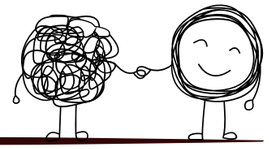
MAIS C'EST QUOI LA SANTÉ MENTALE ?

Quand on pense santé mentale, on pense souvent aux troubles psychiques. Mais la santé mentale, c'est bien plus que cela. Elle fait partie de notre santé globale au même titre que la santé physique. Aussi, lorsque l'esprit ne va pas bien, demander de l'aide devrait être aussi naturel que faire soigner une blessure. Être en bonne santé mentale permet de se sentir bien dans sa peau, de s'épanouir, d'agir ou encore de s'intégrer.



LES RESSOURCES

Les intervenant·es et associations partenaires vous proposeront de la documentation.

INFORMATIONS PRATIQUES

MAISON DES JEUNES ET DE LA CULTURE DE ST JUST

6 rue des Fossés de Trion - 69005 LYON
https://mjcstjust.org/
04 72 32 16 33
mjc@mjcstjust.org

<u>Pour venir</u> :
Funiculaire F1 – Arrêt "St Just"
BUS C20 / C21 / 55 / 66 / 90
Arrêt "Trion"

MJC SAINT JUST

FORUM DE LA
SANTÉ MENTALE

SAMEDI 28 NOVEMBRE
MJC SAINT-JUST
10H-17H

GRATUIT

PUBLIC +16 ANS / ADULTES

6 RUE DES FOSSÉS DE TRION - 69005 LYON TÉL: 04 72 32 16 33

NOS ATELIERS

ATELIER DE SENSIBILISATION « SANTÉ MENTALE, PARLONS-EN »

DE 10H À 12H

ANIMÉ PAR MICHÈLE CAGNON
SUR INSCRIPTION

Un moment pour échanger sur les idées reçues, s'informer pour mieux prendre soin de soi et des autres : De quoi parle-t-on ? Quelle prévention ? Quels professionnels contacter ? Animé Michèle Cagnon, sophrologue, formatrice en prévention de la santé mentale.

ATELIER COLLAGES

DE 10H À 12H30

ANIMÉ PAR UMLAUT
SUR INSCRIPTION

A travers ses collages spontanés, Umlaut assemble des fragments d'images pour donner vie à des mondes étranges entre chaos , mémoire et rêves. Envie d'explorer votre imaginaire ? Venez expérimenter le collage à votre tour. Découper, assembler et laisser surgir des images inattendues, au fil de votre créativité !

NOS ATELIERS

FRESQUE DE LA SANTÉ MENTALE

DE 10H À 13H

ANIMÉ PAR NIGHTLINE
PUBLIC 16-30 ANS / SUR INSCRIPTION

L'association Nightline propose un atelier d'intelligence collective. Son objectif : Outiller chacun·e, pour prendre soin de sa santé mentale et de celle des autres en sensibilisant via des espaces de discussion, informant sur les ressources à disposition et en proposant des pistes d'action en faveur de la santé mentale.

ATELIER THÉÂTRE FORUM

DE 14H À 17H

ANIMÉ PAR LE MAN
ACCÈS LIBRE

Devenez spect'acteur·ices ! Comment réagir face à une personne qui subit une situation d'oppression ou qui montre les signes d'une santé mentale fragile ? Le MAN et leurs bénévoles vont jouer sous vos yeux des scènes de la vie courante ou les protagonistes sont harcelé·es, en burn-out ou mal compris·es. Vous serez invité·es à proposer un autre regard sur ces situations.

Atelier suivi d'un pot convivial.

ENTRE 12H ET 14H

Restez déjeuner à la MJC !
Pensez à apportez votre repas.

LES ASSOCIATIONS PARTENAIRES

MAN LYON (MOUVEMENT POUR ALTERNATIVE NON VIOLENTE)

Promeut la non-violence dans l'éducation et les luttes sociales. A travers la réflexion et l'action, le MAN travaille à la diffusion de la justice et de la liberté.
https://nonviolence.fr/Lyon

ADDICTIONS FRANCE

S'implique dans une lutte contre toutes les formes d'addiction. Elle agit à travers la prévention, les soins, les formations.
https://addictions-france.org/presentation/

NIGHTLINE

S'engage pour la santé mentale des jeunes et des étudiant·e·s, à travers des actions de soutien, d'orientation et de sensibilisation.
https://www.nightline.fr/