

Avec la participation de :



Et la contribution de :



Semaines d'information sur la santé mentale

30^e ÉDITION

EN COMMINGES

> 18 - 31 MARS 2019 <

SANTÉ MENTALE à l'ère du NUMÉRIQUE



WWW.SEMAINES-SANTE-MENTALE.FR

Retrouvez le programme sur www.commingespyrenees.fr

Organisé par



avec le soutien de



PROGRAMME

Les Semaines d'Information sur la santé mentale est un événement annuel adressé au grand public, afin d'ouvrir le débat sur les questions de santé mentale.

Les partenaires du Conseil local de santé mentale du Pays Comminges Pyrénées se mobilisent pour mieux faire comprendre les troubles psychiques, faire connaître les ressources locales et promouvoir la santé mentale à travers de nombreuses rencontres et événements qui se dérouleront du 18 au 31 mars 2019.

Lundi 18 au vendredi 29 mars

> **Quizz** : «NTIC au travail : quel impact sur votre santé ?»

Les NTIC envahissent notre quotidien, y compris notre environnement de travail. Le Service de Santé au Travail du Comminges vous propose une action de sensibilisation aux risques liés à l'usage des NTIC. Un quizz d'autodiagnostic sera proposé aux salariés lors des visites médicales au sein du Service, avec la possibilité d'échanger ensuite avec le médecin du travail.

Service de Santé au Travail Comminges - 3 rue J. Suberville à Saint-Gaudens

Mardi 19 mars 15h à 17h

> **Table-ronde citoyenne** : «La vie des personnes présentant des troubles psychiques à l'ère du numérique»

Immense plateforme d'information, de partage et de démocratisation de la connaissance, le web est devenu un lieu idéal pour favoriser l'entraide et l'empowerment (autonomisation) des personnes via les réseaux sociaux et les blogs d'usagers. Le recours aux nouvelles technologies peut aussi être une source potentielle de mal-être. Le nouveau groupe d'entraide mutuelle (GEM) SOLIFIN vous propose une discussion abordant ce sujet. Ce temps d'échanges est souhaité comme un groupe de parole permettant d'exprimer ses ressentis et expériences personnelles.

Cinéma Le Régent - 6 rue de l'Indépendance à Saint-Gaudens

Mercredi 20 mars 18h à 20h

> **Conférence-débat** : «Réseaux sociaux : Sommes nous en danger ? Les dessous des réseaux et les effets sur le psychisme».

Les médias sociaux font partie de notre quotidien transformant ainsi notre rapport au monde. Nous avons affaire maintenant à une réalité virtualisée. Naviguer sur et par les réseaux sociaux demande d'avoir quelques repères. Face à toutes les impasses que cela suscite, on peut se demander comment être acteur de nos pratiques?

Médiathèque - 3 rue St-Jean à Saint-Gaudens

Vendredi 22 mars 9h30 à 12h30

> **Conférence-atelier** : «Comprendre, prévenir et agir face aux violences sexistes sur internet !»

Venez apprendre, partager, échanger pour mieux définir et comprendre ce que sont les violences sexistes dans l'espace numérique, ce que l'on peut faire pour s'en protéger, prévenir, réagir... individuellement et collectivement jusque sur la toile, ce nouvel espace public. Car oui, l'égalité Femmes/Hommes, c'est aussi à portée de clic ! Inscription gratuite mais obligatoire : <https://www.commingespyrenees.fr/les-projets/cls/>

Conseil départemental de la Haute-Garonne - 1 rue Jean Pegot à Saint-Gaudens

Vendredi 22 mars 10h à 11h30 et Mercredi 27 mars 14h à 16h

> **Présentation** «Promeneurs du Net, un dispositif pour sécuriser nos jeunes»

80 % des jeunes entre 11 et 17 ans sont sur le Net une fois par jour, et plus de 48 % se connectent aux réseaux sociaux plusieurs fois par jour. Qui pour les accompagner sur Internet, répondre à leurs questions, leur inculquer les bonnes pratiques ? Qui pour les sensibiliser aux risques ? Notre Promeneuse du Net, Alice Driguez, écoute, informe, conseille et prévient !

Médiathèque - 3 rue St-Jean à Saint-Gaudens

Mardi 26 mars 17h

> **Présentation et atelier découverte** «Mémoire-Red, les NTIC au secours de notre mémoire»

L'accompagnement de nos aînées dans le bien vieillir est une priorité pour nous tous. Mémoire-Red, grâce à un partenariat et à une équipe pluridisciplinaires permet une animation sociale, cognitive, ludique qui prévient la perte d'autonomie. Outil pour les professionnels des établissements médico sociaux, le dispositif sera présenté par son concepteur, Frank Vergnac. En préalable, le Dr Pierre Rumeau, praticien hospitalier au CHU de Toulouse, responsable du laboratoire de gérontechnologie du Gérontopôle, laboratoire de référence CEN STIMCO France-Sud, présentera les résultats d'une étude scientifique sur ce dispositif réalisée par une équipe de chercheurs du secteur public rattachés par l'association True Life Lab, avec le support financier et administratif de MSA Services, dans le cadre de la fédération des MARPA.

SICASMIR - Salle Azur - 14 Rue Robert Schuman à Saint-Gaudens

Mercredi 27 mars 14h à 16h

> **Atelier** «Click'N Prev»

Une application mobile pour prévenir les risques liées aux addictions ? Faire par des jeunes du territoire, avec l'aide de l'école régionale du numérique ? C'est le défi qui nous lance le centre d'addictologie de Saint-Gaudens et le centre sociale AZIMUT ! Mais quel sujet traiter ? Quel service ? Information ? Conseil ? Astuces ? Venez vous renseigner et participer à ce projet !

Médiathèque - 3 rue St-Jean à Saint-Gaudens

Jeudi 28 mars 18h

> **Conférence-débat** «Le sujet à l'ère du numérique» par le Pr Marie-Jean SAURET.

Marie-Jean Sauret, psychanalyste (Le Pari de Lacan), professeur émérite de l'université Jean-Jaurès (Toulouse) et chercheur au Pôle Clinique psychanalytique du sujet et du lien social (LCPI), interviendra sur les caractéristiques du lien social contemporain (scientisme, marchandisation, réseau, globalisation...) et leurs conséquences pour le sujet qui cherche à l'habiter (via le symptôme) et pour notre clinique.

Auditorium de l'Hôtel de Lassus - 6, rue du Barry à Montréjeau

Vendredi 29 mars 20h30

> **Ciné-débat** «Enfants, espace numérique et dépendance : Attention danger ?»

Pour les adolescents d'aujourd'hui, Internet a toujours fait partie de leur vie et l'usage qu'ils en font est différent de celui des adultes. Les jeux, les tchats, les réseaux sociaux sont leur nouvel espace de socialisation. Être présent dans cet espace peut aussi devenir une addiction. Le cinéma les Variétés organise un Ciné-Débat à Montréjeau, autour de la cyberdépendance, ses dérives et ses dangers pour les enfants et les adolescents. A l'appui, deux documentaires : "Abus d'Écrans chez les adolescents" et "Accros aux écrans". Des intervenants (médecin, psychologue, infirmier(e), éducateur spécialisé) viendront dialoguer avec vous sur ce sujet.

Cinéma Les Variétés - 7 Place de Verdun à Montréjeau