



# LA SANTÉ MENTALE POSITIVE

**24 FÉVRIER DE 8H30 À 17H**

**CONFÉRENCES / TABLES RONDES / ATELIERS)**

11 RUE DE L'HÔPITAL – SAINT PAUL  
(ANCIEN HÔPITAL PSYCHIATRIQUE)

**ENTRÉE GRATUITE SUR INSCRIPTION :**

TÉL. 06 93 71 0325  
santementale974@rotary.re



# “ Porter un autre regard sur la santé mentale et promouvoir le bien être dans la société ”

Le Président 2023-2024 du Rotary International, **Gordon MacInally**, a souhaité donner la priorité aux actions en faveur de la santé mentale, notamment « pour réduire la stigmatisation aider les personnes concernées à accéder à des soins de qualité et à les soutenir tout au long de leur chemin vers la guérison » .

C'est dans ce contexte que le district 9220, sous l'impulsion de son gouverneur **Luderce Camalon** , a décidé de retenir cette thématique dans l'agenda 2023 - 2024 et d'en faire une action commune du district devant être déclinée le même jour dans l'ensemble des pays par des actions visant à promouvoir dans le grand public un autre regard sur la santé mentale mais aussi de favoriser le bien être individuel et le mieux vivre en société.

*Pour La Réunion, le comité Action santé mentale propose un programme autour de 2 séquences.*

**8h45**

## **Accueil et Ouverture de la journée (Gouverneur , DG ARS de La Réunion ) Message Vidéo du Président Gordon McInally du Rotary International**

### **Matinée : Mieux connaitre pour porter un autre regard sur la santé mentale**

La santé mentale est un concept très large recouvrant des réalités très diverses allant des maladies mentales les plus sévères aux troubles cognitifs, affectifs, émotionnels, comportementaux les plus répandus pouvant affecter de manière chronique ou épisodiques chacun de nous dans la vie quotidienne d'une société aujourd'hui « anxieuse » et paradoxale , hyperconnectée mais génératrice de solitude et d'isolement.

**9h-10h30**

### **3 Conférences inaugurales grand public**

**« La santé mentale, Compréhension du sujet et enjeux de la déstigmatisation »**

Dr Benjamin Bryden - Psychiatre des Hôpitaux - EPSMR

**« La folie en nos rues. Le miroir de l'anthropologie »**

Dr Wanda Yeng-Seng - Maître de conférences - Université de La Réunion

**« La maladie mentale saisie par le droit »**

Maître Mihidoiri Ali - Avocat pénaliste - Barreau de Saint Denis

**10h30 -10h45**

**Pause**

## 10h45-12h15 :

### Tables-rondes sur 3 problématiques actuelles sur la souffrance psychique

- Repérage et prise en charge de la souffrance psychique des adolescents
- Le suicide, les mots pour le dire
- La santé mentale au travail

## 12h15 - 12h30

**Présentation du dispositif Premiers Secours en santé mentale (PSSM)**  
par **Catherine Saminadin** - psychologue clinicienne - et **Isabelle Sita**,  
formatrices accréditées PSSM

## 12h30 - 14h

### Pause déjeuner - Food Trucks

#### **Après-midi : La santé mentale positive : promouvoir le bien-être émotionnel individuel et collectif. 14h - 16h30 Stands et ateliers**

L'OMS définit la santé mentale comme « un état de bien-être dans lequel la personne peut se réaliser, surmonter les tensions normales de la vie, accomplir un travail productif et fructueux et contribuer à la vie de sa communauté ».

Le bien-être, l'estime de soi, l'épanouissement personnel, les ressources psychologiques et les capacités de l'individu à s'intégrer dans son environnement social sont donc des enjeux essentiels.

Des prestataires, professionnels et associations proposeront dans les lieux mis à leur disposition des ateliers sur les outils et techniques pour reprendre individuellement et collectivement la maîtrise de nos corps, de nos émotions et de nos capacités créatrices..

#### **Le développement personnel**

Des pratiques pour améliorer la connaissance et l'estime de soi, la valorisation des potentiels, la qualité de la vie, la réalisation de ses aspirations et de ses rêves

#### **Les médecines non conventionnelles**

Des pratiques thérapeutiques non conventionnelles « souvent venues d'ailleurs » : acupuncture, sophrologie, médecine traditionnelle chinoise, médecine ayurvédique, plantes médicinales de La Réunion, reiki, naturopathie. Pour prévenir, soigner et soulager

#### **L'art-thérapie**

Une diversité d'activités artistiques pour utiliser le potentiel d'expression artistique et la créativité de la personne à des fins de développement personnel : dessin, peinture, art traditionnel japonais, photothérapie, sculpture...

#### **La tête et les jambes : le sport au chevet de notre santé mentale**

Un esprit sain dans un corps sain. Des pratiques sportives pour réduire le stress du quotidien, libérer les hormones du bonheur et améliorer le bien-être psychologique et l'estime de soi.

## 16h30

### Clôture de la journée



**La Santé  
Mentale  
Positive**  
et l'espoir renaît