

# Les Ateliers Mieux-être, qu'est-ce-que c'est ?

## Ils ont pour objectifs :

1. D'être des **moments d'échange** autour de la santé mentale, la santé psychique **ouverts à tous**, et permettant à chacun de découvrir différents thèmes ou encore d'approfondir ses connaissances.

2. D'évoquer la santé mentale avec des membres d'associations, et des professionnels, autour de **témoignages et ainsi de lutter contre les peurs, les tabous**, les non-dits, et les représentations erronées.

3. De permettre à tous de s'exprimer, de questionner, de **trouver des réponses** et des outils simples pour avancer, dans **une atmosphère de dialogue** où chacun est acteur de sa propre santé ou de celle de ses proches.

4. Enfin, de trouver à **proximité de chez soi des ressources et des aidants** (professionnels de santé, associations...).



## Ces ateliers sont animés par un binôme :

- un **professionnel** de l'Établissement Public de Santé Mentale (EPSM Lille Métropole) : psychologue, psychiatre, psychomotricienne...
- un **usager ou représentant d'usager** d'une association (étoile bipolaire, AFTOC, ...)



## CONTACTS & RENSEIGNEMENTS

auprès de Sophie Sueur au :

# 03.20.61.75.57

ou sur notre site internet :

## www.ateliersmieuxetre.fr

### LES PARTENAIRES



AFTOC



Conseil intercommunal de prévention de la malinquinance

Théâtre d'intervention

MAL-ÊTRE - TOC - INSOMNIE - DÉPRESSION - DEUIL  
STRESS - ADDICTION - ALCOOL - ANOREXIE - DROGUE  
BOULIMIE - DÉLIRE - NÉVROSE - ANXIÉTÉ - SUICIDE  
TROUBLES BIPOLAIRES - PHOBIE - OBSESSION  
DÉPRIME - ANGOISSE - PSYCHOSE - MANIES



# Osez sortir de votre coquille...

...en assistant aux Ateliers Mieux-être !

## www.ateliersmieuxetre.fr