

"Mieux comprendre la santé mentale : parlons-en", une conférence pleine d'enseignement proposée par La Bienfaisance



"Mieux comprendre la santé mentale : parlons-en", une conférence pleine d'enseignement proposée par La Bienfaisance

L'association La Bienfaisance proposait samedi 11 octobre à la mairie de Vic-Fezensac une conférence sur la Santé Mentale " Mieux comprendre la santé mentale: parlons-en"

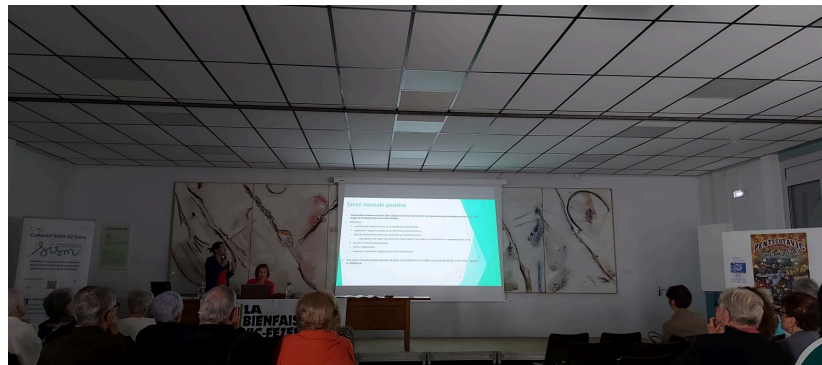
Cette conférence s'inscrivait dans la 36 e édition de la semaine de la santé mentale.

Chaque année, un thème différent est abordé. **Cette année, le thème est « réparons le lien social ».**

Dans son introduction, **Christiane Georgen-Trepout, présidente de l'association**, a rappelé que La Bienfaisance, par ses actions, essaie de créer et de maintenir le lien social avec ses adhérents mais aussi envers les autres.

D'ailleurs, le livret « Vivre et vieillir à Vic » conçu par la Bienfaisance met l'accent sur ce précieux lien social.

La conférence était animée par la référente territoriale de Promotion Santé Occitanie, Florence Royere et la coordinatrice du Projet Territorial de Santé Mentale, Sophie Gisselmann.



Cette conférence de 2 heures avait pour objectif de sensibiliser le grand public à la thématique de la santé mentale.

Ont été abordées ses 3 dimensions :

la santé mentale positive, notion qui recouvre le bien-être, l'épanouissement personnel, les ressources psychologiques et les capacités d'agir de l'individu dans ses rôles sociaux. Un focus a été réalisé sur les compétences psychosociales, ressources individuelles de chaque personne qui permettent de faire face aux différents événements de la vie, des conseils ont été donnés pour prendre soin de sa propre santé mentale, comme parler de ses émotions, prendre soin de son hygiène de vie, s'investir pour les autres, garder du lien social avec ses proches, savoir demander de l'aide, ...

la détresse réactionnelle, liée à des événements de vie qui peuvent engendrer des troubles dépressifs ou de l'anxiété, généralement temporaire, elle est considérée comme normale mais si elle dure dans le temps elle peut nécessiter un accompagnement particulier. A ce titre, il a été rappelé qu'il existe différents dispositifs qui peuvent soutenir une personne qui souffre de mal être comme **le dispositif "Mon soutien Psy"** porté par l'Assurance maladie qui propose un remboursement de consultation avec des psychologues conventionnés ou encore **le numéro du 3114**, numéro national de prévention du mal être et du suicide, gratuit et accessible à tous.

les troubles psychiques : avec différents niveaux d'intensité, ils peuvent être invalidants voire reconnus comme un handicap pour certains troubles et ils peuvent nécessiter une prise en charge médicale. **A ce titre, sur Vic Fezensac, il existe le Centre Médico Psychologique situé au 2 rue de la filature, (05 62 64 43 33)** en plein centre ville, qui accompagne les personnes qui souffrent de troubles psychiques ou qui sont en demande concernant leur santé mentale.

La santé mentale ne se résume donc pas qu'à la psychiatrie, chacun peut à sa manière agir sur la propre santé mentale et celles des autres. La santé mentale est donc l'affaire de tous car il n'y a pas de santé sans santé mentale !

Les intervenantes ont pu, à la fin de la conférence, avoir de riches échanges avec les participants sous forme de question réponses, et répondre aux interrogations suscitées lors de la conférence.

