



# En *mouvement* pour notre santé mentale

## Programme

- Activités sportives • Rencontres et discussions
- Conférences • Théâtre et Concert

**gratuit**





# Édito

La santé mentale est aujourd'hui reconnue comme un enjeu majeur de santé publique. C'est une priorité pour nous, car nous souhaitons favoriser l'émancipation tout au long de la vie.

La Ville de Bordeaux prend en compte la santé mentale de ses habitants. Elle s'engage et prend des initiatives innovantes, grâce notamment à son Conseil Local de Santé Mentale (CLSM) et ses Semaines d'Information sur la Santé Mentale (SISM).

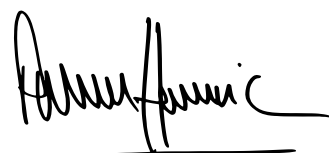
Je suis heureux de renouveler ces belles initiatives en 2024.

Les SISM permettent d'ouvrir la santé mentale sur la cité. Elles offrent au grand public des rencontres avec les acteurs qui œuvrent, tous les jours, contre la stigmatisation des troubles psychiques.

Elles contribuent également à offrir aux habitants de Bordeaux un cadre de vie où le bien-être et la solidarité sont au cœur de nos préoccupations.

Parce que le soin est au cœur de nos politiques solidaires et inclusives, nous avons choisi de proposer un programme écrit en "Facile À Lire et à Comprendre" (FALC) afin que tout le monde puisse comprendre le programme et choisir les événements auxquels il souhaite participer.

**Pierre Hurmic**  
Maire de Bordeaux

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Pierre Hurmic', with a horizontal line underneath.

# Sommaire

## **Jeudi 10 octobre**

**Page 5** : Les Semaines d'Information sur la Santé Mentale qu'est-ce que c'est ?

**Page 8** : Table ronde : Activité physique, sport et santé mentale

## **Samedi 12 octobre**

**Page 9** : Petit déj' des parents : Mais pourquoi les ados sont-ils mous, parfois ?

Ados et corps en mouvement ou pas ?

**Page 10** : Café discussion : Les liens entre le corps et la santé mentale

**Page 11-12** : Festival Menthalo

## **Dimanche 13 octobre**

**Page 14** : Balade festive : En mouvement pour notre santé mentale au Jardin public

## **Jeudi 17 octobre**

**Page 16** : Découverte du sport adapté Sport en tête

## **Samedi 19 octobre**

**Page 16** : Conférence :

le traitement médicamenteux et les troubles bipolaires

**Page 17** : Spectacles : GEM Fest'

**Page 19** : Podcast : en mouvement pour notre santé mentale avec Espoir 33

**Page 20** : Festival : Feel Good Campus

# Les Semaines d'Information sur la Santé Mentale qu'est-ce que c'est ?

**Nous avons tous une santé mentale.**

**La santé mentale c'est ce que l'on ressent entre le bien-être et le mal-être.**

Il est important de savoir quand on a besoin de parler de sa santé mentale.

**La journée mondiale de la santé mentale est le 10 octobre.**

Il y a des événements pendant 2 semaines en France au mois d'octobre.

Ce sont les **Semaines d'Information sur la Santé Mentale**.

Ces 2 semaines servent

- à expliquer à tout le monde ce qu'est la santé mentale
- à trouver de l'aide
- à s'informer sur les **troubles psychiques**

Un **trouble psychique** est une maladie comme

- le trouble anxieux
- la dépression
- le trouble bipolaire
- la schizophrénie

Un trouble psychique est annoncé par un médecin.

Un trouble psychique a un impact sur la vie de tous les jours.

On parle de handicap psychique.

Les personnes qui vivent avec un trouble psychique sont souvent **stigmatisées**.

Être **stigmatisé** c'est être mis à l'écart

- de l'école
- du travail
- des proches

Être **stigmatisé** quand on vit avec un trouble psychique c'est être mis à l'écart par des personnes

- qui ne connaissent pas les troubles psychiques
- qui ont peur des troubles psychiques

**Les personnes qui vivent avec un trouble psychique ont droit à la même vie que tout le monde.**

C'est le message des **Semaines d'Information sur la Santé Mentale**.





Tous les ans, les **Semaines d'Information sur la Santé Mentale** ont un thème.

En 2024, le thème est :

**« En mouvement pour notre santé mentale »**

Être en mouvement, c'est :



Marcher



Courir



Pédaler



Se déplacer



Danser



Bouger



Faire du sport

Être en mouvement, c'est bon pour :



Le cœur



Le corps



Et la tête

**Être en mouvement c'est bon pour sa santé mentale.**

# Jeudi 10 octobre

## « Activité physique, sport et santé mentale »

Table ronde.

**Une table ronde** est une discussion entre plusieurs personnes sur un sujet particulier.



**Amphithéâtre du Centre Hospitalier Charles Perrens**

Entrée : 137 bis rue Léo Saignat (rond-point de Canolle) 33000 Bordeaux



De 19 heures à 21 heures

Inscription sur [Bordeaux.fr](https://bordeaux.fr)

ou



Si vous avez des questions : [✉ mlevel@ch-perrens.fr](mailto:mlevel@ch-perrens.fr) [☎ 05 56 56 39 07](tel:0556563907)

Le Centre Hospitalier Charles Perrens organise une table ronde sur le thème « activité physique, sport et santé mentale » :

- **santé mentale et sport de haut niveau** : un membre du personnel de l'équipe de rugby de l'Union Bordeaux Bègles (UBB) et un champion international de tennis adapté
- **activité physique à l'hôpital** : témoignages d'un patient et d'un enseignant en activité physique adaptée
- **prescription médicale de l'activité physique adaptée** : témoignage d'un psychiatre du Centre Hospitalier Charles Perrens

Cette table ronde sera suivie d'un apéritif.

# Samedi 12 octobre

## **Mais pourquoi les ados sont-ils mous, parfois ? Ados et corps en mouvement ou pas ?**

**Petit déj' des parents**



**Maison des adolescents**

5 rue Duffour Dubergier, 33300 Bordeaux



De 10 heures à 12 heures

**Entrée libre et gratuite, sur inscription**

dans la limite des places disponibles.

Pour vous inscrire :



maisondesadolescents33@gmail.com



05 56 38 48 65

### **Autour d'un petit déjeuner,**

la Maison des Adolescents de Gironde vous invite  
à venir partager vos expériences de parents d'ados  
et à réfléchir ensemble sur :

- les rapports entre le corps et l'esprit
- les changements dans les rapports entre les parents et les enfants pendant l'adolescence

# Samedi 12 octobre

## **Les liens entre le corps et la santé mentale**

### **Café discussion**



#### **Le Labb**

Mairie de Caudéran – 130 bis avenue Louis Barthou - 33200 Bordeaux



De 10 heures 30 à midi

#### **Entrée libre et gratuite, sur inscription**

dans la limite des places disponibles.

Pour vous inscrire et si vous avez des questions :



info.psyhope@gmail.com

### **« Il faut prendre soin de son corps pour que l'âme s'y plaise »**

Saint-François de Sales

**L'association Psy'hope vous invite à prendre un café**

**et discuter autour des liens entre le corps et la santé mentale.**

Quels sont les avantages de l'activité physique :

- pour mon corps ?
- pour ma tête ?

Et si la dépression ne me permet pas de prendre soin de mon corps

Comment ne pas tomber dans les excès comme par exemple

- l'hyper-contrôle
- les troubles des conduites alimentaires



BLONDE VENUS x OCKHAM x Femme Sauvage

# Menthalo

Gratuit!

Festival dédié à la santé mentale

12.10.2024

à Blonde Venus

- TABLES RONDES - VILLAGE DES SOLUTIONS -
- STAND UP AVEC L'HUMORISTE MAMARI -
- SEUL EN SCÈNE PETIT OISEAU PAR LA COMPAGNIE D'OCKHAM -
- CONCERT TESSAE -
- GRAND BAL ORGANISÉ PAR LE CONSERVATOIRE DE BORDEAUX -
- EXPOSITION FEMME SAUVAGE -



# Samedi 12 octobre

# Menthalo

Festival dédié à la santé mentale



## Blonde Venus

Cours Henri Brunet 33300 Bordeaux



De 13 heures 30 à minuit

Des questions ?  [compagniedockham@gmail.com](mailto:compagniedockham@gmail.com)



## Village des solutions

Stands d'information avec des **acteurs** de la santé mentale de Bordeaux.

Les **acteurs** sont des personnes qui ont un rôle important dans un domaine.



## Exposition de l'illustratrice Femme Sauvage

Un **illustrateur** ou une **illustratrice** est une personne qui fait des dessins pour expliquer un texte.



## Table ronde et échanges



De 14 heures à 14 heures 45

### C'est quoi la santé mentale ?

Avec Mathilde Martinez et Clothilde Marchal, psychologues spécialisées dans la thérapie comportementale et cognitive.

C'est ce qui aide les personnes à trouver et à changer les pensées et les comportements négatifs.

 De 15 heures à 15 heures 45

**La société et la santé mentale  
à travers les réseaux sociaux et le journalisme :  
Comment lutter contre les préjugés ?**

Avec Marie-Christine Lipani, Enseignante-chercheuse  
à l'Institut de Journalisme Bordeaux Aquitaine

 De 16 heures à 16h45 heures

**Être aidant, demain et tous les jours**

**Festivités**

 De 17 heures 20 à 18 heures

**Spectacle de l'humoriste Mamari**

 De 18 heures 45 à 20 heures

**Spectacle « Petit Oiseau » de la compagnie de théâtre d'Ockham**

 De 21 heures 30 à 22 heures

**Concert de la chanteuse Tessae**

 De 22 heures 30 à minuit

**Bal organisé  
par le Conservatoire de Bordeaux**

Avec le soutien de



# Dimanche 13 octobre

## « Marche Ex-expression mentale »

### Marche activ'solidaire pour notre santé mentale



#### Jardin Public

Entrée du parc Cours de Verdun (devant le restaurant)



De 10 heures 30 à 12h

Contact :



[bordeaux@clubhousefrance.org](mailto:bordeaux@clubhousefrance.org)



07 66 01 62 99

De 9h à 17h30 du lundi au jeudi

De 9h30 à 17h le vendredi

**Le Clubhouse Bordeaux vous propose de se retrouver au jardin public pour une marche activ'solidaire animée.**

- marche collective
- mise en mouvements : Réveil musculaire
- quiz « test en santé »

**Pensez à amener votre pique-nique pour l'arrivée.**

# Jeudi 17 octobre

## Sport en tête

### Découverte du sport adapté

 Centre Hospitalier Charles Perrens

Entrée : 137 bis rue Léo Saignat (rond-point de Canolle) 33000 Bordeaux

 De 10 heures à midi et 13 heures 30 à 16 heures

Inscription sur [Bordeaux.fr](http://Bordeaux.fr) ou



places limitées

 [mlevel@ch-perrens.fr](mailto:mlevel@ch-perrens.fr) / [romain.paisant@cdsa33.org](mailto:romain.paisant@cdsa33.org)

 05 56 56 39 07 / 06 33 02 82 09

Le sport adapté convient à tous les physiques,  
aux maladies physiques ou mentales  
et à toutes les **difficultés**,  
comme les **difficultés** à marcher ou à bouger.

**Venez tester les sports adaptés au Centre Hospitalier Charles Perrens  
avec des associations sportives de proximité**

- Basket
- Tir laser
- Marche nordique
- Gym
- Boxe
- Foot en marchant
- Sports de raquettes
- Golf
- Rugby

# Samedi 19 octobre

## **Le traitement médicamenteux et les troubles bipolaires Parlons-en.**

**Conférence**



**Amphithéâtre du Centre Hospitalier Charles Perrens**

Entrée : 146 bis rue Léo Saignat (rond-point de Canolle) 33000 Bordeaux



De 10 heures à midi

Des questions ?



argos2001.gironde@gmail.com

**L'association Argos 2001 vous invite à une conférence pour parler du regard des proches sur le traitement médicamenteux dans le cadre des troubles bipolaires.**

Les médicaments, ça peut faire peur.

La famille, les amis, ne connaissent pas toujours les traitements.

Comment en parler ?

Quels sont les effets ?

Comment être rassuré ?

Vous vous sentez concerné par ces questions ?

Le **Dr Sébastien Gard**, psychiatre du Centre Expert Bipolaire du Centre Hospitalier Charles Perrens, répondra à ces questions.

# Samedi 19 octobre

## GEM Fest'

### Spectacles

 **Halle des Doves – Salle des étoiles**

4 rue des Doves - 33800 Bordeaux

 De 14 heures à 18 heures

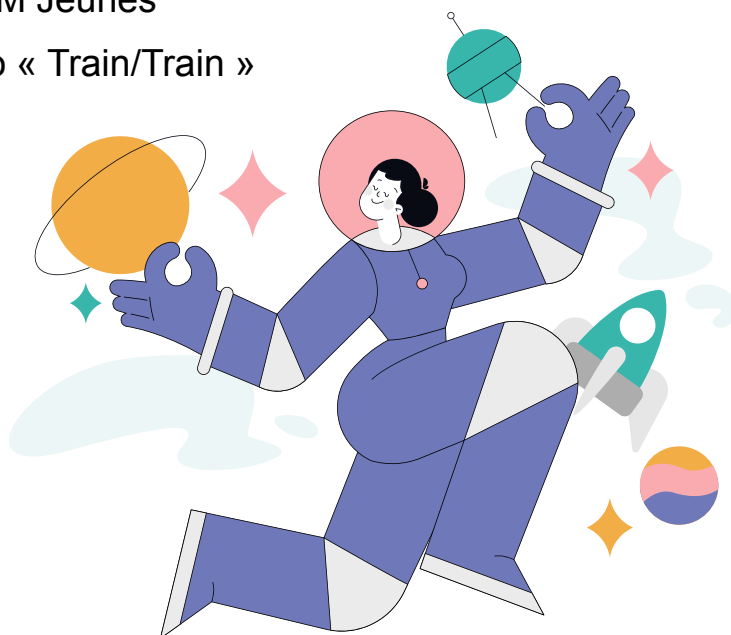
Si vous avez des questions :

 [marina.foussat@arpeje33.fr](mailto:marina.foussat@arpeje33.fr)

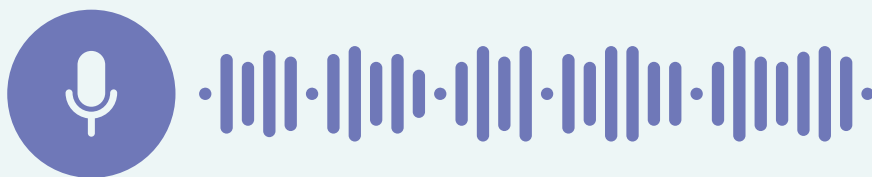
 06 70 90 56 34

**Les Groupes d'Entraide Mutuelles de Bordeaux ou GEM  
vous invitent à la Halles des Doves pour leurs spectacles :**

- la Chorale du GEM Grain de Café
- le Hip Hop du GEM Jeunes
- le concert du GEM Médiagora Bordeaux
- le goûter « GEM Manger » du GEM Jeunes
- la pièce de Théâtre du GEM Tertio « Train/Train »



# Diffusion dès le 7 octobre



## « En mouvement pour notre santé mentale avec Espoir 33 »

Podcast réalisé par La fabrique de l'Espoir

Écoutez le podcast sur le site internet d'Espoir33.fr

ou



- **Témoignages d'adhérents d'Espoir 33**

et micro-trottoir sur le sport et ses bienfaits.

Un micro-trottoir ce sont des interviews courtes de personnes dans la rue.

- **Interview d'un préparateur mental**

**pour des sportifs de haut niveau en foot et en rugby**

Un préparateur mental c'est une personne qui aide les sportifs à se sentir bien dans leur tête.

- **Interviews d'adhérents de l'association en train de faire du sport**

avec l'éducateur sportif des Clubs d'Espoir 33

- **Slams**

Un Slam est une poésie dite de façon rythmée

# Du 7 au 20 octobre

## **Feel Good Campus**

### **Les SISM pour les étudiants**

Toutes les informations et le programme complet sur la page

Instagram @espace\_sante\_etudiants\_bdx

ou



(lien : Espace Santé Étudiants (@espace\_sante\_etudiants\_bdx) • Photos et vidéos Instagram)

### **L'Espace Santé Étudiant organise le « Feel Good Campus »**

(Feel Good = « se sentir bien » en anglais).

Le Feel Good Campus c'est comme les SISM, les Semaines d'Information sur la Santé Mentale, mais pour les étudiantes et les étudiants.

### **Pendant deux semaines, il y a des évènements,**

comme des conférences ou des spectacles,

pour la santé mentale étudiante,

dans plusieurs lieux de Bordeaux (ville et métropole).

Cette année, la thématique du Feel Good Campus est la **vie relationnelle**.

