

Pourquoi venir?

Vous pouvez être confronté à des publics en situation de souffrance psychique, ce qui peut vous déstabiliser. Cette après midi vous est destinée. Elle doit vous permettre de trouver des pistes pour accompagner ces publics et les aider à se sentir mieux.

Le réseau MISACO Pays de Dinan est constitué de professionnels, d'élus et de bénévoles des champs médicaux, sociaux, éducatifs, etc. Il est à l'initiative de ce temps fort. Il part du postulat que chacun a un rôle à jouer dans la prévention de la souffrance psychique et des conduites suicidaires : accueil, écoute, orientation, prise en charge, soin, accompagnement.

Cette journée est aussi l'occasion pour les professionnels et les élus d'un même territoire de se rencontrer et d'échanger.

Informations pratiques

Adresse après-midi :

Maison du département de Dinan
Place René Pléven, Dinan

Adresse soirée :

Emeraude Cinémas Dinan
4 Route de Dinard, Dinan

Contacts :

Perrine LE BOUFFANT
Mutualité Française Bretagne
plebouffant@bretagne.mutualite.fr
02 90 01 54 02—06 83 31 43 91

Céline LENAULT
Syndicat Mixte du Pays de Dinan
ats@pays-de-dinan.org
02 96 87 42 46



« Et si on essayait d'aller mieux ! »

Journée pour améliorer son « mieux-être » et celui des personnes en souffrance

Mardi 27 juin 2017
Dinan





PROGRAMME DE L'APRES-MIDI

Gratuit, sur
inscription

Destiné aux
élus,
professionnels
et bénévoles

Après-midi : "boîte-à-outils"

Lieu : Maison du Département de Dinan, salle Beaumanoir

13h30—Accueil café

14h15—Introduction

14h30 / 17h00—Cycle de 3 ateliers

Roulement des participants sur 3 ateliers de 3/4 d'heure pour s'initier à différentes techniques d'amélioration du mieux-être :

- **Yoga du rire**
Nadège BOUGUET, Professeure agréeée de l'Institut Français du Yoga du Rire et du Rire Santé
- **Sophrologie**
Muriel DARDEAU, Sophrologue
- **Pleine conscience**
Jack BERTHO, Association Fleur de l'Instant

17h00-17h30—Echanges et retours sur les ateliers

PROGRAMME DE LA SOIREE

Gratuit

Grand public

Soirée ciné-débat "Et si on essayait d'aller mieux!"

Un ciné-débat ouvert à tous sera proposé le même jour, au cinéma de Dinan, à 20h15.

Le documentaire « Vivre avec son bleu à l'âme » (59 minutes) de Nadège BUHLER vous sera présenté :

"Atteints de troubles psychiques, Antoine, Rémi et Cyril ont la trentaine, l'âge où l'on construit sa vie. Aujourd'hui « stabilisés », ils ont parcouru tout un cheminement et livrent un combat de chaque jour pour vivre avec leur maladie, pour acquérir autonomie et liberté, pour s'adapter au monde qui les entoure.

Avec l'aide des médicaments mais aussi grâce au travail, à la pratique d'un art, d'un sport, de la relaxation, grâce au soutien de proches, d'associations... ils ont retrouvé un équilibre, souvent fragile, mais au moins, ils ont le sentiment de vivre, et non plus uniquement de survivre.

Le film raconte le combat qu'ils ont dû mener pour parvenir d'abord à traverser la rue, puis à reprendre des études, à trouver un emploi, et parfois, à s'engager dans une relation amoureuse durable... "

Un débat avec le public, en présence d'intervenants fera suite à la projection du documentaire.

Un pot de l'amitié clôturera la soirée.

Inscription avant le 19 juin 2017

à l'adresse suivante : plebouffant@bretagne.mutualite.fr
ou par téléphone : 02 90 01 54 02—06 83 31 43 91