

Facettes Festival

Le menu

15, 16 octobre 2022

Les Amarres



La programmation

Facettes
Festival

Happenings

- Réveil musculaire en douceur avec le sport adapté
- Réalité virtuelle
- Art thérapie
- Bar à cocktails sans alcool
- Salle détente
- Bibliothèque
- Bibliothèque vivante
- Enregistrement de podcasts
- Grand quiz des idées reçues sur la santé mentale
- Stand à paillettes
- Jardin mental
- Roue des émotions
- Jeux de convivialité
- Photobooth
- Dédicaces

Ateliers

Chaque atelier est animé par un·e ou plusieurs facilitateur·rice·s, accompagné·e·s d'un·e professionnel·le de santé mentale (psychiatre, psychologue, addictologue, infirmier·e, médecin), et d'un·e jeune ou un·e pair·e-aidant·e.

Les formats courts sont privilégiés (45 minutes) afin de permettre aux festivalier·e·s de participer à un maximum d'activités.

Stand up

Pendant une heure, des humoristes plébiscité·e·s par les jeunes, se relayeront sur scène pour de courtes interventions en lien avec la santé mentale, sur un mode décalé.

Projections

Pendant tout le festival, une salle sera dédiée à la projection de films, séries, courts-métrages et documentaires sur des thématiques variées de santé mentale.

Concerts et dj sets

Musicien·ne·s professionnel·le·s, amateur·rice·s, jeunes concerné·e·s par un trouble psychique et proches ont monté une scène musicale diversifiée tant dans les styles que dans les propositions thématiques.

Le samedi, à partir de 21h30, des DJ-sets et VJ-sets s'enchaînent, avec une montée progressive dans la fête, jusqu'à 00h30.

La programmation

Facettes
Festival



Format accessible aux personnes sourdes et malentendantes via du sous-titrage, interprétariat LSF ou chansigne



Axes pédagogiques de la programmation

Avertissement de contenus

Contenus pouvant heurter la sensibilité des participant.e.s

Avertissement de dispositifs sensoriels

Effets sensoriels (lumière, bruit, obscurité...) pouvant heurter la sensibilité de certain.e.s participant.e.s

Cet atelier ne convient pas

Restrictions de participation



Inscription obligatoire

Activité avec inscription est obligatoire

Glossaire



Jargon psy

capacités cognitives : capacités de ton cerveau : mémoire, attention...

neuropsychologue* : psychologue spécialisé en neuropsychologie, discipline qui étudie les liens entre le fonctionnement du cerveau et le comportement

médiateur•rice de santé pair•e* : intervenant en équipe de soins ou médico-sociale, après avoir vécu un trouble psychique et s'être rétabli, il•elle utilise ses connaissances et son expérience personnelle pour aider ses pair•e•s

psychiatre* : médecin, il•elle peut poser un diagnostic, prescrire des médicaments, examens et soins, décider d'une hospitalisation et proposer des traitements non médicamenteux (psychothérapie...)

psychologue* : spécialiste des pensées, des émotions et des comportements, il•elle propose des psychothérapies

psychothérapeute* : spécialisé•e en psychothérapie, il•elle peut être psychiatre, médecin non psychiatre, psychologue ou psychanalyste (à condition de détenir un master)

rétablissement : processus qui permet à la personne de redonner un sens à sa vie à travers des activités et un mode de vie satisfaisant (Centre ressource réhabilitation)

psychomotricien•ne* : professionnel•le paramédical•e, spécialiste des problèmes de geste, de maîtrise du mouvement et d'image du corps, qui intervient par exemple pour aider à réguler les émotions

Jargon "jeune"

FlashMob : rassemblement public de personnes pour effectuer une courte action (danse par exemple)

influenceur•se : personne qui influence l'opinion, la consommation par son audience sur les réseaux sociaux

serious game ou « jeu sérieux » : activité qui combine une intention « sérieuse » (pédagogique, informative...) avec des ressorts ludiques

stand-up : spectacle d'humour

vj set ou VJing : pratique de performance visuelle

Sommaire

Facettes
Festival

pages 6 à 12

Aperçu global de la programmation

pages 13 à 25

Programmation artistique du samedi

pages 26 à 33

Programmation artistique du dimanche

à partir de la page 34

Programmation détaillée des activités,
présentation par axe :

- **pages 35 à 45 (en violet)**

éducation à la santé mentale

- **pages 46 à 55 (en rose)**

développement des compétences
psycho-sociales

- **pages 56 à 67 (en bleu)**

plaisir et lien social

Samedi 15 octobre

**Camille Aumont Carnel
Maxime Musqua • Olympe
Victoire Dauxerre • SNG • VeSTeS
Elise Melinand • Baddhu • Luxie • SNG
Chrysalide • Poumtica • Under Radar
Yung Fever • Kosma • Zeyn Mim • MOT • FARD**

Dimanche 16 octobre

**Kyan Khojandi
Rosa Bursztein
Marine Baousson
Laura Domenge • Oré
Tristan Lucas • Phaune
Lisa Delmoitiez • Sol Soaré
JaJ & the Family Hope • Virginie Séba**

	Hall	Patio	Tribord	Bâbord	Bateau	Commandes
	Concert	Art, Talk	Ateliers	Films	Ateliers	Détente
11:15						
11:30		Manoeuvrées impatientes				
12:00	Accueil en APArté	ATELIER CRÉATIF	Explore tes motivations	MENTAL SÉRIE	Plus jamais seul.e face à mon éco anxiété	BrainRise RÉALITÉ VIRTUELLE
12:30	Camille Aumont Carnel Jemenbatsleclito OUVERTURE					
13:00						
13:30	Chrysalide		Moi et les réseaux sociaux	Les Oublié-e-s COURT-MÉTRAGE		
14:00	MOT				Sexualité, Intimité et psycho d'ado	BrainRise RÉALITÉ VIRTUELLE
14:30	SNG					
15:00		Il se passe quoi là-haut ?	Explore ton cosmos mental			
15:30	Elise Melinand			La Forêt de mon père FILM	Les mots des maux THÉÂTRE-FORUM	Vous avez une notification émotion
16:00	FARD					
16:30		Deviens acteur·rice de la prévention du suicide	Psychokoi ? Tout comprendre aux psychothérapies			
17:00	Zeyn Mim				Miroir, Miroir, mon corps et moi	Et si on reprenait les manettes ?
17:30						
18:00	Luxie		Mega teuf ou bad trip ?	Two at Dawn DOCUMENTAIRE		
18:30		Un apéro avec Victoire Dauxerre			Bouger c'est bon pour ta santé ! SPORT ADAPTÉ	
19:00	Yung Fever					
19:30		Un apéro avec Maxime Musqua	Un job de rêve			Réalité virtuelle
20:00	Kosma			Actions concrètes pour se rétablir PROJECTIONS		
20:30		Un apéro avec Voyageuse au naturel				
21:00	FlashMob PSSM					
	DJ SET Baddhu VeSTeS Pountica					
00:30						

Dimanche 16 octobre

	Hall	Patio	Tribord	Bâbord	Bateau	Commandes
	Concert	Talk	Media	Scènes	Ateliers	Détente
11:15						
11:30	Oré CONCERT					Réalité virtuelle
12:00	Virginie Séba CONCERT	Brunch et Speed dating des proches et aidant·e·s UNAFAM	Et si on parlait de santé mentale ? PODCASTS	La Fille de Cristal THÉÂTRE	Ecstatic dance	
12:30						
13:00	Sol Soaré CONCERT					Réalité virtuelle
13:30						
14:00					Bien dans mon assiette	
14:30	Le grand quizz des idées reçues sur la santé mentale JEU	Un café avec La Maison Perchée	For Really Big Mistakes COURT-MÉTRAGE	Corps SPECTACLE DE DANSE		
15:00		Un café avec Laura Domenge				Zzzz... Les clés du sommeil
15:30					Aider un-e pote qui va mal	
16:00	Phaune DJ SET		Et toi ça va CINÉ DÉBAT	Stand Up		
16:30		Un café avec Rosa Bursztein				
17:00	JaJ & the family Hope CONCERT					
17:30						
18:00						

Samedi 15

Facettes
Festival

HALL PONT

ACCUEIL EN APARTÉ - PROADAPT	11H30
TALK D'OUVERTURE - CAMILLE AUMONT CARNEL	12H30
🎧 CONCERTS	13H30-21H
CLUBBING DJ SET	21H-00H30

PATIO

MANŒVRÉES IMPATIENTES (ARTS CRÉATIFS)	11H15
🎧 IL SE PASSE QUOI LÀ-HAUT ? - CJAAD	14H30
DEVIENS ACTEUR•RICE DE LA PRÉVENTION DU SUICIDE	16H
UN APÉRO AVEC VICTOIRE DAUXERRE	18H
UN APÉRO AVEC MAXIME MUSQUA	19H
UN APÉRO AVEC ABIGAIL @VOYAGEUSEAUNATUREL	20H

TRIBORD

EXPLORE TES MOTIVATIONS - TADAM	11H30
🎧 MOI & LES RÉSEAUX SOCIAUX - CRIPS	13H
EXPLORE TON MENTAL - CEAPSY	14H30
PSYCHO QUOI ? - PPSY	16H
🎧 MEGA TEUF OU BAD TRIP ? - CRIPS	17H30
UN JOB DE RÊVE ! - ESPER PRO	19H

BABORD

🎧 MENTAL (SÉRIE)	11H30
🎧 LES OUBLIÉ.E.S (COURT-MÉTRAGE)	13H
🎧 LA FORÊT DE MON PÈRE (FILM)	14H30
🎧 TWO AT DAWN (DOCUMENTAIRE)	17H
ACTIONS CONCRÈTES POUR SE RÉTABLIR (PROJECTIONS)	19H

BATEAU

PLUS JAMAIS SEUL•E FACE À MON ECO ANXIÉTÉ - AFTCC	11H15
SEXUALITÉ, INTIMITÉ ET PSYCHO D'ADO	13H30
LES MOTS DES MAUX (THÉÂTRE-FORUM) - LA FORMULE	15H
🎧 MIROIR, MIROIR, MON CORPS & MOI - CRIPS	16H30
BOUGER C'EST BON POUR TA SANTÉ ! - PROADAPT	18H

COMMANDES

BRAINRISE (REALITE VIRTUELLE) - HYPNOVR	11H30 & 13H30
VOUS AVEZ UNE NOTIFICATION EMOTION	15H30
ET SI ON REPRENAIT LES MANETTES ?	17H
RÉALITÉ VIRTUELLE - C2CARE	19H

Dimanche 16

Facettes
Festival

HALL PONT

CONCERTS

	13H-17H30
🎧 LE GRAND QUIZ DES IDÉES REÇUES	14H
DJ SET	15H

PATIO

BRUNCH DES PROCHES ET AIDANT•ES - UNAFAM	11H30
UN CAFÉ AVEC LA MAISON PERCHÉE	14H30
UN CAFÉ AVEC LAURA DOMENGE	15H
UN CAFÉ AVEC ROSA BURSZTEIN	16H30

TRIBORD

ET SI ON PARLAIT DE SANTÉ MENTALE ? (PODCASTS)	11H30
FOR REALLY BIG MISTAKES (PROJECTION)	14H
🎧 ET TOI ÇA VA ?	15H30

BABORD

LA FILLE DE CRISTAL (PIÈCE DE THÉÂTRE)	11H30
CORPS (SPECTACLE DE DANSE)	14H
PLATEAU STAND UP	15H30

BATEAU

ECSTATIC DANCE	11H15
🎧 BIEN DANS MON ASSIETTE - CRIPS	13H30
🎧 AIDER UN POTE QUI VA MAL	15H

COMMANDES

ATELIER RÉALITÉ VIRTUELLE - C2CARE	11H15 & 13H
ZZZZ... LES CLÉS DU SOMMEIL	14H30

Hall

Stand accueil

Buvette Nolo

Photobooth

Patio

Bibliothèque

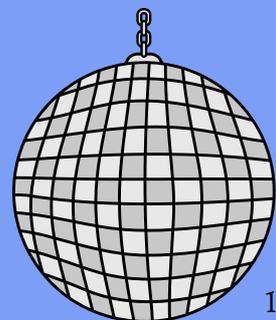
Salle des Commandes

Salle de détente

Magicothérapie

Magissoin - Les Ailes Déployées

Toute la journée



Hall

Jeux de convivialité,
Roue des Emotions,
Comment ça va vraiment ?

NightLine Paris

Psychodon

Lowpital

Puzzle Rétablissement

Clubhouse

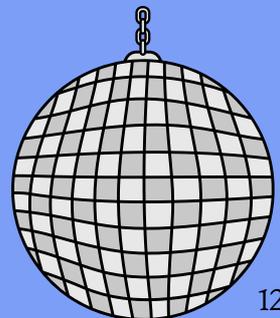
Exposition Les Piailleries

La Maison Perchée

Bibliothèque vivante

Clubhouse

Toute la journée



HALL PONT

Facettes
Festival

Talk ouverture

Samedi 12h30

Camille Aumont Carnel

Camille Aumont Carnel est entrepreneuse, auteure, leadeuse d'opinion et militante influente sur Instagram.

Elle gère différents comptes comme Je m'en bats le Clito, Je dis non Chef, Adosexo et CamilleAumontCarnel.

Depuis le 5 Septembre, elle est chroniqueuse sur France 5 dans Le Mag de la Santé deux fois par mois.

Elle a récemment publié #AdoSexo chez Albin Michel.



HALL PONT

Facettes
Festival

13

heures 30

13h30 **Chrysalide** 

14h **MOT** 

14h30 **SNG**

15

heures

15h **Elise Mélinand**

16h10 **FARD**

16h55 **Zeyn Mim**

17

heures 45

Luxie 

18

heures 30

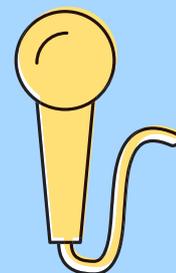
Yung Fever

19

heures 30

KOSMA

Samedi Concerts



HALL PONT

Facettes
Festival

Chrysalide **chanson**

Marie est passionnée par la musique et le chant depuis de nombreuses années. L'écriture de chansons est un exutoire qui lui a permis de tenir dans les périodes difficiles. Elle a décidé de s'investir dans Facettes Festival car la santé mentale est un sujet qui la touche particulièrement, étant atteinte d'un trouble psychique.



« Ma compagne de voyage » sera chansignée par Aurélie Nahon.



MOT **rap**

Chanson témoignage sur son vécu avec le trouble bipolaire.



La chanson sera chansignée par Aurélie Nahon.

Samedi Concerts

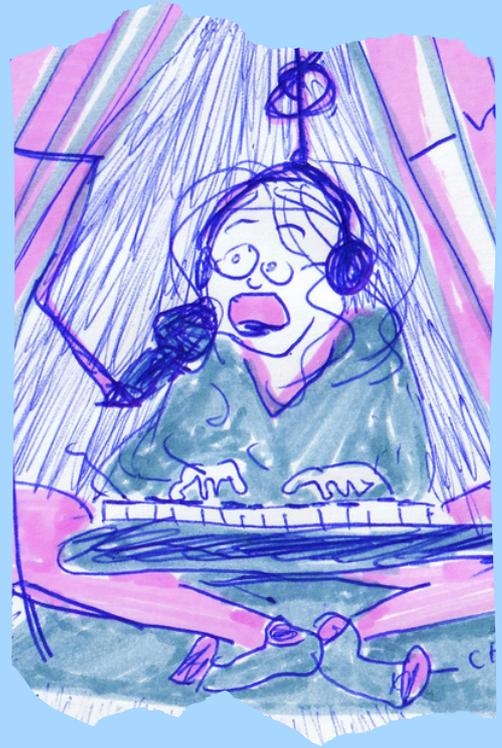


HALL PONT

Facettes
Festival

SNG poésie sonore . slam . rap . gesticulation

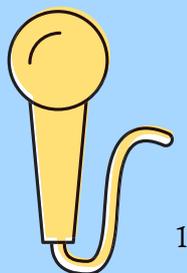
Houle de mots qui s'entrechoquent dans une incantation de l'intime, du corps exténué, de l'étrangeté du poil dressé à la dérision, au discernement tubuluré des sens dans l'entrelacs logorrhéique balbutié à remous d'un scandale jamais étanché. Mélodiquement ensevelie du langage, parfois rajusté à sa guise pour que swingue la scansion, SNG (Natacha Guiller) campe et vous embarque déjanter çà et là où l'expérience s'amorce à flow bancal de la goulée hypnotique.



Elise Mélinand chanson

Auteure, compositrice et interprète, Elise Mélinand nous emmène dans son antre poético-fantasmagorique avec la beauté fatale de ses mots mystiques et ses mélodies éperdument lumineuses.

Samedi Concerts



HALL PONT

Facettes
Festival

FARD hip-hop

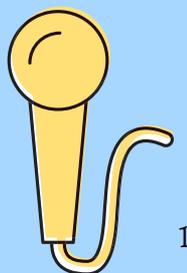
Jeune artiste hip-hop parisien, la musique de FARD se construit autour de mélodies douces et aériennes. Il s'appuie surtout sur le sens des mots et leur énergie pour transmettre ses émotions. On retrouve l'ensemble de ces ingrédients dans son premier projet « Aube », sorti en 2022 avec ARTEFACT records.



Zeyn Mim folk / blues

Rien qu'une guitare et une voix. Les yeux fermés, voyage immobile, direction Beyrouth, La Nouvelle-Orléans ou les rues de Paris. Ou vers des jours meilleurs, peut-être. Pas d'artifices, mais des émotions qui se glissent entre les lignes, l'air de rien. Vous rouvrez les yeux, vous n'avez pas bougé. Pourtant quelque chose dans l'air a changé. On vous aura prévenu•e•s.

Samedi Concerts



HALL PONT

Facettes
Festival

Luxie chanson

Luxie, Lucie à la ville est passionnée de musique depuis toujours. Elle compose, joue et chante, à la guitare, au piano dans un style Indie Folk, Dream Pop.

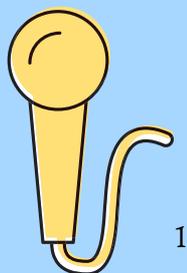
 Une chanson sera chansignée par Aurélie Nahon.



Yung Fever pop / rock

Yung Fever est un jeune chanteur pop/rock qui sublime son spleen en étincelles. C'est dans les méandres de la tristesse et de la dépression qu'il transforme sa musique en médication !

Samedi Concerts



HALL PONT

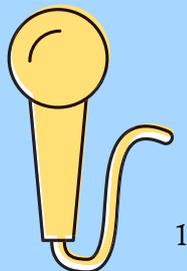
Facettes
Festival

KOSMA pop

KOSMA est un duo de jumeaux aux multiples facettes. Musiciens et compositeurs, ils puisent leurs influences dans le paysage actuel français, et s'en détachent par leur singularité et leur complicité unique. Deux voix qui s'unissent et s'harmonisent sur des mélodies subtiles et entraînantes et qui donnent lieu à un cocktail frais et débordant de vie.



Samedi Concerts



HALL PONT

Facettes
Festival

11

heures 30

Accueil en APArté
Pro Adapt

12

heures 30

Talk ouverture
Camille Aumont Carnel
@jemenbatsleclito

15

heures

Fresque Facettes
Isabelle Wachsmuth, artiste
peintre, Art Impact for Health

18

heures 30

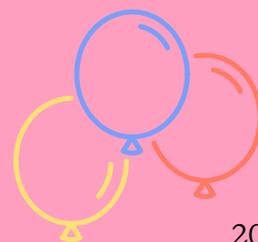
Maquillage paillettes
Sisi La Paillette

20

heures 30

FlashMob
PSSM France

Samedi Animations



PATIO

Facettes
Festival

18
heures

**Un café avec
Victoire Dauxerre**

19
heures

**Un apéro avec
Maxime Musqua**

20
heures

**Un apéro avec
Abigail
@voyageuseaunaturel**

Hot dates Samedi



Victoire Dauxerre

Victoire Dauxerre est une actrice française, auteure et ex-mannequin.

Elle publie en 2016 « Jamais assez maigre », un livre autobiographique dans lequel elle témoigne du milieu du mannequinat et de son combat contre l'anorexie mentale.

Maxime Musqua

Maxime Musqua est un humoriste, acteur et podcasteur français, ancien chroniqueur du «Petit Journal» de Canal+.

En 2022, il revient sur YouTube avec une vidéo très personnelle, dans laquelle il confie avoir souffert d'alcoolisme.

Abigail @voyageuseaunaturel

« Je participe à Facettes Festival pour encourager le plus possible chaque initiative en rapport avec l'information et la visibilité de la santé mentale. Facettes Festival s'est engagé auprès des jeunes. Il y a deux ans lors de mon diagnostic et de ma première hospitalisation en psychiatrie j'aurais adoré me sentir moins seule face à la maladie mentale et connaître un événement comme ce que Facettes Festival organise aujourd'hui. Je suis convaincue que se rassembler autour de cette thématique qu'est le bien-être psychique est primordial pour donner à notre génération l'espoir de vivre dans une société qui soit véritablement tournée vers l'écoute, la compassion et la compréhension de ce que nous vivons tou•te•s individuellement. »

Hot dates Samedi



HALL



programmation par La Carrick

Facettes
Festival

21

heures

Baddhu

DJ SET

22

heures

VeSTeS

DJ SET

23

heures 30

Poumtica

LIVE SET

All

night long

Under Radar

VJ SET

Saturday Night Fever



HALL



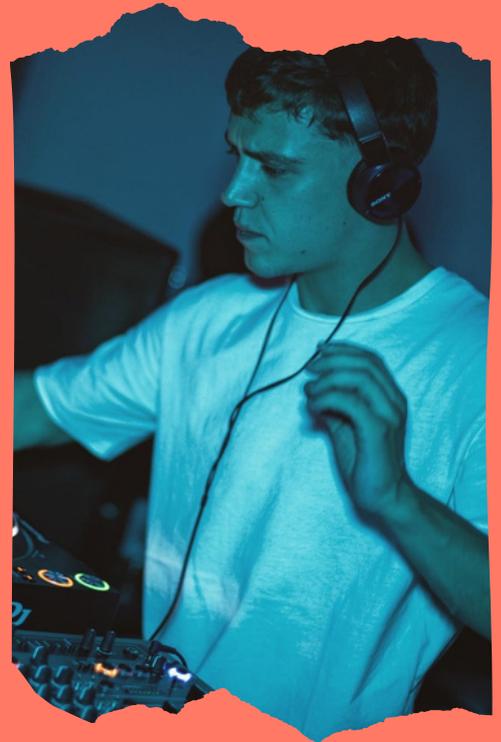
programmation par La Carrick

Facettes
Festival

Baddhu DJ SET

DJ et producteur de musiques électroniques house to techno, Baddhu dénote par sa bonne humeur et ses invitations enthousiastes à la danse.

Que ce soit en rave party dans les bois ou en afterwork rooftop, Baddhu a le don de rassembler son public pour voyager au travers de productions groovy, breaké & acidulé.



VeSTeS DJ SET

VeSTeS est un trio de DJ : Ecran Total, Oblomov et Oreille Interne. Leur garde-robe musicale mêle et croise épaulettes 80s et paillettes disco, chaîne en or de gangsters et imperméables techno, parures de house et bijoux d'acid.

Chaussez vos plus beaux souliers de danse et venez vous faire rhabiller.

Saturday Night Fever



HALL

Facettes
Festival



programmation par La Carrick

Poumtica **LIVE SET**

Artiste talentueux de la scène parisienne, Poumtica vous entraînera dans un univers électronique mêlant subtilement mélancolie et Hard Dance. Sa particularité ? Le Live ! Son énergie débordante associée à sa technicité vous plongeront dans un moment de transe auquel il sera difficile de résister. Touchant ses machines sous vos yeux, il vous épatera par son dynamisme qui sera très contagieux.



Under Radar

VJ SET

Inspiré par le sombre, l'industriel et le sensuel, Under Radar se met dans la lumière aujourd'hui pour vous proposer des visuels de qualité.

Saturday Night Fever



HALL PONT

Facettes
Festival

11

heures 30

11h30 **Oré**

12h20 **Virginie Séba**

13h10 **Sol Soaré**

15

heures 30

Phaune DJ SET

17

heures

JaJ

& The Family Hope

Dimanche Concerts



HALL PONT

Facettes
Festival

Oré chanson

Un ukulélé, une voix, un chemin qui chemine. Entourée de productions lo-fi, Oré navigue, mélancolique, sur des airs pop parsemés de nostalgie et de souvenirs.

La magie d'un spectacle transformiste dans une petite ville de France, la routine douce d'une relation longue, les fantômes d'une maison d'enfance abandonnée, toutes ces histoires cohabitent ensemble dans ses chansons. Oré les raconte de façon sincère, avec une voix sans fioritures.



Virginie Séba slam

Poétesse performeuse passionnée et atypique, Virginie Séba fait danser les mots au plus près du public ! Tour à tour insolente, grave, dénonciatrice ou au contraire drôle et pleine d'espoir, Virginie nous parle de formatage, de violences faites aux femmes, de quotidien, de liberté, d'amour et de l'urgence à bien vivre ensemble. Laissez-vous emporter dans un vibrant tourbillon émotionnel !

Dimanche Concerts



HALL PONT

Facettes
Festival

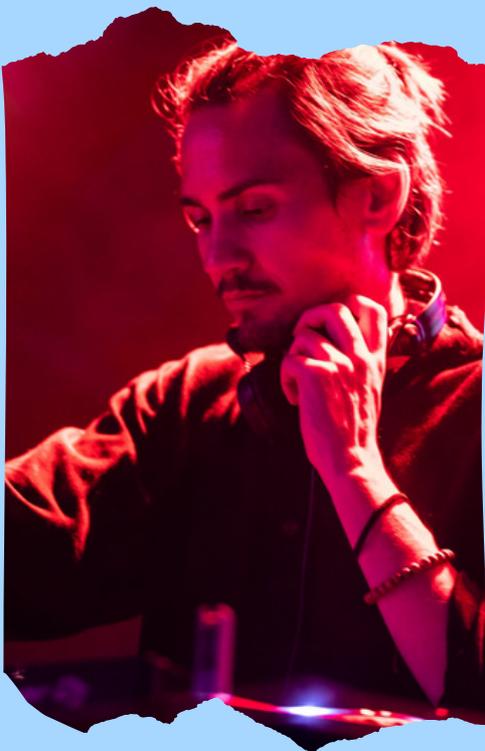
Sol Soarë **chanson**

Sól Soarë, est une artiste francophone auteure compositrice & interprète originaire du sud de la France. Après avoir baigné dans le jazz, et quelques années de cours de musique, à 16 ans elle commence à se produire sur scène avec le quintet de Jazz et le Big-Band que dirige son papa. Elle prépare son premier EP aux influences plurielles et partage la scène avec ses complices musiciens.



Phaune **DJ SET**

Artiste mais aussi médecin psychiatre, Phaune apparaît sur scène lors de ses études de médecine. Son projet artistique est vécu comme une évasion du quotidien, protection face au stress. La musique devient un exutoire, une libération de créativité. Phaune vous fait ressentir de puissantes lignes mélodiques avec des inspirations classiques sur une rythmique de techno moderne, laissant place à un déphasage complet, mélodieux et percutant.



Dimanche Concerts



HALL PONT

Facettes
Festival

Jaj & The Family Hope pop

Jaj & The Family Hope ou le colibri arc-en-ciel. Comment raconter ce qui est invisible aux yeux qui ne voient pas ? C'est le voeu qu'a un jour émis Jaj depuis son petit pays natal. bercé.e par la Soul, la Pop Caribéenne et la Chanson Française, Jaj a, un jour, découvert un arc-en-ciel. Iel est tombé.e amoureux.se. Comme jadis d'autres sont tombé.e.s pour une fleur.



Depuis, Jaj chante, Jaj conte, iel se déshabille, se révèle et se transforme. Dans un voyage énergétique, mystique et magique qui sonne comme une invitation collective au lâcher-prise et à la célébration. C'est le moment choisi : le moment présent. Ce moment précieux où les 4 Maisons sont contemplées. Ce moment puissant où l'astral épouse le divin. Ce moment serein où le mental se libère. Enfin. Puisqu'il est important : et de se connaître, et de se voir, et de se sentir bien, et de savoir aimé.e.

Samedi Concerts



HALL PONT

Facettes
Festival

11

heures 30

**Brunch des proches et
aidant.e.s**

Jardin Mental

Sculpture Facettes

Maquillage paillettes

14

heures

**Le grand quiz des idées
reçues sur la santé
mentale**

17

heures 30

Surprise de clôture

Sunday Fun Day



BÂBORD

**Facettes
Festival**

MC

Marine Baousson

Plateau

Kyan Khojandi

Lisa Delmoitiez

Tristan Lucas

Et plus ...

Sunday Stand-up



PATIO

Facettes
Festival

15

heures

**Un café avec
Laura Domenge**

18

heures

**Un apéro avec
La Maison perchée**

19

heures

**Un apéro avec
Rosa Bursztein**

Hot dates Dimanche



Laura Domenge

Laura Domenge est humoriste, comédienne et auteure.

« Insomniaque professionnelle » depuis l'âge de 10 ans elle observe que ses digressions nocturnes qui lui apparaissent entre 2 et 4h du matin sont très semblables à la structure d'un passage de stand up. Les sujets, les questions s'enchaînent les angoisses frôlent l'absurde, l'obscurité opère une forme de désinhibition semblable à celle qu'elle recherche devant un micro... Elle décide de faire de ses insomnies un spectacle.

Rosa Bursztein

Rosa Bursztein est humoriste, comédienne et scénariste.

A travers son podcast « Les mecs que je veux ken », son livre éponyme et son spectacle « Rosa », elle aborde sans filtre et sans complexe ses questions très personnelles, ses fails et ses coups de coeur.

La Maison Perchée

La Maison Perchée est une communauté accompagnant les jeunes adultes touchés par un trouble psychique, ainsi que leur entourage. Animée par des personnes souffrantes, la Maison Perchée adopte une approche non-médicalisée et ouverte à tous pour encourager une meilleure compréhension et appréhension de ces maladies.

Hot dates Dimanche



Le fascicule

Découvrir la programmation en détails



Facettes
Festival

Plus jamais seul.e face à mon éco-anxiété avec l'AFTCC



Avertissement de contenus : éco-anxiété

JOUR Horaire et durée Salle

Samedi

11h15 - 2 heures

Bateau

ON VA FAIRE QUOI ?

La disparition de certaines espèces, la fonte des glaces... plus on parle de la crise écologique plus il est normal de se sentir profondément impuissant.e. Et c'est très angoissant !

L'AFTCC te propose un atelier participatif pour mettre en lumière, exprimer, partager tes émotions et tes pensées en lien avec le dérèglement climatique. Prendre conscience de ses émotions et sentir que l'on est pas seul.e à les ressentir sont des outils que l'on va te transmettre pour retrouver confiance et espoir.

Hâte de te retrouver pour cet atelier collaboratif !

POUR T'ACCOMPAGNER

- Groupe d'Intérêt et d'Etude (GIE) « TCC & Dérèglement climatique » de l'Association Française de Thérapie Comportementale et Cognitive (AFTCC)
- Carole BOUDEBESSE est psychiatre à Paris.
- Manuela SANTA MARINA est psychologue à Paris.
- Rollon POINSOT est psychologue à Marseille.



Sexualité, Intimité et psycho d'ado



Avertissement de contenus : a·sexualité, consentement

JOUR	HORAIRE ET DURÉE	SALLE
Samedi	13h30 - 45 min	Bateau

ON VA FAIRE QUOI ?

Pas évident de parler ouvertement sexualité, de dire qu'on n'a pas envie, qu'on n'a pas joui, de savoir comment on se sent.. Pas évident de partager des moments intimes quand on va moyen. Rien d'anormal à tout ça !

Sandie, Claire et Camille te proposent de venir échanger dans un cadre bienveillant autour de la sexualité sous toutes ses facettes. Au menu, un dialogue ouvert mêlant explications, témoignages, partages, couronné par des exercices de relaxation.

Objectif : briser les représentations et en finir avec les injonctions autour de la sexualité ! Cet atelier pourra t'aider à te sentir apaisé·e et plus léger·e, avec des solutions concrètes.

POUR T'ACCOMPAGNER

- Camille Enshaian est psychologue clinicienne et psychothérapeute au sein d'un service soins-études pour adolescent·e·s et jeunes adultes de la Fondation Santé des Etudiants de France.
- Claire Versini est psychomotricienne et future sexologue. Elle intervient au sein de l'association Les Ailes Déployées auprès de personnes présentant des difficultés ou des troubles psychiques.
- Sandie Boulanger est relaxologue, somato-thérapeute et sexothérapeute.

Il se passe quoi là-haut ? avec le CJAAD et le soutien du Collectif Schizophrénies



Avertissement de contenus : troubles cognitifs

JOUR

HORAIRE ET DURÉE

SALLE

Samedi

14h30 - 45 min

Patio

ON VA FAIRE QUOI ?

Concentration, mémoire, attention, on en demande beaucoup à notre cerveau. Au-delà des performances, prêter attention à ses capacités cognitives et à celles de son entourage permet aussi d'identifier les premiers symptômes pouvant alerter sur un possible trouble psychique.

Et tu sais quoi ? Connaître et agir sur ses capacités cognitives permet aussi aux personnes atteintes de troubles psychiques d'améliorer leur qualité de vie, leurs relations sociales et leur insertion professionnelle !

Sous forme de quiz, en solo ou en équipe, dans une ambiance curieuse et bienveillante, viens tester tes connaissances sur le cerveau sans crainte. Ensemble, on peut casser les idées reçues et s'aider à y voir plus clair.

Cerise sur le gâteau : tu testeras des astuces et exercices pour « booster » tes différentes fonctions cognitives (concentration mémoire...).

POUR T'ACCOMPAGNER

Le C'JAAD accueille des jeunes franciliens présentant des symptômes psychiatriques préoccupants.

- David Dauver est infirmier et case manager
- Marie de Gasquet est neuropsychologue

 **C'JAAD** CENTRE D'ÉVALUATION
POUR JEUNES ADULTES
ET ADOLESCENTS



Explore ton cosmos mental avec le CEAPSY



Avertissement de contenus : troubles psychiques

JOUR

HORAIRE ET DURÉE

SALLE

Samedi

14h30 - 45 min

Bateau

ON VA FAIRE QUOI ?

Et si je te disais que ta santé mentale évolue comme une fusée dans l'espace ? Dans cet atelier, le CEAPSY vient t'inviter à réfléchir sur la santé mentale à travers la métaphore d'un voyage cosmique.

Après avoir visionné une courte vidéo explicative, tu pourras identifier tes ressources, obstacles internes et externes pour une bonne santé mentale, mais aussi les signes qui doivent t'alerter.

Tu découvriras l'arbre à ressources, un outil pour apprendre à gérer sa santé mentale simplement.

C'est parti pour un voyage dans les étoiles !

POUR T'ACCOMPAGNER

- Le CEAPSY est un centre ressource sur les troubles psychiques en Île-de-France. Pour cet atelier, le CEAPSY utilise l'outil « Cosmos mental » du PSYCOM
- Carmen Delavaloire est directrice du CEAPSY
- Maha Lebiad est chargée de mission santé mentale
- Céline Berkani est chargée de mission santé mentale



Les mots des maux Repérer les signes de l'anxiété et en parler avec l'UNAFAM et La Formule



Avertissement de contenus : troubles anxieux

JOUR Horaire et durée Salle

Samedi

15h - 1 heure

Bateau

ON VA FAIRE QUOI ?

On te propose de revisiter le serious game « BRAVE Together » mis au point par l'UNAFAM et Maybelline New York pour aider à détecter les signes de l'anxiété chez les jeunes et réussir à en parler à l'aide d'un outil d'intelligence collective : le théâtre forum. Une saynète de 10 minutes, inspirée du serious game, sera jouée une première fois par les comédien·ne·s, puis rejouée plusieurs fois en fonction des propositions du public. L'intérêt du forum est de pouvoir faire évoluer les saynètes grâce à l'interaction du public, de manière à utiliser l'intelligence collective, pendant les temps d'interaction et pendant les temps d'échanges avec des professionnel·le·s,

POUR T'ACCOMPAGNER

- L'UNAFAM est une association qui accompagne au quotidien les personnes atteintes de maladies psychiatriques et leurs familles
- La Formule est un collectif d'artistes polyvalent·es, réuni·es par l'envie de raconter des histoires en traversant les disciplines artistiques. Le collectif met en mouvement la réflexion sur des sujets de société, déterminé·es à enclencher un élan créatif et humain.
- Marion Robin est psychiatre d'adolescent·e·s



Deviens acteur·rice de la prévention du suicide avec Dites Je Suis Là



Avertissement de contenus : suicide

JOUR HORAIRE ET DURÉE SALLE

Samedi 16h - 1 heure 30 Patio

ON VA FAIRE QUOI ?

Comment agir face à un proche en situation de crise suicidaire ? Une situation bien délicate.

L'association Dites Je suis Là te propose de venir aborder ce sujet avec un grand jeu collaboratif. Ce jeu s'adresse à toutes et tous, pour que tout le monde sache réagir face à un proche en situation de crise suicidaire.

Tu pourras poser toute tes questions. Ce moment te permettra d'acquérir des connaissances sur le suicide, les signes d'alerte et les moyens d'action. Tu découvriras ton grand potentiel d'aidant·e !

POUR T'ACCOMPAGNER

- Dites Je Suis Là est une association et mène des campagnes de sensibilisation et de communication auprès du grand public et de publics spécifiques particulièrement touchés par le suicide (monde agricole, personnes LGBTI+, jeunes...)
- Pauline Gallon est art-thérapeute, pédagogue & directrice d'un ACM - accompagnante de personnes dites « atypiques ». Elle est aussi écoutante dans une association de personnes endeuillées
- Thomas Cantaloup est médecin psychiatre



Psychokoi ? Tout comprendre aux thérapies avec PPSY Asso



Avertissement de contenus : troubles psychiques

JOUR HORAIRE ET DURÉE SALLE

Samedi

16h - 45 min

Tribord

ON VA FAIRE QUOI ?

Quand est-ce que l'on va voir un psy ? Et qui aller voir ?

Pas simple de s'y retrouver. Ici on te propose un atelier qui va te permettre de mieux comprendre qui et comment consulter.

Au travers d'explications, d'échanges et de jeux de rôle, tu pourras enfin y comprendre quelque chose à la galaxie des pys et surtout comment bien choisir ta ou ton psy.

POUR T'ACCOMPAGNER

Marine et Jean-Baptiste sont psychologues cliniciens et ont créé l'association Ppsy souhaitant développer l'accès aux psychothérapies ayant une démarche de validation scientifique.



La Fille de Cristal



Inscription obligatoire

Avertissement de dispositifs sensoriels : salle noire et fermée

Avertissement de contenus : suicide, harcèlement scolaire, violences sexuelles

JOUR

HORAIRE ET DURÉE

SALLE

Dimanche

11h30 - 2 heures

Bâbord

ON VA FAIRE QUOI ?

La Fille de Cristal c'est un thriller unique retraçant l'histoire vraie d'une adolescente condamnée par le harcèlement scolaire.

Un thriller rédigé par une grande soeur endeuillée, sur la base des journaux intimes retrouvés.

Camille Taquoy-Ghalem a souhaité donner une incarnation théâtrale à ce récit et en a fait une pièce pour une comédienne.

La Fille de Cristal c'est aussi un projet plus large de sensibilisation pour ouvrir la discussion, aider à comprendre concrètement le harcèlement du point de vue d'une victime, permettre d'en parler avec ses proches, aider à aborder le sujet plus facilement autour de soi.

Pour être sûr·e·s que tu sois dans les meilleures conditions pour participer à cette représentation et aux échanges qui l'encadreront, l'inscription est rendue obligatoire.

POUR T'ACCOMPAGNER

- Camille Taquoy-Ghalem est le directeur du théâtre Al Andalus
- Pauline Gallon est art-thérapeute et directrice d'un ACM. Elle est également paire-aidante et écoutante au sein de l'Association Nationale Jonathan Pierres Vivantes, Parents et frères et sœurs endeuillés
- Marion Robin est psychiatre d'adolescent·e·s

Le grand quiz des idées reçues sur la santé mentale

EDUCATION

Cet atelier sera traduit en Langue des Signes française



Avertissement de contenus : handicap, suicide, maladies mentales

JOUR

HORAIRE ET DURÉE

SALLE

Dimanche

14h30 - 45 minutes

Hall

ON VA FAIRE QUOI ?

Avec un grand quiz des familles, en solo ou en équipe, au croisement de N'oubliez pas les paroles, Tout le monde veut prendre sa place, le Juste Prix, Une Famille en Or, Grand Slam, Le burger quiz, on t'embarque débunker et catapulte toutes les idées reçues sur la santé mentale pendant 1h30.

Prépare toi à de la provoc', à des surprises, et à des cadeaux pour les meilleurs candidats.

Cela se passera dans le Hall au milieu de la fête, et chacun·e pourra aussi participer en solo et en ligne avec une appli hyper simple et sans téléchargement !

Prépare tes idées reçues, elles vont valser !

POUR T'ACCOMPAGNER

- Astrid Chevance est psychiatre, docteure en santé publique. Elle est l'autrice coordinatrice de « En finir avec les idées fausses sur la psychiatrie et la santé mentale » aux éditions de l'Atelier
- Charlène Hameau est coordinatrice de projets & sophrologue, mobilisée sur des projets de santé mentale, créatrice du compte 17h le dimanche. Elle est vice-présidente de l'association Innovation citoyenne en santé mentale. Elle est proche-aidante d'une personne en situation de trouble psychique

Aider un·e pote qui va mal avec PSSM France

Cet atelier sera traduit en Langue des Signes française



JOUR

HORAIRE ET DURÉE

SALLE

Dimanche

15h - 45 min

Bateau

ON VA FAIRE QUOI ?

Pas si simple de se retrouver devant un·e pote qui souffre ou pour qui on s'inquiète... On se sent souvent démuni·e.

Comment apporter son aide ?

On te propose un atelier d'échange autour de ce thème : comment aborder la conversation avec confiance (les bons mots, les bonnes attitudes et réflexes,...), quelles sont les ressources à ta disposition, quand et comment orienter vers un·e professionnel·le de santé si nécessaire.

On en parle ensemble (#IntelligenceCollective), on pose toutes nos questions et on repart plus confiant·e et conscient·e de l'aide que l'on est capable d'apporter à ceux qu'on aime !

POUR T'ACCOMPAGNER

- PSSM France est une association qui lutte contre la stigmatisation des troubles psychiques en formant des "secouristes en santé mentale"
- Eva Mazur est formatrice aux Premiers Secours en Santé mentale et cheffe de projet à l'Optimisme
- Stéphanie Avelle est directrice de la plateforme Prévention en santé mentale, Répit et Accompagnement des proches au sein de l'Oeuvre Falret en charge des dispositifs : Funambules IDF - Ambassadeurs en santé mentale - Séjours Répit et Parenthèse

Et toi, ça va ? avec l'auteure et la réalisatrice



Avertissement de contenus : dépression

JOUR

HORAIRE ET DURÉE

SALLE

Dimanche

15h30 - 1 heure

Tribord

ON VA FAIRE QUOI ?

« Et toi, ça va ? » Combien de fois on te pose cette question ? Que réponds-tu ? Et quand c'est toi qui demande à un.e pote « Et toi, ça va? », est-ce que tu écoutes la réponse ?

Dans cet atelier, on veut briser le tabou de la dépression.

Tu verras un court-métrage dont le personnage principal, Antoine, est touché par la dépression, ce dont personne autour de lui ne se doute. L'histoire d'Antoine, c'est celle que vit ou vivra 1 personne sur 5 en France et dans le monde.

On poursuivra ensuite par des échanges avec l'équipe du film et des jeunes qui témoigneront de leur rétablissement après la dépression.

Si le thème t'intéresse, il sera aussi traité en lien avec les relations amoureuses avec la projection du documentaire Two At Dawn.

POUR T'ACCOMPAGNER

- Emilie Laric a 25 ans et partagera son expérience personnelle de la dépression et de sa guérison
- Astrid Chevance est psychiatre, docteure en santé publique et l'auteure du court-métrage
- Marie-Stéphane Cattaneo est la réalisatrice du court-métrage
- La fondation Pierre-Deniker est une fondation française pour la recherche et la prévention en santé mentale

Explore tes motivations avec TADAM



JOUR

HORAIRE ET DURÉE

SALLE

Samedi

11h30 - 45 min

Tribord

ON VA FAIRE QUOI ?

Lorsque l'on sait qui l'on est, ce que l'on aime et ce qui nous motive, on a tous les outils pour se sentir aligné.e !

Chaque jour, nous agissons, faisons des choix et ce dans tous les aspects de notre vie. Bien se connaître, c'est prendre confiance en son potentiel et donc savoir prendre des décisions en fonction de soi !

L'association TADAM te propose de venir travailler la confiance et la connaissance de toi grâce à un échange et une approche neuro-cognitive comportementale (ANC), ainsi qu'une pratique corporelle et de coaching.

POUR T'ACCOMPAGNER

L'association TADAM aide les jeunes à mieux se connaître, à prendre confiance en eux et à révéler leurs talents.



Moi et les réseaux avec le CRIPS



Cet atelier sera traduit en Langue des Signes française



Avertissement de contenus : hyperconnexion

JOUR	HORAIRE ET DURÉE	SALLE
Samedi	13h30 - 45 min	Tribord

ON VA FAIRE QUOI ?

Doomscrolling, hyperconnexion, cyberharcèlement : les réseaux et outils numériques ne nous font pas que du bien.

Cet atelier mêlera le retour d'expérience de Spontexx, ancien joueur professionnel de LoL, les rencontres et recherches de Laurène, qui a créé le compte instagram et le podcast Et si tu posais ton tel, dédié aux comportements d'hyperconnexion, les éclairages d'un médecin spécialisé dans la santé des ados, et des jeux issus du parcours « Ca capte ou pas ? » du CRIPS pour te donner des outils pour te protéger de la dépendance et des dérives liées au numérique.

POUR T'ACCOMPAGNER

- Laurène est la créatrice du compte et podcast Et si tu posais ton tel ?
- Eric Peugeot, aka Spontexx, est un ancien joueur professionnel de League of Legend
- Thomas Pernin est médecin chef de service à la Fondation Santé des Etudiants de France, spécialiste en médecine de l'adolescent·e et du jeune adulte au sein du centre de santé Colliard FSEF Paris 5e. Ce centre accueille en majorité des adolescent·e·s, étudiant·e·s et jeunes adultes.
- Le CRIPS Île-de-France est l'organisme associé de la Région Île-de-France en charge de développer les politiques de prévention santé sur le territoire francilien

Miroir, miroir, mon corps et moi avec le CRIPS et Victoire Dauxerre



Cet atelier sera traduit en Langue des Signes française



Avertissement de contenus : dysmorphophobie, alimentation, regard des autres

JOUR

HORAIRE ET DURÉE

SALLE

Samedi

16h30 - 45 min

Bateau

ON VA FAIRE QUOI ?

Trop gros·se, maigre, grand·e, petit·e... TROP C'EST TROP et l'impact sur la santé mentale des normes associées à la beauté est considérable.

Cet atelier mêlera partages d'expérience, avec Victoire Dauxerre, comédienne et activiste en santé mentale, ancienne mannequin, et jeux issus du parcours « Body Positive » du CRIPS, autour de 3 objectifs :

- Présenter un discours non normatif sur la beauté
- Visibiliser la diversité et la beauté des corps, avec un regard
- Travailler sur l'image de soi et de son corps

L'atelier sera suivi par un apéro (sans alcool) avec Victoire dans le Patio.

POUR T'ACCOMPAGNER

- Victoire Dauxerre est comédienne et activiste santé mentale, ancienne mannequin, auteure de « Jamais Assez Maigre »
- Dora Blasberg est psychologue, cofondatrice de ProAdapt et ancienne maquilleuse professionnelle
- Le CRIPS Île-de-France est l'organisme associé de la Région Île-de-France en charge de développer les politiques de prévention santé sur le territoire francilien

Mega teuf ou bad trip ? avec le CRIPS et Maxime Musqua



Cet atelier sera traduit en Langue des Signes française 
Avertissement de contenus : alcool, drogues, addictions

JOUR HORAIRE ET DURÉE SALLE

Samedi 17h30 - 45 minutes Tribord

ON VA FAIRE QUOI ?

- « Tu vas bien prendre un petit verre »
- « Pourquoi tu bois pas ? T'es enceinte ? »
- « C'est pour se mettre dans l'ambiance »

Sérieux, tu les as entendues combien de fois ces phrases ? Comme s'il fallait boire de l'alcool pour ne pas passer pour le-la loser, ou juste par habitude.

Dans cet atelier, qui démarrera par la projection de la vidéo de Maxime Musqua « J'ai arrêté l'alcool pendant 1 an », et des jeux du parcours « Check ta conso » du CRIPS, on te propose de remettre au coeur de ton expérience de fête TA liberté de consommer ou pas.

L'atelier sera suivi par un apéro (sans alcool) avec Maxime dans le Patio.

POUR T'ACCOMPAGNER

- Maxime Musqua est un humoriste, acteur et podcasteur français
- Jean Belbeze est psychiatre addictologue à l'Institut Mutualiste Montsouris à Paris
- Le CRIPS Île-de-France est l'organisme associé de la Région Île-de-France en charge de développer les politiques de prévention santé sur le territoire francilien

BrainRise avec HypnoVR



Avertissement de dispositifs sensoriels : casque de réalité virtuelle
Cet atelier ne convient pas aux personnes souffrant de troubles de la personnalité, d'épilepsie ou de claustrophobie

JOUR	HORAIRE ET DURÉE	SALLE
Samedi	11h30 - 1 heure 13h30 - 1 heure	Commandes

ON VA FAIRE QUOI ?

Tu penses que la réalité virtuelle ne sert qu'à jouer ? Viens à la découverte de BrainRise, et fait une expérience inédite de relaxation qui ne sera pas que virtuelle.

HypnoVR te propose des séances de découverte de pratiques de cohérence cardiaque et de relaxation.

Et tu sais quoi ? Pas besoin de chercher partout un casque VR de seconde main, ce sont des pratiques que tu peux ramener « dans la vraie vie » et appliquer très simplement dans ton quotidien.

Alors, ça part ?

POUR T'ACCOMPAGNER

HypnoVR est une entreprise de technologie qui développe des thérapies digitales certifiées pour le monde de la santé, accessibles au plus grand nombre et à l'efficacité scientifiquement prouvée.



Vous avez une ~~notification~~ émotion



JOUR	HORAIRE ET DURÉE	SALLE
Samedi	15h30 - 1 heure	Commandes

ON VA FAIRE QUOI ?

Sais-tu que nous activons notre smartphone en moyenne 221 fois par jour pour voir si nous avons reçu des notifications, pour consulter nos mails, internet... pour un temps moyen estimé à 3 heures et 16 minutes chaque jour. Notre corps aussi nous envoie des messages/notifications. Encore faut-il savoir les écouter et les comprendre pour gagner en liberté d'action !

Au cours de cet atelier, tu auras l'occasion de développer ton intelligence émotionnelle, en apprenant à identifier les émotions primaires, en comprenant qu'elles traduisent des besoins, qu'elles font émerger des sentiments en lien avec des sensations. Et bien souvent sans que tu en aies conscience !

Tout ça se passe pourtant dans ton corps. Alors, prêt·e à te connecter ?

POUR T'ACCOMPAGNER

Au gré d'un parcours en médecine générale et préventive, Floriane Dion s'est formée aux pratiques et interventions basées sur la pleine conscience. Aujourd'hui, elle partage son activité entre la formation dans le champ de la santé mentale (Premiers Secours en Santé Mentale - PSSM, Mindfulness) et l'exercice de la médecine, en tant que coordinatrice de soin au sein d'un SESSAD spécialisé dans l'accompagnement du handicap psychique et en tant que médecin de planification en PMI où elle côtoie un public jeune.

Et si on reprenait les manettes ? Let's play mindfulness !



JOUR

HORAIRE ET DURÉE

SALLE

Samedi

17h - 1 heure

Commandes

ON VA FAIRE QUOI ?

Avec l'aide de notre attention, nous pouvons décider de désactiver notre pilote automatique et le laisser faire seulement quand nous le voulons vraiment, plutôt que de le subir au quotidien.

Apprendre à redevenir des « êtres » humains plutôt que des « faires » humains, c'est la proposition que te fait Floriane en jouant au jeu de la pleine conscience.

Elle te partagera des ressources, t'invitera à expérimenter différentes pratiques issues de la méditation de pleine conscience (mindfulness) et à explorer le cycle émotion/pensée/comportement pour apprendre à répondre plutôt que réagir.

De quoi te recentrer avant d'enchaîner sur la fête du samedi soir et ainsi l'apprécier pleinement !

POUR T'ACCOMPAGNER

Au gré d'un parcours en médecine générale et préventive, Floriane Dion s'est formée aux pratiques et interventions basées sur la pleine conscience. Aujourd'hui, elle partage son activité entre la formation dans le champ de la santé mentale (Premiers Secours en Santé Mentale- PSSM, Mindfulness) et l'exercice de la médecine, en tant que coordinatrice de soin au sein d'un SESSAD spécialisé dans l'accompagnement du handicap psychique et en tant que médecin de planification en PMI où elle côtoie un public jeune.

Atelier Réalité Virtuelle avec C2Care



Avertissement de dispositifs sensoriels : casque de réalité virtuelle
Cet atelier ne convient pas aux personnes souffrant de troubles de la personnalité, d'épilepsie ou de claustrophobie, de problèmes cardiaques

JOUR	HORAIRE ET DURÉE	SALLE
Samedi	19h - 1 heure	Commandes
Dimanche	11h30 - 1 heure	
	13h - 1 heure	

ON VA FAIRE QUOI ?

C2Care te propose des séances thématiques de découverte des techniques d'exposition à la réalité virtuelle :

- faire face à ses peurs : exposition à tes phobies,
- prise de parole en public : simulation d'un entretien d'embauche
- relaxation.

Chaque séance individuelle est préparée et débriefée avec un psychologue pour te permettre la meilleure expérience et te transmettre des outils à ramener avec toi dans la vie réelle.

Le but est de te faire prendre conscience que ce type de difficultés touche beaucoup de monde et qu'il n'y a pas de honte à chercher de l'aide.

POUR T'ACCOMPAGNER

- C2Care est une start-up qui développe des logiciels thérapeutiques en réalité virtuelle et propose des Thérapies par Exposition à la Réalité Virtuelle (TERV).
- Alexandre Dussaud est psychologue clinicien chez C2Care.



Un job de rêve avec ESPER PRO



JOUR	HORAIRE ET DURÉE	SALLE
Samedi	19h - 1 heure	Tribord

ON VA FAIRE QUOI ?

Un « job de rêve », ça existe ? Rêver son job, ça c'est possible. Et encore plus cool : avec la méthode ESPER PRO, les rêves peuvent devenir réalité.

Quelle que soit ta situation perso, ils-elles vont t'aider à construire et appliquer un plan d'action qui TE convient avant tout.

Pour que ce soit efficace et sympa, cet atelier sera limité à 15 participant.e.s et après le plan d'action, on te propose un temps d'intelligence collective autour des questions de santé mentale et emploi. Savoir parler de sa santé mentale au travail sans raconter sa vie, qualité de vie, risques, divulguer ou pas ses troubles... Zéro tabou !

Objectifs :

- Connaître tes vents favorables et contraires et élaborer des stratégies vis-à-vis de TES objectifs professionnels
- Savoir accéder et se maintenir en emploi et contribuer à la santé mentale au travail

POUR T'ACCOMPAGNER

- Arnaud Poitevin est médiateur de santé pair chez ESPER Pro, jobcoach chez Working First et formateur
- Isabella Bourrachot est médiatrice de santé paire chez ESPER Pro
- Natalie Gedrose est médiatrice de santé paire chez ESPER Pro et formatrice



Bien dans mon assiette avec le CRIPS IDF



Cet atelier sera traduit en Langue des Signes française



Avertissement de contenus : troubles alimentaires

JOUR HORAIRE ET DURÉE SALLE

Dimanche 13h30 - 45 min Bateau

ON VA FAIRE QUOI ?

« Craquages », « cheat meals », « comfort food », « stress eating »

On dirait qu'il faut absolument que le fait de manger réponde à plein d'autres motivations que la faim ou la satiété !

Viens faire le point avec le parcours du CRIPS « Food de moi » autour de l'alimentation et le rapport au corps.

Avec cet atelier, on te propose de faire le point sur tes connaissances en matière de conduites alimentaires, d'expérimenter une pratique de pleine conscience réutilisable à la maison pour tes repas, et de combattre les idées reçues sur le comportement alimentaire.

POUR T'ACCOMPAGNER

- Celia Mores est docteure en Neurosciences, chargée d'enseignements, EDNH et membre associée au laboratoire Mémoire, Cerveau et Cognition (Paris Descartes)
- Juliette de Salle est médiatrice de santé pair au GHU Paris Psychiatrie et Neurosciences
- Le CRIPS Île-de-France est l'organisme associé de la Région Île-de-France en charge de développer les politiques de prévention santé sur le territoire francilien

Manoeuvrées impatientes



JOUR HORAIRE ET DURÉE SALLE

Samedi 11h15 - 1 heure 15 Patio

ON VA FAIRE QUOI ?

Comment traduit-on l'expérience sensible de ce qui nous déborde, nous emplit d'émotions et de sensations parfois inexprimables ? Une multitude de supports nous est offerte et demeure à inventer pour confectionner son territoire d'expression, de témoignage, de sublimation des déboires en santé mentale et singularités psychiques au quotidien. Parce que l'art nous sauve et nous permet d'entrer en lien.

On vient comme on est, l'espace est ouvert au partage des expériences de chacun.e, sans jugement, sans tabou, sans compétence particulière, avec beaucoup de bienveillance, d'imagination, de créativité et de bricolage possible pour proposer en partage ce qui nous travaille intérieurement et concerne nécessairement un.e pair.e.

POUR T'ACCOMPAGNER

SNG (Natacha Guiller) est artiste-plasticienne, poète et performeuse, paire praticienne en santé mentale. Chroniqueuse du quotidien, elle rend abordables des expériences issues des univers sanitaires et sociaux, de l'intime et de la vie ordinaire, en passant de la vulgarisation au militantisme, l'auto-dérision, l'exposé scientifique, l'humour, la poésie, l'absurde, le manifeste, et usant de médiums tels que la bande dessinée, la poésie sonore, le rap et le slam, la danse, les vidéo-conférences, les performances improvisées dans l'espace public, la peinture et les dispositifs participatifs.
<https://www.instagram.com/lestempsuspendule/>

Projection MENTAL

Jeunes adultes en clinique pédopsychiatrique



Avertissement de dispositifs sensoriels : salle noire et fermée
Avertissement de contenus : hôpital psychiatrique, dépression
L'épisode sera sous-titré 



JOUR

HORAIRE ET DURÉE

SALLE

Samedi

11h30 - 1 heure

Bâbord

ON VA FAIRE QUOI ?

Bienvenue à la clinique pédo-psychiatrique des Primevères !

On te propose la projection d'un épisode de la saison 2 qui nous fait suivre un jeune homme, Hippolyte, à l'hôpital suite à un traumatisme qui l'a plongé dans une profonde dépression.

Un échange te sera proposé après le visionnage du film avec Léo, l'acteur qui joue Hippolyte et Augustin, le producteur de la série.



POUR T'ACCOMPAGNER

- Augustin Bernard est le producteur de la série MENTAL
- Léo Grélé est comédien. Il incarne Hippolyte dans la série, un jeune que l'on rencontre dans la saison 1 avec un syndrome catatonique, et dont on découvre l'histoire et la sensibilité en saison 2
- Eleonore Berthe est infirmière en psychiatrie et présidente de l'association nantaise Kit ou Double
- Alexandre Dussaud est psychologue clinicien

Projection Les Oublié.e.s Emotions des étudiant.e.s en temps de confinement



Avertissement de dispositifs sensoriels : salle noire et fermée

Avertissement de contenus : confinement, dépression

Le court-métrage sera sous-titré 



JOUR	HORAIRE ET DURÉE	SALLE
Samedi	13h - 1 heure	Bâbord

ON VA FAIRE QUOI ?

En janvier 2021, alors étudiante, Juliette Bélanger réalise un documentaire où sept étudiant.e.s s'expriment sur leurs émotions principales et leur espoirs pour leur avenir en ces temps difficiles. On te propose de venir visionner le film (12min) et t'ouvrons un espace d'échange en suivant en présence de la réalisatrice et d'une psychologue sociale. Ici, on légitime les émotions négatives, on ouvre le dialogue sur les inquiétudes et les expériences personnelles de chacun.e. Rien n'est mauvais, viens comme tu es !



POUR T'ACCOMPAGNER

- Juliette Bélanger est vidéaste et a réalisé plusieurs courts-métrages
- Clara Mautalent est psychologue sociale

Projection La Forêt de mon père

Enfants de parents touchés par un trouble psychique



Avertissement de dispositifs sensoriels : salle noire et fermée

Avertissement de contenus : troubles psychiques

L'épisode sera sous-titré



JOUR	HORAIRE ET DURÉE	SALLE
Samedi	14h30 - 2 heures	Bâbord

ON VA FAIRE QUOI ?

On te propose la projection du film qui met au coeur de l'histoire, ce qui est rarement fait, les enfants qui grandissent dans des familles dont le(s) parent(s) vit (vent) avec un trouble psychique.

Un échange te sera proposé après le visionnage du film avec Véro, la réalisatrice, et dont l'histoire personnelle a inspiré le film.



POUR T'ACCOMPAGNER

- Véro Cratzborn est auteure et réalisatrice du film La Forêt de mon père.
- Stéphanie Avalle est directrice de la plateforme Prévention en santé mentale, Répit et Accompagnement des proches au sein de l'Oeuvre Falret en charge des dispositifs : Funambules IDF - Ambassadeurs en santé mentale - Séjours Répit et Parenthèse
- Avec le partenariat de Kimbo Productions

Projection Two At Dawn

Relations amoureuses et dépression chez les jeunes



Avertissement de dispositifs sensoriels et cognitifs : salle noire et fermée, langue anglaise

Avertissement de contenus : dépression, sexualité

Le documentaire sera sous titré en anglais



JOUR

HORAIRE ET DURÉE

SALLE

Samedi

17h - 1 heure 30

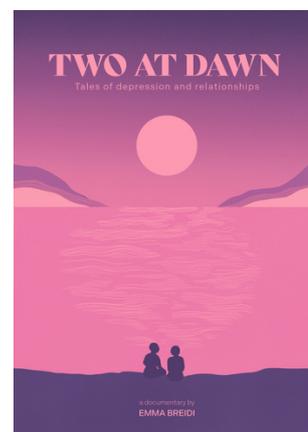
Bâbord

ON VA FAIRE QUOI ?

Le combo dépression et relation amoureuse n'est pas si facile à allier. En as-tu déjà fait l'expérience ?

Explore via la projection d'un documentaire sur le sujet de la dépression et des relations amoureuses en présence d'Emma Breidi, réalisatrice du film.

Un moment d'échange et de partage te sera proposé après le visionnage du documentaire.



POUR T'ACCOMPAGNER

- Emma Breidi, diplômée en sociologie et journalisme, a voulu aborder le sujet de la santé mentale en incorporant l'art et l'audiovisuel à sa formation. Dans ce documentaire, elle explore via des entretiens l'impact des troubles dépressifs sur les relations amoureuses
- Mélody Hadidi est psychologue clinicienne aux Funambules et coordinatrice des Ambassadeurs en Santé Mentale 75-93, deux dispositifs de l'Oeuvre Falret.

Bouger, c'est bon pour la santé ! avec ProAdapt



JOUR	HORAIRE ET DURÉE	SALLE
Samedi	18h - 45 min	Bateau

ON VA FAIRE QUOI ?

Savais-tu que l'Activité Physique Adaptée Santé (APAS) est différente du sport ?

Avec ProAdapt, on ne courera pas de marathon, promis ! Et savais-tu que la pratique régulière d'une Activité Physique Adaptée contribue à une meilleure santé mentale et physique ?

Elle aide notamment à diminuer la dépression, l'anxiété, la douleur et la solitude. L'activité physique améliore également la concentration, le rendement scolaire, le sommeil et le niveau d'énergie global.

Rejoins-nous pour en savoir plus !

POUR T'ACCOMPAGNER

ProAdapt, c'est un duo spécialisé dans le bien-être mental et physique :

- Dora Blasberg est psychologue et cofondatrice de ProAdapt. En situation de handicap invisible depuis son enfance, elle a transformé cette épreuve de la vie en énergie pour aider les personnes et développer des projets éthiques et sociétaux.
- Bérenger Jamin est enseignant en activités physiques adaptées et cofondateur de ProAdapt.

Projection : des actions concrètes pour se rétablir



Avertissement de dispositifs sensoriels : salle noire et fermée



JOUR	HORAIRE ET DURÉE	SALLE
Samedi	19h - 1 heure 30	Bâbord

ON VA FAIRE QUOI ?

Une expérience unique en France : le Cesame d'Angers a accueilli le chantier naval thérapeutique imaginé par Bernard de Vericourt. Cet usager de la santé mentale a choisi de se mettre au service des autres. Un film touchant et édifiant sur le rétablissement et la pair-aidance. Et qui file la pêche.



Les marches itinérantes de Laurence Reckford : un autre exemple d'action concrète et optimiste qui contribue à l'accompagnement et au rétablissement de la personne.



POUR T'ACCOMPAGNER

- Bernard de Véricourt est un pair-aidant et le chef du chantier naval thérapeutique du Dapherod. Olivier Surville a réalisé et Frédéric Crotta a produit le film
- Laurence Reckford a été confrontée à la fragilité psychique d'un proche. Après des fonctions RH, Diversité et Handicap, elle a décidé de créer un projet unique et innovant de séjours itinérants. Elle est coach pour jeunes adultes et secouriste en santé mentale. Elle sera accompagnée d'un-e jeune qui témoignera de l'expérience vécue.

Danse extatique (ecstatic dance)



Avertissement de dispositifs sensoriels : musique forte

JOUR	HORAIRE ET DURÉE	SALLE
Dimanche	11h15 - 2 heures	Bateau

ON VA FAIRE QUOI ?

Alice t'invite à un voyage dansé au son d'une musique favorisant la libération de ton mouvement, sans jugements ni injonctions ou obligations. Dans cet espace, chaque pas est juste, même l'immobilité. Seule ta présence bienveillante compte et te permet de renforcer ta connexion à toi-même et aux autres dans cette danse collective alchimique. Ainsi, pas besoin de « savoir danser » pour laisser libre court à ton mouvement !

Le crédo ? Unité dans la diversité.

Objectif : traverser tous les corps (physique, émotionnel, énergétique et intellectuel) dans la danse pour éveiller sa conscience, ouvrir son cœur et parfaire son alignement.

POUR T'ACCOMPAGNER

Alice Maudret est psychologue clinicienne, coach et cérémonie leader d'ecstatic dance.



Et si on parlait de santé mentale ?

Enregistrement de podcasts avec mūsae, Bien dans nos baskets et On marche sur la tête



JOUR Horaire et durée Salle

Dimanche 11h15 - 2 heures Bateau

ON VA FAIRE QUOI ?

On t'invite à un format inédit : l'enregistrement d'1 ou 2 épisodes de podcast. On croise les regards, en démocratisant la santé mentale grâce à un discours accessible à partir d'exemples du quotidien et d'approches innovantes :

- Episode 1 : « Santé mentale et réseaux sociaux » avec Laurène de Et si tu posais ton tel, Juliette de Bien dans nos Baskets et Clotilde de On marche sur la tête
- Episode 2 : « Rendre la santé mentale plus accessible » avec Christelle de mūsae, Mickael de Les Maux Bleus, Maxime de La Maison Perchée, Eva formatrice PSSM France

En assistant à l'enregistrement, tu pourras poser toutes tes questions en live.

POUR T'ACCOMPAGNER

- Christelle Tissot est la fondatrice de mūsae, le premier média sociétal qui démocratise et dédramatise la santé mentale auprès des 18-35 ans
- Juliette Begnaud est la créatrice du podcast Bien dans nos baskets
- Clotilde Costil est la créatrice du podcast On marche sur la tête

mūsae



Corps avec Last Dance Asso

Avertissement de dispositifs sensoriels : musique, salle sombre



JOUR	HORAIRE ET DURÉE	SALLE
Dimanche	14h - 30 minutes	Bâbord

ON VA FAIRE QUOI ?

Corps est une immersion dans notre humanité, où les gestes et les mouvements en disent plus que les mots.

Mimant la vie en communauté, elle illustre aussi ces maux intérieurs; le rejet, la peur de la solitude ou les crises « d'hors soi » et d'emportement incontrôlées.

Suivez au gré des chorégraphies un voyage intérieur dans l'illustration corporelle de nos émotions.



POUR T'ACCOMPAGNER

Last Dance est une association de jeunes danseurs organisant des shows à visée caritative dans la région Rhône-Alpes. Ils ont dansé pour récolter des fonds pour le Sidaction (2018), Téléthon ou encore le centre Léon Bérard (2019).

Projection For Really Big Mistakes Anorexie



Avertissement de dispositifs sensoriels : salle noire et fermée

Avertissement de contenus : anorexie, troubles du comportement alimentaire

L'épisode sera sous-titré



JOUR HORAIRE ET DURÉE SALLE

Dimanche

14h - 1 heure

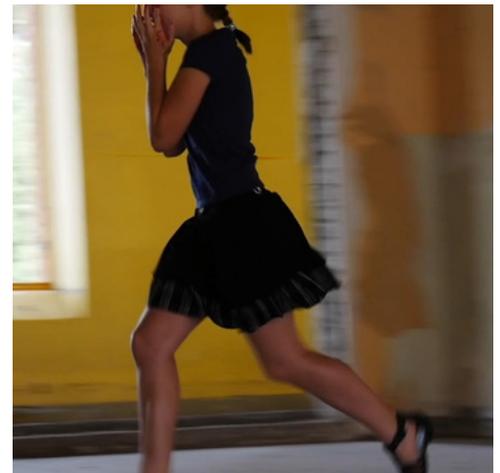
Tribord

ON VA FAIRE QUOI ?

On te propose la projection d'un court-métrage autour de l'anorexie mentale. Un film immersif dans un centre de soin spécialisé pour les mineurs (enfants et adolescents).

Un échange te sera proposé après le visionnage du film.

Un moment consacré à la prévention de l'anorexie, à la sensibilisation aux conditions de vie des hospitalisé-e-s et à l'importance du vivre ensemble.



POUR T'ACCOMPAGNER

- Gaspard Liberman a déjà réalisé plusieurs courts-métrages. En 2020, il gagne un Clap d'Or du Festival de Cannes. Il travaille en ce moment sur l'écriture d'un nouveau projet : Les Suicidés
- Claire François a souffert de trouble du comportement alimentaire de sa pré-adolescence jusqu'à ses 30 ans. Aujourd'hui guérie, elle s'investit dans sa vie personnelle et professionnelle sur ce qui touche à la santé mentale et au bien-être.
- Alexandre Dussaud est psychologue clinicien

Zzzz... Les clés du sommeil



JOUR

HORAIRE ET DURÉE

SALLE

Dimanche

14h30 - 1 heure

Commandes

ON VA FAIRE QUOI ?

Avoir du mal à s'endormir, se réveiller la nuit,... pourquoi et comment ?

Le sommeil est un état bien mystérieux. Nous passons pourtant un tiers de notre vie à dormir.

L'atelier Zzzz... te propose une plongée au coeur du sommeil avec des réflexions participatives autour de la projection d'extraits de films.

Un échange sera ensuite ouvert sur les rituels du sommeil, et une pratique de détente collective te sera proposée.

Objectif : mieux connaître ton sommeil et t'endormir plus facilement.

Bonne nuit ou bonne sieste !

POUR T'ACCOMPAGNER

- Céline Mestre est sophrologue, formatrice et directrice du Centre de Gestion du Stress Paris Ouest
- Virgile Novarina est artiste du sommeil et réalisateur de films
- SNG (Natacha Guiller) est artiste-plasticienne, poète et performeuse, paire praticienne en santé mentale. Retrouve SNG en prestation de slam et à l'atelier Manoeuvrées impatientes.