québec ont mis en évidence que la sensation douloureuse existe mais est perçue et évolue différemment selon la pathologie mentale.

**Thèmes abordés :** douleur, somatique

**Idées de débat :** quelles connaissances avons-nous de la douleur en santé mentale ? Comment se pense dans ce contexte la démarche clinique et thérapeutique ?

<https://vimeo.com/31784558>



### **CHRONIQUES DE LA DOULEUR**

**2013 – 52 min – Réalisation : Yves CAMPAGNA & Jean-François RAYNAUD**

En France une personne sur quatre est concernée par la douleur chronique. Une douleur installée depuis plus de trois à six mois. Comment répondre à ces personnes confrontées à une douleur plus forte que la médecine ? Seule l'approche existentielle développée par les soignants, fondée sur une écoute disponible et attentive, et la prise en compte des parcours de vie des patients, parvient à leur apporter une meilleure qualité de vie. Où l'on se rend compte de l'influence du psychique sur le somatique, comme facteur de mieux être. Où l'on découvre que lorsque la racine de la douleur physique est une blessure psychique ancrée, alors seule une approche psychosomatique de la souffrance, peut espérer apporter un mieux-être, voire une guérison.

**Thèmes abordés :** douleur, psychosomatique, dépression

<http://www.filmsdocumentaires.com/films/4028-chroniques-de-la-douleur>





## SOMATIQUE

### **LE VENTRE, NOTRE DEUXIEME CERVEAU**

**2013 – 55 min – Réalisation : Arte F**

Il y a quelques années, les scientifiques ont découvert en nous l'existence d'un deuxième cerveau. Notre ventre contient en effet deux cents millions de neurones qui veillent à notre digestion et échangent des informations avec notre "tête". Les chercheurs commencent à peine à décrypter cette conversation secrète. Ils se sont aperçus par exemple que notre cerveau entérique, celui du ventre, produisait 95 % de la sérotonine, un neurotransmetteur qui participe à la gestion de nos émotions. On savait que ce que l'on ressentait pouvait agir sur notre système digestif. On découvre que l'inverse est vrai aussi : notre deuxième cerveau joue avec nos émotions.

**Thèmes abordés :** interaction corps & mental

<http://www.arte.tv/guide/fr/048696-000/le-ventre-notre-deuxieme-cerveau>



### **MAFIA BLUES**

**1999 – 1h43 – Réalisation : Harold Ramis**

Si le psychiatre new-yorkais Sobel ne croit plus guère à l'efficacité de son savoir sur des patients atteints de névroses d'une banalité consternante, il va changer d'avis quand Paul Vitti, connu comme l'un des gangsters les plus puissants de New York, franchit autoritairement la porte de son cabinet. Le redoutable malfrat souffre d'étranges symptômes : bouffées d'angoisse, blocage, accès de culpabilité, crises de larmes incontrôlées. Il ordonne à un Sobel terrifié de le guérir rapidement car l'élection du nouveau parrain de la côte Est approche.

**Thèmes abordés :** troubles psychiques, impact sur la vie, thérapie, somatique

[http://www.allocine.fr/film/fichefilm\\_gen\\_cfilm=20404.html](http://www.allocine.fr/film/fichefilm_gen_cfilm=20404.html)



### **JIMMY P. (Psychothérapie d'un Indien des Plaines)**

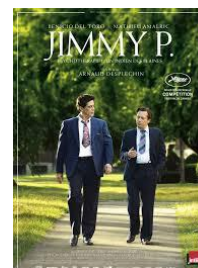
**2013 – 1h56 – Réalisation : Arnaud Desplechin**

Au lendemain de la Seconde Guerre Mondiale, Jimmy Picard, un Indien Blackfoot ayant combattu en France, est admis à l'hôpital militaire de Topeka, au Kansas, un établissement spécialisé dans les maladies du cerveau. Jimmy Picard souffre de nombreux troubles : vertiges, cécité temporaire, perte d'audition... En l'absence de causes physiologiques, le diagnostic qui s'impose est la schizophrénie.

La direction de l'hôpital décide de prendre l'avis d'un ethnologue et psychanalyste français, spécialiste des cultures amérindiennes, Georges Devereux.

**Thèmes abordés :** la technique psychanalytique, les différences culturelles, la somatisation, l'angoisse post-traumatique.

[http://www.allocine.fr/film/fichefilm\\_gen\\_cfilm=208939.html](http://www.allocine.fr/film/fichefilm_gen_cfilm=208939.html)



### **DES PEAUX POUR LE DIRE**

**2011 – 47 minutes – Réalisation : Anne-Sophie PLAINE**

Dermatologue, psychiatre et psychanalyste, le Dr Danièle Pomey-Rey mêle ces trois disciplines depuis près de 40 ans pour tenter de soigner les maladies de peau d'origine psychique. Pendant un an, nous avons suivi sa consultation au centre Sabouraud de l'hôpital Saint-Louis à Paris. Ce film présente quatre histoires, celles de Michel, Jeanne, Théo et Sophie, toutes révélatrices du lien étroit entre la peau et le cerveau.

**Thèmes abordés :** psychosomatique.

<http://www.imagesante.be/films/2012/des-peaux-pour-le-dire>

Distributeur : <http://www.dubfilms.fr/index.html>

## ADDICTIONS

### **THE BASKETBALL DIARIES**

**1998 – 1h40 – Réalisation : Scott Kalvert**

Quatre copains dissipés d'une école catholique de New York ont une passion en commun : le basket. Lorsque Bobby meurt d'une leucémie, Jim et ses copains sont confrontés à la dure réalité de la vie qui leur apparaît de plus en plus absurde. Jim se confie à son journal intime, mais l'écriture ne l'empêche pas de se droguer. Sa mère finit par le mettre à la porte. Il continue d'écrire, mais les pensées qu'il consigne dans son journal prennent une tournure surréaliste, témoignant au quotidien de sa descente aux enfers.

**Thèmes abordés :** troubles addictifs, descente aux enfers  
[http://www.allocine.fr/film/fichefilm\\_gen\\_cfilm=17511.html](http://www.allocine.fr/film/fichefilm_gen_cfilm=17511.html)



### **LE DERNIER POUR LA ROUTE**

**2009 – 1h47 – Réalisation : Philippe Godeau**

Hervé, patron d'une agence de presse, décide d'en finir avec l'alcool. Loin de tout et grâce aux autres, il parvient à combattre sa dépendance, en repartant vers une nouvelle vie...

**Thèmes abordés :** troubles addictifs  
[http://www.allocine.fr/film/fichefilm\\_gen\\_cfilm=109410.html](http://www.allocine.fr/film/fichefilm_gen_cfilm=109410.html)

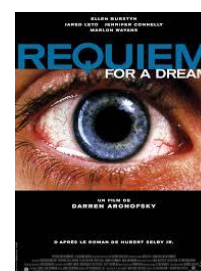


### **REQUIEM FOR A DREAM**

**2001 – 1h50 – Réalisation: Darren Aronofsky**

Harry Goldfarb est un junkie. Il passe ses journées en compagnie de sa petite amie Marion et son copain Tyrone. Ensemble, ils s'inventent un paradis artificiel. En quête d'une vie meilleure, le trio est entraîné dans une spirale infernale qui les enfonce toujours un peu plus dans l'angoisse et le désespoir.

**Thèmes abordés :** Troubles addictifs, déchéance physique  
[http://www.allocine.fr/film/fichefilm\\_gen\\_cfilm=26602.html](http://www.allocine.fr/film/fichefilm_gen_cfilm=26602.html)



## EFFETS DES MEDICAMENTS

### **EFFETS SECONDAIRES**

**2013 – 1h46 – Réalisation : Steven Soderbergh**

Jon Banks est un psychiatre ambitieux. Quand une jeune femme, Emilie, le consulte pour dépression, il lui prescrit un nouveau médicament. Lorsque la police trouve Emilie couverte de sang, un couteau à la main, le cadavre de son mari à ses pieds, sans aucun souvenir de ce qui s'est passé, la réputation du docteur Banks est compromise.

**Thèmes abordés :** effets néfastes des psychotropes  
[http://www.allocine.fr/film/fichefilm\\_gen\\_cfilm=200313.html](http://www.allocine.fr/film/fichefilm_gen_cfilm=200313.html)



## LES MONDES DE VINCENT

2014 – 1h29 – Réalisation : Rozenn Potin

Les mondes de Vincent est un documentaire intimiste qui nous plonge dans le monde réel et virtuel de mon frère Vincent, schizophrène. Vincent est un jeune homme de 36 ans charismatique, drôle et attachant. Dans son monde virtuel il y a des griffons, des surhommes, des légionnaires, un élu, la 3e voix ou LA voix tout court et de nombreuses voix qui parlent d'un peu partout. Dans son monde réel, il y a les neuroleptiques et leurs effets secondaires inacceptables, les crises et les séjours à l'hôpital psychiatrique, il y a l'avant et l'après, l'incompréhension, le regard social dur à affronter, le poids de la culpabilité... C'est le monde de la schizophrénie, le monde des « fous », qui confronte l'amour des proches et leur cheminement vers l'acceptation. Vincent est un voyage initiatique et intimiste au pays de la folie. Une incursion dans l'univers de la schizophrénie comme on l'a rarement vu, une rencontre entre un frère et une sœur sur la route de la vie avec comme trame de fond un questionnement sur la maladie mentale, le handicap, l'acceptation, la famille, l'amour... <https://www.facebook.com/lesmondesdevincent/>

**Thèmes abordés :** troubles psychiques, mal être, couple, alcoolisme, médicaments

<https://vimeo.com/120195767> ou <https://www.facebook.com/lesmondesdevincent/>

Contact de la réalisatrice : [potinrozenn@yahoo.fr](mailto:potinrozenn@yahoo.fr) ou 06-78-26-98-48

Distributeur : <http://www.f3m.ca/>



## PROZAC NATION

2012 – 1h35 – Réalisation : Erik Skjoldbjærg

Lorsque la jeune et talentueuse écrivaine Elizabeth Wurtzel obtient une bourse pour Harvard, elle voit là un moyen d'échapper à la pression de son milieu populaire pour se concentrer sur son don pour l'écriture. Mais après des débuts prometteurs Elizabeth sombre dans une grave dépression. Elle devient alors le reflet de toute une génération marquée par le divorce, la drogue, le sexe et la course à la réussite.

**Thèmes abordés :** dépression, médication

[http://www.allocine.fr/film/fichefilm\\_gen\\_cfilm=28796.html](http://www.allocine.fr/film/fichefilm_gen_cfilm=28796.html)



## LES MEDICAMENTEURS [En ligne]

2011 – 54 min – Réalisation : France 5

La France est-elle peuplée de goinfres de pharmacie ? Ou bien y a-t-il d'autres explications ? Des réponses en suivant la promenade de santé d'un médicament en pâte à modeler au sein des instances françaises. Des essais cliniques à la mise sur le marché, de l'évaluation thérapeutique à la fixation du prix, du matraquage marketing aux effets secondaires subis - en bout de chaîne - par les patients, les pouvoirs publics et l'industrie pharmaceutique y sont questionnés sans détours sur leurs responsabilités.

**Thèmes abordés :** médication, industrie pharmaceutique

<https://www.youtube.com/watch?v=DAFz6p7i3UI>

## ACTIVITÉS PHYSIQUES / SPORTIVES

### ADAHNAN L'ESPRIT D'UN DÉFI [En ligne]

2013 – 30 min – Réalisation : Guillaume ALLAIRE & Patrick MARCHAND

Une équipe handisport a relevé le défi de plongée pour la première fois au monde sous les icebergs au Groenland. Les conditions terribles de ces plongées associées



aux handicaps moteurs imposent une préparation sportive et médicale très étudiée. Jean-Claude Sulpice est le médecin de l'expédition

**Thèmes abordés :** handisport

[http://www.wat.tv/video/adahnan-esprit-defi-71dib\\_70jy5\\_.html](http://www.wat.tv/video/adahnan-esprit-defi-71dib_70jy5_.html)

### **CAP4810 - Altitude Mont Blanc**

**2014 – 54 min – David BERTRAND & Christophe ZENKO (RTBF)**

Le 14 juin 2013, un groupe d'une quinzaine de personnes est parti à l'assaut du Mont Blanc pour tenter l'ascension du toit de l'Europe. La particularité de cette aventure résidait dans la mixité des équipes associant personnes handicapées mentales, personnes à mobilité réduite et personnalités de la RTBF. N'ayant quasiment pas d'expérience de la montagne, tous ont dû se surpasser. Thomas de Dorlodot, un des meilleurs parapentistes au monde, était également de la partie. Ce défi de haut niveau a été l'occasion de prouver que l'aventure est accessible à tous.

**Thèmes abordés :** handisport

<http://www.imagesante.be/films/2014/cap4810-altitude-mont-blanc>

### **MY SKINNY SISTER**

**2015 — Réalisation : Sanna Lenken**

Le film traite avec délicatesse le sujet difficile des TCA en adoptant le point de vue de Stella, une jeune fille de 12 ans qui va découvrir que sa grande sœur sportive et patineuse artistique est anorexique. Elle va devoir garder ce lourd secret. Le film parle des aspects dramatiques de la maladie : la détérioration des relations familiales, le désespoir des parents et la peur qu'a Stella de ce qu'il peut arriver à sa grande sœur. Et pourtant, le point de vue de Stella permet de ne pas centrer le film sur la maladie, mais d'évoquer aussi la relation entre les deux sœurs ainsi que l'entrée de Stella dans l'adolescence, apportant des moments légers et même de pure comédie.

**Thèmes abordés :** anorexie, sport de haut niveau, adolescence

<https://www.youtube.com/watch?v=f-E5iB0HQYY&feature=youtu.be>

**Personne contact :** Jean-Felix Dealberto, [jean-felix@le-k.com](mailto:jean-felix@le-k.com), 01 82 83 44 61.



### **ACTIVITE PHYSIQUE : BOUGER A TOUT AGE [En ligne]**

**2013 – 25 min – Réalisation : Stéphane WICKY**

En un demi-siècle, le mode de vie dans les pays industrialisés a considérablement changé. Le dur labeur physique pour tous a fait la place à une vie plus sédentaire. Aujourd'hui, l'épidémie d'obésité telle que qualifiée par l'OMS en 2003 et l'accroissement de maladies chroniques préoccupent. Environ 15% de la population avoue être totalement sédentaire et 55% dit ne pas être suffisamment active par rapport aux recommandations. Nous ne bougeons pas assez, c'est un constat. L'activité physique nous concerne pourtant tous, tout au long de la vie et bouger est l'une des choses les plus naturelles qui soit. Comment en sommes-nous arrivés là ? L'Antidote va à la rencontre de spécialistes du mouvement, d'associations, de communes et d'entreprises qui ont pris le taureau par les cornes, et qui ont à cœur de faire bouger !

**Thèmes abordés :** sport, bien être, personne âgée

<http://www.planetesante.ch/Mag-sante/Sport-et-sante/Activite-physique-bouger-a-tout-age>



## WILD

2015 – 1h56 – Réalisation : Jean-Marc Vallée

Après plusieurs années d'errance, d'addiction et l'échec de son couple, Cheryl Strayed prend une décision radicale : elle tourne le dos à son passé et, sans aucune expérience, se lance dans un périple en solitaire de 1700 kilomètres, à pied, avec pour seule compagnie le souvenir de sa mère disparue. Cheryl va affronter ses plus grandes peurs, approcher ses limites, frôler la folie et découvrir sa force. Une femme qui essaye de se reconstruire décide de faire une longue randonnée sur la côte ouest des Etats-Unis.

**Thèmes abordés :** folie, bien être, randonnée

[http://www.allocine.fr/film/fichefilm\\_gen\\_cfilm=216316.html](http://www.allocine.fr/film/fichefilm_gen_cfilm=216316.html)



## VIVRE AVEC SON BLEU A L'AME

2013 – 59 minutes – Réalisation : Nadège BUHLER

Atteints de troubles psychiques, Antoine, Rémi et Cyril ont la trentaine, l'âge où l'on construit sa vie. Aujourd'hui « stabilisés », ils ont parcouru tout un cheminement et livrent un combat de chaque jour pour vivre avec leur maladie, pour acquérir autonomie et liberté, pour s'adapter au monde qui les entoure. Avec l'aide des médicaments mais aussi grâce au travail, à la pratique d'un art, d'un sport, de la relaxation, grâce au soutien de proches, d'associations... ils ont retrouvé un équilibre, souvent fragile mais, au moins, ils ont le sentiment de vivre et non plus uniquement de survivre. Le film raconte le combat qu'ils ont dû mener pour parvenir d'abord à traverser la rue, puis à reprendre des études, à trouver un emploi et, parfois, à s'engager dans une relation amoureuse durable...

**Thèmes abordés :** sport, art, relaxation, médication

<http://www.documentaires-alsace.fr/project/108/vivre-avec-son-bleu-agrave-l-acirc-me>

## BIEN-ÊTRE

### HOT HOT HOT

2013 – 1H30 – Réalisation : Béryl Koltz

Ferdinand est un homme d'une timidité malade, enfermé dans un quotidien monotone. La promiscuité et la chaleur l'angoissent. Tout bascule le jour où l'entreprise qui l'emploie le délocalise au "Finnish-Turkish Delight", un centre Spa où se mêlent relaxation, transpiration et corps nus. Tout s'écroule pour Ferdinand. Du jour au lendemain, il se retrouve dans un monde empli de nudité, de sensualité et de lâcher prise. Mais c'est grâce à ce nouveau travail et à sa rencontre avec l'une des employées "hot" du Spa qu'il va enfin pouvoir s'ouvrir aux autres....

**Thèmes abordés :** relaxation, méditation

[http://www.allocine.fr/film/fichefilm\\_gen\\_cfilm=205284.html](http://www.allocine.fr/film/fichefilm_gen_cfilm=205284.html)



### MANGE, PRIE, AIME

2010 – 2h20 – Réalisation : Ryan Murphy

Après un divorce difficile, Liz Gilbert décide de prendre une année sabbatique et de changer de vie. Elle entame alors un périple initiatique qui va l'emmenner au bout du monde et d'elle-même. Lors d'un voyage aussi exotique que merveilleux, elle retrouve l'appétit de vivre et le plaisir de manger en Italie, le pouvoir de la prière et de l'esprit en Inde, et de façon tout à fait inattendue, elle trouvera la paix intérieure et l'amour à Bali.

**Thèmes abordés :** médecine douce, bien être, méditation

[http://www.allocine.fr/film/fichefilm\\_gen\\_cfilm=121807.html](http://www.allocine.fr/film/fichefilm_gen_cfilm=121807.html)



## LE GRAND DEMENAGEMENT

2015 – 45 minutes – Réalisation : Aurélie Bès de Berc

30 ans après son ouverture dans l'ancien presbytère du bourg de Poligné, la « Maison des enfants au pays » déménage dans de nouveaux bâtiments, un peu à l'écart du village. Ce grand changement, qui se produira fin 2013, est l'occasion de revivre la grande aventure initiée par Christian Lucas, lors de la création de cette institution expérimentale. Sa mission : accueillir des enfants autistes ou psychotique au cœur de ce village, avec comme trame l'idée de lier réciproquement les habitants de ce pays à ces enfants, et d'ainsi permettre la mise en pratique d'un autre regard sur la maladie mentale en lui donnant une place dans notre société. Mais la volonté du documentaire est aussi de partager avec l'équipe actuelle et les jeunes la manière dont ils se préparent à ce bouleversement, s'interrogent sur ce que cela va changer, et vivre avec eux les derniers jours dans le lieu actuel, le déménagement, et l'investissement progressif du nouveau lieu.

**Thèmes abordés** : ce déménagement vise à ancrer davantage les résidents dans un quotidien et ainsi de trouver un équilibre entre santé mentale, physique et sociale  
<https://vimeo.com/146400785>

Contact de la réalisatrice : [aureliebdb@hotmail.com](mailto:aureliebdb@hotmail.com)

## « BIEN VIEILLIR »

### VIEILLIR HEUREUX [En ligne]

2010 – 26 min – Réalisation : Michel Demers

Vieillir Heureux est un documentaire qui illustre le dynamisme et la sérénité d'hommes et de femmes, âgés de 66 à 91 ans, tous de l'est de Montréal. Découvrez-les à travers leur engagement auprès des jeunes et les diverses activités qu'ils pratiquent pour conserver leur santé physique et mentale, leurs loisirs et les nombreuses heures qu'ils consacrent au bénévolat ainsi qu'à leur vie spirituelle.

**Thèmes abordés** : vieillissement, bien être  
<https://vimeo.com/73565299>

### LE SENS DE L'ÂGE

2011 – 1h15 – Réalisation : Ludovic VIROT

Regardé de loin et appréhendé de l'extérieur, le vieillissement effraie. Pourtant en écoutant ceux qui la vivent, la vieillesse ne saurait être réduite à l'altération du corps. Alors que le physique tend vers moins de mobilité, l'esprit ne développe-t-il pas plus de souplesse ? Le grand âge peut-il être porteur de nouvelles promesses ? Six octogénaires témoignent intimement de leurs tentatives de s'adapter aux difficultés physiques et d'accepter les désirs qui changent.

**Thèmes abordés** : vieillissement  
<http://www.lesensdelage.com/presentation/>



### Et au bout...la VIE !

2013 – 1h – Réalisation : Iléna LESCAUT

Le film documentaire avec approche scientifique « Et au bout...la VIE ! » met en avant les bienfaits de l'art-thérapie (intervention paramédicale) auprès des personnes âgées en maison de retraite ou auprès de particuliers, qui présentent la maladie de type Alzheimer.

**Thèmes abordés** : art-thérapie, bien être  
[http://www.allocine.fr/film/fichefilm\\_gen\\_cfilm=223977.html](http://www.allocine.fr/film/fichefilm_gen_cfilm=223977.html)



**L'ITINERAIRE DU PATIENT ÂGE [En ligne]**  
**2010 – 17 min – Réalisateur : Franck SCHNEIDER**

En raison du vieillissement de la population, la prise en charge des personnes âgées est l'une des priorités des Hôpitaux. L'objectif de ce film est de montrer l'itinéraire spécifique des patients âgés et leurs parcours dans différents lieux de soins.

**Thèmes abordés :** promotion de la santé à tous les âges de la vie

[https://www.youtube.com/watch?v=XCriE\\_dYz4s](https://www.youtube.com/watch?v=XCriE_dYz4s)

## OBESITÉ

### **TERRI**

**2012 – 1h45 – Réalisation : Azazel Jacobs**

Terri vit dans une petite ville des États-Unis où il est difficile d'être différent. Abandonné par ses parents, il est confié à son oncle James, un homme souffrant qui a bien plus besoin de l'aide du garçon que Terri de la sienne. Sensible, maladroit et en surpoids, Terri a pour particularité de se rendre en cours en pyjama. Prenant conscience de façon douloureuse que sa situation l'exclut irrémédiablement du cercle fermé de la vie du lycée, il se résigne à son statut d'étranger. Aussi est-il surpris lorsque le proviseur adjoint aux méthodes peu conventionnelles, M. Fitzgerald, s'intéresse à son cas. Grâce à lui, Terri va tisser une relation inattendue et imparfaite avec deux autres élèves marginaux exclus de l'impitoyable système scolaire : Chad, un solitaire à fleur de peau révolté et angoissé et, Heather, une fille sexuellement précoce, prise au piège de sa propre beauté.

**Thèmes abordés :** obésité, mal-être

[http://www.allocine.fr/film/fichefilm\\_gen\\_cfilm=192561.html](http://www.allocine.fr/film/fichefilm_gen_cfilm=192561.html)



### **BOUBOULE**

**2014 – 1h24 – Réalisation : Bruno Deville**

Bouboule, c'est ainsi qu'on appelle Kevin, 12 ans, 100 kilos et pas vraiment un avenir. S'empiffrant de frites, de viennoiseries et de petits pots de crème, il n'attend que sa crise cardiaque. A moins qu'il ne change. Et Kevin changera...

**Thèmes abordés :** obésité, mal-être

[http://www.allocine.fr/film/fichefilm\\_gen\\_cfilm=230011.html](http://www.allocine.fr/film/fichefilm_gen_cfilm=230011.html)



### **SUPER SIZE ME**

**2004 – 1h38 – Réalisation : Morgan Spurlock**

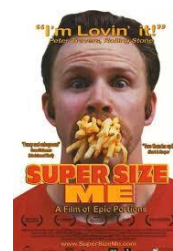
Le fast-food est partout. 37 % des enfants et des adolescents américains ont un problème de poids. Deux adultes sur trois sont atteints de surcharge pondérale ou d'obésité. Comment l'Amérique est-elle devenue aussi grosse ?

Pour mener son enquête, Morgan Spurlock a traversé les États-Unis et interrogé des spécialistes dans plus de vingt villes. Un ancien ministre de la santé, des profs de gym, des cuisiniers de cantines scolaires, des publicitaires, des avocats et des législateurs lui confient le résultat de leurs recherches, leurs sentiments, leurs craintes et leurs doutes.

Mais le fil rouge de ce documentaire est une expérience que Morgan Spurlock décide de mener sur lui-même. Sous la surveillance attentive de trois médecins, le voilà donc au régime MacMuffin, Big Mac, Royal Cheese, frites et coca

**Thèmes abordés :** obésité

[http://www.allocine.fr/film/fichefilm\\_gen\\_cfilm=56838.html](http://www.allocine.fr/film/fichefilm_gen_cfilm=56838.html)



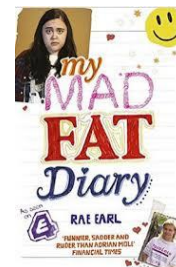
## **JOURNAL D'UNE ADO HORS NORME [Série]**

**2013 – Episodes de 60 min – 3 saisons – Réalisation : Tim Kirkby**

En 1996, Rachel, surnommée « Rae », une adolescente en surpoids et manquant de confiance en elle, sort de l'hôpital psychiatrique où elle a passé quatre mois. Sa mère lui confie bientôt qu'elle héberge son petit ami, un Tunisien en situation irrégulière. Peu après, Rae retrouve ses amis, non sans appréhension à cause de sa fragilité psychologique. Elle est néanmoins heureuse de revoir Chloe et Archie..

**Thèmes abordés :** obésité

[http://www.allocine.fr/series/fichiserie\\_gen\\_cserie=11620.html](http://www.allocine.fr/series/fichiserie_gen_cserie=11620.html)



## **PRÉCARITÉ**

### **TOI, MON TOIT**

**2010 – 24 min – Réalisation: Stéphane DUMONT & Laurence BIRON**

"Parce que vivre, c'est aussi où vivre...Un logement, un repère, un abri, une seconde peau..."

Le film aborde, au travers de témoignages d'habitants, l'influence du logement sur la santé au sens large du terme (qualité de vie, relations sociales, santé psychologique...) Il y a mille et une façons d'habiter, de s'approprier son logement, d'investir l'espace ou de le désinvestir. Face à la crise du logement, "Toit, mon toi" donne un espace de parole à des habitants qui ont pris leur logement en main et sont acteurs de leurs propres solutions : logement social, logement intergénérationnel ou groupé, habitat permanent, etc..

**Thème abordé :** précarité et santé mentale, logement, qualité de vie

<http://laplateforme.be/films/toit-mon-toi>



### **LA PSYCHIATRIE COURT LES RUES [En ligne]**

**2010 – 25 min – Réalisation: Marianne ESTEBE**

Vincent, Audrey, Agnès, et Hermann sont médecins, psychiatres, travailleurs sociaux, et « travailleurs pairs ». Richard, David et Mélik souffrent de pathologies psychiatriques lourdes et sont sans domicile fixe. C'est dans les rues de Marseille, au fil de leurs rencontres, que se développe l'expérience insolite de l'équipe mobile de santé communautaire. Ensemble, ils travaillent à la construction d'un lieu de vie, inventent de nouvelles formes de soins, et élargissent le champs des possibles.

**Thème abordé :** précarité et santé mentale, logement, qualité de vie

<https://vimeo.com/39691190>



### **BLUE JASMINE**

**2013 – 1h38 – Réalisation Woody Allen**

Alors qu'elle voit sa vie voler en éclat et son mariage avec Hal, un homme d'affaire fortuné, battre sérieusement de l'aile, Jasmine quitte son New York raffiné et mondain pour San Francisco et s'installe dans le modeste appartement de sa sœur Ginger afin de remettre de l'ordre dans sa vie.

Le prolifique réalisateur conte l'histoire d'une New-Yorkaise qui, du jour au lendemain, bascule dans le dénuement total et dans la folie lorsque son mari est condamné pour escroquerie.

**Thèmes abordés :** précarité et santé mentale

[http://www.allocine.fr/film/fichefilm\\_gen\\_cfilm=206191.html](http://www.allocine.fr/film/fichefilm_gen_cfilm=206191.html)





## **LOUISE WIMMER**

**2012 – 1h20 – Réalisation : Cyril Mennegun**

Après une séparation douloureuse, Louise Wimmer a laissé sa vie d'avant loin derrière elle. A la veille de ses cinquante ans, elle vit dans sa voiture et a pour seul but de trouver un appartement et de repartir de zéro. Armée de sa voiture et de la voix de Nina Simone, elle veut tout faire pour reconquérir sa vie.

**Thèmes abordés :** souffrance psychique et précarité, solitude et isolement.

[http://www.allocine.fr/film/fichefilm\\_gen\\_cfilm=179183.html](http://www.allocine.fr/film/fichefilm_gen_cfilm=179183.html)



## **FILMS DOCUMENTAIRES**

Un portail qui propose de la VOD de films de fiction et de documentaires sur l'histoire, la santé, l'éducation, les sciences etc.

<http://www.filmsdocumentaires.com/5-jeunesse>

**Plus d'information sur les semaines d'information sur la santé mentale**

<http://semaine-sante-mentale.fr>

[sism.contact@gmail.com](mailto:sism.contact@gmail.com)

01-45-65-77-24