

Information et
santé mentale



Du 10 au 23 mars 2014

www.semaines-sante-mentale.fr

La santé mentale nous concerne tous, mais comment agir ?

Présentation inscrite dans le cadre de la présentation et de la promotion des associations d'usagers afin d'informer sur les actions possibles et les ateliers mieux-être. Notre santé nous importe beaucoup, notre bien-être en est l'une des dimensions. Ce bien-être recoupe ce que l'on peut appeler la santé mentale. Maintenir notre santé mentale, en prendre soin n'est pas toujours évident. La perturbation de notre santé mentale entraîne l'apparition de symptômes s'accompagnant d'une détresse et interfère avec notre autonomie et nos relations avec les autres. Les proches sont souvent touchés et inquiets. Les troubles anxieux, les troubles de l'humeur (dépression, troubles bipolaires, les psychoses sont des exemples de troubles mentaux qui peuvent être plus ou moins graves. Ils peuvent se produire chez l'homme ou la femme de n'importe quel âge et de n'importe quel groupe ethnique. Bien qu'on ne connaisse pas parfaitement les causes, ils sont influencés par une association de facteurs biologiques, psychologiques et sociaux : événements stressants, contexte familial difficile, pathologies cérébrales, hérédité, problèmes génétiques ou médicaux.

Quels sont les gestes pour prévenir ces difficultés ? Que faire lorsque ces éléments apparaissent ? Qui peut nous aider ?

Association Intercommunale de santé, santé mentale et citoyenneté - Atelier mieux être

Le mercredi 19 mars 2014 de 18h00 à 20h00

Conférence-débat animée par
le D^r Defromont, Psychiatre, Chef de Pôle de santé mentale
et Denise Mignot, Présidente de l'association Etoile Bipolaire

Entrée libre et gratuite

Maison des Associations,
72-74 rue Royale 59000 Lille
03 20 61 75 57 - ssueur@epsm-lille-metropole.fr



web