

# En mouvement pour notre santé mentale

**du 2 au 20 octobre 2024**

ATELIERS-DÉTENTE | CINÉ-DÉBAT | THÉÂTRE | CONCERTS  
ACTIVITÉS PHYSIQUES ADAPTÉES | PORTES OUVERTES



# édito

Sortir la question de la santé mentale du seul cercle d'experts, dépasser l'approche uniquement par l'offre de soins et affirmer collectivement que oui, la santé mentale est aussi l'affaire des collectivités, tels sont les objectifs que nous nous sommes collectivement fixés lors du colloque international « Villes et santé mentale » à Nantes, en décembre 2022.

En organisant au cœur de Nantes le premier village dédié à la santé mentale, le 4 octobre 2024, nous poursuivons cette ambition. Avec plus de 30 associations partenaires, professionnels de santé et acteurs institutionnels mobilisés, nous proposons aux Nantaises et aux Nantais de venir place Royale pour s'informer, comprendre et identifier les ressources nécessaires.

En plus de ce village « En mouvement pour ma santé mentale », de nombreux rendez-vous sont au programme de cette 35<sup>e</sup> édition des Semaines d'Information en Santé Mentale, qui se déroulera du 2 au 20 octobre 2024. Sport, culture ou balades, sur le thème des bienfaits de l'activité physique pour le bien-être psychique, sont organisés par les partenaires de la Ville, pour toutes et tous, quel que soit son âge.

À Nantes, nous sommes déterminés à agir pour la santé mentale. En 2024, ce sont notamment 140 personnes, acteurs jeunesse, de l'urgence sociale ou de nos quartiers qui ont été formées aux premiers secours en santé mentale, une permanence de proximité ouverte au Breil par la Maison des adolescents, ou encore le déploiement de groupes « santé mentale », avec notre partenaire Solipsy, à destination des acteurs associatifs.

Je tiens à adresser, avec mon adjointe à la santé Marlène Collineau, mes sincères remerciements à toutes celles et ceux qui se sont mobilisés pour faire de cette édition une belle réussite, à l'ensemble des personnes qui travaillent au quotidien à nos côtés ainsi qu'aux personnes concernées par un trouble psychique, dont la participation est essentielle pour construire des réponses adaptées.

**Johanna Rolland**  
Maire de Nantes



**Marlène Collineau**  
Adjointe en charge de la santé





# Les semaines d'informations sur la santé mentale (SISM)

Créée en 1990 par un collectif national, les semaines d'information sur la santé mentale est un événement annuel qui s'adresse à tout public pour :

## Sensibiliser

le public aux questions de santé mentale.

## Informier

à partir du thème annuel, sur les différentes approches de la santé mentale.

## Rassembler

acteurs et spectateurs des manifestations, professionnels et usagers de la santé mentale.

## Aider

au développement des réseaux de solidarité, de réflexion et de soin en santé mentale.

## Faire connaître

les lieux, les moyens et les personnes pouvant apporter un soutien ou une information de proximité.

## Explorer un thème

2024 « En mouvement pour ma santé mentale ».





# Le Village en mouvement pour ma santé mentale !

Vendredi 4 octobre 2024 | 11h à 18h  
Place Royale

## DES STANDS

Pour s'informer, échanger, trouver des ressources.

**Santé mentale : toutes et tous concernés ?**

Comprendre la santé mentale et briser les idées reçues.

**Comment allez-vous ? Qui peut m'accompagner ?**

Rencontrer des professionnels et acteurs de la santé mentale.

**En mouvement !**

Comprendre les bienfaits de l'activité physique pour la santé mentale.

## DES MURS D'EXPRESSION

Pour partager vos lieux ressources, vos astuces pour vous sentir bien.

## DES PONCTUATIONS EN COURS DE JOURNÉE

Pour des rendez-vous insolites.

**Bougeons !**

Séance de dynamisation avec les Maisons Sport Santé. 11h | 13h | 15h | 17h

**Étudiants à Nantes ?**

Des étudiants relais santé répondent à vos questions sur la santé mentale. 11h | 14h

**Pendant que les psy causent.**


Extraits du podcast réalisés par le GEM Le Nouveau Cap et JET FM. 14h | 15h15

**Connaissez-vous la pair-aidance ?**

Rencontrez PAGO. 14h30 | 16h30

**Visite la lucarne !**

Jeu d'adresse. Lots à gagner. À partir de 17h



Partenaires et organisateurs : Bipôles44, CEMEA Pays de la Loire, Clinique du Parc, Clubhouse Nantes, Dynamixt, ECOS, Groupe d'Entraide Mutuelle Initiatives, Groupe d'Entraide Mutuelle Le Nouveau Cap, Jet FM, Kit ou double, Les Neptunes de Nantes, Librairie Coliffard, Maison des Adolescents, Nightline, Orpan, Pair-Aidance Grand-Ouest (PAGO), Radio Pruni, Sport pour tous, Unafam, UFOLEP 44, CHU de Nantes, Nantes Université.

# Bellevue – Chantenay – Sainte-Anne

## La balade des émotions

**Mardi 8 octobre | 16h30**

La Maison de santé de Bellevue organise une promenade ludique pour se mettre en mouvement sur la question de nos émotions.

**Départ devant la Maison de santé de Bellevue  
15 bis boulevard Jean Moulin**

Tram 1 (Lauriers ou Jean Moulin)

Bus 11 (Jean Moulin)

07 62 02 85 95 | msp-bellevue-nantes-ouest.fr

## Découverte d'activités physiques adaptées

**Mardi 15 octobre | 13h à 18h**

HOPE est un centre de jour accueillant des jeunes adultes ayant présenté des épisodes de déstabilisation psychique majeure. Venez rencontrer l'équipe et découvrir comment leurs modalités de soins impliquent l'action de mettre en mouvement ces jeunes pour leur santé mentale.

**79 rue Joseph Blanchart**

Tram 1 (Gare Maritime)

02 53 52 65 34 | patricia.loisel@chu-nantes.fr

## Tai Chi et gym dynamique À votre rythme !

Des activités physiques adaptées à vos capacités dans une ambiance conviviale, ludique et bienveillante.

**Mercredis 9 et 16 octobre | 11h à 12h**

Tai Chi. Gym énergétique globale composée d'un ensemble de mouvements continus et circulaires exécutés avec lenteur et précision.

**Sur inscription (1 semaine avant)**

**Jeudis 10 et 17 octobre | 10h à 11h**

Gym dynamique. Exercices de renforcement musculaire et de cardio avec du petit matériel.

**Sur inscription (1 semaine avant)**

**Maison Sport Santé**

**29 rue du Plessis Gautron**

Tram 1 (Lauriers)

07 88 86 27 79 | clemence.malinge@sportspourtous.org  
sportspourtous-paysdelaloire.org

## En mouvement pour la santé mentale. Pourquoi ?

Il existe une relation positive entre la pratique régulière de l'activité physique et différentes dimensions de la santé mentale. Autrement dit, bouger chaque jour améliore la santé mentale : amélioration de l'humeur et de la mémoire, baisse du stress et de l'anxiété.

L'activité physique peut se faire à travers des moments sportifs réguliers, des déplacements actifs (marche et vélo, du ménage/jardinage) ou encore en travaillant.

C'est au choix, selon ses possibilités et ses envies !

Aussi, l'activité physique adaptée est un véritable traitement pour de nombreuses maladies chroniques.

Dépression légère ou modérée ? Un programme d'activité physique est LE premier traitement à mettre en place.

Idee pour s'y (re)mettre : souvenez-vous des sorties limitées lors des confinements. Ces rares moments passés à l'extérieur, qu'apportaient-ils à votre santé mentale ?

## Orpan

L'Orpan, association des seniors nantaises et nantais, est un lieu d'accueil, d'information, de prévention, de réflexion et de concertation, et propose des activités sociales, culturelles ou de loisirs. Retrouvez l'Orpan, en mouvement pour Votre santé mentale.

Gratuit. Sur inscription

02 40 99 26 00 | [contact@orpan.fr](mailto:contact@orpan.fr) | [www.orpan.fr](http://www.orpan.fr)



### Bien dans mon corps, bien dans ma tête ?

Y a-t-il un lien entre notre santé physique et santé mentale ? Une rencontre animée par une psychologue pour échanger, s'exprimer et écouter dans un cadre bienveillant.

**Mercredi 9 octobre | 14h30 à 16h | Centre-Ville**

**Domiciles Services Crucy Fourré**

**6 rue Émile Masson**

Busway (Cité des congrès)

**Vendredi 10 octobre | 14h30 à 16h | Bellevue -**

**Chantenay - Sainte-Anne**

**Maison de quartier Le Dix**

**10 place de la Garenne**

C1 (Lechat)

**Mardi 22 octobre | 14h30 à 16h | Breil-Barberie**

**Restaurant Intergénérationnel Malville**

**31 rue de Malville**

Tram 3 (Longchamp)



### Du mouvement au lâcher prise !

Un rendez-vous santé bien-être encadré par un danseur professionnel, cette séance vous permettra de mesurer les bienfaits des mouvements sur votre bien-être mental.

**Jeudi 10 octobre | 14h30 à 16h | Nantes Sud**

**Association Vivre à Beaulieu**

**6 place Jean Gorin**

C5 (Galarne ou Pompidou)

**Mardi 15 octobre | 14h30 à 16h | Nantes Erdre**

**Maison de quartier la Locomotive**

**109 boulevard de la Gare de Saint-Joseph**

Tram 1 (Halvèque)

Sur inscription

02 40 99 26 00 | [contact@orpan.fr](mailto:contact@orpan.fr) | [www.orpan.fr](http://www.orpan.fr)

### Bien dans mon assiette, bien dans ma tête ?

Certains aliments ont-ils vraiment le pouvoir d'agir sur notre bien-être mental ? Rencontre animée par Margaux Letort, diététicienne du Blog Recettes100Faim.

**Lundi 28 octobre | 14h30 à 16h | Centre-Ville**

**Espace de Marion Cahours**

**18 rue de Savenay**

Tram 3 (Viarme)

## Centre-ville

### Découvrez Dynamixt et son projet ISAP

Dynamixt vous présente son projet ISAP\* destiné à accueillir les personnes en situation de précarité de l'agglomération nantaise. L'idée : proposer des activités physiques qui correspondent aux besoins et envies de chacun pour favoriser l'estime de soi, s'orienter vers une pratique régulière, et s'impliquer dans l'organisation du projet ISAP.

\*Inclusion Sociale par l'activité physique

**Mardi 8 octobre | 14h30 à 15h15**

Gym en musique

**Mardi 8 octobre | 15h30 à 16h15**

Gym douce - Pilates

**Maison de quartier du Champ de mars**

**22 rue Émile Péhant**

Tram 2 et 3 (Hôtel Dieu)

**Dès 20 ans et seniors bienvenus**

06 45 93 81 00 | educsport.dynamixt@gmail.com

### Livres, podcasts, réseaux sociaux : où sont les bouées de sauvetage des parents aujourd'hui ?

**Mardi 8 octobre | 20h-22h**

**Conférence-débat.** Nous entendons souvent aux Pâtes au Beurre qu'il est plus difficile d'être parent aujourd'hui. Réseaux sociaux, livres, coaching, stages parentalité, groupes de paroles... Ces ressources prisées des parents constituent-elles de véritables appuis ou participent-elles à les déboussoler davantage ? Béatrice Kammerer, journaliste spécialisée Education et parentalité, animera cette soirée, les professionnels des Pâtes au Beurre partageront leurs retours d'expériences, avec également des témoignages de parents.

**Spécial Parents**

**Pôle associatif Désiré Colomb**

**Salon Mauduit**

**10 rue Arsène Leloup**

Tram 1 (Chantiers navals), bus C1/11/23 (Édit de Nantes)

02 40 16 06 52 | nantes@lespatesaubeurre.fr

**Réservation conseillée**

<https://urlr.me/KL2v7>

Page 8

### Découverte Nouveau CAP

**Jeudi 10 octobre | Dès 12h15**

Le groupe d'entraide mutuelle  
« Le Nouveau Cap » vous ouvre ses portes.

**Restaurant associatif. Repas convivial**

**Entrée, plat, dessert, café : 11 €**

**Sur réservation**

09 50 52 07 27 | gemnantes@gmail.com

[www.gem-nantes.fr](http://www.gem-nantes.fr)

**Soirée CAP Cabaret-Concert**

**Vendredi 11 octobre | 18h30**

**Entrée : 5 € avec repas (hors boisson)**

**Sur réservation**

09 50 52 07 27 | gemnantes@gmail.com

[www.gem-nantes.fr](http://www.gem-nantes.fr)

**Café du Nouveau CAP**

**Mardi 15 octobre | 14h à 18h**

Venez découvrir leurs activités, leur projet podcasts (JET FM) « Pendant que les psys causent... ».

**Sur réservation**

09 50 52 07 27 | gemnantes@gmail.com

[www.gem-nantes.fr](http://www.gem-nantes.fr)

**22 rue Marcel Paul**

Tram (Gare nord sortie gare sud)

Bus C5/C3/C2 et Bus 54 (Berlin ou gare sud)

### GEM Initiatives

#### Venez nous rendre visite !

**Jeudi 10 et 17 octobre | 10h à 17h**

Les adhérents du Groupe d'Entraide Mutuelle Initiatives vous accueillent pour vous présenter leur structure et leurs activités.

**9 allée de l'Île Gloriette**

Tram 1 (Médiathèque)

09 85 20 12 51 | geminitiatives@mail.com





## Découverte d'un Centre d'accueil thérapeutique à temps partiel

**Vendredi 18 octobre | 10h à 12h et 14h à 16h**

Pour mieux vivre dans sa ville lorsque l'on souffre d'un trouble psychique, le CATTp est un espace de soin ressource. L'équipe du CATTp du Quai de Versailles vous accueille pour une présentation de cet espace.

**29 quai de Versailles**

Tram 2 (Saint-Mihiel)

02 40 75 40 98 | bp-cattp-psy3@chu-nantes.fr

## Doulon-Bottière

### Initiez-vous à la marche nordique

Une pratique qui ravira les jeunes ou moins jeunes, quelle que soit leur condition physique. Les enseignants (APA) de la Maison Sport Santé vous invitent à une initiation pour marcher avec plaisir plus loin et avec moins de fatigue. Durée de la marche 45 à 50 mn. Bâtons de marche mis à disposition.

**Jedi 3 octobre | 10h à 11h30**

**Maison de quartier la Bottière**

**147 route de Sainte-Luce**

Tram 1, Bus 11/C7 (Souillarderie)

**Jedi 10 et 17 octobre | 10h à 11h30**

**Maison de quartier - Parc du Grand Blottereau**

**16 boulevard Auguste Peneau**

Tram 1, Bus 11/12/C7 (Mairie de Doulon)

02 51 86 33 34 | sport-sante-ufolep44.com

sport-sante-ufolep44@laligue44.org

### (R)éveillons nos sens au jardin !

**Mercredi 9 octobre | 14h à 15h**

Animation senteurs, dégustation et découvertes les yeux fermés. Venez prendre le temps de sentir, toucher, goûter et écouter ce qui se passe au jardin de la Pépinière ! En se concentrant sur un seul de nos sens, les odeurs, les goûts et les textures sont toujours plus surprenantes. Une belle occasion pour se détendre !

**Pépinière de quartier Doulon**

**1 rue de la Basse Chênaie**

Tram 1 (Landreau), Ligne 12 et 87 (Colinière)

02 53 78 22 38 | contact@ecosnantes.org

www.ecosnantes.org

### Éco-anxiété : parlons-en !

**Atelier-échanges** proposé par l'association Ecos et animé par Hélène Jalin, psychologue\* clinicienne, chercheuse dans le domaine de l'éco-anxiété et Anne Jacob\*, psychologue clinicienne spécialisée dans le soutien à la parentalité.

\*Membres de RAFUE, réseau des professionnels de l'accompagnement Face à l'Urgence Écologique.

**Jedi 10 octobre | 18h30 à 20h30**

Discussions en 2 groupes de 15 personnes

**Sur inscription**

**Médiathèque Floresca Guépin**

**15 rue de la Haluchère**

Tram 1 (Pin Sec ou Souillarderie)

contact@ecosnantes.org | 02.53.78.22.38 | ecosnantes.org

### Santé mentale des jeunes : et si on en parlait ?

**Samedi 12 octobre | 10h30**

Table ronde avec la Maison des Adolescents. Depuis plusieurs années, de nombreux rapports de professionnels de santé alertent sur la dégradation de la santé mentale chez les plus jeunes.

**Médiathèque Floresca Guépin**

**15 rue de la Haluchère**

Tram 1 (Pin Sec ou Souillarderie)

**Ados et adultes**

02 40 93 41 60 | bibliotheque.nantes.fr

### Le Chant Végétal

**Vendredi 18 octobre | 19h**

Récital poétique et musical où la puissance et la beauté du verbe de Marcelle Delpastre, poète et paysanne (1925-1998) ne font qu'un. Porté par un chœur de personnes suivies en centre thérapeutiques à Nantes et un chœur d'habitants, les voix s'unissent pour offrir un hymne vivant au règne végétal et à son extraordinaire richesse, sensible et symbolique. Spectacle de Juliette Kempf de la Compagnie Le Désert en Ville. Suivi d'un temps de partage.

**Maison de quartier de Doulon**

**1 rue de la Basse Chênaie**

Bus 12/330 (Colinière), C7/Tram 1 (Souillarderie)

Bus 127/137 (Basse Chênaie)

**Réservation : AlloNantes 02 40 41 9000**

contact@ledesertenville.com | ledesertenville.com

# Hauts-Pavés Saint-Félix

## Dépression, des techniques pour prévenir la rechute

La Clinique du Parc propose de vous initier à 2 techniques de méditation pleine conscience : le programme MBSR (Réduction du stress basée sur la pleine conscience) et le programme MBCT (Thérapie cognitive basée sur la pleine conscience). Ces programmes aident à prévenir et développer des capacités à prendre soin de soi tout en améliorant sa qualité de vie.

**Lundi 7 octobre | 10h à 12h**

Atelier initiation MBSR

**Vendredi 11 octobre | 14h30 à 16h30**

Atelier Initiation MBCT

Bus 12, 23, C2 (Bruneau)

Tram 2 (St Félix) et 3 (Poitou)

**Sur inscription**

par-accueil@ramsaysante.fr  
clinique-du-parc.ramsaysante.fr

## Le CMP du Douet Garnier (CDJE-CHU Nantes)

**Lundi 14 octobre | 15 h à 18h**

Rencontrez l'équipe pluridisciplinaire et découvrez l'espace dédié à l'accompagnement des enfants de 3 à 11 ans présentant des difficultés dans leur développement. Inauguration d'une fresque réalisée par Pascaline Mitaranga, illustratrice.

**Portes ouvertes aux acteurs de la santé, du médico-social, de l'éducation et de la protection de l'enfance**

**Centre de Développement du Jeune Enfant  
du Douet Garnier**

**11 rue du Douet Garnier**

Tram 3 (Félix Faure),

Bus 10 (Boulay Paty), 24/54 (Anatole France)

02 40 76 21 05 | www.chu-nantes.fr



## Le Club House vous ouvre ses portes

Communauté de rétablissement en santé mentale en plein cœur de Nantes, le Club House accompagne des personnes concernées par un trouble psychique vers une insertion sociale et professionnelle.

**On a tous un grain de folie !**

**Vendredi 11 octobre | 14h à 17h**

Un rallye original, avec jeux et quiz, pour découvrir, en vous amusant, le ClubHouse, mais aussi de sujets comme la nutrition, la psychophobie, des témoignages et une présentation de l'association.

**Réservation : AlloNantes 02 40 41 9000**

**Laissez vos préjugés à la porte !**

**Mardi 15 octobre | 16h**

Venez découvrir sa méthode originale de rétablissement en santé mentale.

Au programme : témoignages et temps de sensibilisation aux troubles psychiques.

Ces portes ouvertes seront suivies d'un ciné-débat.

**Mardi 15 octobre | 18h à 20h30**

Ciné-débat « À toute épreuve ». Partez à la rencontre de cinq athlètes qui partagent une capacité de résilience à toute épreuve. Blessure, burn-out, troubles du comportement alimentaire... et qui ont réussi à remonter la pente. Documentaire, réalisé par Adélie Floch pour France TV. Suivi d'un échange (en visio) avec Raphaël Poulain, ex-joueur de rugby professionnel au Stade Français et secouriste en santé mentale.

**Réservation : AlloNantes 02 40 41 9000**

**Clubhouse Nantes**

**6 rue de Bel Air**

Tram 2 (50 Otages), Tram 3 (Jean Jaurès)

Bus C2 et C20 (Bel Air)

02 40 35 15 41

nantes@clubhousefrance.org | clubhousefrance.org

nos-implantations/clubhouse-nantes

# Île de Nantes

## Maison des Adolescents Venez nous rencontrer !

**Mercredi 2 octobre**

Venez échanger avec l'équipe pluridisciplinaire de la MDA, lieu d'écoute, d'information et d'accompagnement des jeunes de 11 à 21 ans. Découvrez les modalités d'accompagnement des adolescents et visitez les locaux.

**13h30-15h30** | Pour les ados et familles

**Sur inscription :**

[mda@mda.loire-atlantique.fr](mailto:mda@mda.loire-atlantique.fr)

**17h-19h** | Pour les professionnels

**Sur inscription :**

[malika.delaye@mda.loire-atlantique.fr](mailto:malika.delaye@mda.loire-atlantique.fr)

**Maison des Adolescents**

**7 rue Julien Videment**

Tram 1 (Chantiers Navals)

Bus C5 (Prairie aux Ducs)

02 40 20 89 65 | [mda44.fr](http://mda44.fr)

## Dîner-Quiz Santé Mentale

**Mardi 8 octobre | 18h30**

Rendez-vous convivial en présence d'acteurs nantais de la santé mentale.

**Espace Beaulieu 9**

**Boulevard Vincent Gâche**

Tram 2 ou 3 (Vincent Gâche), Busway (Tripode),

Bus C5 (Fonderies), 4 (Île de Nantes), Bicloo 56

**Spécial jeunes adultes de 16 à 30 ans**

**Gratuit sur inscription**

[stephane.bouchet@adelis.asso.fr](mailto:stephane.bouchet@adelis.asso.fr)

07 57 48 35 72 | [mademande-habitatjeunes.fr](http://mademande-habitatjeunes.fr)

## Découvrez Dynamixt et son projet ISAP

**Vendredi 11 octobre | 10h à 12h**

(Retrouvez le descriptif en page 8). Multisports (ultimate, basket, volley). Rendez-vous à 9h30 sur place.

**Espace Agnès Varda**

**16 rue Pierre Landais**

Tram 1 (Chantiers navals)

**Dès 20 ans et seniors bienvenus**

06 73 40 59 02 | [tchindadynamixt@gmail.com](mailto:tchindadynamixt@gmail.com)

## Comment ça va Beaulieu ?

**Vendredi 18 octobre**

**10h-12h**

Ronde entre professionnels de la jeunesse sur des situations rencontrées (CEMEA/MDA). Format thérapie communautaire intégrative co-porté par la MDA et CEMEA Pays de Loire co-animé avec Yanna Lepen et Aurélien Goëneau.

**Réservé aux professionnels de Beaulieu**

**14h à 17h**

**Prévention addiction cannabis**

Exposition et stands participatifs : les lieux ressources avec ADPS, OPTIMA, Les Forges médiation santé, Les Apsyades, Accoord..

**Ouvert à toutes et à tous**

**17h à 22h**

**Expressions**

Présentation de créations artistiques de jeunes artistes Beaulieu-Île de Nantes sur la thématique du «mal-être» (freestyle, slam), suivie d'échanges sur les ressources des jeunes pour se sentir bien. Puis... B2Binks. Concert Rap.

**Places limitées à 80 personnes**

**Centre Social Culturel Beaulieu**

**4 rue Marc Vaubourgouin**

Ligne 5 (Pompidou)

06 61 02 76 51 | [a.goeneau@cemea-pdll.org](mailto:a.goeneau@cemea-pdll.org)

# Malakof

## Balade sonore et botanique

**Mercredi 9 octobre | 10h à 12h**

Entre sons urbains et naturels, nous allons nous balader au cœur du parc du CRAPA. Venez découvrir notre patrimoine végétal à travers les paysages sonores du parc avec La Clé Des Couleurs. (15 participants maximum)

**Sur inscription**

**Parc CRAPA au bout de la rue du Pré Salé**

Bus 26 (Hôtel de Région)

communication@ecosnantes.org | 02 53 78 22 38  
ecosnantes.org

## Nantes &ord

### Sens en éveil au jardin

Découverte de la nature avec nos sens. Une expérience surprenante pour tous les âges.

**Mercredi 9 octobre | 14h à 17h**

**Jardin Chêne des anglais  
rue Jacques Cartier**

Atelier sensoriel

Bus C2 (La Coulée)

Tram 2 (Chêne des anglais)

**Mercredi 9 octobre | 17h30 à 19h**

**Jardin Sensitive Terre**

**Au croisement de la rue de l'équateur  
et de la rue de la petite sensitive.**

Tram 2 ou Bus 96 (Santos Dumont)

02 53 78 22 38 | contact@ecosnantes.org | ecosnantes.org

## Balade sonore et botanique

**Jeudi 10 octobre | 10h à 12h**

**Terrain de jeu des Renards**

Au fil de l'eau, venez découvrir en vous baladant la flore spontanée du chemin des renard à travers le son et le dessin au cœur de la végétation avec La Clé Des Couleurs.

**Sur inscription**

Tram 2, Bus 96/126 (Boissière)

02 53 78 22 38 | contact@ecosnantes.org | ecosnantes.org

## Nos folies ordinaires

**Lundi 14 octobre | 16h à 21h | Ciné-débat**

Reprendre pied malgré la maladie mentale, film d'Adèle Flaux (52 min - 2023). Ils et elles souffrent de schizophrénie, de bipolarité, de dépression grave ou de trouble borderline... Fatigués de se cacher pour échapper aux regards, aux préjugés... ils témoignent de leurs réalités, de leurs galères, la même errance de diagnostic et les mêmes discriminations. Comment parviennent-ils à sortir du cercle infernal ? Suivi d'un débat pour comprendre la place essentielle des proches et les pairs aidants (frère et sœur, conjoint, acteurs de la santé communautaire ...). Avec un jeune concerné, des jeunes du Centre de la Chicotière (centre post-cure psychiatrique Les Apsyades) et un représentant de la Maison Perchée (Paris), de l'Unafam. Un buffet gratuit à 20h.

**Salle de spectacle du Pôle Étudiant de Nantes  
Campus du Tertre**

**Chemin de la Censive du Tertre**

Bus 20/80/E5 (Fac de lettres)

**Gratuit sur inscription**

**Jeunes 15 à 30 ans, leurs proches, professionnels  
de la jeunesse et de santé.**

contact@kit-ou-double.fr

www.facebook.com/assokitoudouble

Insta : assokitoudouble

## Nantes Sud

### Stand Info « Qu'est-ce que la santé mentale ? »

**Jedi 17 octobre | 11h30 à 13h30**

Sensibilisation portée sur le pouvoir des mots et de l'entraide. Objectif : libérer la parole et briser les tabous sur la santé mentale auprès des jeunes et des étudiants. La cellule d'écoute de Nightline et celle de Nantes Université seront mises en avant. En présence des ERS et de Nightline.

**Restaurant Universitaire du Tertre (CROUS)**

**Nantes Université**

Tram 2 (Facultés)

**Étudiants et personnels de Nantes Université**

06 72 16 95 82 | leonie.sohier@nightline.fr

univ-nantes.fr | nightline.fr

### Fresque de la santé mentale

**Jedi 17 octobre | 14h à 17h**

Outils chacun, les jeunes en particulier, à prendre soin de leur santé mentale et de celle des autres. Sensibilisation à la santé mentale via des espaces de discussion, des informations sur les ressources à disposition, mais aussi des pistes d'action pour s'engager en faveur de la santé mentale à une échelle collective.

**Salle de l'Atelier du Pôle Étudiant**

**Nantes Université**

Tram 2 (Facultés)

**Atelier Étudiants**

06 72 16 95 82 | leonie.sohier@nightline.fr

univ-nantes.fr | nightline.fr

### La vie de ma mère

**Lundi 7 octobre**

**Projection 20h**

**Ciné-débat**

Comprendre et vivre au quotidien les importantes variations d'humeur «les hauts et les bas» de son proche souffrant de bipolarité, les incidences sur la famille.

Film réalisé par Julien Carpentier (1h43) avec Agnès Jaoui et William Legghil (2024). Suivi d'un débat animé par Bipôles44.

**Entrée 5 €/pers.**

**Cinéma Bonne Garde**

**20 rue Frère Louis**

Tram 2 et 3 (Pirmil)

06 86 54 77 64 | contact@bipoles44.fr

### Regards sur la bipolarité et la résilience

**Jedi 17 octobre | 18h**

Il et elle ont pris la plume pour vous raconter leur histoire et viendront à votre rencontre. Emmanuel Urbu, avec « S'appropriiser », autobiographie retraçant son chemin vers le rétablissement de ses troubles bipolaires et de son addiction à l'alcool, et Nally Lugilletto avec « De l'autre côté du miroir, elle revient enfin », une pièce de théâtre évoquant son parcours de résilience pour surmonter les traumas de l'enfance et de la vie adulte à l'origine de ses troubles bipolaires.

**Rencontre et échanges. Sur inscription.**

**Bipôles44**

**25 rue Esnoul des Châtelets**

Tram 2 et 3 (Pirmil)

06 86 54 77 64 | contact@bipoles44.fr | bi-poles44.fr

## Autres horizons ...

### Folle...

**Théâtre-débat**

**Vendredi 4 octobre | 20h30**

De Catherine Guilbaud, mis en scène par Laurence Hamery. Avec Emma Binon, Servane Daniel et Catherine Guilbaud.

Création théâtrale drôle et émouvante qui amène chacun à s'interroger sur son propre rapport à la folie.

«Suzanne a toujours eu peur de ne pas savoir... Alors lorsqu'elle se retrouve toute nouvelle enseignante dans un institut qui accueille des enfants «bien singuliers», Suzanne tremble de ne pas savoir. Ils sont étranges, ces enfants... Il y a ce gamin au regard si doux agrippé à son ballon de baudruche comme à sa propre vie, cet autre qui lance à la cantonade des sentences à faire trembler. Et puis, il y a Marie...»

Suivi d'un échange avec Arnaud Pellé, psychanalyse-psychologue.

**Théâtre Ligéria - 80 rue de la Loire - Sainte-Luce-sur-Loire**  
Ligne 80 (Mignonnerie)

**Gratuit**

02 40 68 16 56 | [ccas@sainte-luce-loire.com](mailto:ccas@sainte-luce-loire.com)

## Programme ESAO

Le collectif Entente SISM Atlantique Ouest (ESAO) vous invite à découvrir plus d'une vingtaine de manifestations sur le territoire du nord de la Loire-Atlantique et pays de Retz (à Ancenis-Saint-Géréon, Blain, Carquefou, Nantes, Nort-sur-Erdre, Pontchâteau, Saint-Brévin-les-Pins, Saint-Nazaire, Saint-Père-en-Retz, Savenay).

Ciné-débats, expositions, marches, portes ouvertes, émissions radio, jeu de pistes, initiation sportive, ateliers bien-être... autant d'occasion de s'informer et de changer de regard sur la santé mentale.

Le collectif ESAO, créé en 2016, réunit des associations, des usagers, des familles, des professionnels et des instances municipales avec le soutien des hôpitaux (centre hospitalier de Saint-Nazaire, EPSYLAN) et des instances municipales.

**En savoir plus sur le programme du collectif ESAO**

[www.facebook.com/p/ESAO-100064420372362/](https://www.facebook.com/p/ESAO-100064420372362/)



## Partenaires SISM 2024

- ACCOORD
- Adelis Habitat Jeunes Atlantique
- Agence Départementale de Prévention Spécialisée (ADPS)
- Bipôles44
- Centre d'Entraînement aux Méthodes d'Éducation Active (CEMEA) Pays de la Loire
- Centre Hospitalier Universitaire de Nantes
- Clinique du Parc
- Clubhouse Nantes
- Dynamixt
- École des Parents et des Éducateurs 44 (EPE)
- ECOS
- Groupe d'Entraide Mutuelle Initiatives
- Groupe d'Entraide Mutuelle Le nouveau cap
- Jet FM
- Kit ou double
- La clé des couleurs
- Le désert en ville (Cie)
- Les Apsyades
- Les forges médiation
- Les Neptunes de Nantes
- Les Pâtes au Beurre
- Maison de santé de Bellevue
- Maison des Adolescents
- Médiathèque Floresca Guépin
- Nantes Université
- Nightline
- Optima
- Orpan
- Pair-Aidance Grand Ouest (PAGO)
- Radio Prun'
- Sport pour tous
- Unafam
- Union Française des Œuvres Laïques d'Éducation Physique 44 (UFOLEP 44)

### Près de Nantes

- Centre Communal d'Action Sociale de Sainte-Luce-sur Loire
- Entente SISM Atlantique Ouest (ESAO)



**Rendez-vous**

**Au Village  
En mouvement  
pour ma santé mentale !**

**Vendredi 4 octobre  
de 11h à 18h  
Place Royale**

Retrouvez le programme page 5.

Département de la communication externe et de l'information - Ville de Nantes - 2024-09-1648 - Création - VUPAR

**VILLE DE**  
**Nantes**

**ALL•NANTES 02 40 41 9000**  
**metropole.nantes.fr**



**Nous contacter**

Par courrier postal Hôtel de Ville de Nantes  
2 rue de l'Hôtel de Ville - 44094 Nantes Cedex 1

Accueil du public 29 rue de Strasbourg - 44000 Nantes