

Semaine d'information  
SUR  
la santé mentale

34<sup>e</sup>  
ÉDITION

À tous les âges de la vie,  
ma santé mentale est un droit.

9 - 22 octobre 2023

valence.fr

www.semaines-sante-mentale.fr

f @Sism\_Officiel t

# VALENCE

## Activités et animations gratuites



## Éditos

Notre état psychologique et émotionnel n'est jamais figé. Il est influencé chaque jour par des phénomènes qui se combinent à travers notre environnement social et sociétal afin de le protéger, de le favoriser ou hélas de le dégrader. Aussi, un soin attentif et exigeant doit-il être engagé par nos sociétés en faveur d'une bonne santé mentale pour tous, quel que soit l'âge, le parcours de vie, et que l'on soit ou non atteint d'un trouble psychique. « *S'engager en faveur de la santé mentale, c'est investir dans une vie et un avenir meilleurs pour tous (...). La santé mentale est un droit. Chacun de nous mérite de s'épanouir* ». C'est ce qu'affirme l'Organisation mondiale de la santé dans son dernier rapport sur la santé mentale publié en juin 2022 et qui a donné son thème à ces 34<sup>e</sup> Semaines d'Information. La Direction Santé Publique de la Ville de Valence, avec ses nombreux partenaires, a mis en place durant deux semaines un ensemble d'initiatives et d'opérations, de rencontres et de formations, mais aussi de moments conviviaux qui permettront à tous de s'instruire et d'échanger sereinement afin de mieux saisir en quoi la santé mentale est un droit, mais surtout un objectif qui doit être largement partagé : individus, acteurs publics et privés... Maintenir cet objectif à son plus haut niveau de concrétisation est une exigence collective et notre devoir de citoyen !



**Nicolas Daragon**  
Maire de Valence  
Vice-président de la Région

Soit que nous ayons rencontré nous-mêmes des difficultés, soit que nous ayons un proche, un collègue, un membre de notre famille qui y ait été confronté, la santé mentale est un sujet qui nous touche tous de près. Pourtant, la souffrance psychique est encore difficile à reconnaître, à évoquer, à prévenir. Chaque année, les Semaines d'information en santé mentale sont un rendez-vous important pour ouvrir des discussions et s'informer.

A partir du thème « A tous les âges de la vie, ma santé mentale est un droit », les équipes du centre du Centre Hospitalier Drôme Vivarais et du Conseil Local de Santé Mentale de Valence ont redoublé d'imagination pour organiser ce temps fort. Créativité, initiative, convivialité et partage sont les mots qui me viennent pour décrire ce programme, dans lequel chacun pourra trouver de quoi s'enrichir (information et sensibilisation, cinéma, danse, expositions, concerts, rencontres, échanges, apéro philo, psytruck...).

Je vous souhaite donc à toutes et tous de venir profiter et contribuer à cette édition 2023 des semaines d'information en santé mentale.



**Lucie Verhaeghe**  
Directrice du CH Drôme Vivarais

## A tous les âges de la vie, ma santé mentale est un droit

Le thème 2023 de ces Semaines d'information en santé mentale vise à réaffirmer que nous avons tous et toutes une santé mentale, à tous les âges de la vie, même ceux durant lesquels on en parle moins (l'enfance ou la vieillesse par exemple).

L'objectif est de s'interroger sur les conditions - existantes, mais aussi manquantes - à mettre en place collectivement pour que ce droit puisse être effectif.

Cette thématique se décline sur trois âges de la vie :

- ▶ la santé mentale des enfants, car les difficultés et violences vécues à cet âge ont un impact durable ;
- ▶ la santé mentale des jeunes et des jeunes adultes durant une période de vie souvent riche en changements ;
- ▶ la santé mentale sous l'angle du vieillissement, qui vient s'imbriquer à une santé physique souvent déclinante et qui est d'autant plus importante que nos sociétés, en marginalisant la vieillesse, produisent de la détresse psychologique.

## Exposition

### Collection « Singulièrement Brut », de Claude BAC en partenariat avec La Compagnie des Remarquables

Du vendredi 6 octobre au dimanche 22 octobre 2023



Cette exposition est présentée par MGEN Drôme et le Centre Hospitalier Drôme Vivarais.

Claude BAC, collectionneur autodidacte et passionné, a su, au fil du temps, réunir plusieurs centaines d'œuvres d'artistes déjà présents et reconnus dans le monde de l'art brut.

De nombreuses créations d'artistes régionaux et contemporains y sont aussi associées.

MGEN Drôme, Claude BAC et la Compagnie des Remarquables qui soutient cette collection, ont sélectionné une centaine d'œuvres.

En parallèle, une salle sera dédiée aux œuvres des usagers du Centre de soins psychiatriques Victor Hugo, de l'EHPAD Marie-France Préault et des classes de l'école élémentaire Condorcet à Valence, répondant ainsi au thème SISM 2023 : "A tous les âges de la vie, ma santé mentale est un droit".

- ▶ Maison du Gardien au Parc Jovet
- ▶ Les lundis et dimanches de 14 h à 18 h
- ▶ Les mardis, jeudis et vendredis de 10 h à 12 h et de 14 h à 18 h
- ▶ Les mercredis et samedis de 10 h à 18 h
- ▶ Visites guidées en présence du collectionneur les dimanches de 15 h à 17 h
- ▶ Entrée libre et gratuite

Pour toute autre demande de visite guidée : [prevention26@mgen.fr](mailto:prevention26@mgen.fr)

## Rencontres - Échanges

### Aidants ? Et si vous aussi vous vous faisiez aider ?

Vendredi 6 octobre, de 13 h à 17 h

#### A la découverte des groupes d'aide aux aidants

L'équipe du C2R (Centre de Réhabilitation psychosociale et de Remédiation cognitive) de Valence présentera l'ensemble des dispositifs d'accompagnement des aidants proposés au sein du Centre Hospitalier Drôme Vivarais, avant des échanges individuels selon les besoins.

Par la suite, le programme Profamille sera présenté avec la possibilité de s'inscrire pour débiter les séances en janvier 2024. Ce temps de réunion est indispensable pour toute inscription sur ce programme. Les personnes intéressées sont vivement encouragées à participer à cette réunion.

- ▶ Centre de Réhabilitation Psychosociale et de Remédiation Cognitive (C2R), 10 Place A. Rimbaud
- ▶ Inscription conseillée dans la limite des places disponibles (20 personnes maximum) auprès de : [secretariat.c2r@ch-dromevivarais.fr](mailto:secretariat.c2r@ch-dromevivarais.fr) - 04 75 80 47 40

### APERÔ PhiloPsy : La santé mentale est-elle un droit ?

Vendredi 6 octobre, de 18 h 30 à 20 h

Quand la psychiatrie et la philosophie croisent leurs regards, de nombreuses interrogations émergent. Qu'est-ce que la santé mentale ? La santé mentale est-elle un droit ?

Et si vous veniez échanger avec nous à partir de ces interrogations ?

Débat animé par le Dr Brice Martin, responsable du pôle Centre du Centre hospitalier Drôme Vivarais et Esther Heranz, présidente de l'association « les Philophiles »

- ▶ Le Cause toujours, 8 rue Gaston Rey
- ▶ Entrée libre et gratuite, dans la limite des places disponibles (15 personnes maximum)

### Santé vous bien !

Mercredi 18 octobre de 11 h 30 à 17 h

Je me sens bizarre ! Je me sens moins bien ces derniers temps ! Est-ce que ma santé mentale est touchée ? Et au fait, c'est quoi des symptômes psychotiques ?

Autour de différents ateliers et d'un verre, osez entreprendre un parcours d'échanges et de réflexions pour construire de nouvelles représentations sur la santé mentale !

Action menée avec le Centre Santé Jeunes et l'équipe Premiers Episodes Psychotiques du Centre Hospitalier Drôme Vivarais.

- ▶ Centre Santé Jeunes, 13 place Latour-Maubourg
- ▶ Inscription conseillée : [clsm@mairie-valence.fr](mailto:clsm@mairie-valence.fr)

## Santé mentale et travail : je prends soin de moi et des autres

Jeudi 19 octobre, de 9 h à 17 h

Venez rencontrer les acteurs locaux (APST 26/07, Centre Santé Jeunes, Point Relais Oxygène, Centre de Réhabilitation psychosociale et de Remédiation Cognitive, MESSIDOR, Mission Locale Jeunes, le réseau de santé mentale et CAP Emploi) réunis en un lieu pour vous informer, sensibiliser et accompagner autour des thématiques suivantes : comment aborder la santé mentale ? Comment préserver la santé mentale en entreprise : agir, réagir, accueillir et accompagner ? Comment intégrer un emploi ? Comment bénéficier du maintien en emploi ? Comment accompagner un public jeune ?

- ▶ Association de Prévention Santé au Travail (APST), 58 rue Mozart
- ▶ Entrée libre dans la limite des places disponibles (50 personnes maximum)
- ▶ Pour plus d'informations : [clsm@mairie-valence.fr](mailto:clsm@mairie-valence.fr) - 04 75 79 22 11

Venez découvrir, du 16 au 20 octobre, à l'APST (Association de Prévention Santé au Travail), l'exposition de témoignages, d'idées reçues, et de toiles réalisées par des personnes accompagnées.

## Formation

### PREMIERS SECOURS EN SANTE MENTALE

#### Aider quelqu'un qui ne va pas bien, ça s'apprend : devenez secouriste en santé mentale

Mardi 17 et mercredi 18 octobre, de 9 h à 17 h

Le programme de Premiers Secours en Santé Mentale (PSSM) forme des secouristes capables de mieux repérer les troubles en santé mentale, d'adopter un comportement adapté, d'informer sur les ressources disponibles, d'encourager à aller vers des professionnels adéquats et, en cas de crise, d'agir pour passer le relais aux services les plus adaptés.

La formation PSSM est l'équivalent en santé mentale des gestes de premiers secours, qui eux apportent une aide physique à la personne en difficulté.

Deux formatrices, Florence Ghougassian, Maison Relais Santé de la ville de Valence, et Patricia Reynaud de Messidor proposent aux citoyens valentinois cette formation qualifiante gratuitement dans le cadre des SISM.

#### Formation de 2 jours obligatoires pour obtenir l'attestation de secouriste.

- ▶ Pôle santé de la Ville de Valence - 4 rue du Clos Gaillard
- ▶ Inscription obligatoire (maximum 16 personnes, réservé aux Valentinois) auprès de : [florence.ghougassian@mairie-valence.fr](mailto:florence.ghougassian@mairie-valence.fr) - 04 75 79 23 73

## TEMPS FORT : LE VILLAGE SANTÉ MENTALE

### À LA FONTAINE MONUMENTALE (Bd Bancel)



**Mercredi 11 octobre de 10 h à 17 h**

#### **escale du Camion psytruck du Réseau en Santé Mentale RéPsy, coordination de la Drôme**

<< Les troubles psychiques, j'assure ! >>

Les partenaires de l'escale iront à la rencontre des Valentinois avec un quizz.

Animation proposée par le RéPsy Drôme,

en collaboration avec le Centre Référent de Réhabilitation Psychosociale du CH Alpes Isère, l'UNAFAM, le C2R du CH Drôme Vivarais, Messidor, les étudiants de l'école d'infirmiers de Croix Rouge Compétence Auvergne Rhône Alpes, le Groupe d'Entraide Mutuelle GEM AIR LIBRE, et le Conseil Local de Santé Mentale de Valence.

#### **Colore la vie !**

**Mercredi 11 octobre de 10 h à 17 h**

Créons tous ensemble une œuvre avec l'artiste NATIMO !

Association Addictions France, en partenariat avec l'artiste peintre << NATIMO >> de l'association Miroir (action sociale et solidaire à travers l'art) vous invitent à participer à la création d'un tableau collectif. En parallèle, un temps d'échanges et d'informations aura lieu sur les conduites addictives avec le Docteur Bouchenot et Roxane Feraud, chargée de prévention à l'Association Addictions France.

#### **Les jeunes et le harcèlement, parlons-en !**

**Mercredi 11 octobre de 10 h à 17 h**

Radio Méga anime une journée radiophonique en direct de la fontaine monumentale afin d'ouvrir grand les micros aux acteurs et aux personnes qui travaillent sur le thème du harcèlement des jeunes. Partenaires, professionnels, artistes, passants seront reçus sur le plateau tout au long de la journée. Avec la présence du Dr Jean-Louis Griguer, médecin pédopsychiatre au Centre Médico Psycho-Pédagogique PEP Mésangère, Sylvie Gaumont, référente harcèlement scolaire à l'Éducation Nationale et Amélie Smadja-Rollier, infirmière au Département de la Drôme, un professionnel de LADAPT accompagné de patients.

- ▶ Émission spéciale pour découvrir des actions de lutte contre le harcèlement de 12 h à 12 h 55
- ▶ A écouter sur 99.2 FM et radio-mega.com
- ▶ Émission en partenariat avec AESIO Mutuelle et la Ville de Valence

## Stands d'informations et animation

**Mercredi 11 octobre de 10 h à 12 h et de 13 h à 17 h**

#### **Le harcèlement, le comprendre**

Stand animé par Marilyne Marion, psychologue du Point Relais Oxygène, à partir de vidéos, du jeu Takattak et de jeux de rôle.

#### **Filles et femmes, se protéger et se défendre contre les agressions**

Stand d'information animé par l'association Titanes.

Comment se protéger quand on n'a pas nécessairement appris à se défendre ?

L'autodéfense Titanes s'adresse à toutes les filles et femmes pour leur proposer des outils simples et efficaces pour renforcer leur confiance en elles, leur autonomie, prévenir et stopper les situations désagréables ou dangereuses, ponctuelles ou répétées.

Écoute et discussion de 15 h 30 à 17 h à partir du reportage sonore de Caroline Boillet et Pauline Chevallier << A bras le corps >>.

#### **Ma santé mentale, ta santé mentale, et si on en parlait !**

Stand animé par l'UNICEF pour sensibiliser les jeunes sur la santé mentale : de quoi parle-t-on ? Qu'est-ce qui compose la santé mentale ? Quels sont les éléments qui permettent d'y porter attention ? Ce qui peut aider quand ça ne va pas...

Ouvrir le débat pour lever le tabou sur la santé mentale : est-ce grave si je ne me sens pas bien ? Est-ce que ça veut dire que je suis fou ou folle ? Que vont penser les autres ? Faut-il que j'en parle ? À qui puis-je en parler ?...

#### **La stigmatisation : et vous, qu'est-ce que vous en dites ?**

Stand animé par la Maison Relais Santé de la Ville de Valence.

A vos stylos, crayons, laissez parler votre imagination ; venez enrichir de votre avis et représentation, cet espace de réflexion autour du thème de la stigmatisation.

#### **Atelier d'expression sur le thème : habiter**

Stand animé par le centre de soins psychiatriques Victor-Hugo

#### **Les Bikers contre le harcèlement**

Stand animé par l'association UBAKA des Bikers contre le Harcèlement Drôme - Ardèche - Isère, autour des questions suivantes : le harcèlement, c'est quoi ? Le profil de l'harceleur et les conséquences sur le futur de la personne harcelée. Les témoins, quel est leur rôle ? Que dit la loi ? Le pouvoir de dire non et d'aider.



## Concert Off Models : le rock et la Drôme, dans les veines et dans la voix !

**Mercredi 11 octobre à 14 h 30**

Off Models a vu le jour en 2016. Le groupe est composé d'Anne (chant), Fa (guitare), Kévin (guitare, synthés), Léo (basse) et Louis (batterie).

Off Models joue un indie-rock influencé par les années 1990 (*Breeders*, *Sonic Youth*). Leur 2<sup>e</sup> album, « Familiar Strangers », a été enregistré et produit

par Jean-Pierre Maillard (*Dionysos*, *H-Burns*), au Control Studio (Grenoble).

## Animation gourmande

**Mercredi 11 octobre de 14 h à 17 h**

Vente de crêpes par les jeunes des MPT du centre-ville et du Polygone. Les recettes financeront des projets pour les jeunes.

## Atelier de collage participatif

**Mercredi 11 octobre de 14 h 30 à 16 h**

Venez apporter votre contribution au collage participatif : découpons et assemblons images, photos, mots, phrases, pour parler de la santé mentale à tous les âges de la vie ! Stand animé par les professionnelles et les personnes accueillies du Pôle d'Activités et de Soins Adaptés (PASA) de l'EHPAD Marie-France Préault.



## Soirées culturelles

### CINÉS - DÉBATS

**Sur l'Adamant de Nicolas Philibert**

**Mercredi 11 octobre à 19 h**

L'Adamant est un Centre de jour unique en son genre : c'est un bâtiment flottant. Édifié sur la Seine, en plein cœur de Paris, il accueille des adultes souffrant de troubles psychiques, leur offrant un cadre de soins qui les structure dans le temps et l'espace, les aide à renouer avec le monde, à retrouver un peu d'élan. L'équipe qui l'anime est de celles qui tentent de résister autant qu'elles peuvent au délabrement et à la déshumanisation de la psychiatrie. Ce film nous invite à monter à bord pour aller à la rencontre des patients et soignants qui inventent jour après jour le quotidien.

*Comme souvent dans le cinéma de Nicolas Philibert, la beauté jaillit de la surprise, de cet instant imprévu où il se passe quelque chose. Qui est patient, qui est psychiatre ? Peu importe, même si la question se pose dans le plan, avec cette scène merveilleuse où une personne se propose d'animer un atelier de danse « pour partager quelque chose d'elle-même ». Plus qu'un hôpital de jour, cette structure flottante est comme une ville autogérée où tout est décidé en communauté, offrant une liberté de ton et de forme qui permettent au projet de se fondre dans celui de l'Adamant.*

- ▶ Lux, Scène nationale de Valence, 36 bd Général de Gaulle
- ▶ Tarif unique à 6 €
- ▶ Réservation conseillée : [lux-valence.com/evenement/sur-ladamant](http://lux-valence.com/evenement/sur-ladamant) - 04 75 82 44 15

**En attendant Bojangles de Régis Roinsard**

**Jeudi 12 octobre à 20 h**

Gary voit ses parents, Camille et Georges, danser tout le temps sur leur chanson préférée « Mr. Bojangles » de Nina Simone. Ils reçoivent leurs amis chez eux, entre plaisir et fantaisie. Avec le temps, Georges et son fils voient que la maman va beaucoup trop loin. Elle va les contraindre à tout faire pour éviter l'inéluctable, coûte que coûte. Comment aider les jeunes confrontés aux troubles psychiques de leurs parents ? Projection suivie d'un débat en présence de professionnels dont le Dr Gonzague Mottet, médecin psychiatre au Centre Hospitalier Drôme Vivarais. Comment parler de la maladie psychique avec les enfants ; forces et ressources de l'enfant face à la maladie, mal-être, retentissement de la maladie dans une famille.

- ▶ Cinéma Le Navire, 9 boulevard d'Alsace
- ▶ Entrée payante – Tarifs habituels.
- ▶ Infos : [cinemalenavire.fr](http://cinemalenavire.fr) / 04 75 40 79 20



## Spectacle de danse : *Encantado* de Lia Rodriguez

### Représentation Relax

Vendredi 13 octobre à 20 h

Rendez-vous à 19 h pour un accueil personnalisé



Une représentation Relax est un dispositif d'accueil inclusif et bienveillant pour faciliter la venue des personnes dont le handicap peut entraîner des comportements atypiques pendant la représentation.

Aucun changement n'est opéré dans le spectacle mais des aménagements sont effectués pour

l'accueil des spectateurs : personnel renforcé, communication adaptée, présentation du spectacle, création d'un espace détente, possibilité de sortie de salle durant le spectacle. Les émotions de chacun sont accueillies sans jugement. Vous êtes tous les bienvenus.

On pourrait le traduire simplement par « enchanté » mais *Encantado* désigne aussi au Brésil des êtres dont la présence rend sacrés les milieux naturels. Une réalité magique qui a inspiré la chorégraphe Lia Rodriguez et sa troupe installée à Maré, une favela de Rio de Janeiro. Avec pour seul décor, costumes et accessoires, une myriade de couvertures fleuries, mouchetées et colorées, de celles qu'on peut trouver sur les canapés, les danseurs se transfigurent. Vieillards, sirènes, monstres ou bourgeois en robes bouffantes, tous défilent et grimacent au son des chants empruntés aux peuples de la forêt amazonienne qui ont manifesté pour la protection de leur terres, mises en danger par les lobbies agricoles et la surproduction. Figure de proue d'une danse militante, Lia Rodriguez signe avec *Encantado* un manifeste joyeux et joueur qui affronte les peurs pour mieux les ensorceler.

- ▶ La Comédie de Valence, place Charles Huguenel
- ▶ Entrée payante : tarifs de 5 à 25 €
- ▶ Réservation conseillée : [billetterie@comediedevalence.com](mailto:billetterie@comediedevalence.com)  
04 75 78 41 70 ou 06 19 52 55 69
- ▶ Informations sur [comediedevalence.com](http://comediedevalence.com)

## Ateliers

### Ce qui me fait du bien à cet instant de ma vie

Mardi 10 octobre de 11 h à 17 h 30

Création d'une frise participative, évolutive et itinérante. Enfants, adolescents, adultes, seniors, créons ensemble une frise qui témoigne de ce qui rend nos vies confortables, supportables, épanouissantes aujourd'hui !

- ▶ LADAPT Le Safran, 73 boulevard Tézier

### Exposition de la Frise réalisée au Safran

Mercredi 18 octobre de 11 h 30 à 17 h

Vendredi 20 octobre de 12 h à 19 h

Samedi 21 octobre de 10 h à 18 h

Venez découvrir la frise participative !

- ▶ Médiathèque François Mitterrand, 26 place Latour-Maubourg

### Négociier et agir en situation dégradée

Judi 12 octobre de 10 h à 12 h et de 14 h à 16 h (2 ateliers de 2 h chacun)

Venez participer à cet atelier proposé par Aésio Mutuelle et apprendre des méthodes de négociation afin d'être capable de gérer des situations de conflits très diverses, face à des personnes peu coopératives et/ou agressives. Séance animée par un pompier professionnel spécialiste de la question.

- ▶ Pôle santé de la Ville de Valence - 4 rue du Clos Gaillard
- ▶ Inscription conseillée (12 personnes maximum) : [clsm@mairie-valence.fr](mailto:clsm@mairie-valence.fr) - 04 75 79 22 11

### Stage d'autodéfense pour adolescentes de 11 à 16 ans

Samedi 14 octobre de 10 h à 17 h

L'association Titans et la Ville de Valence proposent un atelier de prévention du harcèlement :

- Découvre de quoi tu es capable
  - Apprends à reconnaître les signaux d'alarme
  - Protège tes limites physiquement
  - Développe tes capacités d'agir verbalement
- ▶ Pôle santé de la Ville de Valence - 4 rue du Clos Gaillard
  - ▶ Inscription obligatoire : [clsm@mairie-valence.fr](mailto:clsm@mairie-valence.fr)  
(maximum 18 participants, réservé aux jeunes filles de 11 à 16 ans)

## A tous les âges de la vie, je bouge pour ma santé mentale

**Mercredi 18 octobre de 14 h à 17 h**

Jeux sportifs adaptés intergénérationnels

Le Comité Départemental de Sport Adapté 26-07 vous invite, quel que soit votre âge et vos particularités, pour un moment de jeux et d'activités physiques à Châteaufort.

Différents temps d'activités ludiques vous seront proposés pour bouger tous ensemble.

Inscription obligatoire : [clsm@mairie-valence.fr](mailto:clsm@mairie-valence.fr) (15 places par créneau)

- ▶ 3 créneaux : 14 h-15 h / 15 h-16 h / 16 h-17 h
- ▶ Tenue confortable, chaussures fermées, bouteille d'eau conseillée.
- ▶ Lieu précisé au moment de l'inscription

## Beauté solidaire, un moment de répit

**Lundi 16 octobre de 13 h à 17 h**

Nous affrontons tous les jours des défis qui demandent d'avoir un mental d'acier. Il est donc nécessaire de prendre soin de soi ! Le comité D-BASE vous propose une matinée de répit.

Vous n'avez pas accès à des soins esthétiques ? Vous n'allez pas souvent chez le coiffeur ?

Votre budget ne vous permet pas de vous habiller ? Durant cette matinée à la Maison Relais Santé, vous pourrez bénéficier de soins offerts par une esthéticienne et une coiffeuse, et repartir avec de nouveaux vêtements pour votre garde-robe.

L'équipe du comité D-BASE et l'infirmière de la Maison Relais Santé profiteront de cette rencontre pour parler santé et droits des usagers à une santé équitable pour tous.

- ▶ Pôle santé de la ville de Valence/Maison Relais Santé - 4 rue du Clos Gaillard
- ▶ Inscription conseillée : [comite.drome.dbase@gmail.com](mailto:comite.drome.dbase@gmail.com) - 07 87 26 60 16

## Préjugés, discriminations...

### La stigmatisation, qu'est-ce que c'est ?

**Vendredi 20 octobre de 10 h à 12 h et de 14 h à 16 h**



Venez participer à un atelier animé par le Centre d'activités thérapeutiques à temps partiel du Centre Hospitalier Drôme Vivarais et la Maison relais santé autour de la problématique : comment réduire la stigmatisation en santé mentale et encourager le dialogue ouvert ?

- ▶ Pôle santé de la Ville de Valence/Maison Relais Santé, 4 rue du Clos Gaillard
- ▶ Inscription conseillée (15 personnes maximum) : [clsm@mairie-valence.fr](mailto:clsm@mairie-valence.fr)

## Conférences

### Les clés pour une retraite sereine

**Vendredi 13 octobre à 14 h 30**

Conférence organisée en collaboration avec le Conseil local en santé mentale, le Centre communal d'action sociale de Valence et Aésio Mutuelle.

Le stress affecte la population dans son ensemble. Néanmoins, les sources de stress ne sont pas les mêmes à 20 ans qu'à 60 ans ou plus. Une fois retraité, ce n'est plus la carrière professionnelle qui génère du stress, mais par exemple la perte de l'autonomie, les maladies, etc. Cette rencontre sera animée par plusieurs professionnels : le Dr Christiane Vannier de l'association des Centres de prévention AGIRC-ARRCO, Gaëlle Ponsoda, infirmière au sein de l'équipe mobile de psycho-gériatrie du Centre hospitalier Drôme Vivarais et Françoise Reynaud, sophrologue.

- ▶ Amphithéâtre de l'Institut Régional de Formation Sanitaire et Sociale Auvergne Rhône Alpes, 76 chemin de Ronde
- ▶ Inscription conseillée : [clsm@mairie-valence.fr](mailto:clsm@mairie-valence.fr)  
04 75 79 22 11



### La personne protégée actrice de sa mesure de protection : l'exercice de son pouvoir d'agir

**Jedi 19 octobre de 17 h à 19 h**

Quelle place la société est-elle prête à donner à une personne bénéficiant d'une mesure de protection juridique : inclusion ou exclusion ?

Interventions de personnes protégées, de juges des tutelles et d'Audrey Serpero, conférencière, autour du paradoxe entre une mesure juridique pouvant être vécue comme contraignante pour une personne protégée, et la nécessité de favoriser son autonomie et son pouvoir d'agir.

Cette conférence est organisée par le Service d'Information et de Soutien aux Tuteurs Familiaux de la Drôme porté par les Associations ATMP de la Drôme, PARI et UDAF de la Drôme, avec le soutien de la Direction Départementale du Travail, de l'Emploi et des Solidarités de la Drôme.

- ▶ Auditorium de la Médiathèque François Mitterrand, 26 place Latour-Maubourg
- ▶ Entrée libre et gratuite

## Portes ouvertes

### Messorid

**Lundi 9 octobre de 10 h à 12 h et de 14 h à 16 h**

A la découverte des activités et services de Messorid

- ▶ 68 rue Léon Gaumont
- ▶ Visite dans la limite des places disponibles
- ▶ Inscription conseillée (indispensable pour la constitution des groupes de participants) auprès de Yohan Reynaud : [y.reynaud@messorid.asso.fr](mailto:y.reynaud@messorid.asso.fr)



### GEM Air Libre

**Mardi 17 octobre de 10 h à 17 h**

Venez découvrir notre Groupe d'Entraide Mutuelle !

Les adhérents et leur animatrice vous accueillent dans leur lieu de vie et vous font découvrir leurs activités, animations et projets.

- ▶ 31 chemin de la Bonnard



## Agenda récapitulatif

<b>Du vendredi 6 au dimanche 22 octobre</b>	Dimanche et lundi : 14 h > 18 h Mardi, jeudi, vendredi : 10 h > 12 h et 14 h > 18 h Mercredi et samedi : 10 h > 18 h	La Maison du Gardien Parc Jouvet	Exposition de la collection « Singulièrement Brut »
<b>Vendredi 6 octobre</b>	13 h > 17 h	Centre de réhabilitation et de remédiation Cognitive 10 place Arthur Rimbaud	Aidants ? Et si vous aussi, vous vous faisiez aider ?
<b>Vendredi 6 octobre</b>	18 h 30 > 20 h	Le Cause toujours 8 rue gaston Rey	Apéro PhiloPsy : La santé mentale est-elle un droit ?
<b>Lundi 9 octobre</b>	10 h > 12 h ou 14 h > 16 h	68 rue Léon Gaumont	Portes ouvertes Messorid
<b>Mardi 10 octobre</b>	11 h > 17 h 30	Le SAFRAN - LADAPT 73 boulevard Tézier"	Atelier de réalisation d'une frise « Ce qui me fait du bien à cet instant de ma vie »

<b>Mercredi 11 octobre</b>	10 h > 17 h	Fontaine Monumentale Boulevard Bancel	Escale du camion Psytruck
			Colore la vie !
			Les jeunes et le harcèlement; parlons-en !
	10 h > 12 h / 13h > 17h		Le harcèlement, le comprendre
			Filles et femmes, se protéger contre les agressions
			Ma santé, ta santé mentale, et si on en parlait !
			La stigmatisation, et vous qu'est-ce que vous en dites ?
			Atelier d'expression, sur le thème « habiter »
		Les Bikers contre le harcèlement	
	12 h > 12 h 55		Emission spéciale pour découvrir des action de lutte contre le harcèlement
	14 h 30		Concert off Models
	14 h > 17 h		Animation gourmande
	14 h 30 > 16 h		Atelier de collage participatif
	19 h	Lux scène nationale 30 Bd Général de Gaulle	<i>Sur L'ADAMANT</i> de Nicolas PHILIBERT
<b>Jeudi 12 octobre</b>	10 h > 12 h / ou 14 h > 16 h	Pôle santé de la Ville 4 rue du Clos Gaillard	Négocier et agir en situation dégradée
	20 h	Cinéma le Navire - 9 boulevard d'Alsace	<i>En attendant BOJANGLES</i> de régis ROINSARD
<b>Vendredi 13 octobre</b>	14 h 30	Amphithéâtre de l'Institut régional de formation sanitaires et sociales 76 chemin de ronde	Conférence « les clés d'une retraite sereine »

<b>Samedi 14 octobre</b>	10 h > 17 h	Pôle santé de la Ville 4 rue du Clos Gaillard	Stage d'autodéfense pour adolescentes de 11 à 16 ans
<b>Lundi 16 octobre</b>	13 h > 17 h		Beauté solidaire, un moment de répit
<b>Mardi 17 octobre / Mercredi 18 octobre</b>	9 h > 17 h	Pôle santé de la Ville 4 rue du Clos Gaillard	Formation aux Premiers secours en santé mentale
<b>Mardi 17 octobre</b>	10 h > 17 h	31 chemin de la Bonnard	Portes ouvertes du GEM AIR LIBRE
<b>Mercredi 18 octobre</b>	11 h 30 > 17 h	13 place Latour-Maubourg	Santé vous bien !
	14 h > 15 h / 15 h > 16 h / 16 h > 17 h	Gymnase du CPNG 4 rue Auguste Giraud	A tous les âges de la vie, je bouge pour ma santé
	11 h 30 > 17 h	Médiathèque François-Mitterrand Latour-Maubourg	Exposition de la frise réalisée au Safran : « ce qui me fait du bien à cet instant de ma vie »
<b>Jeudi 19 octobre</b>	9 h > 17 h	Association Prévention et Santé au Travail - 58 rue Mozart	Santé mentale et travail « je prends soin de moi et des autres »
	17 h > 19 h	Auditorium de la médiathèque François-Mitterrand Latour-Maubourg	Conférence « la personne protégée actrice de sa mesure de protection: l'exercice de son pouvoir d'agir »
<b>Vendredi 20 octobre</b>	10 h > 12 h et 14 h > 16 h	Pôle santé de la Ville 4 rue du Clos Gaillard	« Préjugés, discriminations... La stigmatisation, qu'est-ce que c'est ? »
	12 h > 19 h	Médiathèque François-Mitterrand Latour-Maubourg	Exposition de la frise réalisée au Safran : « ce qui me fait du bien à cet instant de ma vie »
<b>Samedi 21 octobre</b>	10 h > 18 h	Médiathèque François-Mitterrand Latour-Maubourg	





**Médiathèques**



CONSEIL LOCAL DE SANTÉ MENTALE  
Direction Santé publique  
4, rue du Clos Gaillard  
04 75 79 22 11 - clsm@mairie-valence.fr

