

Journée santé mentale du 24 février 2024



District 9220 - Clubs de La Réunion

Centre de ressources en santé mentale

11, rue de l'hôpital, Saint Paul

## **PORTER UN AUTRE REGARD SUR LA SANTE MENTALE ET PROMOUVOIR LE BIEN-ETRE EMOTIONNEL INDIVIDUEL ET COLLECTIF**

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 : direction de l'EPSMR, ARS, et Gouverneur du district

Message vidéo du Président Gordon McInally du Rotary International

### ***MATINEE :***

#### ***MIEUX CONNAITRE POUR PORTER UN AUTRE REGARD SUR LA SANTE MENTALE***

La santé mentale est un concept très large, recouvrant diverses réalités, 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 anxiogène et paradoxale, hyperconnectée mais génératrice de solitude et d'isolement.

### **9H00-9H50 : 2 CONFERENCES INAUGURALES**

*« 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 en droit public à l'Université de La Réunion, responsable de programmes de recherche collective sur l'océan Indien, chercheuse en droit de la santé et membre du Rotary-club Satellite Saint-Denis Doyen

Echanges avec la salle

Pause 9h50-10h00

<b>10H00-12h00 : 3 TABLES-RONDES SUR DES PROBLEMATIQUES ACTUELLES DE LA SOUFFRANCE PSYCHIQUE</b>
--

- **10h00-10h40 Table-ronde 1 : « Repérage et prise en charge de la souffrance psychique des adolescents »**

**Modérateur : Patrick Gras, Directeur d'hôpital honoraire, Président du Rotary-club Hermitage Lagon, auditeur-conseil de la Société Française de Médecine d'Urgence**

**Intervenants :**

**Dr Gérard D'Abaddie, Psychiatre et PDG du Groupe Les Flamboyants et d'APESA Réunion**

**Aurore Bazin, Psychologue clinicienne de l'Equipe de liaison et d'intervention Adolescents Souffrances (ELIAS)**

**Yannick Brassoud, Cadre socio-éducatif de la Maison des adolescents (MDA) et ELIAS**

**Hassan Ichou, Educateur spécialisé à la Maison des adolescents de l'Ouest (MDA Ouest)**

**Céline Musielak, Infirmière la Maison des adolescents de l'Ouest (MDA Ouest)**

**Echanges avec la salle**

- **10h40-11h20 Table-ronde 2 : « Le suicide, les mots pour le dire »**

**Modérateur : Dr Wanda Yeng-Seng, Maître de conférences en droit public à l'Université de La Réunion, responsable de programmes de recherche collective sur l'océan Indien, chercheuse en droit de la santé et membre du Rotary-club Satellite Saint-Denis Doyen**

**Intervenants :**

**Noor-Alisson Atwan, Psychologue clinicienne au Centre Régional de Prévention Suicide et à la Cellule D'Urgence Medico-Psychologique Océan Indien EPSMR**

**Nicolas Dijoux *alias* Dark Cherry, artiste, spécialiste de peinture traditionnelle japonaise ukiyo-e et sumi-e**

**Dr Pauline Mascarel, Psychiatre, Responsable du Centre Régional de Prévention du Suicide, EPSMR**

**Carla Soto, Professeur adjointe au Département de psycho-trauma à l'Université du**

**Chili. Thérapeute EMDR, diplômée de l'école Française d'EMDR - Paris et Formatrice**

**EMDR-OI , et hypnothérapeute diplômée de l'Institut Milton Erickson de Genève.**

**Echanges avec la salle**

**11h20-12h00 Table-ronde 3 : « La santé mentale au travail »**

**Modérateur : Dr Bernard Hamon, Retraité, médecin généraliste à Sainte-Marie et médecin du travail à la DDE Réunion, membre du Rotary-club Saint-Denis Austral**

**Intervenants :**

**Dr Gérard D'Abaddie, Psychiatre et PDG du Groupe Les Flamboyants et d'APESA Réunion**

**Carole Checkouri- Le Spegagne, Psychologue du travail, dirigeante du cabinet de psychologie du travail Praxis**

**Xavier Farel, Ingénieur conseil, Directeur de la prévention des risques professionnels à la CGSS Réunion, membre du Rotary-club Saint-Denis Réunion**

**Sandra de Menou, DRH de la CILAM**

**Dr Christophe Ottenwaelder, Médecin généraliste à Trois bassins, médecin du travail à Intermetra**

**Echanges avec la salle**

**Pause 12h00-12h10**

<b>12h10-12h30 : PRESENTATION DU DISPOSITIF PREMIER SECOURS EN SANTÉ MENTALE</b>
--

Catherine Saminadin, coach professionnelle certifiée et formatrice en relation d'aide et formatrice accréditée PSSM

Isabelle Sita, coach et formatrice, spécialisée dans l'accompagnement du deuil et dans la gestion des émotions, membre du Rotary-club Saint-Pierre-Pierrefonds

12h30-14h00 : Pause déjeuner

**APRES-MIDI : LA SANTE MENTALE POSITIVE : PROMOUVOIR LE BIEN-ETRE EMOTIONNEL  
INDIVIDUEL ET COLLECTIF**

**14H - 16H00 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, artistes, professionnels et associations proposeront, dans les lieux mis à leur disposition, des ateliers sur les outils et techniques qui contribuent à reprendre individuellement et collectivement la maîtrise de nos corps, de nos émotions et de nos capacités créatrices.

**1- Les médecines douces**

Des pratiques thérapeutiques non conventionnelles, souvent venues d'ailleurs, comme la médecine traditionnelle chinoise, l'acupuncture, la sophrologie, les plantes médicinales de La Réunion, la naturopathie, la médecine ayurvédique, pour prévenir, soigner et soulager.

Dr Prasanth Dharmarajan : enseignant-chercheur au All India Institute of Ayurveda de New Dehli, spécialisé dans la médecine ayurvédique

Dr Arnaud Lecomte : Docteur en pharmacie diplômé de l'Université de Lyon 1, formateur et conférencier, spécialisé dans l'aromathérapie et plus particulièrement l'olfactothérapie.

Camille Legrand : dirigeante d'Olica, formatrice en aromathérapie, membre de l'association ethnopharmacologique de l'île de La Réunion

Dr Michel Li-Shim-Tan : médecin généraliste, spécialiste de médecine traditionnelle chinoise et du tuina, et membre du centre anti-douleur de Saint-Louis.

**2 - L'art-thérapie**

La musique, le dessin, la peinture, l'art traditionnel japonais, la soudure, la sculpture, le collage, une diversité d'activités s'offre à vous pour utiliser le potentiel d'expression artistique et de créativité à des fins de développement personnel

Nicolas Dijoux *alias* Dark Cherry : artiste, spécialiste de peinture traditionnelle japonaise ukiyo-e et sumi-e

Mikaëlle : artiste-peintre, spécialiste de l'abstrait et du dessin-encrage sur tissu

**David Nativel : artiste international, spécialiste de sculpture et de soudure**

**Emmanuel Terminiello : sonothérapeute**

### 3 - 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 ...

**Gael Audignon : Sophrologue, bénévole SOS Sophro, co-fondateur et président de l'Association des Sophrologues Professionnels de l'Océan Indien (ASPOI)**

**Caroline Gallin : bénévole SOS Sophro, ABF et IMOI, Titulaire du PSSM, co-fondatrice de l' A**

**Marc Perugini : praticien certifié dans la gestion des émotions, des mémoires traumatiques, charges mentales et autres hérédités familiales**

**Marie Manecy : artiste-photographe, spécialiste de photo thérapeutique, membre de l'association de la maison de santé pluri-professionnelle Sens, collaboratrice avec des thérapeutes libéraux, praticienne en atelier de création artistique en photographie en milieu carcéral et centre hospitalier**

**Carla Soto : Professeur adjointe au Département de psycho-trauma à l'Université du Chili. Thérapeute EMDR, diplômée de l'école Française d'EMDR - Paris et Formatrice EMDR-OI, et hypnothérapeute diplômée de l'Institut Milton Erickson de Genève**

### 4 - 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

**Serge Concy : professeur de yoga et d'art martial, notamment du sankaraem, l'art des 5 mouvements.**

**Sophie Lalueza : formatrice de l'éducation nationale en yoga et formatrice indépendante de pilates, spécialiste du vinyasa yoga, du yin yoga restauratif et du yin yoga aérien, ainsi que du pilates**

### 5 - Prévention en santé mentale

La prévention en santé mentale vise à réduire, voire éliminer, sinon composer avec la présence de facteurs ou conditions de vie qui fragilisent la santé mentale des individus, en leur causant des souffrances et des troubles divers. De nombreux facteurs qui représentent un risque important pour notre santé mentale sont présents dans nos milieux, ou fortement reliés à nos conditions de vie.

La prévention prend tout son sens et devient efficace lorsque l'on fournit aux individus et aux collectivités, des moyens pour réduire les facteurs de risque, ou pour composer avec leur présence, afin que tous maintiennent leur santé mentale et améliorent leurs conditions de vie.

L'efficacité de la prévention en santé mentale nécessite une implication politique, individuelle et collective.

**Pascal Allard : directeur de Balise Psy**

**Dr Denis Lamblin : Président du SAF France**

**Sonia Larrue : infirmière puéricultrice cadre de santé du Centre Régional de Prévention suicide et de la cellule d'urgence medico psychologique EPSMR**

**Catherine Saminadin : coach professionnelle certifiée et formatrice en relation d'aide et formatrice accréditée PSSM**

**Isabelle Sita : coach et formatrice, spécialisée dans l'accompagnement du deuil et dans la gestion des émotions, membre du Rotary-club Saint-Pierre-Pierrefonds**

## 16H00-16h30 Clôture de la journée par un bain de gongs

Art ancestral de la relaxation venu d'Asie, le bain de gongs utilise les puissantes vibrations sonores de l'instrument. Contrairement au yoga et à la méditation, qui requièrent une concentration physique et mentale, vous n'avez ici rien à faire, ni penser, puisque ce sont les instruments qui travaillent.

Les gongs envoient leurs vibrations, qui vont venir toucher toutes les cellules du corps, lesquelles se mettent à leur tour à vibrer. Tout ce qu'il vous reste à faire est de vous allonger. Et de vous laisser porter par les sons et vibrations. Des gongs, mais pas seulement ... d'autres surprises vous attendent.

Prévoyez un tapis de yoga, une couverture, des chaussettes, un masque pour les yeux, des coussins, votre doudou ...

Merci infiniment à Emmanuel Terminiello, à Delphine Zédet et à Anthony Lechène, nos virtuoses, pour ce concert exceptionnel.

Bon voyage sonore entre le ciel et la terre ...



CRÉONS DE L'ESPOIR  
dans le MONDE