RéTS Poitou

Lettre d'informations du Réseau Territorial de Sentinelles (Ré.T.S) en prévention du suicide en Poitou

NUMÉRO 10 • SEPTEMBRE 2024

SOMMAIRE

Les événements RéTS "Parlons Santé Mentale" d'octobre 2024 • **P. 2**

Vienne : En voiture Psymone, le bolide itinérant • **P. 3**

"La petite goutte d'eau qui s'en voulait d'avoir fait déborder le vase" : un livre pour expliquer le burnout aux enfants • **P. 4**

Mots croisés en santé mentale # 3 • **P. 5**

Contact • **P. 5**

L'ASEPT POITOU,

est heureuse de vous partager la **10e édition** de sa Newsletter. Ce document est à destination des sentinelles et de nos partenaires, nous vous invitons à nous contacter pour nous proposer de **traiter des sujets qui vous intéressent et/ou vous interrogent**.

Ce mois-ci, à l'approche des SISM 2024 (Semaines d'Information sur la Santé Mentale), nous vous présentons **3 articles en lien avec la santé mentale et à destination du grand public.**

Nous vous souhaitons une bonne lecture et restons à votre écoute. À bientôt!

Cette newsletter est réalisée grâce aux financements des CPAM de la Vienne et des Deux-Sèvres, de la MSA Poitou (membres fondateurs de l'ASEPT POITOU), de l'ARS Nouvelle-Aquitaine et de la CFPPA des Deux-Sèvres.

LES ÉVÉNEMENTS RÉTS "PARLONS SANTÉ MENTALE" D'OCTOBRE 2024

ILS REVIENNENT !!! Dès le premier jour des SISM (Semaines d'Information sur la Santé Mentale) 2024, nous vous proposons de nous retrouver aux quatre coins du Poitou lors des événements RéTS.

Cette année nous vous proposons d'aborder le sujet des **enjeux du passage à la retraite sur la santé mentale**. En effet, d'ici à 2030, ce sont près de **4 actifs sur 10 qui cesseront leur activité professionnelle**. Ce phénomène constitue une véritable transition de vie et soulève de nombreuses questions. On passe alors d'un sentiment à l'autre :

- Entre **l'envie d'être libéré(e)** de toute contrainte professionnelle : horaires, délais, pression...
- **Le bonheur d'avoir du temps** pour se reposer ou souffler
- Ou encore **l'incertitude** sur le sens de la vie, le sentiment d'utilité, le maintien des relations sociales...

Programme

9H00 à 12H00 : regroupement de sentinelles

- Intervention type conférence sur les enjeux du passage à la retraite sur la santé mentale
- Echanges et retours d'expérience
- Liens avec la formation sentinelle

12H00 à 14H00 : repas avec les participants au regroupement de sentinelles (repas offert)

14H15 : ouverture des événements au grand public

- Visite de stands
- Théâtre forum avec des saynètes, interprétées par la compagnie théâtrale Digamé, pointant du doigt les problématiques que l'on peut rencontrer lors du passage à la retraite
- Conclusion et instant convivial

VENEZ EN DISCUTER AVEC DES EXPERTS

Lundi 07 octobre
Salle polyvalente
Rue du Braunsbach
86190 VOUILLÉ

Mardi 08 octobre
Salle Michel Maupin rue du Quai
face à la Pl. du Champ de Foire
86320 LUSSAC-LES-CHÂTEAUX

Mercredi 16 octobre
Salle polyvalente
8 rue des écoles
79100 OIRON - PLAINE ET VALLÉES

Jeudi 17 octobre
Salle des fêtes
Rue de Genève
79220 CHAMPDENIERS

Renseignements et inscriptions gratuites jusqu'au
1er octobre 2024 au **05 49 44 89 67** et à
coordination.rets@asept-poitou.fr

VIENNE : EN VOITURE PSYMONE, LE BOLIDE ITINÉRANT

Pour en savoir plus sur "En voiture Psymone", nous sommes partis à la rencontre de Jeanne GROSSEAU-POUSSARD, coordinatrice du projet au Centre Hospitalier Henri Laborit.

Bonjour Jeanne, merci de nous recevoir. Pourriez-vous vous présenter, quel est votre poste et quelles sont vos missions ?

Bonjour et bienvenue. Je suis diplômée d'un Master en Santé Publique et je travaille depuis 10 ans en centre hospitalier. J'ai commencé comme cadre de proximité sur des structures médico-sociales. Depuis septembre 2023, j'ai pris le poste de **coordinatrice du PTSM** (Projet Territorial de Santé Mentale) de la Vienne. La coordination du PTSM se fait avec de nombreux acteurs du territoire dont les missions sont en lien avec la santé mentale. L'objectif global est de **favoriser des parcours de vie et de soins de qualité, sans rupture, pour des personnes avec des troubles psychiques.** Plusieurs priorités sont données au PTSM, comme par exemple **la lutte contre la stigmatisation**, ce à quoi répond le projet **"En voiture Psymone".**

Pourriez-vous nous en dire davantage sur ce projet "En voiture Psymone" ?

Le projet est né dans les Deux-Sèvres, qui en sont à leur 3e édition. **En voiture Psymone c'est un petit bolide de sensibilisation à la santé mentale qui va sillonner le territoire** au moment des SISM (Semaines d'Information sur la Santé Mentale). L'idée est de proposer, avec un collectif d'animateurs mixtes, des **animations autour de la santé mentale**, donner de l'information, présenter les dispositifs existants... Notre souhait est de toucher le **grand public** et d'opérer un travail de déstigmatisation car **1 personne sur 4 sera concernée par un trouble psychique dans sa vie**. De plus, on consulte son médecin quand on a mal au dos, mais pas forcément quand on est anxieux. Nous aimerions faire réfléchir les personnes éloignées du secteur de la santé mentale sur ces questions là et les intéresser à la thématique.

Où et quand peut-on vous retrouver? Comment fait-on pour s'inscrire?

Pas besoin de s'inscrire. **Les actions sont gratuites et ouvertes à tous** : vient qui veut, quand il peut. Nous avons choisi d'organiser ce premier itinéraire de sensibilisation pendant les SISM 2024 pour plus de visibilité. Retrouvez nous à : **Vivonne le 02/10** de 11H30 à 14H30 **; Civray le 08/10** en matinée **; Montmorillon le 09/10** l'après-midi **; Châtellerault le 10/10** en matinée **; Loudun le 15/10** en matinée **; Poitiers le 16/10** l'après-midi **; et Neuville-de-Poitou le 17/10** en matinée**.** *Pour plus d'informations scannez le QR code ci-dessous :*

PLUS D'INFOS
ch-laborit.fr/evp
PROGRAMME COMPLET

Merci Jeanne pour ces échanges. Un mot pour la fin?

Merci à vous, c'est toujours un plaisir de renforcer le partenariat entre nos structures. Nous espérons vous retrouver nombreux sur nos actions "En voiture Psymone" proches de chez vous.

“LA PETITE GOUTTE D’EAU QUI S’EN VOULAIT D’AVOIR FAIT DÉBORDER LE VASE” : UN LIVRE POUR EXPLIQUER LE BURNOUT AUX ENFANTS

Adrien CHIGNARD, psychologue du travail et dirigeant du cabinet-conseil Sens & Cohérence, s’est associé à l’illustrateur **Vainui DE CASTELBAJAC**, pour lancer le projet innovant d’éditer un livre **expliquant le burnout aux enfants de 3 à 7 ans**. Sorti en **mars 2024**, retrouvez l’ouvrage “**La petite goutte d’eau qui s’en voulait d’avoir fait déborder le vase**” aux **éditions Fayard Jeunesse**.

Fort de 15 ans d’expérience dans la prévention des risques psychosociaux (RPS) et promotion de la santé mentale, Adrien CHIGNARD a eu l’idée de réaliser ce livre après avoir lui même vécu un burnout et en avoir cerné les répercussions sur la famille. Lors d’interviews accordées à *The Daily Swile* et à l’*Optimisme.pro*, l’auteur explique **la nécessité d’aborder le sujet du burnout avec les enfants, en adaptant son discours** pour le rendre intelligible. Un des fréquents écueils est de laisser le temps faire son œuvre pour retrouver un climat apaisé.

Bien souvent les parents pensent que la compréhension d’un sujet aussi complexe est difficile pour les enfants et que cela pourraient engendrer de la peur chez ces derniers. Or, avec des mots adaptés, **les enfants pourront comprendre les émotions du parent, mais aussi et surtout qu’ils ne sont pas la cause de la souffrance**.

A travers cette histoire, suivez les aventures d’une petite goutte d’eau passionnée par son travail. Malheureusement, elle **s’est épuisée** et le vase de fleurs, dont elle s’occupait si bien, a fini par déborder. Elle passera alors par plusieurs situations et émotions. Entre stress, surinvestissement, ou encore culpabilité, **la petite goutte d’eau témoigne, d’une manière simple et claire, de ce qu’il se joue quand une personne est en burnout.**

Grâce à ce joli conte, porteur **d’un message d’espoir et de prévention en santé mentale, ouvrez le dialogue avec les enfants sur un sujet qui reste encore tabou**.

MOTS CROISÉS - LA SANTÉ MENTALE # 3

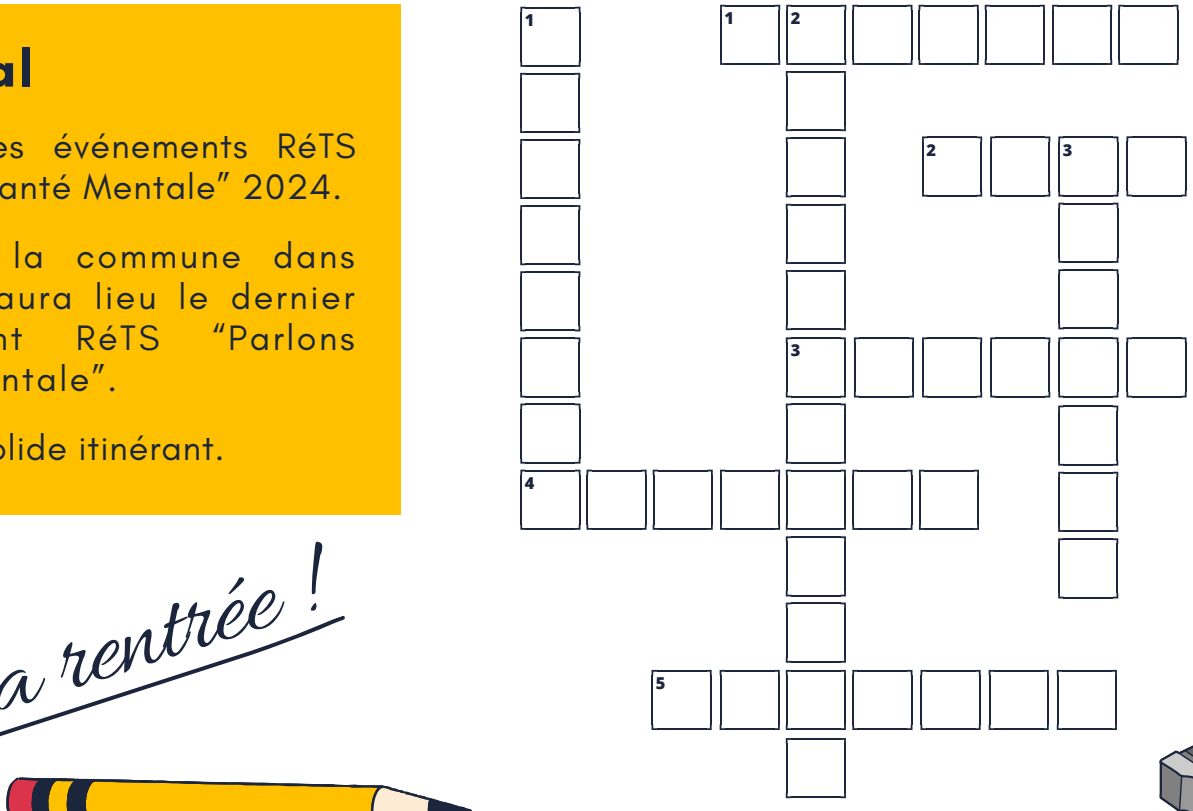
Le RéTS a le plaisir de vous diffuser sa nouvelle grille de mots croisés sur la santé mentale. Dans cette newsletter, vous trouverez toutes les informations nécessaires pour la compléter.

Solution dans la prochaine Newsletter !

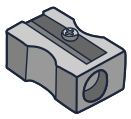
À VOUS DE JOUER !

Vertical

1. Thème des événements RéTS "Parlons Santé Mentale" 2024.
2. Nom de la commune dans laquelle aura lieu le dernier événement RéTS "Parlons Santé Mentale".
3. Nom du bolide itinérant.



C'est la rentrée !



Horizontal

1. Mois des SISM (Semaines d'Information sur la Santé Mentale).
2. Nombre d'arrêts prévus par le bolide itinérant.
3. Nom de la compagnie théâtrale présente aux événements RéTS.
4. Public cible du livre "La petite goutte d'eau qui 'en voulait d'avoir fait déborder le vase".
5. Sujet du livre "La petite goutte d'eau qui 'en voulait d'avoir fait déborder le vase".

CONTACT

Notre équipe reste à votre écoute pour tout complément d'informations

RéTS
LE RÉSEAU TERRITORIAL DE SENTINELLES EN PRÉVENTION DU SUICIDE EN POITOU

coordination.rets@asept-poitou.fr

37 rue du Touffenet
86 000 Poitiers