

Santé Mentale : à l'ère du numérique

Depuis la démocratisation d'internet dans les années 1990, les technologies de l'information et de la communication (TIC) ont touché toutes les sphères de notre société. La santé mentale est aussi concernée par ce virage numérique. En plus d'assister au développement exponentiel d'outils divers et variés, nous constatons que le numérique a un impact global sur la santé mentale.

Les usages d'internet ont fait évoluer aussi bien notre santé mentale que notre vision de la santé mentale. Immense plateforme d'informations, espace de partage des savoirs et de démocratisation de la connaissance, le web est aussi un lieu idéal pour favoriser l'entraide via les réseaux sociaux et les blogs d'utilisateurs. Ces outils encouragent le développement de nouvelles formes d'empowerment des personnes. Autant de supports pour aller vers le mieux-être de chacun et le rétablissement des usagers en psychiatrie.

Au-delà d'internet, les multiples technologies disponibles sont désormais employées au service de la santé mentale. On parle alors de la e-santé mentale, que l'OMS définit comme « les services du numérique au service du bien-être de la personne » et qui englobe notamment :

- Les applications de santé et de bien-être pour les patients et les citoyens en général : suivi de traitement, hygiène de vie, objets connectés, etc.
- Les nouveaux outils numériques au service des pratiques médicales et de la prévention : consultations et aide à distance, réalité virtuelle appliquée aux soins, intelligence artificielle (algorithmes par exemple), jeux vidéo éducatifs, etc.
- La formation en santé : MOOC, e-learning, etc.
- Les blogs, réseaux sociaux et forums.

Mais l'évolution des usages des technologies de l'information et de la communication peut aussi être une source potentielle de mal-être : cyberharcèlement aux conséquences parfois dramatiques, cyberdépendances (aux écrans, aux jeux vidéo, etc) à tous les âges de la vie. A cela vient s'ajouter une vigilance particulière nécessaire face à la surproduction et la surconsommation d'informations de qualité variable. Le décryptage et le filtrage des contenus relatifs à la santé mentale nécessitent une réelle pédagogie pour sensibiliser les utilisateurs et les accompagner vers la maturité digitale.

Collectif organisateur de l'agglomération angevine :

ATLAS (Accompagnement Tremplin Logement Animation Sociale) – Ville d'Angers Direction Santé Publique
– CESAME (Centre de Santé Mentale angevin) – UNAFAM (Union Nationale de Familles ou Amis de personnes Malades et handicapées psychiques) – OXYGEM (Groupe d'Entraide Mutuelle d'Angers) – ARIFTS Pays de la Loire (Association Régionale des Instituts de Formation en Travail Social Pays de la Loire)
– CReHPsy des Pays de la Loire (Centre Ressource Handicap Psychique) – ALIA (Association Ligérienne d'Addictologie) – MDA 49 (Maison des Adolescents) – Fédération Française Sport pour tous 49 – ACSM (Association Culturelle en Santé Mentale).

Partenaires :

Bibliothèque municipale La Roseaie, Angers – Cinéma les 400 coups, Angers –
Bibliothèque municipale Toussaint, Angers - Collège de la Venaiserie, Saint Barthélémy d'Anjou -
le J Angers Connectée Jeunesse, place Imbach Angers, MGEN délégation 49 (Mutuelle générale de l'Éducation Nationale) - Médiathèque de Segré - Réseau souffrance psychique du Segréen -
Cinéma Le Maingué Segré

Semaines d'information
sur
la santé mentale

30^e
ÉDITION

> 8 - 30 mars à Angers et Segré

SANTÉ MENTALE à l'ère du NUMÉRIQUE



WWW.SEMAINES-SANTE-MENTALE.FR

Programme détaillé sur www.angers.fr

 [facebook sism49](https://www.facebook.com/sism49)



Programme

Exposition «Palette»

lundi 4 au samedi 30 mars

Bibliothèque de la Rosaeraie
Angers

Présentée par les usagers du
CMP l'Arantèle - d'Angers

Journée thématique

vendredi 8 mars

9h30 à 17h
Maison de la Culture et
des Loisirs
Beaucouzé

«E-santé mentale et Handicap psychique»

organisé par le CREHPSy PL
(Centre Ressource Handicap Psychique
des Pays de la Loire)

Programme et inscription obligatoire sur le site du CREHPSy : www.crehsy-pl.fr
Contact - Tél : 02.41.80.79.42 - Mail : crehsypaysdelaloire@gmail.com

Exposition «Bug artistique»

mardi 8 au samedi 30 mars

Bibliothèque Toussaint
Angers

Présentée par les usagers du
CATTP du Roi René - Angers

Ouverture des Semaines en Santé Mentale Animation réalité virtuelle

samedi 16 mars

14h-17h
Place du Ralliement
Angers



Soirée ciné-débat

lundi 18 mars

20h
Cinéma les 400 coups
Angers
Tarif : 4 €



«Ready player one»
de Spielberg en VF
Soirée animée par
le Dr Adrien Jacquot
et Louis Matthieu

Géocaching

mercredi 20 mars

Rdv 13h30
Place Elisabeth Boselli
Angers

«Venez bouger avec le numérique»

activité pratique de Géocaching
avec le soutien de la MGEN
**Installation gratuite
de l'application Géocaching**

Inscription obligatoire auprès d'Anthony Chauviré
Tél : 02.41.79.49.85 - Mail : anthony.chauvire@sportspourtous.org

Fin de l'activité prévue à 15h30 autour d'un verre de l'amitié à la brasserie «la Canopée»-*Gratuit*

Bibliothèque des Livres Vivants

jeudi 21 mars

10h-15h
Bibliothèque de la Rosaeraie
Angers



Inscription obligatoire auprès du CREHPSy
Tél : 02.41.80.79.42 - Mail : crehsypaysdelaloire@gmail.com

Conférence - débat

jeudi 21 mars

18h-20h
Collège la Venaiserie
Saint-Barthélémy d'Anjou
Gratuit

Dès 17h30
venez tester
des jeux vidéos !

**Nouvelles pratiques des jeunes
dans le monde numérique : mythes et
réalités – Comment trouver l'équilibre ?**
avec Vanessa Lalo, psychologue spécialiste
des médias numériques, des partenaires qui
s'adressent aux jeunes à Angers et
un acteur du numérique

Portes ouvertes du GEM

mardi 26 mars

15h30-18h30
Oxygem
La Cité 58 bd Doyenné
Angers

Projection de film - réservé aux lycéens du lycée Blaise Pascal

mardi 26 mars

9h30-11h30
14h-16h
Cinéma Le Maingué
Segré

«C'est rien, je suis tombé»
réalisé par le Point Information Jeunesse
d'Auray, suivie de l'intervention et échanges sur
le cyberharcèlement avec Olivier LAURENDEAU,
président d'ACVS
(Association contre les violences scolaires)

Conférence - débat

mercredi 27 mars

20h
Médiathèque
Segré

Réservé
aux adultes

**Les jeunes, internet et les mondes
virtuels : quel impact identitaire**
animé par Stéphane Blocquaux,
docteur en sciences de l'information et de
la communication

Réservation conseillée au 02.41.61.15.50

Venez jouer avec le numérique (15-30 ans)

jeudi 28 mars

16h-19h
Le J Angers Connectée Jeunesse
12 Place Imbach
Angers
Gratuit

**E-sport, gaming,
réseaux sociaux... :
mythes et réalités.**
Viens partager ton
expérience avec un
professionnel du numérique

En partenariat avec Ouest Games,
plus d'infos : [@jeunesangers](https://www.instagram.com/jeunesangers)