



L'ASEPT POITOU,

est heureuse de vous partager la **14^e édition** (déjà!) de sa Newsletter. Ce document est à destination des sentinelles et de nos partenaires, nous vous invitons à nous contacter pour nous proposer **des sujets qui vous intéressent et/ou qui vous interrogent**.

Ce mois-ci, la newsletter met en lumière les **actions et ressources autour de la santé mentale et plus précisément en lien avec la prévention du suicide**.

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, de la CFPPA des Deux-Sèvres et d'AGRIC.A.

SOMMAIRE

Le Cosmos Mental® de
Psycom : un outil en
santé mentale • **P. 2**

Merci pour votre
collaboration à l'enquête
sentinelles • **P. 2**

Zoom sur l'association
"Humeurs en vrac" qui
libère la parole sur les
troubles bipolaires • **P. 3**

Journée mondiale de
prévention du suicide le 10
septembre à Poitiers • **P. 4**

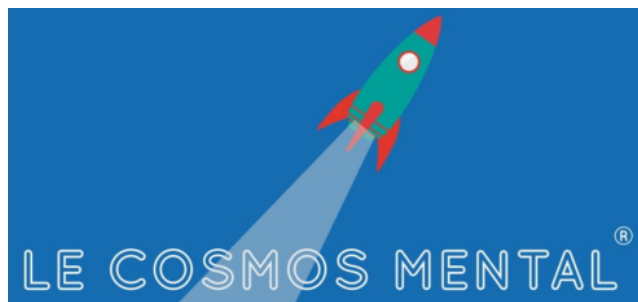
Mots croisés en santé
mentale # 5 • **P. 5**

Contact • **P. 5**

LE COSMOS MENTAL® DE PSYCOM : UN OUTIL EN SANTÉ MENTALE

PSYCOM
Santé Mentale Info

Proposé par **Psycom**, le programme **Cosmos mental®** prend la forme d'un clip animé qui utilise la métaphore d'un voyage spatial pour représenter la santé mentale : une fusée navigue entre des planètes "**ressources**" et "**obstacles**", croise des étoiles filantes ou des astéroïdes, et tente de **rester sur sa voie lactée de l'équilibre psychique**.



À quoi ça sert ? Ce programme aide à mieux comprendre que la **santé mentale ne se résume pas à l'absence de maladie, mais qu'elle évolue selon de nombreux facteurs**. Il permet d'identifier ce qui favorise le bien-être ou, au contraire, ce qui le fragilise. Présenté de manière imagée et simple, il est **pensé pour tous** : jeunes, familles, associations, professionnels.

Comment le mettre en œuvre ? Le **kit est disponible en libre accès** et comprend une vidéo, un poster, un mode d'emploi, ainsi que des affiches pour animer des ateliers. **Facile à utiliser**, il peut être déployé en classe, lors d'un événement associatif ou dans une réunion d'équipe. Psycom propose aussi des **webinaires** pour accompagner celles et ceux qui souhaitent se lancer.

Gratuit, innovant et concret, Cosmos mental® propose une nouvelle façon d'aborder la santé mentale. Accessible à tous et adaptable à différents contextes, il favorise le dialogue autour d'un sujet encore trop souvent tabou. L'outil vous intéresse ? [Cliquez ici](#).



MERCI POUR VOTRE COLLABORATION À L'ENQUÊTE SENTINELLES

Entre avril et août 2025, **Ombeline LEGEAY**, stagiaire psychologue du travail au sein de l'ASEPT, a mené une **analyse de l'offre d'animation de notre réseau "RéTS" ainsi que des besoins des Sentinelles**. Ce travail s'est appuyé sur un **questionnaire et des entretiens** individuels et collectifs.

Vous avez été **122 Sentinelles à répondre au questionnaire et 43 à participer à des entretiens**, un bel élan de mobilisation que nous tenons à remercier chaleureusement.

Vos retours confirment notamment l'importance de :

- **Créer du lien et aller à votre rencontre**, ce qui favorise entre autres l'engagement dans les actions du RéTS ;
- **Adapter les temps proposés** (horaires, proximité géographique, présentiel et distanciel) ;
- **Valoriser la diffusion de témoignages et de cas pratiques inspirants**.
- **Renforcer les rappels** des éléments essentiels du repérage et de l'orientation

Ces résultats nous permettent, dans notre démarche d'amélioration continue, de vous **proposer des actions RéTS toujours plus proches de vos besoins et réalités de terrain**. **Merci encore pour votre contribution précieuse !** L'équipe du RéTS se tient disponible pour toute information complémentaire.



ZOOM SUR L'ASSOCIATION "HUMEURS EN VRAC" QUI LIBÈRE LA PAROLE SUR LES TROUBLES BIPOLAIRES

"En une heure, je ne pouvais plus vivre..." raconte **Geneviève PUICHAUD**, ancienne infirmière et aujourd'hui **cofondatrice de l'association Humeurs en Vrac**. Après plus de dix ans d'errance diagnostique, marqués par des phases dépressives, des épisodes d'hypomanie et plusieurs tentatives de suicide, elle a appris combien parler et partager pouvait sauver.

Créée en février 2024, **Humeurs en vrac** est née d'un besoin concret après l'arrêt des rencontres locales de l'Argos 2001. L'association propose des **groupes de parole ouverts aux personnes concernées par les troubles bipolaires, mais aussi aux proches et aidants, et même à ceux qui vivent avec d'autres troubles** (TDAH, borderline...).

Les rencontres se tiennent **chaque dernier vendredi du mois, de 18h30 à 20h00**, à **Saint-Julien-l'Ars**, sans inscription préalable. Elles réunissent souvent une quinzaine de personnes. Chaque séance garantie un cadre clair : confidentialité, écoute active, non-jugement et bienveillance.

Ces groupes n'ont **pas vocation à se substituer au soin médical, mais à l'enrichir**. On y **partage des expériences de vie, des astuces et des stratégies du quotidien** : comment réagir face à une crise d'angoisse, comment soutenir un proche sans s'épuiser, ou encore l'efficacité de gestes simples, comme envoyer un SMS au bon moment. Les proches y trouvent aussi un espace précieux pour évacuer leurs émotions, leur fatigue et repartir avec de nouvelles clés. *"On sourit, on ressort apaisés et avec des outils"*, témoigne Mme PUICHAUD.

Aujourd'hui stabilisée, Mme PUICHAUD reste vigilante. **Elle connaît les situations à risque pour elle et les anticipe**. Son témoignage rappelle que **les idées suicidaires ne surviennent pas seulement dans les phases de dépression, mais aussi parfois lors des phases maniaques**, moins connues.

Contrairement aux idées reçues, les **personnes bipolaires sont souvent reconnues pour leur énergie, leur créativité et leur dynamisme dans le quotidien et au travail**. Mme PUICHAUD le souligne : *"On est perçus comme joyeux, pleins d'idées"*. Un constat que partage par exemple le **chef étoilé Heston Blumenthal**, diagnostiqué bipolaire en 2023, qui a expliqué combien **son trouble avait nourri sa créativité, tout en nécessitant un accompagnement adapté**.



Photo illustrative, non issue des rencontres de l'association

Pour plus d'informations sur « Humeurs en Vrac » venez les retrouver le 10 septembre à la journée mondiale en prévention du suicide à Poitiers ou écrivez-leur à l'adresse : humeursenvrac@gmail.com

JOURNÉE MONDIALE DE PRÉVENTION DU SUICIDE LE 10 SEPTEMBRE À POITIERS



CENTRE HOSPITALIER
Henri Laborit

Chaque année en France, près de **9 000 personnes décèdent par suicide**. On estime aussi entre **200 000 et 300 000 tentatives par an**. Ce drame humain, reste l'une des grandes **causes de mortalité évitable** : la première chez les 25-34 ans. C'est pour briser le silence et sensibiliser chacun que le **10 septembre a été déclarée journée mondiale de la prévention du suicide**. À cette occasion, des actions sont organisées à l'international, sous le signe de **septembre jaune**.

Un événement porté localement par le CHHL et le 3114

À **Poitiers**, c'est le **Centre hospitalier Henri Laborit (CHHL)**, à travers le Centre de prévention du suicide 86 et le numéro national 3114, qui organise cette journée de mobilisation. Le **mercredi 10 septembre 2025, de 13h à 21h** en centre ville. Tout au long de l'après-midi, des animations, de la musique et des stands d'information permettront **d'échanger avec les acteurs engagés dans la prévention**. Le Réseau Territorial de Sentinelles (RéTS) sera présent, aux côtés de nombreux autres partenaires. Vous y retrouverez notamment l'association Humeurs en Vrac, qui témoignera de l'importance des groupes de parole dans la lutte contre l'isolement et la prévention du suicide.

Un "talk" national retransmis à Poitiers

De **19h00 à 21h00**, le **cinéma TAP Castille** proposera la **retransmission d'un "talk" : "C'est le moment"**, organisé au théâtre de Lille. Animé par la journaliste Karelle Ternier, ce temps fort rassemblera des experts du 3114, des personnalités publiques et politiques, pour ouvrir un échange franc et engagé autour de la prévention du suicide.

"Venez ajouter votre flamme"

À la sortie du cinéma, **plus de 1000 bougies seront allumées** pour mettre en lumière cette grande cause. La **façade de la Mairie de Poitiers** sera, quant à elle, **illuminée de jaune** à partir de 21h00. **Venez nombreux ajouter votre flamme !**



Une journée collective et solidaire

De l'après-midi jusqu'à la soirée, cette journée sera rythmée par des moments **d'échanges et de sensibilisation**, avec la **présence de nombreux partenaires mobilisés autour de la prévention**. L'occasion de rencontrer, s'informer et partager, dans un **esprit collectif et bienveillant**. Rendez-vous le **10 septembre 2025, à Poitiers centre ville**, pour cette journée placée sous le signe de l'écoute, du souvenir et de la solidarité.

Si vous êtes en souffrance, le 3114, numéro national de prévention du suicide est disponible de façon gratuite et confidentielle, 7j/7 et 24h/24.



MOTS CROISÉS - LA SANTÉ MENTALE # 5

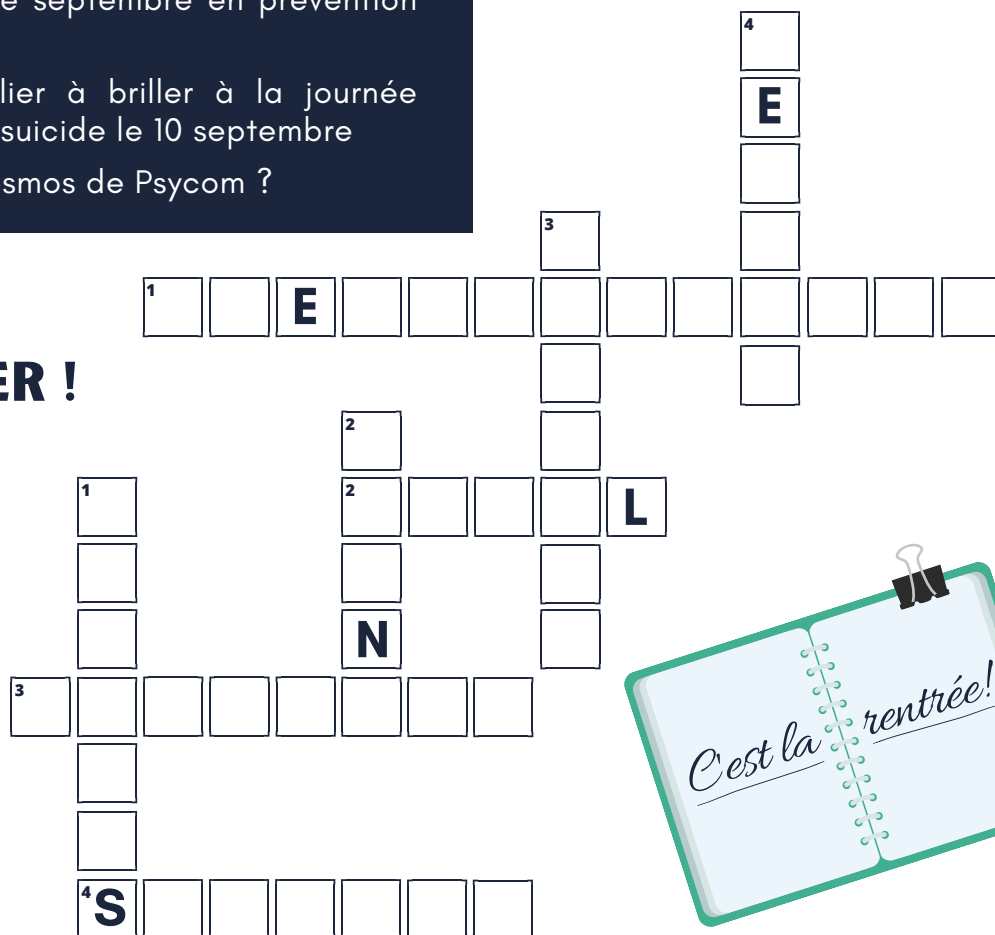
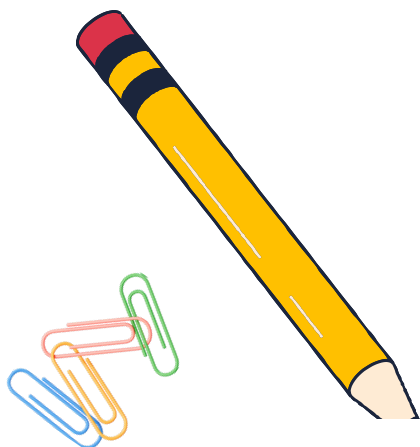
Le RéTS a le plaisir de vous partager sa nouvelle grille de mots croisés sur la santé mentale. Dans cette newsletter, vous trouverez toutes les informations nécessaires pour la compléter.

**Solution dans
la prochaine
Newsletter !**

Vertical

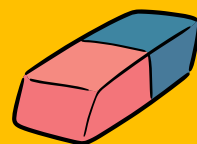
1. Elles sont "en vrac" dans cette association
2. C'est la couleur du mois de septembre en prévention du suicide
3. Elles seront plus d'un millier à briller à la journée mondiale de prévention du suicide le 10 septembre
4. Comment est qualifié le Cosmos de Psycom ?

À VOUS DE JOUER !



Horizontal

1. Vous avez été 122 sentinelles à y répondre
2. Mois de début de l'enquête sentinelles sur analyse de la demande et des besoins
3. Jour de la semaine choisi pour les rencontres du groupe de parole de l'association présentée en page 3
4. Type de voyage utilisé comme illustration dans l'outil de Psycom



CONTACT

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



coordination.rets@asept-poitou.fr



37 rue du Touffenet
86 000 Poitiers