

# LES ATELIERS DU RÉTABLISSEMENT EN SANTÉ MENTALE GRAND EST

EDITION SPORT

28 & 29 NOVEMBRE 2024

en mouvement pour  
mon rétablissement



## PROGRAMME

INSCRIPTIONS GRATUITES



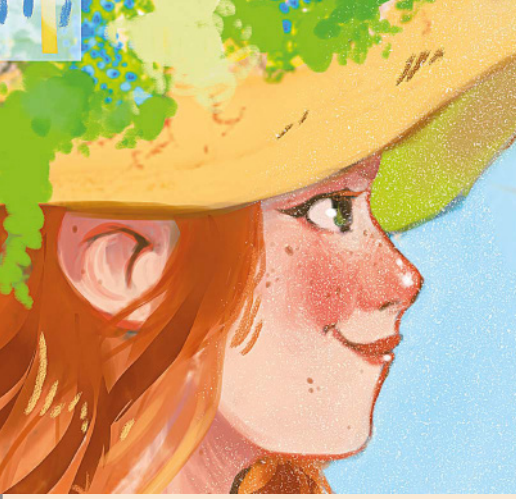
REPAS OFFERTS



**PAVILLON JOSÉPHINE PARC DE L'ORANGERIE  
AV. DE L'EUROPE, 67000 STRASBOURG**

À l'initiative de :





# LES ATELIERS DU RÉTABLISSMENT EN SANTÉ MENTALE GRAND EST EDITION SPORT

En mouvement  
pour mon rétablissement !

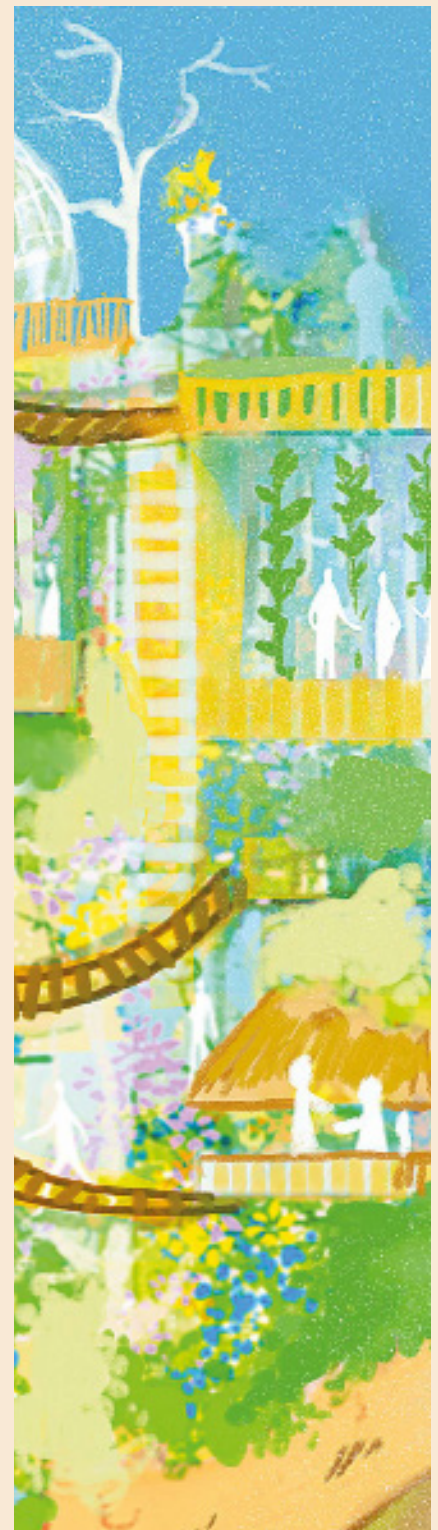
Une personne sur quatre souffrira au cours de sa vie d'un épisode de trouble psychique. C'est dans ce cadre que Santé Mentale France et la Fondation de France s'associent pour soutenir les pratiques en santé mentale qui placent l'humain au cœur de son parcours de vie et de soin. À travers le cycle de rencontres régionales des Ateliers du rétablissement, nous proposons de rassembler et de valoriser les pratiques inspirantes et innovantes dans le domaine du rétablissement en vue de partager des clefs concrètes pour leur mise en œuvre.

Ces rencontres se veulent un temps d'échange participatif et citoyen, pour les personnes concernées, les soignants, les accompagnateurs sociaux et médicaux sociaux, les familles, au sein des associations, entreprises, collectifs et institutions publiques... qui font de la pratique du rétablissement leur quotidien.

Après avoir organisé en 2022 la première édition des Ateliers Grand Est en partenariat avec le CREHPSY Grand Est, Santé mentale France et la Fondation de France, les acteurs locaux du Comité de Pilotage ont décidé d'amplifier la dynamique créée pour continuer de valoriser les pratiques orientées rétablissement afin de développer leur essaimage en 2024.

En cette année olympique, promouvoir les activités physiques et sportives auprès des personnes concernées par les troubles psychiques paraît évident. Les bienfaits de l'activité physique et sportive sur la santé physique et mentale des personnes vivant avec des troubles psychiques sont aujourd'hui bien établis. Ils sont d'autant plus importants que ces personnes sont le plus souvent sédentaires et ne pratiquent pas d'activité physique régulière. L'activité physique et sportive est une partie intégrante du rétablissement. C'est un puissant facteur de bien-être, d'estime de soi, d'épanouissement, d'autodétermination et d'inclusion sociale.

Nous vous remercions pour votre présence et votre participation active à cette journée.



Dr Denis LEGUAY  
Président  
Santé mentale France

Charles NECOL  
Président  
Santé mentale France  
Grand Est

Administrateur  
CREHPSY Grand Est

François BOUILLON  
Délégué général

Fondation de France  
Grand Est



# Infos pratiques

## Inscription à l'événement

Cliquez sur le QR code pour vous inscrire  
ou rendez-vous sur le site [www.crehpsy-grandest.fr](http://www.crehpsy-grandest.fr)



## Vous rendre aux Ateliers du rétablissement Grand Est

L'événement se déroule au

[Pavillon Joséphine, parc de l'Orangerie, avenue de l'Europe 67000 STRASBOURG](#)

L'accès le plus court au Pavillon se fait via l'Avenue de l'Europe

**En transports en commun autour du parc de l'Orangerie :**

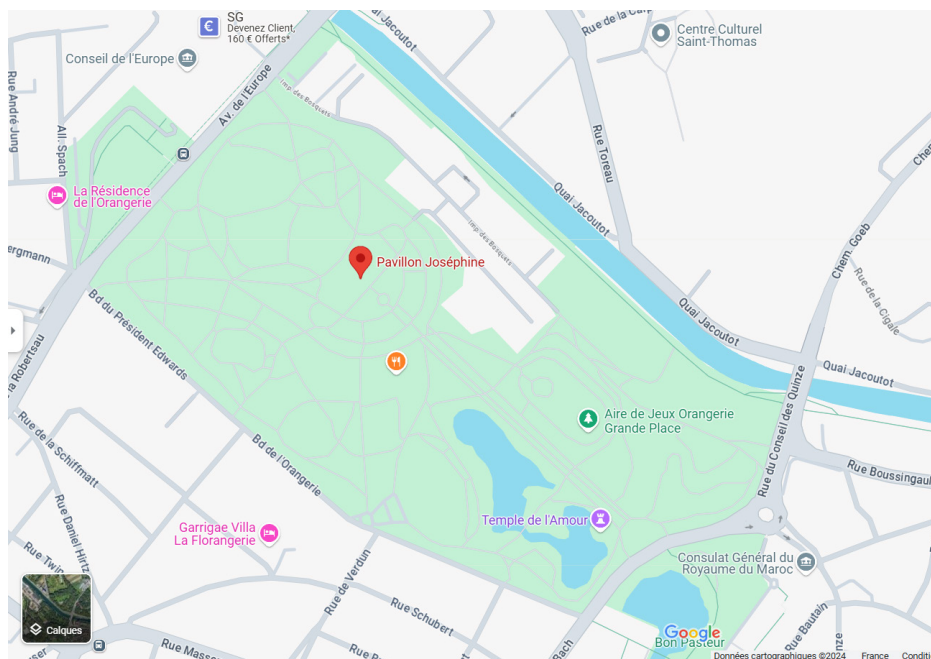
Prendre le tram E jusqu'à l'arrêt « droit de l'Homme »; « Arrêt Conseil de l'Europe » (bus 30, 72 et C6).

**Depuis la gare de Strasbourg :**

Prendre le tram C arrêt « République » puis prendre le tram E jusqu'à l'arrêt « droits de l'Homme ».

**En véhicule :** Possibilité de stationnement (payant) autour du Parc de l'Orangerie.

Parking relais le plus proche permettant de prendre le tram E : P+R Baggersee ou P+R Boecklin.



## Repas

Repas froids type pique-nique (végétariens et carnés) gratuits prévus pour l'ensemble des participants, avec sandwich. Pour des raisons de coûts les repas ne sont pas adaptables, merci de prévoir en conséquence si nécessaire.

« Besoin de souffler ? N'oubliez pas de faire une pause dans la salle à l'étage ou de profiter des aménagements du Parc de l'Orangerie. »

Le pavillon Joséphine est accessible aux personnes à mobilité réduite.

# Programme

**Jeudi 28 Novembre**

L'ensemble des prises de parole auront lieu dans la salle Joséphine.

**9h30**

**Accueil des participants**

**10h00**

**Discours d'ouverture**

**10h30**

**Témoignage d'une personne inspirante  
Adrien RODEAU, personne concernée**

**11h00**

**Les bienfaits de l'activité physique  
chez les personnes vivant avec  
des troubles psychiques**

*Professeur Jean-Marie DANION*

*Président de l'association Route Nouvelle Alsace*

**11h40**

**L'activité physique comme véritable  
anti-dépresseur ? Études sur  
le territoire national**

*Fabien Legrand, Maître de conférences*

*à l'Université de Reims*

**12h15**

**PAUSE DÉJEUNER**

*Repas offert pour l'ensemble des participants*

**13h00**

*Introduction musicale par le groupe « Les voix de l'Aube »  
GEM Aube et Association TP - TP*

**13h30**

**Témoignage d'une personne inspirante Delphine  
HEYD, personne concernée**

**13h45**

**Table ronde : « En mouvement pour  
mon rétablissement : quels partenariats ? »**

*Virginie Oden : Enseignante en activités physiques adaptées  
CATTP étape - Centre Psychothérapie de Nancy*

*Jauffret Charron : Educateurs sportifs des unités psychiatriques  
adultes - CH Colmar*

*Françoise Matt : Cadre de santé - EPSAN*

*Aloïse Bardi : Coordinatrice et enseignante APAS - ASPTT  
Strasbourg Métropole*

*Fatiha Atlas : Personne concernée - SIMOT Route Nouvelle  
Alsace*

*François Jouan : Directeur de la Maison Sport Santé de  
Strasbourg*

**14h45**

**Pause et réveil musculaire**

**15h00**

**Table ronde : « La prévention,  
en mouvement pour demain ! »**

*Laurence Reckford : Présidente Association Colina*

*Dr Julie Balzer : Cheffe de clinique dans le service de psychiatrie  
de l'Enfant et de l'Adolescent des Hôpitaux Universitaires de  
Strasbourg*

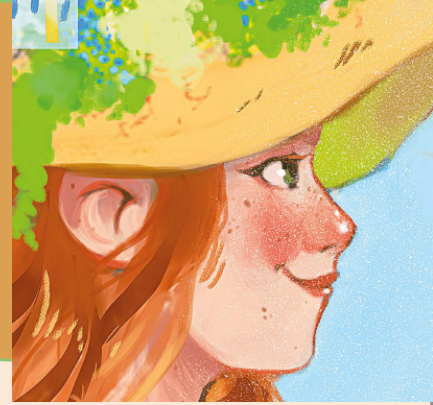
*Marie Papadopoulos : Coordinatrice - Association Animal'Hom*

*Dr Myriam Riegert : Psychiatre, praticienne hospitalière aux  
Hôpitaux Universitaires de Strasbourg, CAMUS*

*Sébastien Paccoud : Infirmier case manager, Centre  
d'Intervention Précoce & Rehabilit'RUN,  
CH la Chartreuse Dijon*

**16h00**

**Conclusion de la journée**



# LES ATELIERS DU RÉTABLISSEMENT EN SANTÉ MENTALE



**Jeudi 28 Novembre**

## CONFERENCES ET TABLES RONDES

### **11h00 : Les bienfaits de l'activité physique chez les personnes vivant avec des troubles psychiques**

Les bienfaits de l'activité physique et sportive chez les personnes vivant avec des troubles psychiques sévères et persistants sont aujourd'hui bien établis. Ces bienfaits, qui concernent aussi bien la santé physique que la santé mentale, seront détaillés. La présentation abordera également les obstacles rencontrés par ces personnes à la pratique d'une activité physique et sportive. Les conditions permettant de les amener à une pratique durable, intégrée dans un projet de vie personnalisé, seront discutées. Il sera conclu qu'en étant un puissant facteur de bien-être, d'estime de soi, d'épanouissement, d'autodétermination et d'inclusion sociale, l'activité physique et sportive est partie intégrante du processus de rétablissement.

### **11h40 : L'activité physique comme véritable antidépresseur ? Études sur le territoire national**

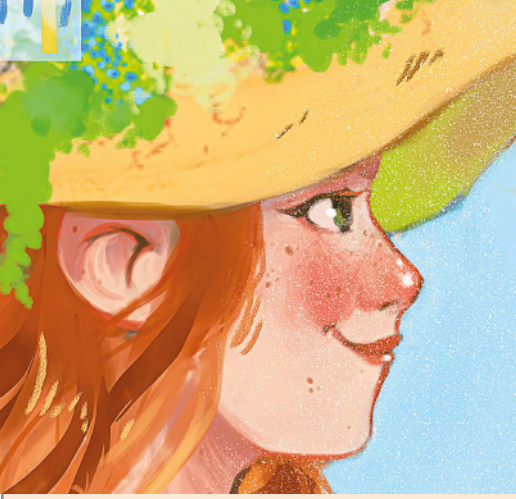
Chez les personnes souffrant de dépression, beaucoup d'études ont démontré qu'un programme d'activité physique supervisé de quelques semaines a un effet antidépresseur qui est équivalent à un traitement antidépresseur ou à une psychothérapie. Mieux encore, lorsque de l'activité physique est proposée en plus d'un traitement médicamenteux, cela amplifie et accélère le rétablissement. Deux études ont été menées dans la région Grand-Est par M. Legrand avec l'aide d'équipes soignantes locales. Elles seront présentées en détails. Seront également évoqués les mécanismes grâce auxquels la pratique régulière d'une activité physique permet de soulager les symptômes de la dépression.

### **14h00 : Table ronde " En mouvement pour mon rétablissement : quels partenariats ? "**

Cette table ronde rassemblera des acteurs de terrain qui ont tous le même objectif : amener les personnes qu'ils accompagnent à se mettre en mouvement ! Cette table ronde abordera les bienfaits de la mise en mouvement qui sont observés chez les personnes concernées par les troubles psychiques, mais également les freins et les leviers à la mise en place d'une activité physique régulière. Les intervenants exposeront leurs expériences et répondront à plusieurs questionnements autour du « partenariat ». De quelle manière construire un maillage territorial fort avec les acteurs sportifs de nos territoires ? Comment rendre les activités physiques et sportives plus accessibles aux personnes concernées ?

### **15h00 : Table ronde " La prévention en mouvement pour demain ! "**

Les bénéfices d'une activité physique régulière sont aujourd'hui reconnus pour les personnes souffrant de troubles psychiques, en termes de rétablissement et de prévention des maladies somatiques. Les premiers signes évocateurs d'un trouble psychique apparaissent en général durant l'adolescence ou le début de l'âge adulte. Ces signes émergent durant des étapes importantes de la construction de la vie d'adulte et sont parfois difficiles à accepter et appréhender. Cette table ronde montrera que l'activité physique et sportive peut être un moteur et avoir un impact dans le parcours de vie et dans le rétablissement des jeunes confrontés aux troubles psychiques. Des acteurs engagés auprès de ces jeunes présenteront l'ensemble des actions, des attitudes et des comportements qui tendent à éviter chez ces personnes la survenue de maladies ou à maintenir et à améliorer leur santé physique et mentale.



**LES ATELIERS  
DU RÉTABLISSEMENT  
EN SANTÉ MENTALE  
GRAND EST  
EDITION SPORT**

**Programme**

**Vendredi 29 Novembre**

**Tenue confortable conseillée**

**9h30**

**Accueil des participants**

**10h00**

**Introduction en plénière et  
Témoignage d'une personne inspirante Martine  
ANSTETT, personne concernée**

**10h45**

**PAUSE**

**11h00**

**Ensemble, tous en mouvement !**  
*Activité collective : Marche et gym douce*

**12h00**

**PAUSE DÉJEUNER**

*Repas offert pour l'ensemble des participants*

**13h00**

**Introduction de l'après-midi et témoignages de  
Catherine FIXOT et Elisabeth  
DE POUQUES, bénéficiaires du programme  
« Je bouge pour mon moral ».**

**13h30 - 16h30**

**PLATEAU D'ACTIVITÉS**

**Stands de présentations :**

*Conseil local de Santé Mentale Bas-Rhin  
Appartements à coordination thérapeutique - ARSEA  
SIMOT - Route Nouvelle Alsace  
Arc Club de Strasbourg  
Pôle APSA  
VirtySens - Capsule de voyage immersive  
Maison Sport Santé de Strasbourg*

**Ateliers d'initiations INTERIEURS :**

*Présentation des grands jeux de l'été FAS les Tulipiers SMA  
Gym douce et bien-être - UNAFAM  
Apnée au sec - HANDISUB  
Danse - association Nouvel Envol  
Badminton - Club de Badminton Schiltigheim  
Feldenkrais, méthode de Gasquet et pilate - association A mon  
rythme  
Foot marchant - CATTP Etape CPN Laxou  
Football - association AS2000  
Basketball - FAM Léonard Singer RNA  
Arts Martiaux - Discerno  
Yoga multi sport renforcement musculaire - Pôle Santé  
Mentale GHRMSA*

**Ateliers d'initiations EXTERIEURS :**

*Rehability RUN - CH la Chartreuse Dijon  
Boccia - CATTP Etape CPN Laxou  
Marche Nordique - Association Je bouge pour mon moral*

**16h30**

**Conclusion**

# LES ATELIERS DU RÉTABLISSEMENT EN SANTÉ MENTALE

**Vendredi 29 Novembre**

## ACTIVITÉ COLLECTIVE

### 11h : MARCHÉ ET GYM DOUCE

Parc de l'Orangerie

Pour démarrer la journée, une activité physique collective sera proposée dans le parc afin de se mettre en mouvement Tous Ensemble ! Le Service d'Insertion en Milieu Ordinaire de Travail (SIMOT) et l'UNAFAM 67 nous proposeront une marche pour s'échauffer, puis Anne Laure Brousseau, enseignante activité physique et sportive au sein de l'UNAFAM nous proposera de clôturer cette matinée par une activité gym douce.

## STANDS ET ATELIERS

### STANDS D'INFORMATIONS

Salle Joséphine tout au long de l'après-midi

Le rétablissement, c'est concret ! Projets en cours ou existants, venez profiter de chemins de traverse inspirants, basés sur les expériences de celles et ceux qui font l'expérience du rétablissement chaque jour.

### ATELIERS D'INITIATIONS INTÉRIEURS

Salle Joséphine et Bonaparte tout au long de l'après-midi

Un format simple et direct, à l'image des Ateliers du rétablissement, afin de proposer des échanges dépouillés: expérimentez vous-même les pratiques sportives qui vous intéressent en déambulant d'un stand à l'autre !



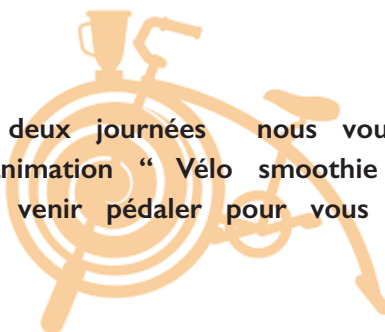
### ATELIERS D'INITIATIONS EXTÉRIEURS

Devant le Pavillon tout au long de l'après-midi

Un format simple et direct, à l'image des Ateliers du rétablissement, afin de proposer des échanges dépouillés: expérimentez vous-même les pratiques sportives qui vous intéressent en déambulant d'un stand à l'autre !

Info marche nordique : les départs pour cette activité auront lieu toutes les 45 minutes (13h30, 14h15, 15h et 15h45).

Durant les deux journées nous vous proposons une animation " Vélo smoothie ", n'hésitez pas à venir pédaler pour vous régaler !





Soutiens financiers



PTSM 67



Soutiens opérationnels



Grand Est

