



Semaines d'information
sur
la **santé mentale**

4 - 17 OCTOBRE 2021

POUR MA SANTÉ MENTALE

RESPECTONS MES DROITS
RESPECTONS MES DROITS
RESPECTONS MES DROITS
RESPECTONS MES DROITS
RESPECTONS MES DROITS

Ouvert à tous
GRATUIT

Informations / Échanges
Théâtre
Ciné-débat
Portes ouvertes
Lectures à voix haute
...

www.semaines-sante-mentale.fr

@Sism_Officiel

Proposé en Sarthe par



et leurs partenaires



Suivez les SISM en Sarthe sur Facebook

SISM en Sarthe

Retrouvez tous
les événements sur le site

www.epsm-sarthe.fr

Semaines d'information sur la santé mentale

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

A partir du thème annuel fixé par le Collectif national des SISM, chacun peut prendre l'initiative d'organiser une action répondant aux objectifs des SISM :

1. SENSIBILISER le public aux questions de Santé mentale.
2. INFORMER, à partir du thème annuel, sur les différentes approches de la Santé mentale.
3. RASSEMBLER par cet effort de communication, acteurs et spectateurs des manifestations, professionnels et usagers de la santé mentale.
4. AIDER au développement des réseaux de solidarité, de réflexion et de soin en santé mentale.
5. FAIRE CONNAÎTRE les lieux, les moyens et les personnes pouvant apporter un soutien ou une information de proximité.

C'est dans ce cadre que l'UNAFAM et l'EPSM de la Sarthe, avec d'autres partenaires, proposent des animations durant ces semaines.

POUR MA SANTÉ MENTALE

RESPECTONS MES DROITS
RESPECTONS MES DROITS
RESPECTONS MES DROITS
RESPECTONS MES DROITS
RESPECTONS MES DROITS

Santé mentale et respect des droits

Dans notre société, chaque personne a accès aux mêmes droits universels et les institutions doivent en garantir le respect. Lorsque nos droits sont bafoués, lorsque l'on subit des discriminations, notre citoyenneté est niée et notre santé mentale peut être perturbée.

Les conséquences sont d'autant plus importantes pour les personnes qui vivent avec un trouble psychique. Car le non- respect des droits comme la liberté d'aller et venir, la dignité, l'accès aux soins, au logement, au travail... peut aggraver les problèmes de santé mentale.

Ces deux dernières années, les mesures prises pour faire face à l'épidémie de COVID-19 ont restreint nos droits et nos libertés, en plus de nos relations sociales. Un contexte inhabituel qui peut bouleverser notre santé mentale.

Ces sujets soulèvent de nombreuses questions dont nous vous invitons à débattre durant 2 semaines.

Collectif SISM national



Suivez les SISM en Sarthe sur Facebook :
SISM en Sarthe

Sommaire

- p 6 Portes ouvertes, Groupe d'Entraide Mutuelle
GEM Têjira, *Le Mans*
- p 7 Lectures à voix haute : Respect des droits,
des histoires pour le dire, *Allonnes*
- p 8, 11, et 14 Permanence d'informations, service d'action
sociale de l'EPSM de la Sarthe, *Allonnes*
- p 8 Permanence d'informations, Maison de la Justice et
du Droit, *Allonnes*
- p 9 Portes ouvertes, Groupe d'Entraide Mutuelle
Le Haut GEM, *Mamers*
- p 10,11 Portes ouvertes et rencontres individuelles, UNAFAM,
Le Mans
- p 12 Ciné-débat 'La forêt de mon père', *Le Mans*

Evènements gratuits, ouverts à tous (dans la limite des places disponibles), et pour certains sur inscription.

Sommaire

- p 13 Information sur les troubles psychiques, UNAFAM, *Le Mans*
- p 14 Permanences d'information, maison des usagers de l'EPSM de la Sarthe, en présence de représentants des services d'aide au respect des droits des usagers à l'EPSM de la Sarthe, de l'UNAFAM, du collectif Plénitude (usagers), de l'UFC Que Choisir, *Allonnes*
- p 15, 16 Histoire de la psychiatrie : visites commentées du musée d'histoire de la psychiatrie et foire aux questions, *Allonnes*
- p 17 Ateliers publics d'art clownesque, *Mamers*
- p 18, 19 Scènes de la vie quotidienne, théâtre interactif-forum, *Le Mans*

COVID 19 : L'ensemble des évènements proposés est soumis aux règles sanitaires en vigueur (port du masque, passe sanitaire...).



POUR MA SANTÉ MENTALE

5
octobre

10h30
-
17h30

GEM Tégira
176 rue Nationale - Le Mans

RESPECTONS MES DROITS
RESPECTONS MES DROITS
RESPECTONS MES DROITS
RESPECTONS MES DROITS
RESPECTONS MES DROITS

Le GEM Tégira Groupe d'entraide mutuelle

Portes ouvertes

Les Groupes d'entraide mutuelle (GEM) sont des associations portées par, et pour, des usagers en santé mentale. Accompagnées d'animateurs, elles sont destinées à créer des liens, à lutter contre l'isolement et à favoriser l'autonomie des personnes en situation de fragilité psychique. On en dénombre 505 en France en 2019.

Créé en 2005, parrainé par l'UNAFAM, et avec le soutien de l'ADGESTI, le GEM Tégira compte aujourd'hui 62 adhérents. Située au cœur de la ville, près des commerces et accessible en bus et en tramway, cette association propose un espace convivial aux adhérents. L'objectif est de les aider à rompre leur isolement, à maintenir ou recréer du lien social, à leur redonner confiance en eux en participant à des activités et au fonctionnement de l'association. Ils y viennent pour s'entraider et retrouver une place citoyenne en termes de droits, de devoirs et de respect mutuel.

Les adhérents vous invitent à venir les rencontrer et découvrir le fonctionnement du GEM.



Proposé par le groupe d'entraide mutuelle GEM Tégira.

POUR MA SANTÉ MENTALE

RESPECTONS MES DROITS
RESPECTONS MES DROITS
RESPECTONS MES DROITS
RESPECTONS MES DROITS
RESPECTONS MES DROITS

5
octobre

18h00

Médiathèque
Louise Michel
Av. Ch. de Gaulle - Allonnes

Respect des droits : Des histoires pour le dire

Lectures à voix haute

Lectures à voix haute d'extraits de romans et de récits, pour adultes et adolescents.

En présence de Christian Brouard, comédien (Compagnie Perenne), Guylène et Myriam, bibliothécaires.



pass COVID-19
sanitaire



Proposé dans le cadre d'une coopération entre la médiathèque Louise Michel et l'UNAFAM

POUR MA SANTÉ MENTALE

RESPECTONS MES DROITS
RESPECTONS MES DROITS
RESPECTONS MES DROITS
RESPECTONS MES DROITS
RESPECTONS MES DROITS

6
octobre

9h30/12h30
-
13h30/16h30

Maison des usagers
EPSM de la Sarthe
Allonnes

Informez, orientez, aidez

Permanences d'informations

Service d'action sociale de l'EPSM de la Sarthe

• **9h30-12h30/13h30-16h30**

La finalité du travail social « vise à permettre l'accès des personnes à l'ensemble des droits fondamentaux, à faciliter leur inclusion sociale et à exercer une pleine citoyenneté ».

Les assistantes du service social de l'EPSM de la Sarthe proposent un temps d'échange sur le travail social en psychiatrie et l'accompagnement social, en lien avec l'accès aux droits (ressources, couverture sociale, protection des personnes vulnérables, logement, insertion socio-professionnelle...).



Maison de la Justice et du Droit Point justice Allonnes

Une difficulté juridique ?

• **13h30-16h30**

Une greffière se tient à votre disposition pour vous orienter et vous informer.



[RDV à la Maison des usagers de l'EPSM de la Sarthe](#)



POUR MA SANTÉ MENTALE

RESPECTONS MES DROITS
RESPECTONS MES DROITS
RESPECTONS MES DROITS
RESPECTONS MES DROITS
RESPECTONS MES DROITS

6 & 7
octobre

10h00
-
17h00

Le Haut GEM
10 bis rue Châtelaine
Mamers

Le Haut GEM Groupe d'entraide mutuelle

Portes ouvertes

Les Groupes d'entraide mutuelle (GEM) sont des associations portées par, et pour, des usagers en santé mentale. Accompagnées d'animateurs, elles sont destinées à créer des liens, à lutter contre l'isolement et à favoriser l'autonomie des personnes en situation de fragilité psychique. On en dénombre 505 en France en 2019.

Né en 2016, le Haut GEM est un espace d'accueil et d'échanges conviviaux. Le groupe compte aujourd'hui plus d'une quarantaine d'adhérents. Il est ouvert à toutes les personnes majeures en souffrance psychologique, qui sont, ou ont été, confrontées soit à des accidents de la vie tels qu'un deuil, une séparation, une maladie, la perte d'un emploi... soit à des événements pouvant entraîner des périodes d'isolement, d'angoisse et de solitude.

Les adhérents vous invitent à venir les rencontrer et découvrir le fonctionnement du GEM.



Proposé par le groupe d'entraide mutuelle du Haut GEM

POUR MA SANTÉ MENTALE

RESPECTONS MES DROITS
RESPECTONS MES DROITS
RESPECTONS MES DROITS
RESPECTONS MES DROITS
RESPECTONS MES DROITS

8 & 9
octobre

13h/18h
-
9h/17h

UNAFAM
52 rue Chanzy - Le Mans

L'UNAFAM

Portes ouvertes et rencontres individuelles

L'UNAFAM (l'Union nationale de familles et amis de personnes malades et/ou handicapées psychiques), c'est plus de 15 000 adhérents et 112 délégations au sein desquelles les 2 000 bénévoles, majoritairement des proches concernés par la maladie et formés, se relaient auprès des familles afin de les aider à sortir de l'isolement et à faire face à la maladie.

Partout en France, l'UNAFAM accueille, écoute, soutient, forme, informe et accompagne les familles et l'entourage de personnes vivant avec des troubles psychiques.

Un accompagnement par des pairs, complémentaire de celui des professionnels de l'association : psychologues, assistantes sociales, juristes, psychiatre...

Si vous avez besoin d'informations, de conseils, d'une écoute... les bénévoles vous invitent à venir les rencontrer lors de deux évènements (ci-contre).



Proposé par les bénévoles de la délégation sarthoise de l'UNAFAM, avec la participation, le 8 octobre, du service d'action sociale de l'EPSM de la Sarthe

L'UNAFAM

- **8 octobre, 13h-18h**

Portes ouvertes

Si l'un de vos proches souffre de troubles psychiques, si votre activité professionnelle ou de bénévolat vous amène à côtoyer des personnes en souffrance psychique, les bénévoles de la délégation de la Sarthe vous invitent à **venir les rencontrer**.

Ces portes ouvertes seront aussi l'occasion de vous présenter les missions de l'UNAFAM et son engagement dans le parcours de vie des personnes malades.

En présence des professionnels du service d'action sociale de l'EPSM de la Sarthe (→ présentation page 8).

- **9 octobre, 9h-17h**

Rencontres individuelles avec les familles et/ou proches aidants



Vous ne comprenez plus votre enfant, votre conjoint(e), père, mère, votre soeur, votre frère, votre ami(e)...

Vous êtes épuisé, démuni, vous ne savez plus quelles démarches faire pour l'aider.

L'UNAFAM vous propose un **espace d'écoute et d'échange individuel**. Vous serez reçu par des bénévoles concernés par la maladie psychique d'un proche.



 **Inscription : 02.43.40.44.53**

POUR MA SANTÉ MENTALE

12
octobre

20h00

Cinéma les Cinéastes
42 place des Comtes du
Maine - Le Mans

RESPECTONS MES DROITS
RESPECTONS MES DROITS
RESPECTONS MES DROITS
RESPECTONS MES DROITS
RESPECTONS MES DROITS

'La forêt de mon père' de Véra CRATZBORN

Ciné-débat

Synopsis du film : Gina, 15 ans, grandit dans une famille aimante en lisière de forêt. Elle admire son père Jimmy, imprévisible et fantasque, dont elle est prête à pardonner tous les excès. Jusqu'au jour où la situation devient intenable : Jimmy bascule et le fragile équilibre familial est rompu. Dans l'incompréhension et la révolte, Gina s'allie avec un adolescent de son quartier pour sauver son père.

Ce film de Véra CRATZBORN, dont l'UNAFAM et la Ligue des Droits de l'Homme, sont partenaires, permettra d'aborder, lors d'un échange autour de l'émergence de la maladie psychique au sein d'une famille, les obstacles...

Débat en présence d'un médecin psychiatre, de représentants de l'UNAFAM, de la Ligue des Droits de l'Homme...



Entrée aux tarifs en vigueur



Proposé dans le cadre d'une coopération entre l'UNAFAM, le cinéma Les Cinéastes, la Ligue des Droits de l'Homme et l'EPSM de la Sarthe

POUR MA SANTÉ MENTALE

RESPECTONS MES DROITS
RESPECTONS MES DROITS
RESPECTONS MES DROITS
RESPECTONS MES DROITS
RESPECTONS MES DROITS

13
octobre

14h00
-
18h00

Salle Charles Trenet
67 rue Alfred de Vigny
Le Mans

Sensibilisation aux troubles psychiques

Informations



Pour pouvoir accorder les mêmes droits de chaque citoyen à des malades psychiques, faut-il encore connaître leurs difficultés au quotidien.

Ce temps d'information permettra d'acquérir des repères sur les maladies psychiques, d'en identifier les manifestations et de prendre conscience des difficultés de la personne.



Capacité d'accueil limitée à 20 personnes
Inscription avant le 8 octobre :

02.43.40.44.53



Proposé par les bénévoles de la délégation sarthoise de l'UNAFA M

POUR MA SANTÉ MENTALE

RESPECTONS MES DROITS
RESPECTONS MES DROITS
RESPECTONS MES DROITS
RESPECTONS MES DROITS
RESPECTONS MES DROITS

14
octobre

13h30
-
17h00

EPSM de la Sarthe
20 av. du 19 mars 1962
Allonnes

La Maison des usagers

Portes ouvertes

La Maison des usagers de l'EPSM de la Sarthe est un lieu d'accueil, d'échanges, d'écoute, d'expression et d'information pour les usagers de l'établissement, les familles et les associations.

A l'occasion des SISM, **des représentants d'usagers, des professionnels de la santé mentale et des associations seront présents pour, ensemble, répondre à vos préoccupations, à vos questions, pour vous conseiller, ou simplement pour échanger, faire découvrir leur métier...**

- EPSM de la Sarthe : Service des relations avec les usagers
Service d'action sociale / Service de la protection des majeurs et Cellule des soins sans consentement
- Délégation Sarthoise de l'UNAFAM
- Collectif Plénitude (usagers)
- Association UFC Que Choisir



Même date - Même lieu !

Histoire de la psychiatrie :

- Visites commentées du musée d'histoire de la psychiatrie
- Forum aux questions
- Voir pages 15 et 16

POUR MA SANTÉ MENTALE

RESPECTONS MES DROITS
RESPECTONS MES DROITS
RESPECTONS MES DROITS
RESPECTONS MES DROITS
RESPECTONS MES DROITS

14
octobre

11h00
-
17h00

EPSM de la Sarthe
20 av. du 19 mars 1962
Allonnes

Histoire de la psychiatrie

Visites commentées

- **11h - 14h - 15h30**

Visites commentées du musée d'histoire de la psychiatrie de l'EPSM de la Sarthe



Asile du Mans,
1959, EPSM Sarthe

Hervé Guillemain, historien, professeur à Le Mans Université, invite à découvrir l'espace musée de l'EPSM de la Sarthe, qui retrace, à partir de ses travaux d'historien, près de 200 ans d'histoire de la psychiatrie en Sarthe.

À partir de documents clés, il évoquera comment l'histoire de la psychiatrie n'est pas seulement celle des médecins mais un récit polyphonique incluant celle des familles, des patients, des soignants, des traitements....

Trois visites (durée 1h).

[RDV à l'espace musée](#)

- **Suivies d'un forum aux questions à 17h (page suivante)**



POUR MA SANTÉ MENTALE

14
octobre

17h00

EPSM de la Sarthe
20 av. du 19 mars 1962
Allonnes

RESPECTONS MES DROITS
RESPECTONS MES DROITS
RESPECTONS MES DROITS
RESPECTONS MES DROITS
RESPECTONS MES DROITS

Histoire de la psychiatrie

Forum aux questions



• 17h

Tout ce que vous avez toujours voulu savoir sur l'histoire de la psychiatrie et ses évolutions actuelles

La psychiatrie a une longue histoire, controversée parfois, qui évolue en fonction de nouvelles thèses, de nouveaux traitements, de nouvelles politiques...

Hervé Guillemain, historien, professeur à Le Mans Université, auteur du livre «Schizophrènes au XX^e siècle» propose, lors de ce temps d'échange, de répondre aux questions sur les évolutions de la schizophrénie et des droits des patients.

- Hervé Guillemain, historien, professeur à Le Mans Université, animera également les visites commentées du musée d'histoire de la psychiatrie de l'EPSM de la Sarthe de 11h à 15h30 (voir page 15).

RDV amphithéâtre de l'Institut de formation en soins infirmiers (IFSI)



Même date - Même lieu !

Portes ouvertes de la maison des usagers de l'EPSM de la Sarthe, en présence de professionnels, de représentants d'usagers et d'associations. → Voir page 14

POUR MA SANTÉ MENTALE

RESPECTONS MES DROITS
RESPECTONS MES DROITS
RESPECTONS MES DROITS
RESPECTONS MES DROITS
RESPECTONS MES DROITS

16
octobre

14h00

Le Haut GEM
10 bis rue de Châtelaine
Mamers

L'art clownesque

Ateliers publics

Venez rire en compagnie des adhérents du Haut GEM
(présentation du GEM page 9).



Ces bénévoles vous invitent à assister à l'un de leur cours où Nicolas Béatrix, intervenant professionnel de l'association Open Clown, les initie à l'art clownesque.

Ces apprentis seront heureux d'interagir avec vous et de tout donner pour vous faire rire.

RDV dans les locaux du GEM



Inscription avant le 13 octobre :

09.53.73.27.12 ou info@hautgem.org



Portes ouvertes du Haut GEM les 6 et 7 octobre → Voir page 9



Proposé par le Haut GEM,
avec la collaboration de l'association Open Clown

POUR MA SANTÉ MENTALE

16
octobre

20h00

Maison de quartier
Pierre Guédou
Impasse Floréal - Le Mans

RESPECTONS MES DROITS
RESPECTONS MES DROITS
RESPECTONS MES DROITS
RESPECTONS MES DROITS
RESPECTONS MES DROITS

Scènes de la vie quotidienne

Théâtre interactif -forum



Posséder une différence, quelle qu'elle soit, n'est pas chose aisée. Alors quand celle-ci touche au domaine de la santé mentale, les regards et les attitudes sont d'autant plus discriminants. L'Histoire, les mythes, les médias ont contribué à alimenter les fantasmes sur les « psy » et les personnes y ayant recours. La fragilité psychique, le passage par les soins psychiatriques constituent souvent un stigmat pour les (ex-)patients. La dépression, le burn-out, la bipolarité, les schizophrénies sont devenus très médiatiques ces dernières années. Il reste malgré tout à faire évoluer leur image. Les clichés de ces pathologies ne sont pas les mêmes, mais les personnes touchées sont affublées de généralités.



Que connaissons-nous de leurs réalités ?

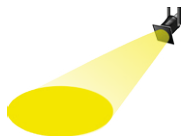


Ouvert aux enfants dès 8 ans

POUR MA SANTÉ MENTALE

RESPECTONS MES DROITS
RESPECTONS MES DROITS
RESPECTONS MES DROITS
RESPECTONS MES DROITS
RESPECTONS MES DROITS

Scènes de la vie quotidienne



Sous forme de théâtre-forum, une méthode interactive où votre parole et votre imagination ont toute leur place, les adhérents des Groupes d'entraide mutuelle (GEM*) Téjira et Loisir, en collaboration avec la Compagnie La Limprost présentent des situations de leur quotidien.

En vous invitant à vous glisser quelques instants dans leurs souliers, ils aspirent, sans tomber dans l'angélisme, à rendre les troubles mentaux plus proches, plus accessibles, plus humains.

Il est possible, ensemble, d'imaginer des solutions alternatives aux problèmes de la discrimination.

Suivi d'un pot de l'amitié pour prolonger les échanges.

**Les GEM sont des associations destinées à créer des liens, à lutter contre l'isolement et à favoriser l'autonomie des personnes en situation de fragilité psychique.*

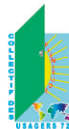
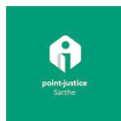


Proposé par le GEM Téjira et le GEM's Loisir, avec la collaboration de la Cie La Limprost, et le soutien de la ville du Mans

Programme disponible sur le site
www.epsm-sarthe.fr et sur les sites partenaires

Suivez les SISM  SISM en Sarthe

Avec la participation



et avec le soutien



Conception graphique : Cellule communication, EPSM de la Sarthe.