



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

9 - 22 octobre 2023

**Festival
100%
Gratuit**

À tous les âges de la vie,
ma santé mentale est un droit.

Théâtre / Rencontres BD / Expos
Danse / Conférences



Programme 2023

Théâtre, danse, rencontre avec un auteur de BD, expositions...

Du 9 au 22 octobre 2023, les Semaines d'Information sur la Santé Mentale (SISM) sont l'occasion de sensibiliser le grand public, et de rassembler à la fois les personnes concernées et les professionnels, autour d'une multitude d'événements artistiques et culturels.

Les acteurs de la santé mentale et de la Ville de Bordeaux, via le Conseil Local de Santé Mentale, se sont mobilisés pour élaborer ce programme autour de la thématique 2023 : « À tous les âges de la vie, la santé mentale est un droit ».

Bon festival !

Lundi 9 octobre

● « Bipolaire, Be happy ! » Confestacle

Thierry Rebollo nous entraîne dans son périple australien et dans la perte de contrôle qui a précédé son diagnostic. Grâce à son sens de la scène et son humour généreux, Thierry partage avec les spectateurs son expérience afin de déstigmatiser ceux qui vivent avec des troubles psychiques. Suivi d'un bord de scène.

15h

☛ Cafétéria de l'espace oxygène du Centre Hospitalier Charles Perrens - 121 rue de la Béchade

Contact : mlevel@ch-perrens.fr

! Gratuit, sur inscription (en flashant le QR Code ou sur bordeaux.fr)

Mardi 10 octobre



● « Les temps changent ! Et les ados ? »

**Journée d'étude ;
conférences en matinée,
tables-rondes l'après-midi**
L'adolescent d'aujourd'hui est-il toujours celui d'hier ? L'adolescent de demain sera-t-il encore celui d'aujourd'hui ?

De 9h à 17h

☛ Athénée municipal -
10 Place Saint-Christoly

Contact organisateur(s) :
maisondesadolescents33@gmail.com - 05 56 38 48 65

! Gratuit sur inscription



Mercredi 11 octobre

● « La 9^e Case » Votre rendez-vous BD à la Librairie Krazy Kat

3 à 4 chroniqueurs-ses présentent tour à tour un album BD, sélectionné par leurs soins, pour une soirée en toute simplicité. On discute, on se questionne, on passe un bon moment ensemble à parler BD !

De 19h30 à 21h30

☛ Krazy Kat - 10 rue de la Merci

Contact : 05.56.52.16.60 ou
krazykatlib@canalbd.net

! Gratuit, sur inscription

Jeudi 12 octobre

● « Les rendez-vous de la santé mentale » par la Maison Départementale pour les Personnes Handicapées & le Club House

Pour répondre à toutes vos questions (missions de la MDPH, les droits...).

14h30

📍 Club House - 63 rue de Tivoli

Contact :

nadine.palard@gironde.fr

ou elodie.jourdanne@clubhousefrance.org

clubhousefrance.org

| **Gratuit sur inscription**

● « **Les temps changent ! Et les parents d'ados ?** »

Conférence de Serge Tisseron, psychiatre et docteur en psychologie, pour les parents et les professionnels.

19h30

📍 Athénée municipal -
10 Place Saint-Christoly

Contact : 05 56 38 48 65

maisondesadolescents33@gmail.com

| **Gratuit sur inscription auprès de la MDA**

Vendredi 13 octobre

● « **Portes-ouvertes, 10 ans déjà !** »

Venez découvrir les Maisons Des Adolescents à travers plusieurs propositions ludiques

Animations et ateliers pour les jeunes et les parents : « Faites vos jeux ! Ados & parents : Espace Part'Agé » (atelier jeux-vidéos); « Switch ton look » (atelier fripes, DIY et image de soi); « Dessine

ta météo intérieure ! Figurer avec humour les maux quand on n'a pas les mots » (atelier illustration avec l'auteur de la BD État Clinique); « En quête de santé » (atelier jeu de piste santé dans Bordeaux)... et d'autres surprises !
Plus d'infos sur www.mda33.fr ou sur Instagram (@maisondesados33)

De 13h à 18h

📍 Maison Des Adolescents -
5 rue Duffour Dubergier

Contact : 05 56 38 48 65

maisondesadolescents33@gmail.com

| **Entrée libre et gratuite**



● « **Club manga** »

Venez partager vos mangas favoris autour du thème de la santé mentale. Au programme, des échanges riches entre passionnés, de quoi grignoter et beaucoup de digressions.

19h45

📍 Manga Kat - 94 Cr d'Alsace-et-Lorraine

Contact : [Instagram](https://www.instagram.com/mangakatbdx)

([mangakatbdx](https://www.instagram.com/mangakatbdx)) ou par mail

mangakatbdx@canalbd.net

| **Gratuit sur inscription**



10 ans déjà ! La Maison Des Adolescents de la Gironde fête avec vous son anniversaire dans le cadre des SISM et propose de nombreux événements.

Du 9 au 20 octobre,
découvrez :

● « **Prends bien soin de toi, bisou** » **Exposition de l'illustratrice Femme Sauvage**

Solène aka Femme Sauvage est une illustratrice et son sujet de prédilection est la santé mentale. Dans son travail, elle sensibilise sur le handicap/maladies invisibles étant elle-même diagnostiquée bipolaire, tdah et trouble anxieux généralisé. À travers ses illustrations et BD rigolotes, elle déstigmatise ces sujets en parlant de son quotidien à travers ses troubles.

De 9h30 à 18h les lundis/mardis/mercredis et de 13h à 18h les jeudis/vendredis.

📍 Maison Des Adolescents -
5 rue Duffour Dubergier,
33300 Bordeaux

Contact organisateur(s) :
maisondesadolescents33@gmail.com
05 56 38 48 65

| **Entrée libre et gratuite**

Samedi 14 octobre



● **« Portes-ouvertes, 10 ans déjà ! »**

Plus d'infos : voir la date du vendredi 13 octobre.

De 10h à 18h

● **« À tout âge, on danse avec la vie. Vieillesse, lien social, émotions : parlons-en ! »**

Danse contemporaine

Duo de danse abordant le bien-être & le mal-être, les émotions, le bien vieillir... Suivi d'un goûter et de stands d'information.

14h30

📍 Marché des Douves - 4 rue des Douves

Contact :

a.laborde@mairie-bordeaux.fr

| Gratuit, sur inscription (en flashant le QR Code ou sur bordeaux.fr)



Mardi 17 octobre

● **« Chorale du GEM Grain de Café » Concert**

Une occasion de venir découvrir ce lieu ressource d'entraide au cœur de la ville, au son de leur chorale.

14h

📍 Groupe d'Entraide Mutuelle (GEM) Grain de Café - 1 rue Maucoudinat

Contact :

gemgraindecafe@gmail.com

| Entrée libre et gratuite

● **« À l'horizon la mer », Compagnie du savon noir Théâtre**

Béthanie, chanteuse fantasque, frôle la rupture, au risque de perdre sa fille, Jeanne. Agathe, souhaite l'aider mais le peut-elle vraiment ?

Suivi d'un bord de scène avec la compagnie et deux psychiatres, Dr AL. Sutter et Dr C. Lagabrielle, pour un échange avec la salle.

Puis d'un cocktail et stands d'information.

19h30

📍 Théâtre du Pont Tournant - 13 rue Charlevoix de Villers

Contact :

a.laborde@mairie-bordeaux.fr

| Gratuit, sur inscription (en flashant le QR Code ou sur bordeaux.fr)

Mercredi 18 octobre

● **« Parents (im)parfaits, parents épuisés » ?**

Théâtre d'improvisation

Une soirée décalée pour rire et s'informer sur la charge mentale parentale. Les comédiens de la Compagnie Enunseulmot improviseront avec humour et sensibilité des saynètes de la vie quotidienne de parents, commentées par des professionnels.

Suivi d'un cocktail, animations et de stands d'information.

Contact :

s.colla@mairie-bordeaux.fr

| Gratuit, sur inscription (en flashant le QR Code ou sur bordeaux.fr)



● **« P'tit Couch'Tard : Parents et enfants, chacun son spectacle ! »**

Un P'tit Couch'Tard, c'est un rendez-vous culturel familial avec une petite particularité : les parents et les enfants entre 4-11 ans vont voir le même soir, chacun de leur côté un spectacle, ici sur le thème des émotions.

19h

📍 Salle des Fêtes du Grand Parc - 39 Cr de Luze

[Informations et réservations :](#)

05 56 43 53 08

reservation@bordonor.org

www.bordonor.org

Jeudi 19 octobre

● « Portes-ouvertes et vernissage d'une exposition photo »

Une occasion de venir (re)découvrir le club Mozart de l'association Espoir 33

De 10h à 12h30

📍 Espoir 33 - 2 rue Jean Artus

Contact : 05 56 39 94 50

! Gratuit et sans inscription

● « Se rétablir et Vivre avec un trouble psychique »

Table ronde

Le Centre Hospitalier Charles Perrens, en partenariat avec la Ville de Bordeaux et son Conseil Local de Santé Mentale, organise une soirée d'interventions sur le rétablissement en santé mentale :

- Présentation de la réhabilitation psycho-sociale par le Dr C. Quilès (Psychiatre)
- L'exemple canadien par le Dr E. Salvat (Psychiatre)

- La place de la paire-aidance professionnelle dans le rétablissement par Mme E. Douriez-Nicou (Médiatrice de Santé Pair au CH Perrens et

Présidente de Psy'Hope)
- Des activités collectives sur le territoire dans le parcours de rétablissement : l'expérience de l'établissement public de santé Ville-Evrard par Mme A. Marques (sociologue)
Ces échanges se poursuivront autour d'un temps convivial.

19h

📍 Amphithéâtre du Centre Hospitalier Charles Perrens - 121 rue de la Béchade

Contact : mlevel@ch-perrens.fr

! Gratuit, sur inscription (en flashant le QR Code ou sur bordeaux.fr)

Vendredi 20 octobre

● Rencontre avec Simon Mitteault, auteur de la BD « États Cliniques »

Accompagnée d'un échange avec Marie-Christine Lipani (enseignante chercheuse de l'Institut de Journalisme Bordeaux Aquitaine) autour du traitement de la santé mentale dans la BD ; avec la participation du Groupe d'Entraide Mutuelle (GEM) Mediagora et en partenariat avec la librairie Krazy Kat.

18h30

📍 Bibliothèque Capucins Saint-Michel - 10-12 Pl. des Capucins

Contact : 05 56 91 18 79

! Gratuit, entrée libre

Samedi 21 octobre

● « Mon ado ne va pas bien... quand s'inquiéter » ?

Petit déj des parents
Café-Débat pour partager les expériences et réfléchir ensemble sur la différence entre difficultés inhérentes à l'adolescence et signal d'alerte... Avec un intervenant spécialiste de la thématique.

De 10h à 11h30

📍 Maison Des Adolescents - 5 rue Duffour Dubergier

Contact : 05 56 38 48 65 ou maisondesadolescents33@gmail.com

! Entrée libre et gratuite, sur inscription dans la limite des places disponibles.

● « Avoir des enfants fragilise ou consolide l'état psychique des parents » ?

Café-philos de l'association Psy'Hope

Venez discuter et débattre autour du thème de la parentalité et des troubles psychiques. Pourquoi fait-on des enfants ? Est-ce qu'avoir un trouble psychique change la donne ?

10h30 à 12h

📍 Café Le petit grain - 3 place Pierre Jacques Dormoy

Contact : info.psyhope@gmail.com
07 88 55 78 47

! Gratuit, sur inscription par mail ou téléphone

Animations à retrouver sur plusieurs dates

*Samedi 14 octobre dès 13h30 au Marché des Doves pour l'évènement « À tout âge, on danse avec la vie. Vieillesse, lien social, émotions : parlons-en ! »

*Mercredi 18 octobre à 19h à la Salle des Fêtes du Grand Parc pour l'évènement « Parents (im)parfaits, parents épuisés ? »

*Mercredi 11 octobre, matinée, à la maison des usagers de Charles Perrens.

● « Foule santé mentale » - À tous les âges, réécrivons les paroles de notre vie

Chorale

Le principe est simple : un air connu et des paroles que nous nous réapproprions, qui parlent de nos espoirs et de nos désespoirs, de nos forces et de nos découragements, de nos replis et de nos élans. Écoutez les adhérents du groupe d'entraide mutuelle Médiagora Bordeaux, et surtout, chantez avec nous. Tout simplement parce que cela fait du bien !

Contact : jbardet@mediagorabordeaux.fr

● « Tous sensibles à tous moments »

Photo-expression

À tous les âges, les aléas de la vie impactent notre santé mentale. Avec quelles conséquences ?

Nos sentiments, nos émotions, nos besoins... sont au cœur de nos vies, osons les exprimer !

Autour d'une série de clichés, les associations Astrée, L'Burn et Clubhouse vous donnent rendez-vous pour en discuter.

Contact : Clubhouse - bordeaux@clubhousefrance.org

Astrée - bordeaux@astree.asso.fr

L'Burn - dev@lesburn-ettes.com

En partenariat avec :



