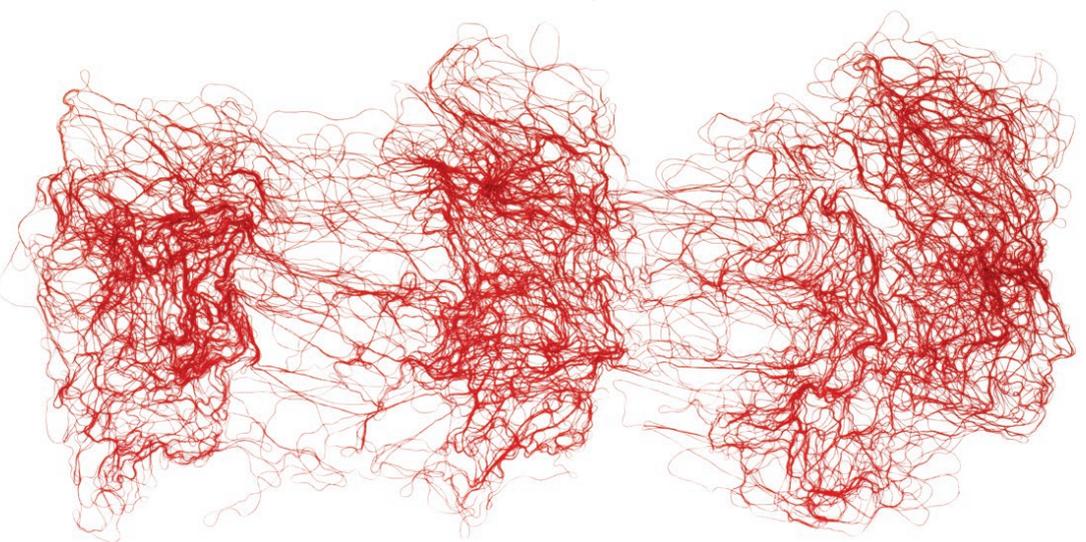


# En mouvement pour notre santé mentale

Du 7 au 20 octobre 2024 | Quimper, Douarnenez, Plonéis



Création graphique réalisée par Judith Dijkstra, plasticienne intervenante en milieux hospitaliers

## Films & documentaire

- Diffusion de la trilogie réalisée par Nicolas Philibert en sa présence
- Documentaire de Corto Lassus « Accorder le beau, du singulier au pluriel » (projet chorégraphique inclusif de la Cie *De l'encre sur les pieds*)

## Théâtre

- « La part sombre » suivi d'un bord de scène (Cie *Bravo Théâtre*)
- Projection de la pièce « Un Voyage en amitié » et bord de scène avec les comédiens amateurs (*Cie de l'Incongru*)

## Ateliers de danse

- Découverte de la « danse du sensible » avec le Conservatoire de Quimper

## Conférence

- « Open Dialogue », une approche psychothérapeutique novatrice en santé mentale par Dr Baptiste Le Deun et Dr Charlotte Lenoir, psychiatres

## Tables rondes

- Comment ma mise en mouvement contribue-t-elle à prendre soin de ma santé mentale ?
- Entre danse et sens. La danse, vecteur de bien-être, d'expression et de lien

## Lecture

- Vitrine consacrée au thème de la santé mentale à la librairie BD « L'Introuvable ».
- Rencontre, expo et dédicace de Jean-Luc Loyer (dessin) et Xavier Bétaucourt (scénario) : *Les âmes fendues*

## Café philo

- La santé mentale : quel sport ? Animé par Dr Yan Marchand, docteur en philosophie

## Portes ouvertes

- Groupe d'entraide mutuelle (Gem) L'Envol
- Maison thérapeutique du collégien et du lycéen (MTCL)
  - Résidence Maden (Udaf)
    - SAVS Championnet
    - SAVS Madeho (Udaf)
    - SAVS SAMSAH (Kan Ar Mor)
- Unité de soins de longue durée (USLD) Kerfily

Horaires, informations et inscriptions →



[www.semaines-sante-mentale.fr](http://www.semaines-sante-mentale.fr)

Les organisateurs



Les partenaires



Soutenu par





Semaines d'information  
sur la santé mentale

Les jeux Olympiques et Paralympiques de Paris ont probablement inspiré la thématique des SISM 2024 : « En mouvement pour notre santé mentale ».

Les données épidémiologiques de santé publique révèlent que l'évolution de certaines pathologies psychiques présentent une perte de chance d'espérance de vie estimée à plus de 10 ans par rapport à la population générale.

Les causes sont complexes et multifactorielles. Citons la prévalence de co-morbidités somatiques (notamment cardio-vasculaires, pulmonaires ou métaboliques), de facteurs de risque comme les addictions aux produits toxiques, un mauvais équilibre alimentaire ou des conditions de vie liées à la sédentarité ou manque d'exercice physique.

En santé mentale, un intérêt croissant s'est déployé, depuis plusieurs années, sur la prise en soins globale des patients, associant de nombreuses recommandations.

Les études majoritairement réalisées autour des pathologies schizophréniques, dépressives, anxieuses et addictives montrent que l'activité physique régulière, réduit l'émergence de co-morbidités somatiques et améliore le bien-être psychique et social des patients.

Qu'elle soit adaptée ou non, l'activité physique comme le sport, représentent autant de ressources soignantes complémentaires aux soins psychiques, voire un soin à part entière.

Comme médiation soignante, à côté de l'exercice physique stricto sensu, le corps en mouvement se fait expression corporelle, explorant de nouveaux rapports à soi et aux autres, sorte de langage symbolique en acte, visant à soutenir la singularité psychologique du sujet.

Dans cette pratique psychodynamique, ce qui se joue psychiquement excède ce qui est joué physiquement comme promesse d'un soin psychique aux effets psychothérapeutiques.

Santé mentale et activité physique, corps en mouvement et soins psychiques seront les éléments repères de ces SISM 2024.

Pour le comité d'organisation  
Dr Gildas Burot

---

Tout le mois

**OCTOBRE**

Lundi :

14h30 - 19h

Du mardi au

samedi :

10h15 - 19h

## Vitrine BD

La librairie BD l'Introuvable consacrera au mois d'octobre sa vitrine aux bandes dessinées sur la santé mentale. Une manière de se plonger avec un ton accessible et souvent avec humour dans le sujet de la santé mentale que les patients comme leurs proches ont du mal à aborder.

----

Librairie L'Introuvable  16 rue du Frou - 29000 Quimper

---

---

Dimanche

6/10

De 9h à 12h

## Participation de l'EPSM à la Kemper'ose

Une dizaine de patients et professionnels de l'EPSM se mobilisent pour participer à la sixième édition de la Kemper'ose.

-----  
Point de rassemblement  Place de la Résistance - 29000 Quimper

---

Lundi

7/10

Mardi

8/10

## Projection des films de Nicolas Philibert

Sur l'Adamant | Averroes & Rosa Parks | La machine à écrire et autres sources de tracas

Projection du tryptique en présence du réalisateur le mardi.

**Lundi 7 à 17h : Court métrage** sur le thème de la dépression réalisé par Vincent Lecoutour et Orphée Recoing.

**Lundi 7 à 18h : Sur L'Adamant.**

**Mardi 8 à 17h : Averroès & Rosa Parks**

**Mardi 8 à 20h45 : La Machine à écrire et autres sources de tracas.**

-----  
Cinéma Le Club  39 rue Berthelot - 29100 Douarnenez

Tarif : 5€ la séance ou 12€ les 3 séances.

---

Mercredi

9/10

De 18h à 20h

## Conférence

«Open Dialogue», une approche psychothérapeutique novatrice en santé mentale, utilisée entre autres en Finlande.

**Intervenants :** Dr Baptiste Le Deun, psychiatre à Brest  
Dr Charlotte Lenoir, psychiatre à l'EPSM du Finistère Sud

-----  
Amphithéâtre de l'IFPS  18 Hent Glaz - 29000 Quimper

---

Jeudi

10/10

De 10h à 16h

## Portes ouvertes

Groupe d'entraide mutuelle (Gem) L'Envol

Le Gem L'envol un lieu de rencontre et d'échange pour les personnes souffrant de handicap psychique et/ou cognitif, pensé et organisé par les adhérents eux-mêmes, avec l'aide d'animateurs salariés et bénévoles.

De 14h30 à 18h

## Résidences Maden (Udaf)

Solutions alternatives au logement individuel et à l'hébergement en institution, pour les personnes en situation de handicap ou âgées de plus de 65 ans ne pouvant plus vivre seul chez elles mais vous n'ayant pas besoin ou envie de vivre dans un établissement collectif.

De 14h à 17h

## SAVS Madeho (Udaf)

Cette structure a pour vocation d'apporter un accompagnement adapté aux adultes handicapées en favorisant le maintien ou la restauration des liens sociaux, dans le milieu familial, scolaire ou professionnel.

-----  
 13 impasse Saint-Exupéry - 29000 Quimper

---

Jeudi

10/10

De 14h30 à  
16h30

## Portes ouvertes

### SAVS Championnet (Services d'accompagnement à la vie sociale)

Les SAVS ont pour but de soutenir des personnes adultes en situation de handicap dans la réalisation de leur projet de vie. Rencontre des professionnels et des usagers (locataires en habitat groupé) et découverte des alentours (résidences des usagers, quartier, activités...).

SAVS Championnet  16 rue Flora Tristan - 29710 Ploneïs

Jeudi

10/10

De 10h30 à  
11h45  
De 13h30 à  
15h

## Olympiades de l'Unité de psychiatrie du sujet âgé

### Créer des liens entre les structures de l'établissement

Moment de rencontre entre un groupe de patients de l'Unité de psychiatrie du sujet âgé (UPSA) et celui de l'Unité de soins de longue durée (USLD). Les quatre ateliers font suite à un an de travail autour d'ateliers créatifs et d'activités physiques adaptées. L'opportunité de créer des liens entre les structures de l'établissement et de rassembler les familles.

EPSM du Finistère Sud  18 Hent Glaz - 29000 Quimper  
Ouvert aux familles des patients de l'UPSA et de l'USLD

Jeudi

10/10

A 20h



## Théâtre

### « La part sombre » de la Compagnie Bravo Théâtre

La part sombre est un spectacle puissant et sensible sur le vécu d'une femme en proie à des troubles schizophréniques. Elle perd pied, fait face au chaos et se relève. La part sombre n'aborde pas seulement la maladie, mais toutes les parts d'ombres qui nous accompagnent au jour le jour, ces zones grises, ces sorties de route.

MJC de Kerfeunteun  4 rue Pierre Teilhard de Chardin - 29000 Quimper

Vendredi

11/10

De 18h à 20h

## Projection de film et table ronde

### Documentaire « Accorder le beau, du singulier au pluriel »

Réalisé par Corto Lassus dit Layus sur le projet chorégraphique porté par la compagnie *De l'encre sur les pieds* et sa chorégraphe Laure Fouard.



**Table ronde** : « Entre danse et sens. La danse, vecteur de bien-être, d'expression et de lien » animée par Vincent Renault, psychologue.

**Intervenants** : Sergio Argiolas (art thérapeute), Laure Fouard (chorégraphe), Corto Lassus (cinéaste), Sylvie Paulmier (passeuse de danse), un patient ayant participé au projet chorégraphique.

Auditorium de la Tour d'Auvergne  Place Le Coz - 29000 Quimper  
Participation au chapeau

Samedi

12/10

De 15h30  
à 18h

## Ateliers de danse

### Conservatoire de musique et théâtre de Quimper

Une invitation à découvrir et expérimenter les offres que le conservatoire de musique et théâtre de Quimper propose à destination des publics en situation de handicap, leurs familles et aidants.

Atelier de découverte de la Danse du sensible à **15h30** pour les aidants et des familles, à **17h** pour les patients.

**16h30** Présentation des spectacles et ateliers gratuits.

-----  
EPSM du Finistère Sud  18 Hent Glaz - 29000 Quimper

Mardi

15/10

De 10h  
à 12h

## Portes ouvertes



### Unité de soins de longue durée (USLD) Kerfily

Structure d'accueil des personnes de 60 ans et plus présentant des pathologies psychiatriques chroniques non équilibrées.

-----  
USLD Kerfily  3 rue Gustave Eiffel - 29000 Quimper

Mardi

15/10

De 14h  
à 16h

## Ateliers de jeux d'adresse

L'hôpital de jour pour personnes âgées « L'Estran » situé à Concarneau propose une présentation de l'activité jeux d'adresse (palet, Mölky, Cornhole, Gabaky...) et de participer à un jeu, sur des créneaux de 30 minutes. Ouvert à tous - Inscription au 02 98 52 68 95

-----  
Cafétéria Silène - EPSM du Finistère Sud  18 Hent Glaz - Quimper

Mercredi

16/10

De 15h  
à 17h

## Théâtre



### « Un voyage en amitié » *Compagnie de l'Incongru*

Projection de la pièce « Un voyage en amitié » suivi d'un échange avec la troupe de théâtre.

-----  
Auditorium de la médiathèque Alain-Gérard  rue de Falkirk - Quimper

Mercredi

16/10

De 18h à 20h

## Table ronde

### Comment la mise en mouvement contribue-t-elle à prendre soin de ma santé mentale ?

**Intervenants :** Dr Stéphane Billard - Psychiatre et addictologue, Dr Grégory Thomas - Psychiatre, Ornella Pouplain - enseignante en activité physique adaptée de la Maison sport santé de Cornouaille.

-----  
Espace associatif  1 allée Mgr Jean-René Calloc'h - 29000 Quimper

Jeudi

17/10

De 10h à 17h

## Portes ouvertes SAVS SAMSAH Kan Ar Mor

Découverte du Service d'Accompagnement à la Vie Sociale (SAVS), du Service d'Accompagnement Renforcé à Domicile (SARD) et du Service d'Accompagnement Médico-Social pour Adultes Handicapés (SAMSAH) de l'association Kan ar Mor. Echanges avec les professionnels et les adhérents, expositions, dégustation de l'atelier pâtisserie...

**10h - 12h30** - Visite du studio du SARD

**14h** - Rencontre des adhérents de l'atelier pâtisserie et séance de dégustation au SAVS

**16h** - Rencontre des artistes exposants du SAMSAH

-----  
SAVS  7 rue Felix Le Dantec - SAMSAH  5 all. Emile Le Page Quimper  
SARD  8 rue Terre Adélie, 29000 Quimper (ouverture de 10h à 12h30)

Jeudi

17/10

De 18h à 20h

## Café philo « La santé mentale, quel sport ? »

Café philo animé par Dr. Yan Marchand, docteur en philosophie. Organisé par le SAVS SAMSAH Kan Ar Mor.

-----  
Flux - Tiers-lieu inclusif  3 rue du Cosquer, 29000 Quimper  
Inscription : <https://public-kanarmor.ageval.fr/form-263858>



Jeudi

17/10

& Vendredi

18/10

## Expo, rencontre & dédicace « Les âmes fendues »

### Jean-Luc Loyer et Xavier Bétaucourt

L'hôpital psychiatrique est un endroit empreint de fantasmes et d'appréhensions. Lieu de libération pour certains, de peur pour d'autres, il traverse nos imaginaires. Mais que se passe-t-il réellement derrière ses murs ? Quelles maladies y sont soignées et par quelles méthodes ?

### Rencontre avec les auteurs

**Judi de 15h à 16h30** au restaurant La Pépinière  
 20 rue du Frouit - Quimper.

### Dédicaces de la BD

**Judi de 17h à 19h30** à la librairie BD L'Introuvable  
 16 rue du Frouit - Quimper.

### Exposition de planches BD en présence des auteurs

**Vendredi de 14h à 16h30** à la Cafétéria Silène - EPSM du Finistère Sud  
 18 Hent Glaz - Quimper



Vendredi

18/10

De 10h à 16h

## Portes ouvertes

### Maison thérapeutique du collégien et du lycéen (MTCL)

Cette structure de soins de l'EPSM du Finistère Sud s'adresse aux jeunes scolarisés (12-20 ans) présentant des difficultés relationnelles et/ou psychologiques.

-----  
MTCL  11 rue de l'Europe - 29000 Quimper