



Le collectif santé mentale du pays des Vallons-de-Vilaine



Sélection réalisée par la médiathèque départementale.
Ces livres sont disponibles dans les médiathèques du territoire.
Retrouvez le programme et la sélection complète sur
ille-et-vilaine.fr/SanteMentaleVallonsDeVilaine



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

Santé mentale et discriminations

PAYS DES VALLONS-DE-VILAINE



Semaines d'information
sur
la **santé mentale**

PROGRAMME
11 • 31 MARS 2020

Tout le programme 2020 ! en un coup d'œil !

PAYS DES VALLONS-DE-VILAINE

LÉGENDE



C'est quand ?



C'est quoi ?



Infos pratiques

<p> Mercredi 11 mars 20 h 30</p>	<p> Ciné/débat tout public Discrimination, rapport filles-garçons et utilisation des réseaux sociaux</p>	<p>Cette action est menée par la commission citoyenneté du centre social Chorus et Vallons de Haute Bretagne Communauté, en partenariat avec l'association Unis-cité, dans le cadre du festival CINEMA 35 en fête.</p>	<p> • Val d'Anast - Cinéma Aurore • <i>Gratuit</i></p>
<p> Vendredi 13 Mars 14 h</p>	<p> Ciné/débat scolaire Discrimination, rapport filles-garçons et utilisation des réseaux sociaux</p>	<p>L'animation du débat et les échanges sont proposés par des animateurs d'Unis-cité, des bénévoles de la commission citoyenneté et l'animateur du PU de Vallons de Haute Bretagne Communauté.</p>	<p> • Val d'Anast - Cinéma Aurore • <i>Gratuit</i></p>
<p> Vendredi 20 mars 17h à 18h 15</p>	<p> Entraînement mixte avec jeunes de l'IME et ados du club de hand qui se termine par un match avec des jeunes !</p>	<p>Mise en valeur du projet « Hand pour tous, tous pour hand » commencé en 2014 avec la concrétisation du premier créneau d'entraînement en 2018. Les jeunes du club ainsi que l'entraîneur pourront discuter avec vous et répondre à vos questions.</p>	<p> • Bain-de-Bretagne Salle du lycée, rue du Chêne Vert, en face de l'Intermarché</p>
<p> Mardi 24 mars 20 h</p>	<p> Soirée d'échange sur la dépression des adolescents</p>	<p>Proposée par le kfé des familles.</p>	<p> • Guipry-Messac - MJC, 52 avenue du Port • <i>Accueil de la MJC-Espace socioculturel</i> : 02 99 34 74 94</p>
<p> Vendredi 10 avril 19 h</p>	<p> Ciné/débat tout public Discrimination, rapport filles-garçons et utilisation des réseaux sociaux</p>	<p>Cette action est menée par la commission citoyenneté du centre social Chorus et Vallons de Haute Bretagne Communauté, en partenariat avec l'association Unis-cité, dans le cadre du festival CINEMA 35 en fête.</p>	<p> • Val d'Anast - Centre social Chorus • <i>Gratuit</i></p>
<p> Mars à mai</p>	<p> Formation des acteurs jeunes : Renforcer les compétences des professionnels pour accompagner et intervenir auprès des jeunes.</p>	<p>Valoriser et mutualiser les pratiques professionnelles. Renforcer le travail partenarial. Renforcer les compétences psychosociales des jeunes (face aux discriminations, harcèlements, addictions). Formation proposée par Vallons de Haute Bretagne Communauté et animée par Liberté Couleurs.</p>	<p> • Territoire de Vallons de Haute Bretagne Communauté</p>



Les Semaines d'information SUR la santé mentale, Kesako ?

Habitants et professionnels organisent des actions d'information et de réflexion sur le thème de la santé mentale.

Pourquoi ces actions ?

- **SENSIBILISER et INFORMER** le public aux questions de santé mentale et de ses différentes approches
- **RASSEMBLER** professionnels et habitants autour d'actions concrètes
- **AIDER** au développement des réseaux de solidarité, de réflexion et de soin en santé mentale.
- **FAIRE CONNAÎTRE** les lieux, les moyens et les personnes pouvant apporter un soutien ou une information de proximité.

LA SANTÉ MENTALE, C'EST QUOI ?

« Il n'y a pas de santé sans santé mentale » nous dit l'Organisation Mondiale de la Santé.

Tout le monde est donc concerné, chaque individu a une santé mentale, et peut contribuer à la santé mentale de chacun.e.

La santé mentale est une composante importante de notre santé, qui ne se résume pas à l'absence ou la présence de troubles psychiques. La santé mentale est la recherche permanente d'un équilibre entre toutes les dimensions de notre vie.

Chaque année, un collectif national propose de mettre en lumière durant le mois de mars la promotion de la santé mentale, reliée avec un thème spécifique et intéressant la vie quotidienne des citoyens.

Cette année sur le Pays des Vallons de Vilaine, les actions auront lieu du **11 au 31 mars 2020**. Le thème de l'année 2020 est :

« SANTÉ MENTALE ET DISCRIMINATIONS »

Les discriminations ont un impact sur la santé mentale des personnes qu'elles touchent. Mais aussi, il existe des personnes concernées pas les troubles psychiques pouvant être confrontées aux discriminations.

Ces discriminations engendrent de la souffrance psychique et impactent la santé mentale des personnes touchées, allant parfois jusqu'au besoin de soin.



Un collectif des Semaines d'Information sur la Santé Mentale (SISM) existe sur les Vallons de Vilaine.

Son objectif est de proposer aux habitants et professionnels du territoire différentes animations (ateliers, jeux, expositions, projections, conférences-débats...) pour réfléchir et échanger sur la santé mentale au sens large.

Pour plus de renseignements ou pour rejoindre le collectif, vous pouvez prendre contact au 02 99 02 47 27 - virginie.perherin@ille-et-vilaine.fr

Biblio, en version allégée

Le pouvoir de l'injure : guide de prévention des violences et des discriminations

Caroline Dayer (Ed. de l'Aube, 2017)

Une analyse des mécanismes de discriminations, qu'elles soient scolaires, professionnelles ou familiales. À partir d'une série d'entretiens, l'auteure propose des pistes pour y faire face.



Dis, c'est quoi la discrimination ?

Patrick Charlier (La Renaissance du livre, 2019)

Un juriste présente les caractéristiques de la discrimination et les lois existantes dans l'Union européenne pour lutter contre ce phénomène

À partir de 10 ans.

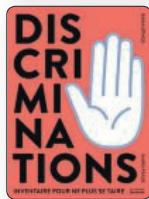


Discriminations : inventaire pour ne plus se taire

Emma Strack (De La Martinière Jeunesse, 2018)

Cet ouvrage recense les différentes formes de rejet de l'autre à travers l'histoire jusqu'à nos jours en France et dans le monde. Avec des informations historiques et des données chiffrées.

À partir de 8 ans.



Le handicap, pourquoi ça me concerne ? et toutes les questions que tu te poses pour accepter les différences...

Sylvie Baussier (Fleurus, 2017)

Des réponses aux questions des enfants sur le handicap, pour accepter les différences et apprendre à vivre ensemble.

À partir de 8 ans.



Un clou dans le bec

Maxime Poisot et Emmanuelle Teyras

(Bande dessinée - Marabout, 2019)

Une compilation de situations du quotidien dans lesquelles des femmes qui subissent une pression masculine, un geste ou une remarque déplacée, décident de ne plus se taire. Dans la rue, au travail ou à la maison, elles reprennent le pouvoir sur leur vie et exposent leurs arguments drôles et cinglants.

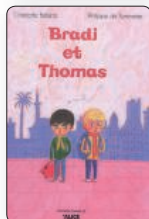


Bradi et Thomas

Charlotte Bellière et Philippe de Kemmeter

Album (Alice jeunesse, 2019)

Les parents de Thomas accueillent une famille de réfugiés : le petit Bradi, son père et sa mère. Comme personne ne lui a expliqué la situation, le garçon s'inquiète de la présence de ces gens dont il ne comprend ni la langue ni la raison pour laquelle ils dorment dans son sous-sol. Une tension s'installe entre Thomas et Bradi qui, par le jeu, parviennent pourtant à trouver un langage commun.



Sélection réalisée par la Médiathèque départementale d'Ille-et-Vilaine
Retrouvez la version complète

<https://mediatheque.ille-et-vilaine.fr/decouvrir/focus-sur/1027-sante-mentale-et-discriminations>

À partir de 6 ans

Six contre un

Cécile Alix

Roman - (Magnard jeunesse, 2018)

Victime de harcèlement, Ludo ne veut plus aller au collège. Il cherche un moyen pour arrêter ses bourreaux. Alors que la situation semble désespérée, le jeune garçon reçoit un soutien inattendu. La route est longue mais la vie a parfois plus d'imagination et de souffle que prévu.

À partir de 11 ans



Pourquoi nous détestent-ils ?

Saison 1 : Amelle Chahbi, Lucien Jean-Baptiste, Alexandre Amiel

Saison 2 : Michel Pouzol, Juliette Arnaud, Gurwam Tran Van Gie
(FILM DOCUMENTAIRE) (Blaq out, 2017 et 2018)

Sous la forme d'une investigation journalistique, les réalisateurs abordent les relations qu'entretient la France avec les musulmans, les Juifs et les Noirs. Les clichés racistes sont examinés et confrontés aux discours antisémites, xénophobes et racistes afin de mieux être démontrés. La 2^{ème} saison se penche sur les fractures communautaires et identitaires en s'intéressant cette fois-ci à la haine envers les femmes, les pauvres et les homosexuels.



Quand on a 17 ans

André Techine - Film (Wild side video, 2016)

Damien, dix-sept ans, fils de militaire, vit avec sa mère médecin pendant que son père est en mission. Au lycée, il est malmené par un garçon, Tom. La violence dont Damien et Tom font preuve l'un envers l'autre va évoluer quand la mère de Damien décide de recueillir Tom sous leur toit... Deux ados pris dans les rouages d'un amour qui les dépasse.



The unstoppable Application

Mai, Jan, Achim et Melissa partent à la recherche du chien Tofu, kidnappé en ville. Bien qu'étant en situation de handicap, ils vont surmonter tous les obstacles grâce à leur solidarité.

À partir de 7 ans

