

QU'EST-CE QUE LA SANTÉ MENTALE ?

Vous allez vivre un atelier d'échanges et de discussions autour de la santé mentale pour mieux comprendre ce phénomène indissociable de la santé

Objectifs de l'atelier

- Mieux comprendre la santé mentale, de quoi parle-t-on ? Comment en parle-t-on ?
- Connaître ce qui influence la santé mentale (ressources/ obstacles) et comment prendre soin de sa santé mentale.
- Sensibiliser sur les idées reçues en santé mentale (mythes et réalité).
- Libérer la parole sur la santé mentale
- Pas de santé sans santé mentale. Importance de prendre soin de sa santé mentale et de celle de ses enfants.

Déroulement de l'atelier

Animé par Pascaline DURAND - Chargée de projets Promotion de la santé, coordonnatrice CLSM, Direction Santé Environnement et Littoral et Gabrielle MORELLE - Direction Santé Environnement et Littoral

- Accueil bienveillant
- Outil : Projection de la vidéo « Cosmos santé mentale » (4 minutes) de PSYCOM
- Discussions- Echanges
- Outil : Jeux de cartes « D'accord / Pas d'accord – Santé mentale et bien-être » du CRIPS Ile de France
- Animation et discussions
- Sources d'informations fiables en santé mentale sur Internet et réseaux sociaux (Santé mentale info service / Parlons santé mentale /PSYCOM...)

Atelier pour les parents

- Capacité d'accueil : 20 personnes
- Horaires de début de séances : 10h – 11h15 – 13h15 – 14h30 - 15h45
- Le jour J se présenter à l'atelier 10 minutes avant.

Inscription ici



**HÔTEL DE VILLE
D'ANTIBES - JUAN-LES-PINS**

24 Cours Masséna,
06600 Antibes