Les Ateliers Mieux-être, qu'est-ce-que c'est ?

Ils ont pour objectifs :

1. D'être des **moments d'échange** autour de la santé mentale, la santé psychique **ouverts à tous**, et permettant à chacun de découvrir différents thèmes ou encore d'approfondir ses connaissances.

2. D'évoquer la santé mentale avec des membres d'associations, et des professionnels, autour de **témoignages et ainsi de lutter contre les peurs, les tabous,** les non-dits, et les représentations erronées.

3. De permettre à tous de s'exprimer, de questionner, de **trouver des réponses** et des outils simples pour avancer, dans **une atmosphère de dialogue** où chacun est acteur de sa propre santé ou de celle de ses proches.

4. Enfin, de trouver **à proximité de chez soi des ressources et des aidants** (professionnels de santé, associations...).

Ces ateliers sont animés par un binôme :

- un **professionnel** de l'Établissement Public de Santé Mentale (EPSM Lille Métropole) : psychologue, psychiatre, psychomotricienne...
- un **usager ou représentant d'usager** d'une association (étoile bipolaire, AFTOC, ...)

CONTACTS & RENSEIGNEMENTS

auprès de Sophie Sueur au :

03.20.61.75.57

ou sur notre site internet :

www.ateliersmieuxetre.fr

LES PARTENAIRES

AFTOC

Association Intercommunale de Santé, Santé mentale et Citoyenneté

VIVRE SON DEUIL Nord-Pas de Calais

EPSM Lille-Métropole

Conseil intercommunal de prévention de la délinquance

Théâtre d'intervention

CONCEPTION : Blue Moon ★ 03 21 40 69 68

MAL-ÊTRE - TOC - INSOMNIE - DÉPRESSION - DEUIL
STRESS - ADDICTION - ALCOOL - ANOREXIE - DROGUE
BOULIMIE - DÉLIRE - NÉVROSE - ANXIÉTÉ - SUICIDE
TROUBLES BIPOLAIRES - PHOBIE - OBSESSION
DÉPRIME - ANGOISSE - PSYCHOSE - MANIES

Osez sortir de votre coquille...

...en assistant aux Ateliers Mieux-être !

www.ateliersmieuxetre.fr

Programme de septembre 2013 à juin 2014

de 18h à 20h

ENTRÉE LIBRE ET GRATUITE

Date des jeudis	Thème	Intervenants	Lieu
12 septembre 2013	**Le stress dans tous ses états**	*Valérie Dubois, Dorine Cochinard*	Médiathèque Marguerite Yourcenar 199 rue Carnot – FACHES-THUMESNIL
26 septembre 2013	**Déprime ou dépression : que faire ?**	*Denise Mignot, Fabienne Delava*	GEM Amitiés et Partage 216 rue Jacquard - HELLEMMES
10 octobre 2013	**Suicide : comment en parler ?**	*Guy Lepan, Isabelle Danset*	Salle des fêtes 39 rue Faidherbe - LESQUIN
17 octobre 2013	**Comment vivre son deuil ?**	*Françoise Robillart, Marie-Yaëlle Cousin*	Salle Grémaux 32 rue Paul Vaillant Couturier – LEZENNES
14 novembre 2013	**Mieux dormir**	*Denise Mignot, Laurent Defromont*	Salle du Trait d'Union - Fort de Mons en Baroeul 4 rue de Normandie - MONS EN BAROEUL
28 novembre 2013	**Affirmation de soi**	*Denise Mignot, Marie-Christine Driusso*	Centre social - La Maison du Grand Cerf 5 rue Vincent Auriol - RONCHIN
12 décembre 2013	**Drogues, dépendances, addictions.... quels maux se jouent de nous ?**	*Benoit Tryoen, Nicolas Daumerie, Michel Vanesse*	Centre Social Les 5 Bonniers 20 avenue de Bordeaux – FACHES-THUMESNIL
19 décembre 2013	**Suicide : comment en parler ?**	*Guy Lepan, Isabelle Danset*	Salle Bocquet - Parc Bocquet 176 rue Roger Salengro - HELLEMMES
9 janvier 2014	**Déprime ou dépression : que faire ?**	*Denise Mignot, Fabienne Delava*	lieu non encore défini VOIR SITE INTERNET
23 janvier 2014	**Trop haut trop bas : est-ce un trouble bipolaire ?**	*Denise Mignot, Laurent Defromont*	Salle Grémaux 32 rue Paul Vaillant Couturier – LEZENNE
13 février 2014	**Vous ou vos proches entendez des voix ?**	*Vincent Demassiet, Patrick Le Cardinal*	Salle du Trait d'Union - Fort de Mons en Baroeul 4 rue de Normandie - MONS EN BAROEUL
20 février 2014	**Comment vivre son deuil ?**	*Françoise Robillart, Marie-Yaëlle Cousin*	Centre social - La Maison du Grand Cerf 5 rue Vincent Auriol - RONCHIN
13 mars 2014	**Est-ce un trouble obsessionnel compulsif ?**	*E. Lecoutre, Christelle Tassone*	Médiathèque Marguerite Yourcenar 199 rue Carnot – FACHES-THUMESNIL
27 mars 2014	**Mieux dormir**	*Denise Mignot, Laurent Defromont*	GEM Amitiés et Partage 216 rue Jacquard - HELLEMMES
10 avril 2014	**Affirmation de soi**	*Denise Mignot, Eva-Flore Noël*	lieu non encore défini VOIR SITE INTERNET
17 avril 2014	**Drogues, dépendances, addictions.... quels maux se jouent de nous ?**	*Benoit Tryoen, Nicolas Daumerie, Michel Vanesse*	Salle Grémaux 32 rue Paul Vaillant Couturier – LEZENNES
15 mai 2014	**Déprime ou dépression : que faire ?**	*Denise Mignot, Fabienne Delava*	Salle de Projection - Fort de Mons en Baroeul 4 rue de Normandie - MONS EN BAROEUL
22 mai 2014	**Trop haut trop bas : est-ce un trouble bipolaire ?**	*Denise Mignot, Laurent Defromont*	Centre social - La Maison du Grand Cerf 5 rue Vincent Auriol - RONCHIN
12 juin 2014	**Vous ou vos proches entendez des voix ?**	*Vincent Demassiet, Patrick Le Cardinal*	lieu non encore défini VOIR SITE INTERNET
26 juin 2014	**Est-ce un trouble obsessionnel compulsif ?**	*E. Lecoutre, Christelle Tassone*	Salle de Projection - Fort de Mons en Baroeul 4 rue de Normandie - MONS EN BAROEUL