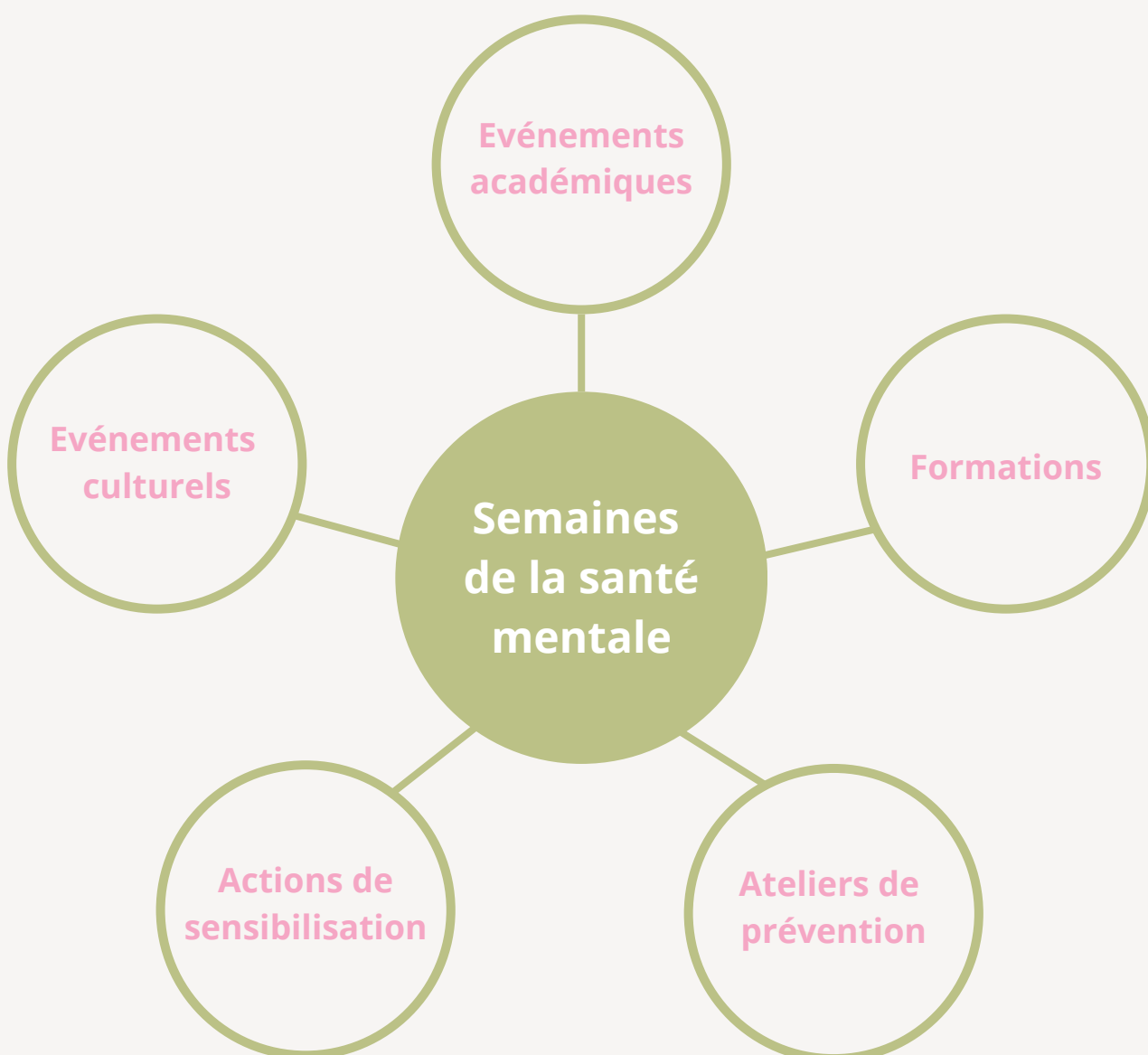


Exemples de bonnes pratiques

Les exemples de bonnes pratiques qui suivent sont des actions qui ont été réalisées dans le cadre des premières éditions de la Semaine de la Santé Mentale. Celles-ci peuvent être une source d'inspiration pour organiser vos propres actions. Sur les pages qui suivent, ces exemples d'initiatives sont regroupés en cinq catégories :



Événements académiques

Cycle de quatre conférences publiques « La santé mentale de nos enfants »

Organisation : Mamerhaff, SIPO (Elisabeth), Traumainstitut, Familylab en collaboration avec D'Ligue et la commune de Mamer

Édition : 2018

Lieu : Commune de Mamer

1. De l'éducation aux relations – David Dutarte

Description : Dans leurs premières années de vie, dans leurs relations avec les autres, les enfants intériorisent les modèles relationnels qui leur permettent d'évoluer et de trouver leur propre façon d'interagir avec leurs pairs. En tant que parents et professionnels, nous apportons une contribution importante au développement des enfants. Si nous voulons vraiment établir des relations fondées sur le respect mutuel, qui rassemblent jeunes et moins jeunes, nous devons renoncer à l'idée qu'une personne doit donner un ordre et que l'autre doit obéir. Au lieu de cela, nous devrions construire des liens stables, écouter, regarder... les enfants peuvent nous apprendre beaucoup !



2. Gefühlswelt Kind – Mona Oellers

Description : L'auteur Mona Oellers a présenté le livre pédagogique « Remmi-Demmi – Sentiments dans la chambre à balai », qui propose des méthodes destinées à la vie de tous les jours. Le livre permet aux parents et aux enseignants d'ouvrir la voie aux enfants pour parler de leurs émotions. La joie, la peur, le chagrin, le courage peuvent être discutés de manière ludique, sans être évalués négativement. Inspiré des conférences du Dr. Gunther Schmidt (directeur de l'institut Milton Erickson à Heidelberg), ce livre pour enfants aborde différents aspects de la vie. Percevoir et explorer les différentes émotions sans crainte ni pression aide l'enfant à développer et rechercher des solutions.

3. La neurophysiologie de la dépression et du traumatisme – Comment les conséquences psychologiques du traumatisme et de la dépression affectent nos enfants, adolescents et adultes et modifient notre pensée et notre comportement – Khashayar Pazooki

Description : Chaque personne est entourée de quatre groupes de facteurs dans sa vie quotidienne, qui changent sa vie, ses pensées, son comportement et donc son psychisme. Ce sont les facteurs biochimiques, psychologiques, sociaux et contextuels. Cette présentation a permis d'aborder et de souligner les processus déclenchés par ces facteurs et leurs effets sur la neurobiologie et la neurophysiologie du cerveau, sur le psychisme, la pensée et le comportement des enfants, des adolescents et des adultes. L'objectif était de mieux comprendre le problème sous le prisme d'une psychoéducation.

4. Un voyage dans le concept de l'estime de soi et de la confiance en soi chez les enfants : développement, pertinence dans la prévention des troubles mentaux et possibilités de changement – Jacqueline Di Ronco

Description : Cette conférence a présenté les liens entre le développement et les caractéristiques de l'estime de soi, de la confiance en soi et de la santé psychosociale des enfants. La question est de savoir comment nous pouvons façonner le contact avec les enfants afin qu'ils soient forts et en bonne santé, mais aussi comment interpréter de manière différente certains comportements inadaptés des enfants, en nous concentrant sur les concepts de l'estime de soi et de la confiance en soi. À partir d'une définition pratique de la distinction entre estime de soi et confiance en soi, il devient évident que nous avons à faire à un élément fondamental de l'existence humaine dans la construction de l'estime de soi.

Soirée d'information « Perte d'autonomie chez la personne âgée, aide des proches et prévention de la dépression »

Organisation : Servior, D'Ligue en collaboration avec GERO – Kompetenzcenter fir den Alter (anciennement RBS - Center fir Altersfroen) et la commune de Hesperange

Édition : 2018

Lieu : Commune de Hesperange

1. Conférence publique « Être aidant familial, quels risques pour la santé ? » - Barbara Bucki

Description : Environ 10% de la population accompagnent au quotidien un proche atteint de maladie chronique ou dépendant : aide dans les tâches quotidiennes, administratives, soins, présence, réconfort,... Sur le long terme, ce rôle peut s'avérer épuisant. Le surcroît de responsabilités, l'accumulation de fatigue, la diminution du temps pour soi et des activités de loisir, ainsi que l'éloignement des amis sont autant d'éléments qui augmentent le risque de développer des troubles de la santé, notamment une dépression. In fine, comment se préserver quand le bien-être de son proche est devenu une priorité ? Une étude menée auprès d'aidants du Luxembourg et de la Grande Région a apporté des pistes de réflexion intéressantes.



2. Présentation : AgeExplorer – Xavier Thiery, Geneviève Müller

Description : L'AgeExplorer est un uniforme qui permet aux jeunes adultes de s'immerger en quelques minutes dans le monde perceptif et expérientiel des personnes âgées. L'uniforme révèle de manière impressionnante l'altération des capacités due à l'âge : ouïe diminuée, altération de la vision des couleurs, diminution de la force et de l'agilité. L'AgeExplorer aide les jeunes à acquérir une compréhension plus profonde de la vie, des compétences et des besoins des personnes âgées. Cette expérience fait naître la patience et l'empathie envers les personnes âgées.



Conférence virtuelle « Hygiène mentale des enfants et adolescents » - Christina Scherer

Organisation : La Main Tendue

Édition : 2020

Lieu : En ligne

Description :

- Comment soutenir la balance psychique de mon enfant/élève ?
- S'approprier des outils concrets
- Amener à une meilleure compréhension de l'enfant

Conférence « Le burn-out parental : Définition, traitement, prévention »
- Tania Hemmer

Organisation : École des parents Janusz Korczak, en collaboration avec commune de Sanem

Édition : 2020

Lieu : Commune de Sanem

Description : Quel est le défi d'être parent aujourd'hui ? Qu'est-ce que le burn-out en général et spécifiquement le burn-out parental ?
Comment se manifeste le burn-out et comment peut-on le prévenir, voire en sortir ?
Quelles sont les conséquences d'un burn-out parental ?

Conférence « Dépression : en parlons-nous ? »
- Elisabeth Seimetz

Organisation : D'Ligue, en collaboration avec le Centre Hospitalier Neuro-Psychiatrique et la commune d'Ettelbruck

Édition : 2018

Lieu : Centre Hospitalier Neuro-Psychiatrique, commune d'Ettelbruck

Description : La dépression est l'une des maladies les plus courantes et les plus largement sous-évaluées en termes de gravité. Les connaissances concernant la dépression jouent un rôle crucial dans la prévention et la thérapie, ainsi que dans la réduction des préjugés et de la stigmatisation susceptibles d'empêcher les personnes concernées de demander de l'aide. Pour favoriser un dialogue plus ouvert sur la maladie mentale et garantir des soins rapides et adéquats pour tous, il reste beaucoup à faire.



Table ronde « Les maladies mentales au Luxembourg ; trouver de l'aide sans tabous ni préjugés »

- Fränz D'Onghia, Béatrice Ruppert, Pascal Hus, Charles Pull, Annabelle Laborier-Saffran

Organisation : Service à l'égalité des chances de la ville de Dudelange, en collaboration avec D'Ligue, Pro Familia, Padem Bipol et le Centre National de l'Audiovisuel

Édition : 2018

Lieu : Centre National de l'Audiovisuel, commune de Dudelange

Description : Les maladies mentales sont souvent invisibles ou mal vues. Si une personne se sent mal en permanence, les conseils, les remèdes maison ou les vacances ne suffisent souvent pas à améliorer la situation. Il est alors temps de chercher une aide professionnelle. Mais qui peut nous aider ? Qui va nous écouter, nous prendre au sérieux sans nous considérer comme « un peu dérangé » ou « fou » et nous accompagner pour mieux vivre à nouveau ? Conversations, exercices, médicaments – quels genres d'aide existe-t-il et qui est bien informé ? Cette table ronde a été l'occasion de présenter les offres des divers contacts et de groupes professionnels vers lesquels les personnes ayant des problèmes de santé mentale peuvent se tourner.



**Conférence « Les médias numériques : Déclencheurs de comportements addictifs, de dépression, de troubles anxieux et de burnout digital chez les enfants et les jeunes »
– Andreas König**

Organisation : << Ausgespiltt >>, en collaboration avec le Lycée Technique Mathias Adam et la commune de Pétange

Édition : 2018

Lieu : Lycée Technique Mathias Adam, commune de Pétange

Description : La rapidité du développement des technologies, le désir d'être constamment à la page et la numérisation à l'école et dans la vie quotidienne ont fait en sorte que les parents se demandent souvent si le temps passé devant les écrans est susceptible d'avoir des effets négatifs sur la santé de leurs enfants. La reconnaissance officielle du « trouble du jeu » en tant que maladie mentale par l'Organisation Mondiale de la Santé et des nouveaux termes tels que FOMO, MOMO, FOJI, etc. contribuent à accroître cette incertitude. Cette conférence a mis de l'ordre dans les concepts et a présenté, en plus des chiffres sur la « normalité » (statistique), les facteurs de risque, les caractéristiques de l'utilisation problématique, ainsi que leurs éventuelles conséquences négatives pour les enfants et les adolescents.



Conférence publique « La maladie mentale dans les films » – Sacha Bachim

Organisation : D'Ligue, en collaboration avec le Centre National de l'Audiovisuel et la commune de Dudelange

Édition : 2020

Lieu : CNA, commune de Dudelange

Description : Les personnes atteintes de maladies mentales sont violentes. Les schizophrènes ont des personnalités multiples. Les psychothérapeutes ne font que blâmer les mères... Avec ces nombreux clichés et informations erronées, Hollywood a joué un rôle majeur dans la perception de la maladie mentale et de ses soins par le public. Les stéréotypes ancrés dans les films ont rendu difficile l'adaptation de l'utilisation des services thérapeutiques, à la fois par le tabou de la maladie mentale dans la société et par la présentation déformée des options de traitement dans les films. À l'aide d'exemples de films connus, cette conférence a tenté d'exposer ces clichés et demi-vérités tenaces, obsolètes depuis longtemps, et de dresser une liste de contre-exemples positifs pour l'utilisation de films en psychothérapie et dans l'enseignement.



Formations

Formation en ligne « Premiers secours en santé mentale »

- Elisabeth Seimetz, Fränz D'Onghia, Barbara Bucki, Mareike Boenigk, Alexandre Monteiro

Organisation : D'Ligue, Service psychosocial de la Fonction publique

Édition : 2020

Lieu : en ligne

Description : Les cours de premiers secours en santé mentale enseignent comment la famille, les amis ou les collègues de travail peuvent prodiguer des premiers secours en cas de troubles psychiques. Au lieu d'attendre qu'une autre personne aborde le sujet – en général très tardivement – les participants aux cours de premiers secours en santé mentale apprennent à reconnaître les signes précoces de difficultés psychiques, à les aborder sans jugement et à encourager les personnes concernées à rechercher une aide professionnelle.



Formation pour enseignants « Renforcer l'estime de soi des enfants » – Marc Dammé, Maryse Scheller

Organisation : Profamilia, en collaboration avec la commune de Dudelange

Édition : 2018

Lieu : Profamilia, commune de Dudelange

Description : L'objectif de la formation était de sensibiliser à l'existence, à la fonction et à l'importance de l'estime de soi chez les enfants et les participants. L'influence de l'estime de soi sur le comportement et sur la réussite scolaire des enfants a été examinée. Les moyens de renforcer l'estime de soi ont été présentés, ainsi que les comportements et les formes de communication susceptibles de l'affaiblir. Dans ce cadre, l'enfant est perçu comme une personne à part entière et sérieuse et l'adulte comme un aidant précieux et pertinent, quel que soit son rôle formel (enseignant, éducateur, etc.). Les possibilités de transfert des connaissances acquises dans la vie quotidienne des soignants ont été discutées et testées.

Formation pour professionnels « L'empathie – ce qui nous relie les uns aux autres et fait tourner le monde » – David Dutarte

Organisation : Mamerhaff, Family Lab

Édition : 2018

Lieu : Mamerhaff, commune de Mamer

Description : Notre bien-être et la possibilité de mettre du sens dans nos vies sont étroitement liés au sentiment d'être connecté aux autres et à soi-même. Cela implique de :

- nourrir la capacité à nous connaître et à nous comprendre pleinement
- nous exercer à communiquer avec les autres à partir de ce qu'il y a de plus profond en nous, à partir de notre for intérieur.

Ces deux mouvements – se tourner vers l'intérieur, vers soi-même, et se tourner vers l'extérieur, vers les autres, – se soutiennent et s'enrichissent l'un l'autre. C'est l'essence même de la compétence relationnelle !

Formation pour professionnels « La crise suicidaire - everybody's business ou tabou? »

- Christina Scherer

Organisation : La Main Tendue, en collaboration avec le Lycée Technique Mathias Adam et la commune de Pétange

Édition : 2018

Lieu : Lycée Technique Mathias Adam, commune de Pétange

Description : Notre bien-être et la possibilité de mettre du sens dans nos vies sont étroitement liés au sentiment d'être connecté aux autres et à soi-même. Cela implique de :

- nourrir la capacité à nous connaître et à nous comprendre pleinement
- nous exercer à communiquer avec les autres à partir de ce qu'il y a de plus profond en nous, à partir de notre for intérieur.

Ces deux mouvements – se tourner vers l'intérieur, vers soi-même, et se tourner vers l'extérieur, vers les autres, – se soutiennent et s'enrichissent l'un l'autre. C'est l'essence même de la compétence relationnelle !

Formation « Prévention suicide »

- Fränz D'Onghia

Organisation : D'Ligue, en collaboration avec Servior et la commune de Hesperange

Édition : 2018

Lieu : CIPA Beim Klouschter, commune de Hesperange

Description : Cet atelier sur le repérage et l'intervention en cas de crise suicidaire s'adressait à l'ensemble du personnel (soignant, administratif et autre) d'une maison de retraite et avait pour objectif de rendre attentif aux signaux d'alerte suicidaire auprès des pensionnaires, de reconnaître une personne en crise suicidaire et de savoir comment réagir.

Ateliers de prévention

Cours d'initiation aux méthodes thérapeutiques alternatives

Organisation : Centre Hospitalier Neuro-Psychiatrique, en collaboration avec Liewen Dobaussen et la commune d'Ettelbruck

Édition : 2018

Lieu : Centre Hospitalier Neuro-Psychiatrique, commune d'Ettelbruck

Description : Le Centre Hospitalier Neuro-Psychiatrique a ouvert ses portes à l'occasion de la Journée mondiale de la santé mentale, le 10 octobre 2018, et a organisé des séances d'initiation s'adressant à la fois aux patients et aux intervenants professionnels du CHNP, ainsi qu'au grand public. Ensemble, les participants ont pu découvrir des approches thérapeutiques alternatives destinées à renforcer la santé mentale.



Atelier intergénérationnel pour personnes âgées et lycéens « More than One Story » - Sandy Lorente, Nadine Erpelding, Romain Juncker

Organisation : GERO – Kompetenzzentrum für den Alter (anciennement RBS - Center für Altersfragen), en collaboration avec Servior et la commune de Hesperange

Édition : 2018

Lieu : CIPA Beim Klouschter, commune de Hesperange

Description : Plusieurs ateliers intergénérationnels ont vu le jour dans la maison de retraite « Beim Klouschter », autour du jeu de cartes suédois « More Than One Story », permettant d'engager des récits de vie entre personnes de générations différentes. Le jeu a été traduit en 4 langues de façon à pouvoir être facilement utilisé au Luxembourg. Les retours d'expériences ont été très positifs, et des échanges très libres et émouvants ont été engagés entre adolescents lycéens et personnes âgées hébergées en maison de retraite.



Atelier pour parents « Nourrir l'estime de soi des enfants et renforcer la nôtre »

- David Dutarte

Organisation : Mamerhaff, Family Lab

Édition : 2018

Lieu : Mamerhaff, commune de Mamer

Description : Avoir une estime de soi saine est le meilleur système immunitaire contre les aléas de la vie. Comment se développe-t-elle chez l'enfant ? Quelle différence avec la confiance en soi ? Comment nourrir l'une et l'autre ? Comment prendre soin de sa propre estime tout en aidant les enfants à développer la leur ? Cet atelier fut une introduction aux concepts d'estime de soi et de confiance en soi. Plus tôt vous serez conscients de la différence entre ces deux concepts et de vos propres objectifs personnels, meilleur sera l'échange au sein de votre famille !



Atelier de prévention suicide pour lycéens « Thirteen Reasons Why » - Mylène Carrière, Elisabeth Seimetz

Organisation : D'Ligue, en collaboration avec le Centre National de l'Audiovisuel et la commune de Dudelange

Édition : 2018

Lieu : CNA, commune de Dudelange

Description : Dès sa sortie la série Netflix « 13 Reasons Why » a suscité un vif débat à propos du suicide, notamment sur les réseaux sociaux, parmi des jeunes et au sein d'associations de prévention du suicide. Si elle permet de briser le tabou sur un sujet encore trop peu abordé, ses effets incitatifs (« l'effet Werther ») ont été vivement critiqués. Un programme pédagogique pour les élèves des lycées a été mis en place pour ouvrir le dialogue sur le sujet du suicide. L'objectif est de rendre la création audiovisuelle accessible aux élèves du secondaire, tout en développant chez eux l'esprit critique et la faculté de s'interroger, de se forger une opinion, un regard critique et une curiosité quant aux images.

Cours d'initiation à la relaxation musculaire progressive « S'offrir du temps à soi-même pour se reposer et trouver une nouvelle force » - Manon Hammes

Organisation : Gesond Liewen, en collaboration avec Profamilia et la commune de Dudelange

Édition : 2018

Lieu : Profamilia, commune de Dudelange

Description : La relaxation musculaire progressive selon Jacobson est une méthode de relaxation dans laquelle la détente et le contrôle délibérés de certains groupes musculaires provoquent un état de relaxation profonde de tout le corps et du mental. Buts et bienfaits : un esprit plus apaisé et un plus grand équilibre intérieur, une réduction de l'anxiété et des troubles du sommeil, une réduction des douleurs du dos et des épaules, des maux de tête, et bien plus encore.

Simulation d'un épisode psychotique en réalité virtuelle

Organisation : Janssen, en collaboration avec le Centre Hospitalier Neuro-Psychiatrique et la commune d'Ettelbruck

Édition : 2018

Lieu : Centre Hospitalier Neuro-Psychiatrique, commune d'Ettelbruck

Description : Cette expérience virtuelle repose sur une simulation d'un épisode psychotique. Il s'agit d'un projet artistique développé par Jennifer Canary. Par le biais d'un dispositif portable (The Wearable) équipé d'écrans LED et d'une caméra, les participants ont l'opportunité de pénétrer dans le monde et les pensées d'un personnage fictif vivant un épisode psychotique. De cette façon, ils peuvent faire personnellement l'expérience de la désagrégation progressive des facultés d'orientation, de concentration et d'attention par le recours à une technologie numérique qui leur fait entendre des voix et subir des phénomènes visuels. Par ce moyen, le public est sensibilisé aux épreuves que doivent traverser les patients atteints de schizophrénie et est amené à percevoir à quel point ces troubles peuvent entraver le fonctionnement quotidien. Ce projet veut briser la stigmatisation dont les maladies mentales font l'objet et faciliter le débat sur ces pathologies. L'importance d'un traitement précoce et continu reste primordiale dans ce contexte.



Actions de sensibilisation et événements sociaux


Concours de photographie « Fight Depression »

Organisation : D'Ligue, en collaboration avec le Centre National de l'Audiovisuel, PsychArt et la commune de Dudelange

Édition : 2018

Lieu : Commune de Dudelange

Description : Dans le cadre de la première Semaine de la Santé Mentale, D'Ligue, en collaboration avec la commune de Dudelange, le CNA et Psychart, a organisé un concours photo sur le thème « Fight Depression ». Les trente meilleures photographies, sélectionnées par un Jury, ont été exposées au parc Le'h à Dudelange pendant la Semaine de la Santé Mentale. La remise des prix a eu lieu le 12 octobre 2018 lors de la clôture de la Semaine de la Santé Mentale au CNA.



FIGHT DEPRESSION

*Concours photo
Semaine de la santé mentale 2018*

Les images disent plus que des mots. Le but de ce concours est de montrer par la photo, des **moyens pour sortir de la dépression**. Les images doivent inspirer du courage, donner de la force et montrer que les personnes touchées ne sont pas sans défense, mais que la dépression peut être combattue.

1er prix: 300 euros
2ème prix: 200 euros
3ème prix: 100 euros

La date de clôture est le **21 septembre 2018**.

Veuillez envoyer votre proposition de photo sous forme électronique à **communication@cna.etat.lu** avec les informations suivantes: nom, adresse, adresse électronique et âge de l'auteur de la photo; titre et court texte d'accompagnement (facultatif).

Campagne interactive sur les réseaux sociaux

Organisation : D'Ligue

Édition : 2020

Lieu : En ligne

Description : Tout au long de la Semaine de la Santé Mentale, le Centre d'Information et de Prévention de la Ligue a mené une campagne de sensibilisation sur ses réseaux sociaux. Un quiz sur des affirmations souvent associées à la santé mentale a été mis en place. Chaque jour, une question a été posée afin de remettre en question certains préjugés liés aux troubles mentaux. Ce quiz a permis d'associer directement le grand public à la Semaine en faisant participer les internautes. Il y avait également l'élaboration d'une action pour aider les personnes impactées psychologiquement par la pandémie du Covid-19 et les mesures de sécurité prise pour la combattre. Plusieurs études indiquent que notre santé mentale en a souffert.

Toutefois, nombreux d'entre nous ont trouvé des moyens plus ou moins originaux pour surmonter cette crise. La question suivante a été posée sur les réseaux sociaux : qu'est-ce qui vous aide à rester en bonne santé mentale pendant la pandémie ? Les meilleurs conseils ont été regroupés en différentes catégories et publiés pendant la Semaine de la Santé Mentale.

Une campagne de sensibilisation sur les réseaux sociaux peut être très simple. De petites actions, comme par exemple un partage des publications de sensibilisation ou une marque de sa solidarité, peuvent déjà avoir un grand impact.

Fête familiale

Organisation : Mamerhaff et SIPO (Elisabeth), en collaboration avec le Traumainstitut, D'Ligue, Young Caritas, la maison de jeunes de Mamer (Arcus) et la commune de Mamer

Édition : 2018

Lieu : Mamerhaff et SIPO, commune de Mamer

Description : La Semaine de la Santé Mentale 2018 a débuté dans la commune de Mamer par une fête familiale orientée vers l'expérience, à l'intention des grands et des (très) petits. Le SIPO (Suivi pédagogique et thérapeutique du jeune enfant et de sa famille) et le Mamerhaff ont invité les enfants et leurs parents ou accompagnateurs à 11 ateliers ludiques et d'expérimentation sur les thèmes de l'attachement, de l'empathie, de l'expression des sentiments et de l'attention.



Jeu des sentiments et poupées des soucis (Young Caritas) : Les parents et les enfants étaient invités à exprimer leurs sentiments de manière ludique. Ils pouvaient, entre autres, fabriquer ensemble des « poupées des soucis ».

Atelier de peinture (D'Ligue) : Dans une atmosphère ouverte et ludique, les enfants et leur famille ont pu s'exprimer artistiquement sur un thème commun et créer une oeuvre d'art unique.

Parcours de liaison (SIPO/Young Caritas) : Dans ce parcours, les parents étaient invités à faire aveuglément confiance à leurs enfants. L'accent fut mis sur le renforcement du lien et de la confiance mutuelle.

Jeux de coopération (SIPO/Young Caritas) : Différents jeux ont permis aux parents et aux enfants de collaborer et de découvrir que tout est plus facile lorsqu'on agit ensemble.

Expériences d'émotions (SIPO) : Dans un cadre ludique, enfants et parents ont découvert différentes émotions et traits de caractère, ont appris à mieux se connaître et ont pu comprendre que chacun a des besoins différents.

Activités pour les parents et enfants de 0 à 4 ans : Jeux libres et activités communes dans le but de favoriser le lien entre l'enfant et son parent et de passer un bon moment ensemble.

Un voyage relaxant et empathique dans le coeur :

Exercices d'attention, de relaxation et de coopération pour renforcer la perception de soi, l'autorégulation, l'empathie et les compétences relationnelles.

Temps partagé au Mamerhaff (Mamerhaff a.s.b.l.) : Jeux libres et ateliers avec des éléments naturels (cuisson de pain, sculpture, travail de la pierre-stéatite). Promotion des compétences sociales, de la résilience et de la créativité par l'exploration autodéterminée.



Le chemin de la pleine conscience : La pleine conscience est une forme particulière d'attention dans laquelle chaque expérience intérieure et extérieure est enregistrée et accueillie dans le présent et sans jugement.

Sur place, des stands de restauration, des buvettes et un château gonflable ont complété la fête familiale.

Concours vidéo « La santé mentale – tous concernés »

Organisation : D'Ligue, en collaboration avec Feierblumm Productions et le Centre National de l'Audiovisuel

Édition : 2018

Lieu : En ligne

Description : Dans le cadre de la deuxième Semaine de la Santé Mentale, le grand public était invité à réaliser de courtes vidéos (3 minutes au maximum) contenant un message de sensibilisation et/ou de promotion de la santé mentale. La santé mentale nous concerne tous, et chacun d'entre nous peut contribuer à la promouvoir dans la société.

Chaque participant a eu la possibilité de se faire coacher par un psychologue et/ou un professionnel du cinéma. Les meilleures vidéos ont été sélectionnées par un jury nommé par la Ligue, Feierblumm Productions et le CNA. Le grand public a ensuite pu voter pour sa vidéo préférée (parmi les cinq vidéos présélectionnées) lors de la Semaine de la Santé Mentale, par le biais des réseaux sociaux. Des clips de promotion pour le concours ont été diffusés sur RTL Télévision et Radio ainsi que sur les réseaux sociaux. De cette façon, le concours a réussi à impliquer aussi bien les participants que le grand public dans le processus de sélection et à les sensibiliser sur des thèmes touchant à la santé mentale.

SEMAINE DE LA SANTE MENTALE 2.0
TOUS CONNECTÉS

Concours vidéo

Santé mentale – tous concernés

Raconte-nous ton histoire à travers
une vidéo de max. 3 minutes

Chaque participant peut se faire coacher par un
psychologue et/ou un professionnel du cinéma

1^{er} prix : 1000€
sponsorisé par Feierblumm Productions

Deadline: 28 sept. 2020

Plus d'info sur
www.semainesantementale.lu

Logos: LE MINISTRE DE LA SANTE PUBLIQUE, D'LIGUE, CEUVRE, FEIERBLUMM PRODUCTIONS, CNA

Événements culturels

Concert commenté « Club of 27 » - Pol Belardi

Organisation : D'Ligue, en collaboration avec Feierblumm Productions, Op der Schmelz, Centre des Arts Pluriels Ettelbruck, les communes de Hesperange et de Dudelange, GERO – Kompetenzzentrum für den Alter (anciennement RBS - Center für Altersfragen), La Main Tendue, Service à l'égalité des chances de la ville de Dudelange, Centre Hospitalier Neuro-Psychiatrique, Servior, Caritas Luxembourg, Service Senior Plus de la commune de Differdange, Traumainstitut, respect.lu, Gesellschaft für Musiktherapie zu Lëtzebuerg

Édition : 2020

Lieu : CAPE, commune d'Ettelbruck

Description : Un groupe de musiciens dirigé par le musicien et compositeur luxembourgeois Pol Belardi a interprété des chansons de différents artistes du tristement célèbre Club of 27.

Ce club regroupe, entre autres, les artistes Jimi Hendrix, Janis Joplin, Jim Morrison, Nick Drake, Kurt Cobain ou encore Amy Winehouse, tous morts à l'âge de 27 ans alors qu'ils souffraient de troubles mentaux. Chaque chanson était précédée d'une brève présentation de l'artiste. Un expert a expliqué l'aspect de la santé mentale du point de vue professionnel.

Le but était de sensibiliser le public aux maladies mentales à travers la musique. Le concert, donné en live au CAPE, a été filmé et diffusé à la télévision et en ligne.



Poetry slam « Poetical Healing »

– Kathrin Wessling, Gaëlle Rauch, Suriya Aisha, Jessy James Lafleur, Angela Aux, Michel Abdollahi, Luc Spada

Organisation : D'Ligue, en collaboration avec le Lycée Technique Mathias Adam et la commune de Pétange

Édition : 2018

Lieu : Lycée Technique Mathias Adam, commune de Pétange

Description : Un poetry slam est un concours de poésie. Un combat pour la parole pure et simple. Qui parle le mieux, gagne. Et qui gagne, c'est le public qui le décide.

Mais gagner n'est pas tout. La vie est bien plus :
Comment vivre ? Quelles visions ? Quels obstacles ?
Quel est le plus élevé des objectifs ... le bonheur ?
Peut-être. Ne pas être malheureux ? Possible.
Ce maudit bonheur, cette foutue pression,
ce brouillard, cette peur, cette panique. Bref,
que la vie est belle !



Poetry slam « Poetical Healing »

– Kathrin Wessling, Gaëlle Rauch, Suriya Aisha, Jessy James Lafleur, Angela Aux, Michel Abdollahi, Luc Spada

Organisation : D'Ligue, en collaboration avec le Lycée Technique Mathias Adam et la commune de Pétange

Édition : 2018

Lieu : Lycée Technique Mathias Adam, commune de Pétange

Description : Un poetry slam est un concours de poésie. Un combat pour la parole pure et simple. Qui parle le mieux, gagne. Et qui gagne, c'est le public qui le décide. Mais gagner n'est pas tout. La vie est bien plus : Comment vivre ? Quelles visions ? Quels obstacles ? Quel est le plus élevé des objectifs ... le bonheur ? Peut-être. Ne pas être malheureux ? Possible. Ce maudit bonheur, cette foutue pression, ce brouillard, cette peur, cette panique. Bref, que la vie est belle !



Lecture musicale « Le vieil homme et la mer » – Johann Von Büllow, Boulanger Trio

Organisation : D'Ligue, Psychart, Servior, GERO – Kompetenzzentrum für den Alter (anciennement RBS - Center für Altersfragen), en collaboration avec la commune de Hesperange

Édition : 2018

Lieu : Commune de Hesperange

Description : Deux jours après être sorti d'une clinique dans laquelle il avait été soigné pour dépression, Ernest Hemingway, lauréat du prix Nobel et Pulitzer, se suicide le 27 juillet 1961. Son récit « Le vieil homme et la mer » peut être compris comme une parabole d'une existence laborieuse, dont le sens ne doit pas être confirmé uniquement par des victoires et des reconnaissances extérieures. Ainsi, le vieux pêcheur lutte courageusement à travers sa dure vie de privations. Johann von Büllow a présenté une version abrégée de cette histoire mondialement connue, accompagnée musicalement par le Trio Boulanger. C'est la première fois que ce programme a été interprété dans cette configuration. De plus, Büllow a présenté un extrait du livre « Licht und Schatten », écrit par l'écrivaine luxembourgeoise Finny Cazzaro à l'âge de 99 ans et publié récemment.

Projection du film « Le grand bain »

Organisation : D'Ligue, en collaboration avec le Centre National de l'Audiovisuel, PsychArt et le Service à l'égalité des chances de la ville de Dudelange

Édition : 2018

Lieu : CNA, Commune de Dudelange

Description : Bertrand (Mathieu Amalric) a dépassé les 40 ans et n'est pas dans une période favorable de sa vie. Pour tenter d'échapper à la dépression, il franchit enfin une étape qui lui permet de raviver son esprit : il rejoint une équipe de nageurs synchronisés masculins. Chacun de ses nouveaux copains utilise l'entraînement pour fuir d'une manière ou d'une autre ses propres problèmes. Ensemble, ils se sentent plus forts et finissent même par s'entendre sur un pari fou : l'équipe veut participer au championnat mondial de natation synchronisée pour hommes.

Exposition de photographies « Iris »

Organisation : Iris Croix Rouge, en collaboration avec la commune de Hesperange

Édition : 2018

Lieu : Commune de Hesperange

Description : Réunissant douze clichés de quatre photographes de la Grande Région (Patrick Galbats, Janine Unsen, Olivier Minaire et Jessica Theis), cette exposition était le résultat d'une initiative artistique visant à promouvoir le regard sur la personne âgée et à remettre en question les stéréotypes dépassés sur le vieillissement. La mise en oeuvre de ce projet a également inclus une dimension de coopération intergénérationnelle : les images, représentant des portraits de personnes âgées, étaient accompagnées de citations d'enfants.

Concert « La musique guérit » - Chorale Cantacuoire, Daniel Balthasar

Organisation : Fondation Écouter pour mieux s'entendre, Psychart et Centre Hospitalier Neuro-Psychiatrique, en collaboration avec D'Ligue et la commune d'Ettelbruck

Édition : 2018

Lieu : Centre Hospitalier Neuro-Psychiatrique, commune d'Ettelbruck

Description : La Fondation Écouter pour mieux s'entendre, Psychart asbl et le CHNP ont présenté ce concert créé en collaboration avec des musiciens professionnels et des personnes atteintes d'une maladie mentale. La joie de faire de la musique et de l'écouter ont été au coeur de cette soirée. Billy Joel dit : « La musique guérit. C'est une expression explosive de l'humanité. » En ce sens : laissez-vous séduire et inspirer par les sons et les chansons. Tout simplement.



Exposition de photographies « Fight Depression »

Organisation : D'Ligue, en collaboration avec le Centre National de l'Audiovisuel, PsychArt et la commune de Dudelange

Édition : 2018

Lieu : Commune de Dudelange

Description : Parfois, les images en disent plus long que les mots. Le but de ce concours a été de montrer, par la photo, qu'il existe des moyens de sortir de la dépression. Les images devaient inspirer du courage, donner de la force, montrer que les personnes touchées ne sont pas sans défense, et que la dépression peut être combattue. Les 30 photos les mieux notées par le jury ont été exposées au Park Le'h à Dudelange pendant toute la durée de la Semaine de la Santé Mentale. La remise des prix a eu lieu lors de la cérémonie de clôture au CNA.

