

F...KOLLOQUE!!

**! SAVE THE
DATE**

**Samedi 12 Octobre
2019 MARSEILLE**

à l'IRTS, 20 bd des Salyens
13008 Marseille



**Une journée de rencontre et d'innovation
Sur les grands enjeux en santé mentale
Des ateliers thématiques pour initier
Ou nourrir des projets porteurs**

**Pour les personnes concernées, leurs proches, les professionnels
et bénévoles en santé mentale**

Le F Kolloque, c'est quoi ?

C'est travailler ensemble sur des sujets communs

L'objectif n'est pas de présenter son travail mais de l'inclure dans une réflexion commune de co-construction.

C'est un accélérateur de projet

De nombreux groupes travaillent déjà sur des projets différents. L'idée est de les inviter pour profiter du réseau de chacun, poursuivre leur développement et nourrir leurs projets par de nouvelles rencontres.

C'est une occasion de se rencontrer

Les associations invitées sont libres d'intégrer les ateliers et d'exposer leur activité au village associatif prévu en extérieur.

Déroulé de la journée :

9h Accueil café, présentation de la journée

10h Début des ateliers

Déjeuner libre, Food trucks à disposition

16h Fin des ateliers, mise en commun dans l'amphithéâtre

18h Fin de la journée de travail

19h-23h C'est la fête !

Les Ateliers

Chacun peut intégrer les ateliers qu'il souhaite.

Ceux-ci ont lieu de 10h à midi, puis de 14h à 16h.

Tous les participants auront pour responsabilité de contribuer à l'animation des ateliers dans le respect, la bienveillance et l'expression de toutes les personnes.

- 1 - Comment lutter contre la stigmatisation ?
- 2 - Alimentation et santé mentale : je suis ce que je mange
- 3 - Sexualité et santé mentale
- 4 - Le rétablissement dans une vision écologique du travail ?
- 5 - Les ressources alternatives à l'hospitalisation :
l'approche Open Dialogue et les équipes de crise
- 6 - Repenser son rapport au médicament
- 7 - Méditation et santé
- 8 - Consolider le réseau de pair-aidance - une synergie d'acteurs
- 9 - Précarité, usage de substances
- 10 - Comment accéder à la bonne information en santé mentale ?

En fin de journée, les conclusions de chaque atelier seront présentées lors d'une séance plénière.

Présentation des Ateliers

SE FAIRE RESPECTER/RESPECTER LES AUTRES

1 - Comment lutter contre la stigmatisation ?

Comment se protéger de la stigmatisation, individuellement et collectivement.
(co-animation du groupe et de l'association PSYCOM)

MANGER

2 - Alimentation et santé mentale : Je suis ce que je mange

Mon esprit est aussi dans mes intestins. Quels sont les aliments bénéfiques pour la santé mentale ?
(animation de l'atelier par le collectif)

S'AIMER

3 - Sexualité et santé mentale

La vie sexuelle et affective : sa place dans la santé mentale.
(co-animation du groupe du CODES 83)

4 - Le rétablissement dans une vision écologique

L'exemple du projet Rétablique : un espace dans la cité pour mixer le rétablissement, l'inclusion et l'approche écologique. L'objectif est de mettre en lien des personnes qui veulent reprendre une activité et les soutenir par l'autosupport et l'accès à l'emploi.

DEFENDRE SES DROITS

5 - Les alternatives à l'hospitalisation :

l'approche Open Dialogue et les équipes de crise
Quelles stratégies pour un système de santé sans soins sous contrainte ?

6 - Repenser son rapport au médicament

Prendre ou ne pas prendre : telle est la question ?

Des usagers veulent développer un savoir commun à Marseille, pour aider chacun et prendre le pouvoir sur les médicaments qu'ils prennent ou ne prennent plus.

PRENDRE SOIN DE SOI

7 - Méditation et relaxation

La bienveillance et l'auto-compassion : quelles techniques pour s'aimer soi-même ?

Shiatzu, méditation

8 - Consolider le réseau de pair-aidance - une synergie d'acteurs

Comment mettre en avant le réseau d'experts d'expérience ?

Travailler en liberté vis à vis des institutions : une plateforme autonome de pair-aidance .

TROUVER L'INFORMATION

9 - Précarité, usage de substances

Comment expliquer simplement des solutions parfois complexes ? Les questions qui posent problèmes doivent pouvoir être abordées par tout le monde et pour les personnes les plus à la marge.

10 - Comment accéder à la bonne information en santé mentale ?

Les outils numériques au service de la promotion de la santé mentale ?

Les Autres Espaces

Les interventions magistrales

Des présentations libres auront lieu dans l'amphithéâtre, au cours de la journée.

Les volontaires peuvent s'inscrire au préalable par mail (fkolloque@marslibre.net) pour proposer des présentations supplémentaires.

Thème 1. Enfance et Santé mentale

Un travail de prévention et de sensibilisation

Thème 2. Le droits des personnes en santé mentale

Conf Cap-Conf Droit : un Réseau Français autour des droits

Le groupe Conf Cap a travaillé durant plus de 3 ans et poursuit ce chemin à l'occasion de cette rencontre

Les ESPACES LIBRES - Le village associatif

Des espaces d'information et de bien-être seront également à disposition. Les associations volontaires pourront présenter leur activité sur le village associatif situé à l'extérieur.

1 Informatique : informations sur la gestion et la confidentialité des données

2 Bande dessinée

3 Espace enfants Tipitchouns

4 Lieu de répit - espace détente

Merci de nous contacter si vous souhaitez monter / ajouter votre stand au village associatif (fkolloque@marslibre.net)

En Pratique

L'entrée est gratuite, il est souhaitable de vous pré-inscrire en nous adressant un mail sur fkolloque@marslibre.net

L'équipe d'organisation est aussi disponible sur ce mail pour répondre à vos questions.

Pour les temps de repas, un service de restauration libre est prévu, des foodtrucks seront disponibles sur place.

L'accès est possible en voiture ou en bus (voir au dos), un accès est prévu pour les personnes à mobilité réduite avec un stationnement au plus près de l'amphithéâtre.

Accès

L'IRTS de Marseille,
au 20 boulevard des Salyens 13008 Marseille,
est à proximité du parc Pastré.

F...KOLLOQUE!!



Il est accessible avec le bus 19
(départ de la place Castellane, arrêt ENGALIERE).



Plus d'informations à suivre www.fkolloque.fr
Contact : fkolloque@marslibre.net



Subventions CNSA, l'Archipel des Utopies