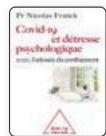
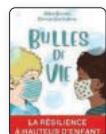


Biblio, en version allégée



Covid-19 et détresse psychologique : 2020, l'odyssée du confinement

Nicolas Franck (O. Jacob, 2020)
Une analyse des conséquences du confinement, imposé suite à la pandémie de Covid-19, sur l'état psychique des individus. Se fondant sur une enquête effectuée au printemps 2020, l'auteur décrit les effets du stress dans des circonstances de solitude et d'anxiété. Il propose des perspectives pour reconstruire son mode de vie en protégeant la santé mentale de chacun.



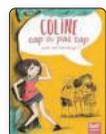
Bulles de vie

Hélène Romano, Germain Barthélémy (Ed. courtes et longues, 2021)
Le premier jour d'école depuis la fin du confinement, Mathis et Maïssa se retrouvent après plusieurs mois de séparation. Si l'un a vécu l'événement comme des grandes vacances, l'autre a vu le monde s'écrouler. Un album qui permet au lecteur de situer son expérience de confinement à travers celle des personnages et de combler les trous laissés par les angoisses liées à la pandémie de Covid-19.



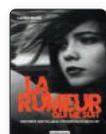
Handicap, droit et bien-être : accessibilité, compensation, capacité

Mai-Anh Ngo (PUG, UGA éditions, 2020)
Une approche de la prise en compte des droits des personnes en situation de handicap sous l'angle du bien-être. L'auteure reprend les grands concepts inspirés par le droit du handicap et relate des expériences de vie, dont la sienne, à même d'illustrer leurs propos.



Coline : cap ou pas cap avec son handicap ?

Sophie Adriansen, Clerpée (Gulf Stream, 2021)
Enfant handicapé moteur, Coline est la mascotte de sa classe de CM2. Pour le centenaire de l'école et les olympiades de cette année scolaire, elle souhaite être traitée comme les autres élèves. Cependant, certains enfants de l'école sont moins tolérants que ses camarades de classe.



La rumeur qui me suit : sois forte, sois toi-même, n'écoute pas ce qu'on dit

Laura Bates (Casterman, 2020)
Le petit ami d'Anna Clark, 16 ans, diffuse sur Facebook une photo de ses seins nus. Tout le lycée la voit et la jeune fille est harcelée. Pour mettre fin à ce cauchemar, elle et sa mère quittent Londres et s'installent en Ecosse. Anna change de nom et pense que rien ne peut la relier à son passé. Jusqu'à aujourd'hui où les insultes reprennent. Premier roman.



Transitions : réinventer le genre

Serge Hejz (Calmann-Lévy, 2020)
A l'aune de récits de patients, le psychiatre analyse la construction du genre et l'enfermement

des personnes dans des rôles prédéterminés par la société ainsi que leurs répercussions sur les troubles identitaires qu'il constate durant sa pratique. Il traite aussi de l'ambivalence entre le sexe et le genre, et invite à la reconnaissance d'autres modèles familiaux qu'un père et une mère.



Je suis Camille

Jean-Loup Felicio (Syros, 2019)
Camille, 10 ans, qui vient juste de s'installer en France, découvre sa nouvelle école le jour de la rentrée des classes. Rejetée par ses anciens camarades de classe à cause de sa différence, être une fille née dans un corps de garçon, elle espère se faire de nouveaux amis. Elle rencontre alors Zoé, une jeune fille pleine d'énergie, avec qui elle se lie mais sans oser lui avouer son secret.



Seidou : en quête d'asile

Xavier Bétaucourt, Virginie Vidal (Steinkis éditions, 2021)
L'histoire vraie de Seidou Diallo, 33 ans, qui a quitté la Guinée pour fuir les persécutions dont sont victimes les Peuls. Devenu l'un des meneurs d'un mouvement de protestation violemment réprimé par le pouvoir, il est contraint de traverser le Niger, la Libye et la Sicile. En Europe, commence alors un parcours du combattant pour obtenir l'asile politique.



Jusqu'à la garde (Dvd)

Xavier Legrand (Haut et Court, 2017)
Miriam Besson et Antoine Besson ont deux enfants : une fille, Joséphine sur le point d'être majeure et un fils de onze ans, Julien. Le couple est en plein divorce. La mère veut protéger son fils et l'éloigner de son père qu'elle accuse de commettre des actes de violence sur ses enfants. Elle demande donc, lors du jugement, la garde exclusive de l'enfant, d'autant que le fils ne veut plus revoir son père. Malgré les arguments de Miriam et son avocat ainsi qu'une lettre de Julien demandant à ne plus voir son père, la juge chargée du dossier accorde une garde partagée et contraint l'enfant à passer un week-end sur deux avec son père.



Effacer l'historique (Dvd)

Gustave Kervin, Benoît Delépine (Ad Vitam, 2020)
Dans un petit lotissement, trois personnes sont aux prises contre les nouvelles technologies et les réseaux sociaux : Marie, divorcée dépressive et mère d'un ado de 15 ans dont elle n'a pas la garde mais un simple droit de visite, est victime d'un chantage à la sextape. Bertrand, veuf endetté, découvre que sa fille est harcelée au lycée, et tombe amoureux de sa seule interlocutrice, une hôtesses de centrale d'appel. De son côté, Christine, chauffeuse VTC, ne comprend pas pourquoi les notes données par ses clients refusent de décoller. Tous les trois, amis très proches depuis leur rencontre sur un rond-point en tant que Gilets jaunes, vont alors décider de partir en guerre contre les « géants d'internet ».

Le collectif santé mentale du pays de Vallons de Vilaine



Retrouvez le programme complet sur ille-et-vilaine.fr/SanteMentaleVallonsDeVilaine
Plus d'information sur la santé mentale sur le site de Psycom : <https://www.psycom.org/>



Département d'Ille-et-Vilaine
Agence départementale des pays de Redon et des Vallons-de-Vilaine
Contact : Virginie Perherin
Tél. : 02 99 02 47 27

www.ille-et-vilaine.fr

Pour ma santé mentale, respectons mes droits

POUR MA SANTÉ MENTALE
RESPECTONS MES DROITS
RESPECTONS MES DROITS
RESPECTONS MES DROITS
RESPECTONS MES DROITS
RESPECTONS MES DROITS

PAYS DES VALLONS DE VILAINE

Semaines d'information sur la santé mentale

PROGRAMME
04 • 17 OCTOBRE 2021



Tout le programme 2021 en un coup d'œil !

PAYS DES VALLONS DE VILAINE

LÉGENDE

➤ C'est quand ?

ⓘ C'est quoi ?

⋯ Infos pratiques

Tous les ateliers sont gratuits

➤ Mardi 5 octobre 14 h 30 à 16 h 30	ⓘ Atelier - Crise sanitaire chez les séniors : « reprendre pied et aller de l'avant »	L'intervenant, psychologue, permettra d'exprimer votre situation et vos ressentis, vous conseillera sur la manière de s'adapter à ces nouvelles conditions et d'avoir confiance en soi comme en l'autre. Le partage d'expériences au sein du groupe ouvrira à l'échange de bonnes pratiques pour vivre au mieux la période. Cet atelier sera suivi de 4 séances.	⋯ Au CLIC des 4 Rivières, bâtiment le Reso - 26 rue du Commandant Charcot à Guichen • Inscription obligatoire au 02 99 52 01 59 • Gratuit
➤ Mardi 5 octobre 19 h 30	ⓘ Conférence sur les bienfaits de l'activité physique et de la lutte contre la sédentarité	Intervention de Sophie Cha, médecin conseiller à la Direction Jeunesse et sport et François Carré, cardiologue et médecin du sport, professeur à l'université Rennes 1, sur le thème de la lutte contre la sédentarité.	⋯ Cinéma Le Scénario à Bain-de-Bretagne • Contact : Pierre Redou au 06 98 46 96 45 • coordination.ocasbain@gmail.com
➤ Mercredi 6 octobre 14 h à 16 h	ⓘ Parcours Santé « Bien vivre sa retraite »	Le CLIC des 4 Rivières et la commune de La Couyère vous proposent une conférence suivie de 6 séances sur les thématiques suivantes : entraîner sa mémoire, prendre soin de soi par l'alimentation, mobiliser et tonifier son corps, s'épanouir dans ses relations sociales et familiales.	⋯ Salle de l'Astrolabe - rue Jules Ferry à La Couyère • Inscription obligatoire en mairie au 02 99 43 13 93 • Gratuit
➤ Mercredi 6 octobre 16 h à 17 h 30	ⓘ Atelier d'écriture créative	« Jusqu'où le contexte sanitaire touche notre santé mentale (à tous et toutes)? » - Association Talitha Koum	⋯ CDAS de Bain-de-Bretagne - 14, rue de la Seine Parc d'activités Château-Gaillard à Bain-de-Bretagne • Inscriptions auprès d'Anne Auriault • Association Talitha Koum talitha-koum@wanadoo.fr • Tél. : 06 81 07 96 25
➤ Mercredis 6 et 13 octobre matin	ⓘ Séance d'initiation au yoga du rire	Découverte du yoga du rire Séance animée par Chantal, diplômée de l'institut Français du yoga du rire & du rire santé.	⋯ À Pléchéat • Inscriptions auprès de Mme Boisramé : 06 31 54 26 91 • Contact : 02 99 02 47 27
➤ Vendredi 8 octobre 13 h 45 à 16 h 45	ⓘ Atelier - Les bienfaits de la sieste chez les séniors	Le CLIC des 4 rivières vous invite à un atelier animé par une sophrologue, pour apporter informations, conseils d'hygiène du sommeil et proposer des outils pratiques sur la sieste. L'objectif est de savoir faire une pause pour se ressourcer et maintenir son dynamisme le reste de la journée.	⋯ Salle bleue - 2, rue Anne de Bretagne à Le Sel-de-Bretagne • Inscription obligatoire au 02 99 52 01 59 • Gratuit
➤ Lundi 11 octobre 14 h 30 à 16 h 30	ⓘ Café des aidants	Les Cafés des aidants sont des temps et des espaces d'information, de rencontres et d'échanges, animés par un travailleur social et un psychologue. Ils sont ouverts à tous les aidants quels que soient l'âge et la pathologie de la personne accompagnée. Le thème de cette rencontre est « Qu'est ce qu'être aidant ? ».	⋯ Salle de l'Europe - Mairie, 1 place François Dollié au Grand-Fougeray • Renseignements auprès du CLIC des 4 Rivières au 02 99 52 01 59 • Gratuit
➤ Mardi 12 octobre 9 h 30, 10 h, 10 h 30, 11 h, 11 h 30 (séance de 20mn)	ⓘ Ateliers Snoezelen - ateliers parent-enfant	L'approche Snoezelen amène une expérience multisensorielle favorisant détente et relation. L'enfant, accompagné d'un adulte, évolue dans un cadre sécurisant et bienveillant. Il explore librement les différentes sollicitations multisensorielles. Cet environnement favorise le lâcher prise, la détente et la relation à l'autre.	⋯ 1 rue Anjela Duval à Bain-de-Bretagne • Inscriptions auprès d'Amélie Hue, Etincelle Inclusion Amélie Hue info@etincelle-inclusion.fr • 06 50 55 86 43
➤ Mardi 12 octobre 18 h 30 à 20 h	ⓘ Atelier d'écriture créative	« Jusqu'où le contexte sanitaire touche notre santé mentale (à tous et toutes)? » - Association Talitha Koum	⋯ Association Talitha Koum - 17 la pronais à Saint-Senoux • Inscriptions auprès d'Anne Auriault • Association Talitha Koum talitha-koum@wanadoo.fr • Tél. : 06 81 07 96 25
➤ Mercredi 13 octobre 19 h 30	ⓘ Conférence sur les questions d'insertion des publics fragiles	Court-métrage suivi de l'intervention de François Yondre, sociologue du sport à l'université de Rennes 2.	⋯ Cinéma Le Scénario à Bain-de-Bretagne - 3 rue du Chêne Vert à Bain-de-Bretagne • Contact : Pierre Redou au 06 98 46 96 45 • coordination.ocasbain@gmail.com
➤ Mercredi 13 octobre 20 h	ⓘ Kfé familles	Soirée d'échanges sur le thème de l'anxiété et la peur chez les enfants animée par Gwenaëlle Jouadé, psychologue.	⋯ MJC espace socio-culturel de Guipry-Messac 52, avenue du Port • 35480 Guipry-Messac Renseignements et inscriptions au 02 99 34 74 94
➤ Début octobre 2021	ⓘ Bain de Causette	Cette action est destinée à lutter contre la solitude ressentie à différentes périodes de la vie ». Une réunion d'information aura lieu pour devenir bénévole.	⋯ Renseignements au CCAS de Bain-De-Bretagne au 02 99 43 77 34
➤ Mardi 5 et 12 octobre Jeu 7 et 14 octobre	ⓘ Séances de sport adapté aux femmes enceintes et jeunes accouchées	La sage femme du CDAS du Semnon, les éducateurs sportifs de l'agence départementale et des offices des sports de Bain-de-Bretagne et du Sel-de-Bretagne vous proposent des séances de sport adapté aux femmes enceintes et jeunes accouchées.	⋯ Inscriptions au CDAS du Semnon à Bain-De-Bretagne auprès de la PMI au 02 90 02 93 30
➤ Durant la période des SISM du 4 au 17 octobre	ⓘ Animations autour d'outils proposés par Psycom sur les mythes et réalités autour de la santé mentale.	Présentation d'outils proposés par Psycom sur les mythes et réalités autour de la santé mentale. Dans les locaux et salles d'attente des partenaires du collectif SISM. Retrouver toutes les informations sur le site internet de Psycom : https://www.psycom.org/	
	ⓘ Animation Porteur de paroles	Portée par l'animation jeunesse du territoire de Bretagne porte de Loire Communauté pour recueillir la parole des jeunes et du grand public sur la période sanitaire.	

Tous ces lieux vous accueillent dans le respect des règles sanitaires en vigueur