



Saint-Laurent
Polyclinique



Semaine d'Information en Santé Mentale - SISM

JOURNÉE PARTAGE D'EXPERIENCES
HSTV

11 OCTOBRE 2016





Saint-Laurent
Polyclinique

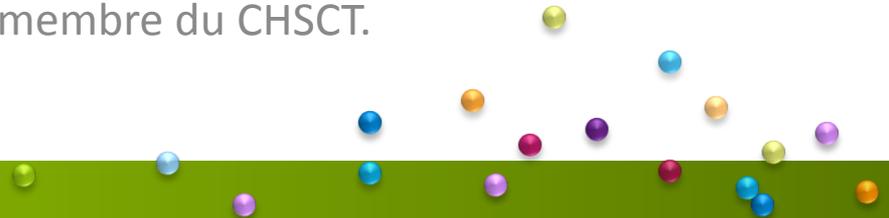


Semaine d'Information en Santé Mentale - SISM

... sa déclinaison aussi à Saint Laurent

Irma BARDOUX, DRH Saint Laurent,
Jean Charles CHAUVEAU, psychologue
psychiatrie,
Sandrine CORFMAT, animatrice psychiatrie
et addictologie,
Benoit DINEL, professeur d'activité physique
adaptée psychiatrie, addictologie et PRAP,
membre CHSCT,
Cécile EL MEKAOUI, cadre de santé
psychiatrie et addictologie,
Anne-Emmanuelle GRIMAULT, secrétaire
administrative, membre CHSCT,

Anne-Marie HARDE, cadre soins palliatifs,
Florence LEGROS, infirmière de psychiatrie,
Géraldine LEMIRE, infirmière en
addictologie,
Jacqueline LIZARRAGA, infirmière en ETP,
membre du CHSCT,
Brigitte MOREL, Reflexologue,
Christèle NEUMAGER, sophrologue,
Catherine VIRGAL, cadre de chirurgie,
membre du CHSCT.

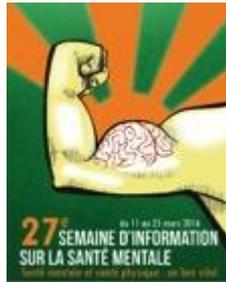


La SISM qu'est-ce que c'est?

- Quelques données pour comprendre
 - Initiative FF psychiatrie depuis 1990
 - Actions renouvelées annuellement à l'échelle des villes, déclinaison ou pas de la thématique nationale
- Ses objectifs:
 - **Sensibiliser**
 - **Informier**
 - **Rassembler**
 - **Aider**
 - **Faire connaitre**

La SISM Rennes et Saint Laurent?

- Saint Laurent membre du Conseil Rennais en Santé Mentale
- Participation à la SISM 2010 et adhésion au collectif 2011
- Partenaire actif de la réflexion au sein du collectif
- Thématique 2016: « Santé physique, santé mentale: un lien vital »
- 2016 les actions SISM à Rennes





12 mars 2016
Forum SISM



Contact



Danse - Salsa

Écoute



Massage - Relaxation

Réflexion



Réseau

Information

Activités physiques

Marche nordique



Orientation



Marionnettes

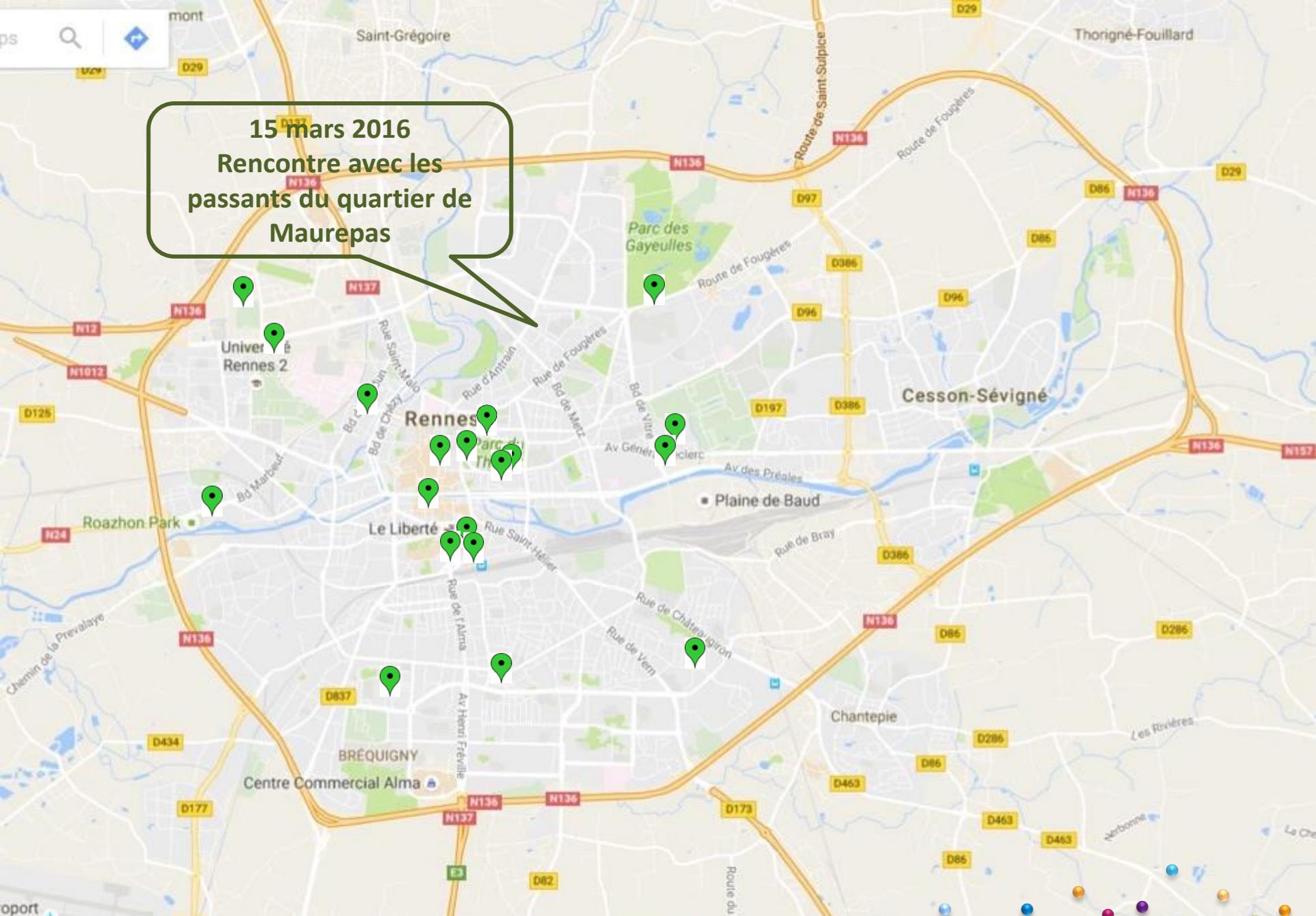
Dé-stigmatisation

Expression

Gym suédoise



15 mars 2016
Rencontre avec les
passants du quartier de
Maurepas





Orientation
Écoute
Information

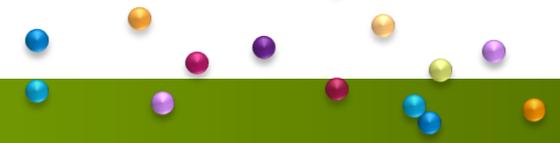


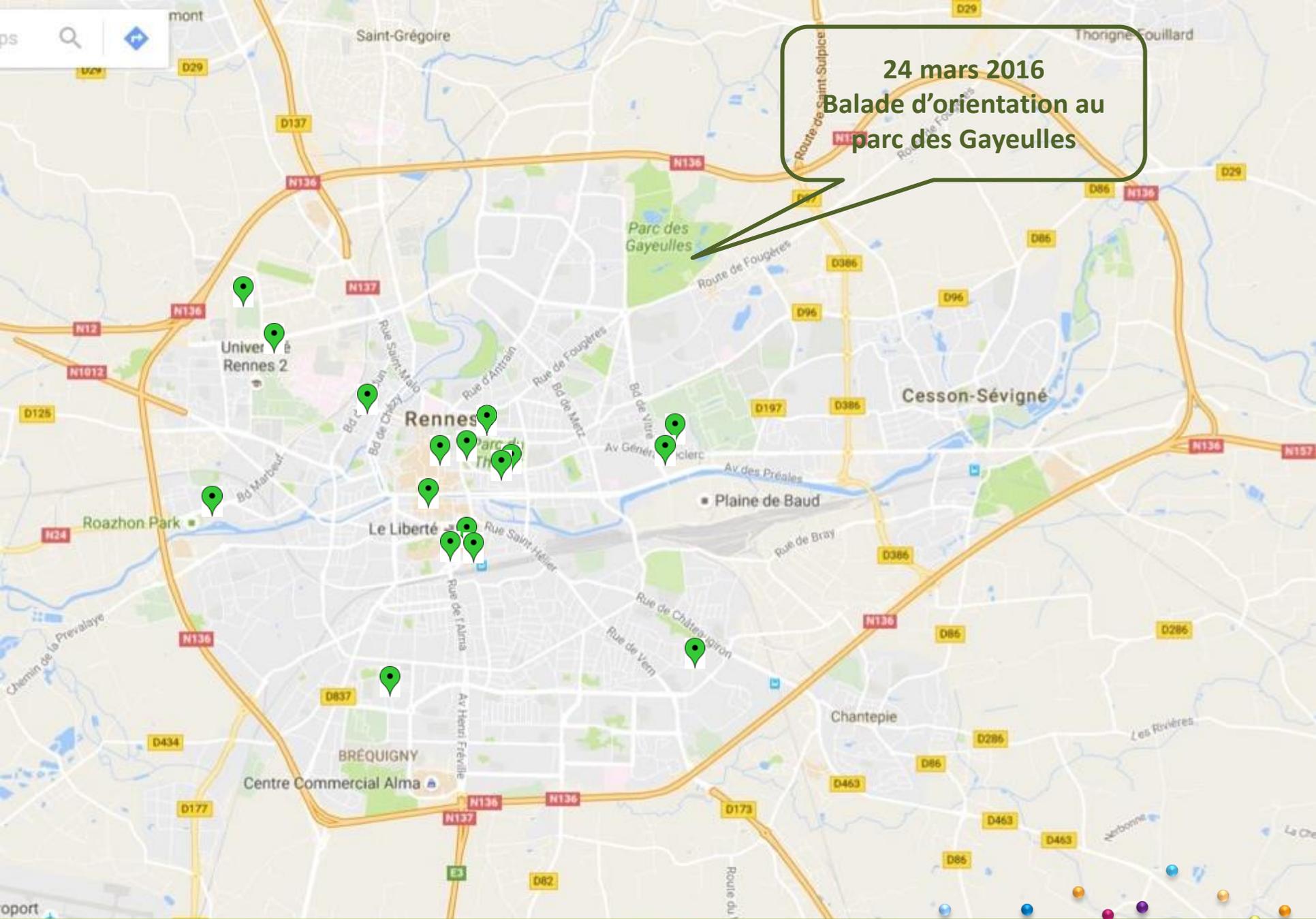
Proximité

Dé-stigmatisation



Réseau





24 mars 2016
Balade d'orientation au
parc des Gayeulles



Activités physiques

Écoute



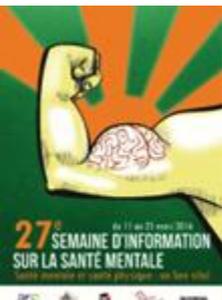
Dé-stigmatisation

Réseau



Contact

Marche nordique

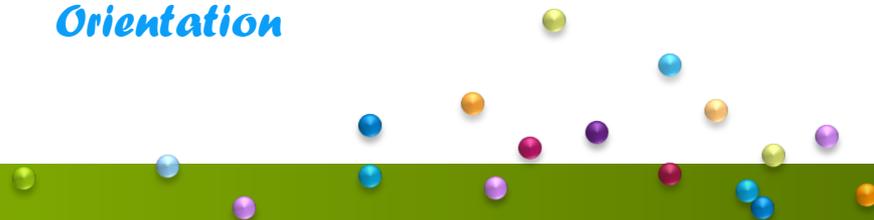


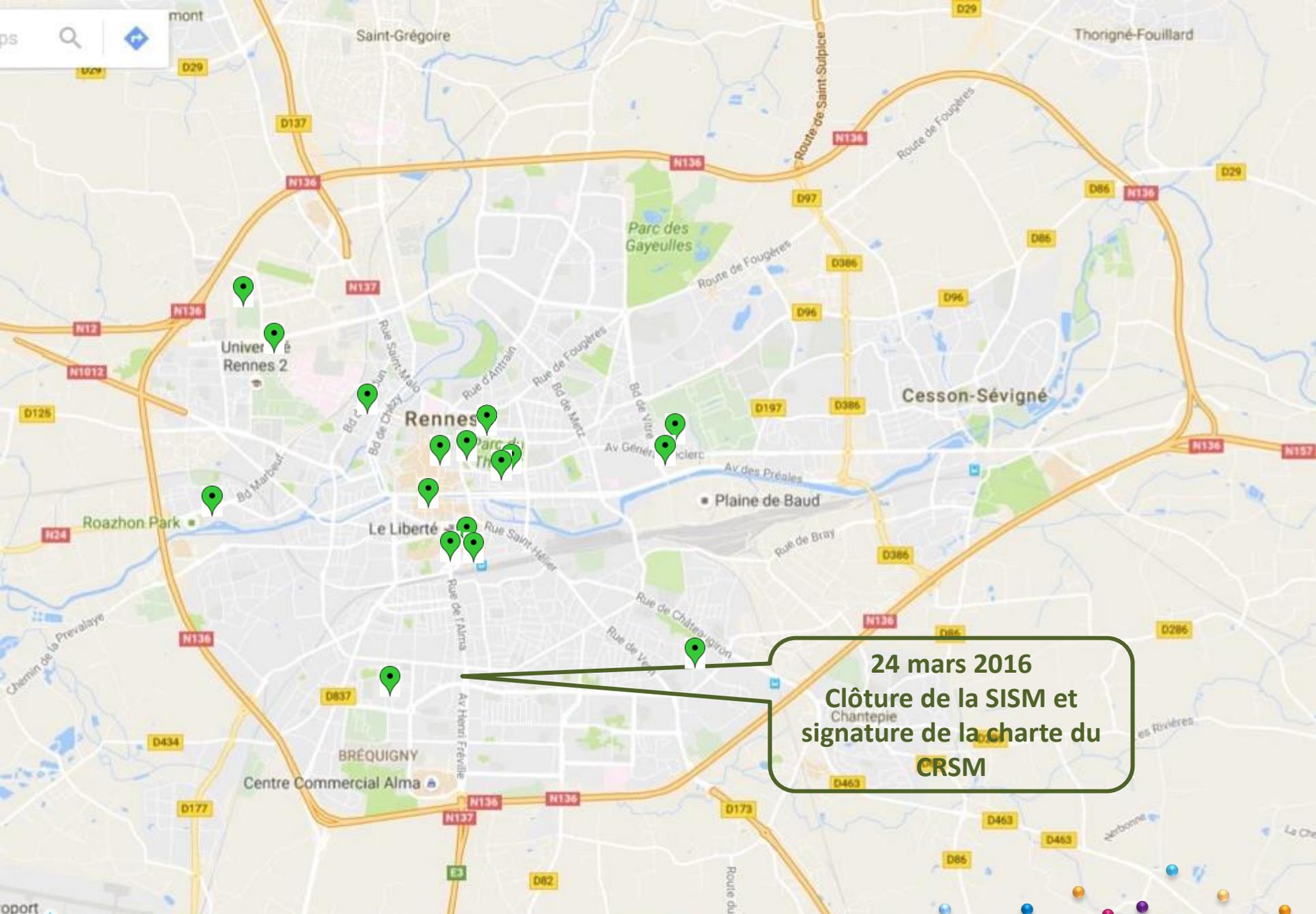
Expression

Information

Réflexion

Orientation





24 mars 2016
Clôture de la SISM et
signature de la charte du
CRSM



Saint-Laurent
Polyclinique



ATELIER 1 : Accès et maintien dans le logement

ATELIER 3 : Les personnes en vulnérabilité psychique face à l'abus de faiblesse

ATELIER 5 : Politique rennaise en santé mentale : l'impact du Contrat Local de Santé

*Poursuite de la réflexion
des membres du conseil
rennais en santé mentale*

ATELIER 2 : Développement des pratiques artistiques et culturelles

ATELIER 4 : La participation citoyenne des personnes fragilisées dans leur santé mentale



Signature de la Charte du Conseil Rennais de Santé Mentale par les 16 membres du Comité de Pilotage



Santé physique, santé mentale: un lien vital... à Saint Laurent aussi

- **366 lits au nord de Rennes**

- **4 piliers :**

- **Chirurgie**

- **Médecine**

- **Psychiatrie**

- **Soins de suite et de réadaptation**



Santé physique, santé mentale: un lien vital... à Saint Laurent aussi

- Un temps de réflexion...
- Déstigmatiser...
 - Parler de la santé mentale...
 - Mieux faire connaître les services de psychiatrie et addictologie



Saint-Laurent
Polyclinique



*Participation aux activités
thérapeutiques*

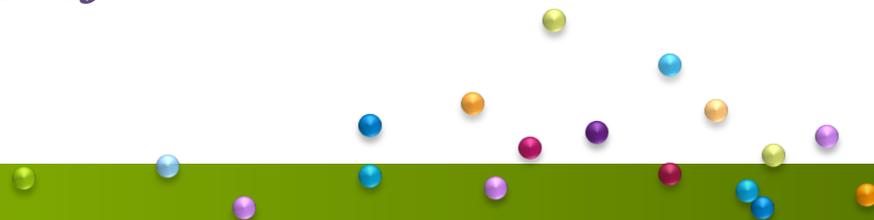
Psychiatrie

*Projet thérapeutique
individualisé*

*Construction du
projet de sortie*

*Adaptation /
équilibre du
traitement*

*Reprise progressive des
contacts avec
l'extérieur*



Santé physique, santé mentale: un lien vital... à Saint Laurent aussi

- Un temps de réflexion...
- Déstigmatiser...
 - Parler de la santé mentale...
 - Mieux faire connaître les services de psychiatrie et addictologie
- Santé physique, santé mentale: un lien vital

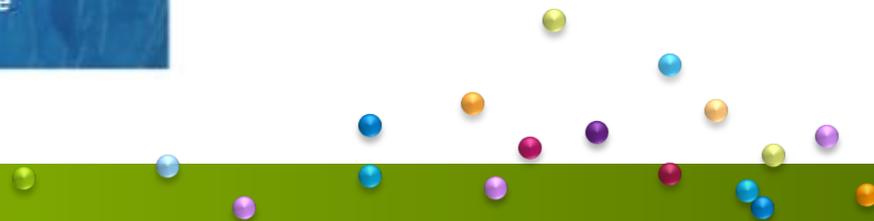
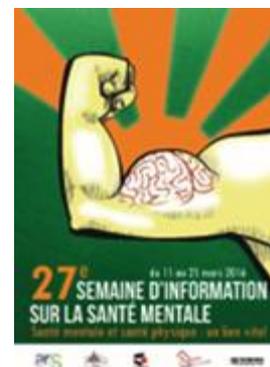


Saint-Laurent
Polyclinique



27^{ème} SEMAINE D'INFORMATION SUR LA SANTE MENTALE

Santé mentale et santé physique :
le bien être se cultive aussi à St-Laurent





Saint-Laurent
Polyclinique



Rencontre avec le CHSCT

Comité d'Hygiène, de Sécurité et des Conditions de Travail

Santé physique, santé mentale : un lien vital... au travail aussi





Saint-Laurent
Polyclinique

27^{ème} SEMAINE D'INFORMATION
SUR LA SANTE MENTALE

Santé mentale et santé physique :
le lien étroit se cultive aussi à St-Laurent



Le psychologue et vous

Temps d'échanges et d'informations

Santé physique, santé mentale : un lien vital... au travail aussi

Le psychologue et vous

Pourquoi et quand consulter ?

Il y a quelques années, on avait à peine parlé des difficultés personnelles, encore moins des maladies mentales, c'est tout juste si on chuchotait ou une personne souffrait de dépression ou d'anxiété, c'est presque avec un sentiment de honte qu'on évoquait.
Oser consulter un psychologue ou un psychiatre.

Le psychologue et vous

Comment trouver un psychologue ?

Il apparaît souvent difficile de trouver un psychologue, voici quelques éléments qui peuvent faciliter votre choix :

- Choisir un(e) psychologue proche professionnel, car plus sa connaissance de votre milieu est importante, plus il pourra vous accompagner. Assurez-vous que le diplôme universitaire (obligatoire) en titre de psychologue.
- Vérifier l'impact de votre problème sur votre vie personnelle.
- Vérifier les possibilités de consultation (par exemple, par téléphone, en vidéo, en présentiel).

Il y a aussi des plateformes en ligne qui peuvent vous aider à trouver un psychologue.

Le psychologue et vous

Vous avez dit PSY... ?



Le psychologue et vous

Il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises raisons pour consulter.

Il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises raisons pour consulter. Les raisons peuvent être les suivantes :

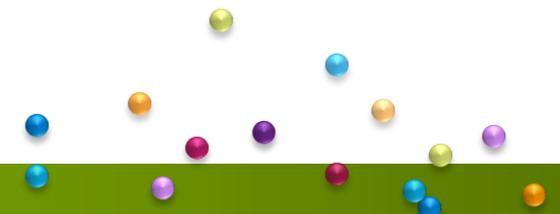
- Difficultés de concentration
- Difficultés de sommeil
- Difficultés de gestion du stress
- Difficultés de gestion des émotions
- Difficultés de gestion des relations sociales
- Difficultés de gestion de la santé
- Difficultés de gestion de la vie quotidienne
- Difficultés de gestion de la vie professionnelle
- Difficultés de gestion de la vie personnelle
- Difficultés de gestion de la vie affective
- Difficultés de gestion de la vie sexuelle
- Difficultés de gestion de la vie spirituelle
- Difficultés de gestion de la vie culturelle
- Difficultés de gestion de la vie artistique
- Difficultés de gestion de la vie sportive
- Difficultés de gestion de la vie associative
- Difficultés de gestion de la vie politique
- Difficultés de gestion de la vie économique
- Difficultés de gestion de la vie sociale
- Difficultés de gestion de la vie juridique
- Difficultés de gestion de la vie administrative
- Difficultés de gestion de la vie fiscale
- Difficultés de gestion de la vie bancaire
- Difficultés de gestion de la vie immobilière
- Difficultés de gestion de la vie automobile
- Difficultés de gestion de la vie aérienne
- Difficultés de gestion de la vie maritime
- Difficultés de gestion de la vie terrestre
- Difficultés de gestion de la vie aquatique
- Difficultés de gestion de la vie spatiale
- Difficultés de gestion de la vie temporelle
- Difficultés de gestion de la vie éternelle

Le psychologue et vous

Quelle psychothérapie choisir ?

Il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises raisons pour consulter. Les raisons peuvent être les suivantes :

- Difficultés de concentration
- Difficultés de sommeil
- Difficultés de gestion du stress
- Difficultés de gestion des émotions
- Difficultés de gestion des relations sociales
- Difficultés de gestion de la santé
- Difficultés de gestion de la vie quotidienne
- Difficultés de gestion de la vie professionnelle
- Difficultés de gestion de la vie personnelle
- Difficultés de gestion de la vie affective
- Difficultés de gestion de la vie sexuelle
- Difficultés de gestion de la vie spirituelle
- Difficultés de gestion de la vie culturelle
- Difficultés de gestion de la vie artistique
- Difficultés de gestion de la vie sportive
- Difficultés de gestion de la vie associative
- Difficultés de gestion de la vie politique
- Difficultés de gestion de la vie économique
- Difficultés de gestion de la vie sociale
- Difficultés de gestion de la vie juridique
- Difficultés de gestion de la vie administrative
- Difficultés de gestion de la vie fiscale
- Difficultés de gestion de la vie bancaire
- Difficultés de gestion de la vie immobilière
- Difficultés de gestion de la vie automobile
- Difficultés de gestion de la vie aérienne
- Difficultés de gestion de la vie maritime
- Difficultés de gestion de la vie terrestre
- Difficultés de gestion de la vie aquatique
- Difficultés de gestion de la vie spatiale
- Difficultés de gestion de la vie temporelle
- Difficultés de gestion de la vie éternelle





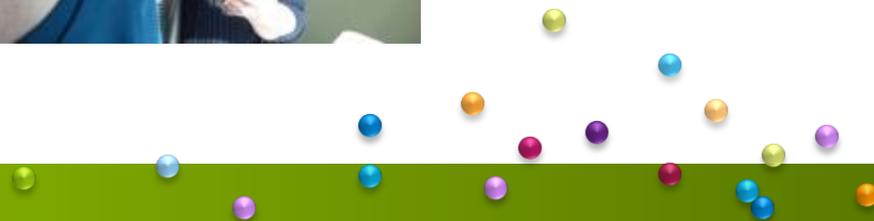
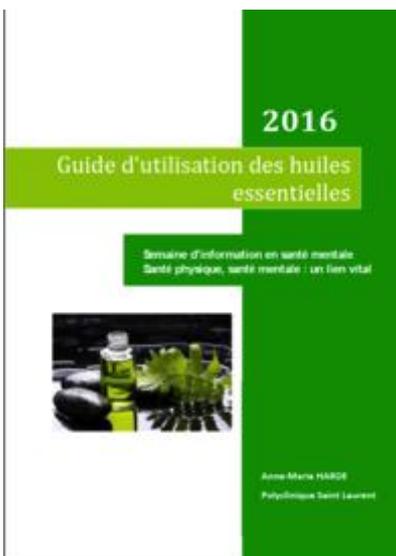
Saint-Laurent
Polyclinique



Atelier d'aromathérapie

Temps d'échanges, d'informations et de conseils

Santé physique, santé mentale : un lien vital... au travail aussi





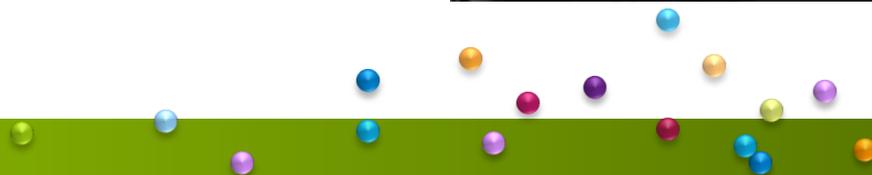
Saint-Laurent
Polyclinique



Stand « TISANERIE »

Dégustation et découverte

Santé physique, santé mentale : un lien vital... au travail aussi





Saint-Laurent
Polyclinique



Sommeil

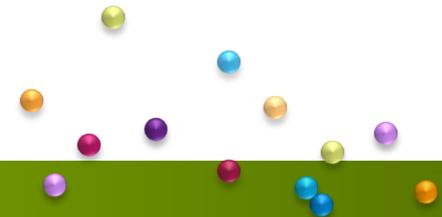
Temps d'échanges, d'informations et de conseils

Santé physique, santé mentale : un lien vital... au travail aussi

Extrait du support
**Sommeil et détente
au naturel**

Plus d'un français sur deux se plaint de mal dormir et les femmes sont deux fois plus concernées.
L'impact est donc de taille, il faut en plus que nous passions le tiers de notre vie à dormir.
C'est le moment essentiel et même déterminant de la santé. Le sommeil est un levier vital. Celui qui travaille sans dormir est une perte de temps se prolongeant.

Mars 2016 - PL 0006 - version SOM





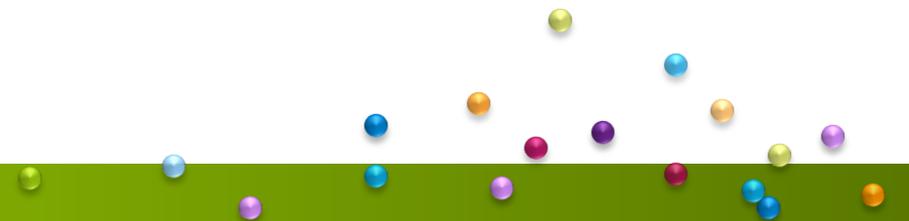
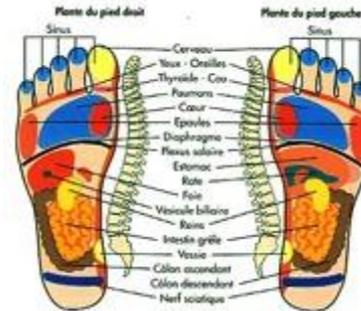
Saint-Laurent
Polyclinique



Atelier *Réflexologie plantaire*

Séances individuelles

Santé physique, santé mentale : un lien vital... au travail aussi





Saint-Laurent
Polyclinique



Ressources utiles autour de St Laurent

Adresses, numéros de téléphones et lien internet, d'associations bien-être, relaxation, activités physiques, activités créatives

Santé physique, santé mentale : un lien vital... au travail aussi





Saint-Laurent
Polyclinique



Séances « sieste flash »

Récupération physique et mentale en moins de 10 minutes

Santé physique, santé mentale : un lien vital... au travail aussi



Perspectives 2017

Semaine d'Information en Santé Mentale 2017

Du 13 au 26 mars

« Santé mentale et travail »

