

Semaines d'information
sur
la santé mentale

30^e
ÉDITION

> 18 - 31 MARS 2019 <

SANTÉ MENTALE

à l'ère du

NUMÉRIQUE



WWW.SEMAINES-SANTE-MENTALE.FR

VALENCE 16 - 29 MARS

Activités et animations gratuites



Éditos

À une impressionnante vitesse, le numérique inonde notre quotidien. Demain, ce sera au tour de la santé, de la recherche d'être profondément transformées par des technologies dont nous ne connaissons encore rien ou presque.

Dès aujourd'hui ces bouleversements sont au cœur de nos vies. La santé mentale est elle aussi concernée.

Cette semaine de conférences, d'ateliers et de rendez-vous participatifs est l'occasion de dresser un tour d'horizon de ces changements, d'en dessiner le tableau et d'esquisser les mutations à venir.

Nicolas Daragon

Maire de Valence

Vice-président de la Région

Le Centre hospitalier Drôme Vivarais demeure, aux côtés de la Ville de Valence, un acteur régulier et un partenaire privilégié des SISM. La thématique de cette année est au cœur des préoccupations modernes, à la fois riche en apports et en questionnements.

Le numérique vient interroger notre rapport à notre environnement et la qualité des interactions individuelles et sociétales.

Dans cette société connectée, comment les outils numériques peuvent-ils apporter une amélioration de la vie des patients ?

Sans aucun doute, l'ère du numérique transforme les rapports entre le soignant et le soigné et implique un changement de paradigme dans les relations entre un établissement de soin et les patients et leurs proches.

Cloude Eldin

Directeur du Centre hospitalier Drôme Vivarais

La santé mentale à l'ère du numérique

Depuis la démocratisation d'Internet dans les années 1990, les technologies de l'information et de la communication ont touché toutes les sphères de notre société. La santé mentale est aussi concernée par ce virage numérique. En plus d'assister au développement exponentiel d'outils divers et variés, nous constatons que le numérique a un impact global sur la santé mentale.

L'Organisation mondiale de la santé définit la e-santé comme « les services du numérique au service du bien-être de la personne ».

Les usages d'Internet ont fait évoluer aussi bien notre santé mentale que notre vision de la santé mentale. Immense plateforme d'informations, espace de partage des savoirs et de démocratisation de la connaissance, le web est aussi un lieu idéal pour favoriser l'entraide via les réseaux sociaux et les blogs d'utilisateurs. Ces outils encouragent le développement de nouvelles formes d'empowerment (le pouvoir d'agir) des personnes. Autant de supports pour aller vers le mieux-être de chacun et le rétablissement des usagers en psychiatrie (blogs, forum...).

Mais l'évolution des usages des technologies de l'information et de la communication peut aussi être une source potentielle de mal-être : cyberharcèlement aux conséquences parfois dramatiques, cyberdépendances (aux écrans, aux jeux vidéo...) à tous les âges de la vie. À cela vient s'ajouter une vigilance particulière nécessaire face à la surproduction et la surconsommation d'informations de qualité variable.

Ces semaines d'information dédiées à la santé mentale vont permettre l'occasion de s'interroger sur les avancées et les questions posées par l'usage du numérique. Des conférences, des rencontres, des ateliers sont autant d'occasions données pour mieux comprendre et mieux intégrer les personnes souffrant de troubles psychiques dans cette ère numérique qui s'ouvre à nous.

Les grands rendez-vous

Parlons-en ! La révolution numérique va-t-elle tous nous rendre fous ?

La révolution numérique n'en finit pas de proposer, voire d'imposer, des changements à notre quotidien. Nous bénéficions tous de ses bienfaits : rapidité de l'information, universalisation de la communication, démocratisation du savoir. Mais ce mouvement général ne produit-il pas des effets pervers ? Ce passage obligé, cette réduction du monde et de la vie aux écrans rétroéclairés est-elle sans incidences sur le cerveau et ses mécanismes ? Est-elle sans conséquence sur la santé mentale de l'homme ? Comme l'imagina Georges Orwell, serons-nous bientôt des hommes nus, programmés, sans mémoire, sans conscience, sous surveillance ? La révolution numérique va-t-elle tous nous rendre fous ?

Atelier animé par Grégoire Bouquerel, philosophe, et organisé par la médiathèque publique et universitaire de Valence Romans Agglo.

Samedi 16 mars, 10 h 30 > 12 h

- Forum de la médiathèque publique et universitaire de Valence, place Charles-Huguenel
- Entrée libre et gratuite dans la limite des places disponibles
- Inscription conseillée : 04 75 79 23 70 ou mediatheque.valence@valenceromansagglo.fr



Émission de Radio Méga : la santé mentale à l'ère du numérique

Emission en direct enregistrée « hors les murs » à partir de témoignages recueillis auprès de la population valentinoise et en présence de plusieurs invités, organisée par la Ville de Valence. À écouter sur 99.2 FM et radio-mega.com

Mardi 19 mars, 10 h > 13 h 30

- Dans les jardins de l'Oasis Rigaud, Fontbarlettes



Les grands rendez-vous

École inclusive et numérique

Présentation de l'intérêt des outils numériques (ordinateur, tablette) dans le cadre de l'inclusion des élèves en situation de handicap par Christel Bert, conseillère pédagogique du service adaptation et scolarisation des élèves en situation de handicap de la Direction des services de l'Éducation nationale (DSDEN) de la Drôme.

Judi 21 mars, 18 h 30 > 20 h

- ▶ Maison pour tous du centre-ville, rue Pêcherie
- ▶ 100 places disponibles
- ▶ Inscription obligatoire : clsm@mairie-valence.fr ou 04 75 79 22 11

Traitement des phobies par réalité augmentée

Conférence animée par le Dr Lucien Martinez, médecin psychiatre au Centre hospitalier Drôme Vivarais.

Lundi 25 mars, 14 h > 15 h 30

- ▶ Salle Maurice Pic, Hôtel du Département, 26, avenue du Président-Herriot
- ▶ Entrée libre, dans la limite des places disponibles (200)



Comment préserver sa santé mentale au travail à l'ère du numérique ?

Plus rapide, plus performant, plus efficace... mais à quel prix ? Les techniques d'information et de communication ont profondément modifié le monde du travail au cours des dernières décennies. De nombreux salariés ont vu leur activité évoluer vers une utilisation massive d'outils numériques.

Si ces outils permettent de faciliter l'exécution du travail, on assiste aujourd'hui à l'émergence de nouveaux risques professionnels impactant la santé mentale des salariés, tels que l'hyper-connexion. En l'absence de régulation, cette hyper-connexion peut conduire à de la fatigue, un état de stress, voire un état d'épuisement professionnel. Comment concilier le travail à l'ère du numérique et la préservation de la santé mentale des salariés ?

Conférence animée par Audrey Buttiner, psychologue du travail à Santé au travail,

Amélie Bawol, ergonome et le Dr Eric Gugliemino, médecin du travail.

Action soutenue par la Mutuelle MGEN-Groupe VYV.

Lundi 25 mars, 18 h > 20 h

- ▶ Fédération du bâtiment et des travaux publics de la Drôme, 57, avenue Lautagne
- ▶ 100 places disponibles
- ▶ Inscription obligatoire sur aipvr.com/agenda ou par mail à santetravailvalence@aipvr.com



Escale du camion Psytruck

Les troubles psychiques, j'assume ! Venez parler avec des bénévoles, des professionnels et des usagers.

Animation proposée par le Réseau handicap psychique RéHpsy, coordination locale de la Drôme, en collaboration avec le Centre de réhabilitation psychosociale et de remédiation cognitive du Centre hospitalier Drôme Vivarais, l'Union nationale des familles et amis de personnes malades et /ou handicapées psychiques, les étudiants de l'IRFSS Valence et les partenaires du Conseil local de santé mentale de la Ville de Valence

Mercredi 27 mars, 10 h > 17 h

- ▶ place de la liberté



Rencontres/échanges

Les SISM animées

Ciné-débat organisé à partir de films d'animation afin de parler de santé mentale.

Soirée proposée par le Conseil local de santé mentale, la Ville de Valence, en partenariat avec l'Équipée, et Le Cause toujours.

Lundi 18 mars, 18 h 30

- ▶ Le Cause toujours, café culturel associatif, 8, rue Gaston-Rey
- ▶ Entrée libre dans la limite des places disponibles (50)

Apprivoiser les écrans et grandir, comprendre les balises 3-6-9-12

La règle appelée « 3-6-9-12 » donne quelques conseils simples, articulés autour de quatre étapes essentielles de la vie des enfants : l'admission en maternelle, l'entrée au CP, la maîtrise de la lecture et de l'écriture et le passage au collège.

Conférence organisée par le Centre hospitalier Drôme Vivarais et animée par Annick Joncour, psychologue clinicienne.

Mercredi 20 mars, 10 h > 12 h

- ▶ Maison de la vie associative (salle 1), 74, route de Montélier
- ▶ Entrée libre dans la limite des places disponibles (90)

Addictions et numérique

Les technologies numériques sont parfois responsables d'addictions, mais n'ont-elles pas aussi un intérêt sur leur prise en charge ?

Rencontre animée par le Dr Gérard Miller, médecin addictologue au Centre hospitalier Drôme Vivarais.

Mercredi 20 mars, 17 h > 18 h

- ▶ Pôle Santé de la Ville, 4, rue du Clos-Gaillard
- ▶ Entrée libre dans la limite des places disponibles (50)



Harcèlement et santé mentale, comment ne pas être impacté ?

Dans le cadre de la prévention du harcèlement et du cyber-harcèlement, des ateliers interactifs sont proposés aux adolescents via des supports vidéo de la campagne de prévention 2018 « Non au harcèlement ».

Ateliers co-animés par Isabelle Cima, référente harcèlement et conseillère technique du service social de la Direction des services de l'Éducation nationale, les partenaires du Réseau d'éducation prioritaire et de la Maison pour tous du Plan.

Mercredi 20 mars, 13 h 30 > 17 h

- ▶ Maison pour tous du Plan, 1, place des Aravis
- ▶ Ouvert aux 10 à 16 ans, par groupe de 12 personnes maximum, toutes les ½ h (10/12 ans, 12/14 ans, 14/16 ans)
- ▶ Inscription conseillée : clsm@mairie-valence.fr ou 04 75 79 22 11

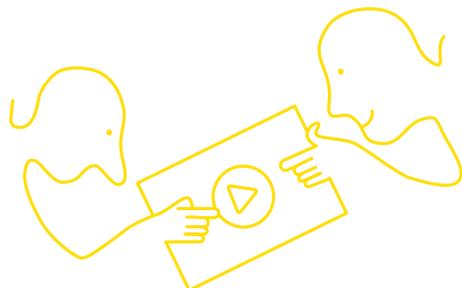
Enfants connectés, parents débordés : vivre avec nos écrans plutôt que devant

Les écrans se sont imposés dans nos vies sans qu'on y ait vraiment prêté attention, jusqu'à ce qu'ils occupent parfois une grande place dans la vie de famille. Pour aborder ce sujet qui divise souvent les générations, cette conférence participative sera ponctuée d'ateliers pratiques sur la place et la fonction des écrans dans nos vies et de propositions pour vivre avec, en bonne intelligence.

Conférence animée par Sylvaine Mauplot, consultante familiale et formatrice, et organisée par l'Union nationale des familles et amis de personnes malades et/ou handicapées psychiques.

Vendredi 29 mars, 17 h 30 > 19 h 30

- ▶ Pôle Santé de la Ville, 4, rue du Clos-Gaillard
- ▶ Entrée libre dans la limite des places disponibles (50)
- ▶ Inscription conseillée : unafam0726@gmail.com ou 04 26 42 02 73



Ateliers numériques

Les outils numériques et les usages au quotidien

Animés par Philippe-Claude Sagnes, médiateur numérique au Point d'information et de médiation multi-services (PIMMS), en lien avec le Syndicat mixte des inforoutes « le numérique aux services des territoires », réseau des Espaces publics numériques (EPN) avec le soutien de la Coordination autonomie prévention (CAP) du Grand valentinois, Département de la Drôme.

Mardi 26 mars

- 9 h > 10 h 30 : un smartphone, c'est quoi ?
 - 10 h 30 > 12 h : l'ordinateur personnel, tour d'horizon
 - 14 h > 15 h 30 : le partage et la sauvegarde
 - 15 h 30 > 17 h : la prévention des usages, l'identité numérique
- ▶ Pôle Santé de la Ville, 4, rue du Clos-Gaillard
▶ Ouvert à tous, 10 places par atelier
▶ Réservation obligatoire : clsm@mairie-valence.fr ou 04 75 79 22 11

Exposition itinérante

Mon réseau troublé

L'ère du numérique touche chacun dans notre quotidien. Comment le ressent-on ?

Photos, dessins et montage vidéo à l'appui, découvrez la réponse des bénéficiaires d'Odias (Organisation départementale d'insertion et d'accompagnement social), en présence de professionnels et de personnes bénéficiaires.

Samedi 16 mars, 10 h > 13 h

- ▶ À la médiathèque publique et universitaire de Valence, place Charles-Huguenel

Mardi 19 mars, 9 h 30 > 16 h 30

- ▶ Santé au travail de Valence, AIPVR, 58, rue Mozart

Mercredi 20 mars, 10 h > 17 h

- ▶ Institut régional de formation sanitaire et sociale de la Croix-Rouge française, 76, chemin de Ronde
▶ Exposition ouverte aux étudiants infirmiers et élèves aides-soignants de l'IRFSS ainsi qu'à ceux de l'école Santé social sud-est et Maestrís

Portes ouvertes

Groupement d'entraide mutuelle, GEM Air Libre

- ▶ **Lundi 25 mars, 10 h > 13 h**
▶ 31, chemin de la Bonnard

Centre hospitalier Drôme Vivarais

Centre d'accueil thérapeutique temps partiel Cathelin

- Lundi 25 mars, 14 h > 16 h**
▶ 126 bis, avenue Victor-Hugo

Hôpital de jour Rubens

- Mardi 26 mars, 9 h > 11 h 30**
▶ 126 bis, avenue Victor-Hugo

Hôpital de jour Magritte

- Judi 28 mars, 9 h > 12 h**
▶ 126 bis, avenue Victor-Hugo

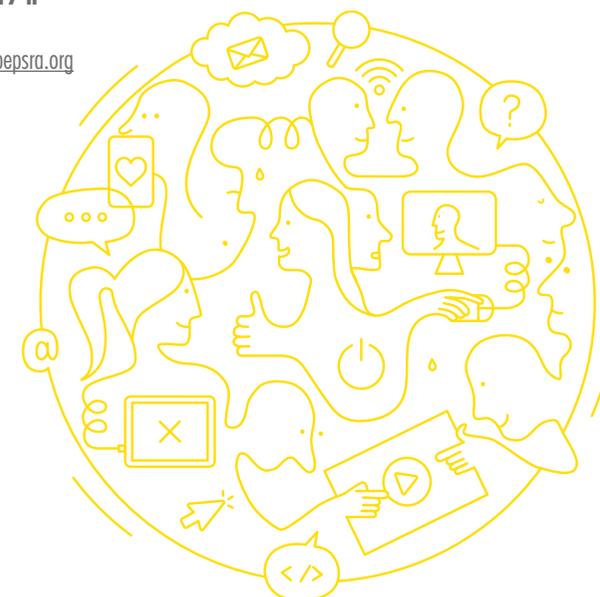
Hôpital de jour Racamier

- Judi 28 mars, 14 h > 18 h**
▶ 494, rue Jean-Moulin, Guilherand-Granges

Centre médico psycho-pédagogique Mésangère

Judi 28 mars, 9 h > 12 h et 14 h > 17 h

- ▶ 26, rue Mésangère
▶ Inscription conseillée : cmpp.valence@lespepsra.org
ou 04 75 40 92 00



Semaines d'information sur la santé mentale

sam. 16 mars	10 h 30 > 12 h 30	Atelier : Parlons-en ! La révolution numérique va-t-elle tous nous rendre fous ?	p. 3
	10 h > 13 h	Exposition itinérante : mon réseau troublé	p. 8
lun. 18 mars	18 h > 20 h	Ciné-débat : les SISM animées	p. 6
mar. 19 mars	10 h > 13 h	Émission Radio Méga : la santé mentale, c'est quoi pour vous ?	p. 3
	9 h 30 > 16 h 30	Exposition itinérante : mon réseau troublé	p. 8
mer. 20 mars	10 h > 12 h	Conférence : apprivoiser les écrans et grandir, comprendre les balises 3-6-9-12	p. 6
	10 h > 17 h	Exposition itinérante : Mon réseau troublé	p. 8
	13 h 30 > 17 h	Ateliers : Harcèlement et santé mentale, comment ne pas être impacté ?	p. 7
	17 h > 18 h	Rencontre : addictions et numérique	p. 6
Jeu. 21 mars	18 h 30 > 20 h	École inclusive et numérique	p. 4
lun. 25 mars	10 h > 13 h	Portes ouvertes GEM Air Libre	p. 9
	14 h > 16 h	Portes ouvertes CATTTP Cathelin	p. 9
	14 h > 15 h 30	Conférence : traitement des phobies par réalité augmentée	p. 4
	18 h > 20 h	Conférence : comment préserver sa santé mentale au travail à l'ère du numérique ?	p. 5
mar. 26 mars	9 h > 12 h	Portes-ouvertes Hôpital de jour Magritte	p. 9
	9 h > 11 h 30	Portes-ouvertes Hôpital de jour Rubens	p. 9
	9 h > 10 h 11 h > 12 h 14 h > 15 h 16 h > 17 h	Ateliers : les outils numériques et les usages au quotidien	p. 8
	mer. 27 mars	10 h > 17 h	Escale du camion Psytruck
jeu. 28 mars	9 h > 12 h 14 h > 17 h	Portes-ouvertes CMPP	p. 9
	14 h > 18 h	Portes-ouvertes Hôpital de jour Racamier	p. 9
ven. 29 mars	17 h 30 > 19 h 30	Conférence : enfants connectés, parents débordés, vivre avec nos écrans plutôt que devant	p. 7

■ inscription conseillée

Bulletin d'inscription

Bulletin à retourner avant le 15 mars 2019

- ▶ Par mail : clsm@mairie-valence.fr
- ▶ Par courrier : CLSM - Direction Santé Publique, 1, place de la Liberté, BP 2119, 26021 Valence Cedex
- ▶ Pour tout renseignement : 04 75 79 22 11

Atelier : harcèlement et santé mentale, comment ne pas être impacté ?

Mercredi 20 mars, 13 h 30 > 17 h

- ▶ Maison pour tous du Plan, place des Aravis
- ▶ Accueil toutes les ½ h, par groupe de 12 maximum (10/12 ans, 12/14 ans, 14/16 ans)

Nom de la structure :

Nom du référent :

Mail :

Tél :

Nombre de personnes à inscrire et tranche d'âge concernée :

Conférence : école inclusive et numérique

Jeudi 21 mars, 18 h 30 > 20 h

- ▶ Maison pour tous du centre-ville, rue Pêcherie

Nom de la structure :

Nom du référent :

Mail :

Tél :

Ateliers numériques thématiques* : les outils numériques et les usages au quotidien

Mardi 26 mars

- ▶ Pôle Santé de la Ville, 4, rue du Clos-Gaillard

Nom de la structure :

Nom du référent :

Mail :

Tél :

- 9 h > 10 h 30 : Un smartphone, c'est quoi ?
- 10 h 30 > 12 h : L'ordinateur personnel, tour d'horizon
- 14 h > 15 h 30 : le partage et la sauvegarde
- 15 h 30 > 17 h : la prévention des usages, l'identité numérique

* 10 places disponibles par atelier





CONSEIL LOCAL DE SANTÉ MENTALE
 Direction Santé Publique
 1, place de la Liberté
 04 75 79 22 11 - cism@mairie-valence.fr

