



Santé Mentale à l'ère du numérique

Le numérique touche aujourd'hui toutes les sphères de notre société. La santé mentale n'y a pas échappé.

Internet et ses usages ont autant fait évoluer notre santé mentale que notre vision de la santé mentale, grâce à ses plateformes et ressources d'informations et de partage. Il a permis une véritable démocratisation de la connaissance où se sont développés de nombreux réseaux d'entraide parmi les réseaux sociaux et les blogs d'utilisateurs.

Nous avons pu l'expérimenter en préparant cet événement, ce sujet initie des débats, nous anime et nous laisse rarement indifférent : à la fois porteur d'outils permettant le développement de nouvelles formes d'empowerment et accompagnant le mieux-être en psychiatrie, il conduit parfois à des dérives.

L'immersion du numérique au sein de nos quotidiens n'a pas été sans impacter nos vies. Nous vous invitons au travers des actions proposées de faire émerger les échanges et les réflexions tout en informant sur les ressources locales du territoire.

**Renseignements : Chargée de Mission Santé,
02 96 40 23 85, sante@paysdeguingamp.com**

Fondation Bon Sauveur | Service Communication | Février 2019 | Visuels : SISM 2019

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

30^e
ÉDITION

> 18 - 31 MARS 2019 <

SANTÉ MENTALE

à l'ère du

NUMÉRIQUE

Tables rondes
Soirée Débat
Temps d'Échange
Temps de jeu

PAYS DE GUINGAMP
Bégard
Guingamp
Châtaudren

WWW.SEMAINES-SANTE-MENTALE.FR

Renseignements : Chargée de Mission Santé, 02 96 40 23 85, sante@paysdeguingamp.com



Table-ronde | Bégard**Le carnet de santé numérique : entre mythes et réalités.****L'exemple de l'EHPAD « La Résidence de l'Abbaye à Bégard ».****Mardi 19 mars de 19h30 à 21h30****EHPAD « La Résidence de l'Abbaye », 24 rue Saint-Bernard à Bégard.**

Quel est ce nouvel outil appelé « Dossier médical partagé » (DMP) qui suscite tant d'interrogations ? Que comprend ce DMP ? Qui peut en disposer ? Comment puis-je le créer ? Qui peut y avoir accès ? En quoi réside ses intérêts, ses limites ? Cette table-ronde se donne pour ambition d'échanger sur ce sujet au travers d'une expérience réalisée sur le territoire par la Résidence de l'Abbaye en présence de l'Assurance Maladie.

Proposé par La Résidence de l'Abbaye (Fondation Bon Sauveur), le Pays de Guingamp.

**Temps d'information et d'échange avec les parents | Guingamp****Réseaux sociaux, jeux vidéo : entre inquiétude des parents et insistance des ados.****Nos ados, tous accros ? Et si on en parlait ?****Mardi 26 Mars de 20h30 à 22h30****Service Jeunesse, 2 boulevard Mendès-France à Guingamp.**

Combien de parents se sont déjà sentis seuls, perdus, désemparés, face aux pratiques de leurs adolescents face aux écrans en tout genre ?

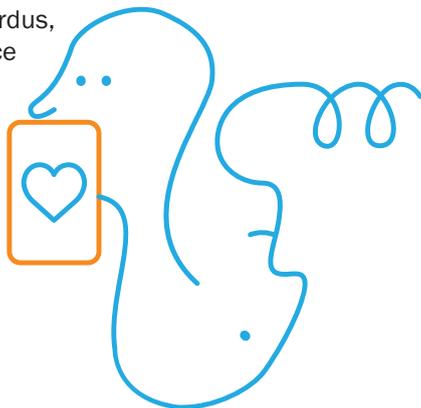
Nous proposons, au travers d'échanges et de partages d'information, d'aborder les questions, les doutes et les craintes, mais aussi les trouvailles (les astuces) que chaque parent peut expérimenter au quotidien pour atténuer le fossé qui se creuse parfois entre les générations quant à l'usage des écrans.

Intervenants :

- Estelle Fégar, Cap Jeunes.
- Chloé Le Faucheur, Cap Jeunes.
- Edith Guillerme, PIJ Guingamp et Promeneurs du net.

Proposé par Cap Jeunes (Association Sesam Bretagne), Point Info Jeunesse Guingamp Paimpol Agglomération et Leff Armor.

Pour tous renseignements : • Point Information Jeunesse, 06 38 61 09 71
• Cap Jeunes, 06 30 68 11 65

**Temps de jeu et d'échange avec les jeunes | Châtelaudren****Fortnite... Qui dit mieux ?****Mercredi 27 Mars de 16h30 à 18h30****Médiacentre du Petit Echo de la Mode à Châtelaudren.**

Nous invitons les jeunes qui aiment jouer à participer à un temps de jeu suivi d'échanges sur leurs pratiques : pourquoi un tel jeu leur plaît ? Est-il important pour eux de jouer aux mêmes jeux que leurs pairs ?

Nous proposons aux jeunes de venir jouer avec nous à Fortnite ! Et d'en discuter ensuite ! Et qui sait, peut-être découvriront-ils d'autres formes de jeux ?

Intervenants :

- Estelle Fégar, Cap Jeunes.
- Chloé Le Faucheur, Cap Jeunes.
- Edith Guillerme, PIJ Guingamp et Promeneurs du net.
- Sylvain Le Gall, Médiacentre Châtelaudren.

Proposé par Cap Jeunes (Association Sesam Bretagne), Point Info Jeunesse (Guingamp-Paimpol Agglomération), Médiacentre (Le Petit Echo de la Mode).

Pour tous renseignements : • Médiacentre, 02 96 79 74 64
• Cap Jeunes, 07 85 20 22 38

**Soirée débat | Guingamp****Les impacts positifs du numérique sur la santé mentale.****Mercredi 27 mars de 17h00 à 19h00****Centre social de Guingamp, rue Hyacinthe Cheval à Guingamp.**

A l'aube du « tout numérique », ce temps de rencontre propose d'aborder le numérique comme vecteur de lien social et de compensation du handicap.

Cette soirée, ouverte aux échanges, permettra de rencontrer des utilisateurs et des professionnels qui témoignent de leurs expériences.

Intervenants issus des structures locales du territoire.

Proposé par l'UNAFAM, le GEM la Maison de l'Argoat, le SESSAD « La Courte Echelle » (ADAPEI-Nouvelles).

