

Semaines d'information sur la Santé Mentale

Du 9 au 22 octobre 2022

La 34ème édition des SISM aura lieu du 9 au 22 octobre 2023, autour de la thématique suivante :

« **A tous les âges de la vie, ma santé mentale est un droit** »

Le réseau des médiathèques Val Parisis s'empare du sujet et vous propose des animations pour tous les âges.



Au programme

Samedi 7 octobre de 15h à 17h

CINÉ-PHILO : ET SI LES ÉMOTIONS AVAIENT AUTANT D'IMPORTANCE QUE LA RAISON ?

Cette rencontre sera accompagnée d'une projection d'extraits de films et suivie d'un temps d'échange.

Par Abdellah Ben Mlih, consultant

Ados-Adultes - Entrée libre - Médiathèque de Franconville-la-Garenne

Du mardi 10 au samedi 21 octobre

SANTÉ MENTALE, PARENTALITÉ ET ENFANCE

Mini exposition pour informer, sensibiliser et déconstruire les idées reçues dans le domaine de la santé mentale, de la parentalité et de l'enfance.

Par Psycom, groupement de coopération sanitaire (GCS)

Tout public - Entrée libre - Médiathèque de Saint-Leu-la-Forêt

Samedi 14 octobre de 14h30 à 17h30

ÊTRE HEUREUX ET ÊTRE EN BONNE SANTÉ : EST-CE LA MÊME CHOSE ?

Sous forme de conversation ponctuée de jeux de réflexion et de lectures de textes brefs, (re)découvrir

la philo sans complexe.

Par Dominique Renaud, philosophe

Ados-Adultes - Sur réservation - Bibliothèque de Montigny-lès-Cormeilles

Samedi 14 octobre à 15h

CAFÉ-PSYCHO : SANTÉ MENTALE, POURQUOI EST-CE SI DIFFICILE D'EN PARLER ?

Ouvrir des champs pour penser la maladie mentale, qui depuis l'Antiquité interroge et affole.

Par Françoise Philippe, psychologue

Ados-Adultes - Sur réservation - Médiathèque d'Ermont

Samedi 14 octobre de 15h30 à 17h30

CAFÉ PSYCHO : LA SANTÉ MENTALE DES JEUNES

Comment vont nos adolescents ? Dans le contexte actuel, comment penser la santé mentale des adolescents ?

Par Mélanie Gauvrit, psychologue

Ados-Adultes - Sur réservation - Médiathèque du Plessis-Bouchard

Samedi 14 octobre de 16h à 17h

ATELIER HYPERSENSIBILITÉ

Conférence-atelier pour mieux comprendre l'hypersensibilité, en offrant par le biais de la sophrologie, des outils concrets, efficaces et rapides à mettre en œuvre au quotidien.

Par Marie-Gabrielle Chupiet, sophrologue

À partir de 14 ans - Sur réservation - Médiathèque de Sannois

Mercredi 18 octobre à 11h

YOGA PARENTS/ENFANTS

Profitez d'un moment de détente avec cet atelier de yoga parents-enfants. Tenue confortable recommandée.

Par Marie-Gabrielle Chupiet, professeure de yoga, sophrologue relaxologue

De 3 à 6 ans et parents - Sur réservation - Médiathèque d'Eaubonne

Mercredi 18 octobre à 15h et 16h

YOGA PARENTS/ENFANTS

Venez profiter d'un temps avec votre enfant grâce à des exercices de relaxation, de retour au calme, de respiration et d'auto-massages.

Par Elodie Le Duff, professeure de yoga

15h : de 5 à 8 ans et parents

16h : de 9 à 12 ans et parents

Sur réservation - Médiathèque de Cormeilles-en-Parisis

Mercredi 18 octobre de 16h à 17h

CONFÉRENCE-ATELIER DYS ET TDAH

Pour mieux comprendre les troubles DYS et TDAH, en offrant par le biais de la sophrologie, des outils concrets, efficaces et rapides à mettre en œuvre au quotidien.

Par Marie-Gabrielle Chupiet, sophrologue

À partir de 14 ans - Sur réservation - Médiathèque de Sannois

Samedi 21 octobre de 14h à 16h

APPRENDRE À GÉRER SON TEMPS

Vous avez l'impression de courir toute la journée ? Venez découvrir des astuces concrètes pour vous réconcilier avec votre planning.

Par Anne-Marie Nolot, coach de vie

Adultes - Sur réservation - Bibliothèque de Montigny-lès-Cormeilles

Samedi 21 octobre à 15h

CAFÉ-PSYCHO : LES ENFANTS ET LES ÉCRANS

Les écrans sont incontournables dans nos quotidiens et source de préoccupations quant à leur utilisation par les enfants. Venez échanger autour de leurs pratiques et devenez de véritables e-parents !

Par Françoise Philippe, psychologue

Adultes - Sur réservation - Médiathèque de Cormeilles-en-Parisis

Infos pratiques

Animations sur réservation

Informations auprès de vos médiathèques ou sur le site internet.

Liens utiles

[Les rendez-vous des médiathèques](#)

Date

Lundi 9 octobre - Dimanche 22 octobre, Toute la journée