



## Le CH La Chartreuse s'engage pour la santé mentale à l'occasion des SISM 2024 !

Le CH La Chartreuse (CHLC) participe activement aux Semaines d'Information sur la Santé Mentale (SISM), qui se déroulent cette année du 7 au 20 octobre 2024, sur le thème « En mouvement pour notre santé mentale ». Cette initiative nationale vise à sensibiliser le public aux enjeux de la santé mentale par des activités culturelles.

### EXPOSITION

#### « Carnet ouvert et coeur battant : Voyage intime en psychiatrie »

À partir du 9 octobre - Hostellerie

Gratuit - Visite libre

L'exposition propose un regard unique sur l'hospitalisation en psychiatrie à travers les yeux d'Anne Forget, ancienne patiente du CH La Chartreuse. Pendant son séjour en 2021, Anne a utilisé le dessin et l'aquarelle pour capturer des scènes de la vie quotidienne à l'hôpital. Ce carnet de voyage sensible et personnel retrace les moments forts de son hospitalisation, les interactions avec les soignants et les autres patients, ainsi que les émotions qui accompagnent cette expérience. À travers ses aquarelles, Anne Forget raconte avec finesse et parfois humour la lenteur des jours, les effets des traitements, les échanges avec les autres et la recherche de solitude. Ces œuvres, à la fois intimes et universelles, nous invitent à voir au-delà des stigmates souvent associés aux troubles psychiques. Elles témoignent de la résilience et de l'humanité des personnes hospitalisées, tout en offrant une réflexion sur la perception de la psychiatrie.

> Inauguration le 13 octobre 2024 à 16h30

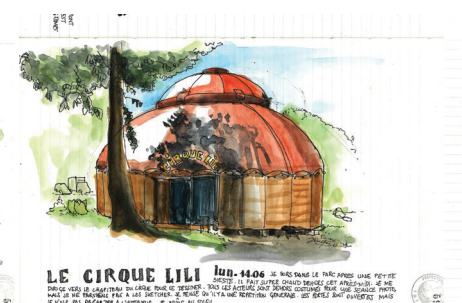
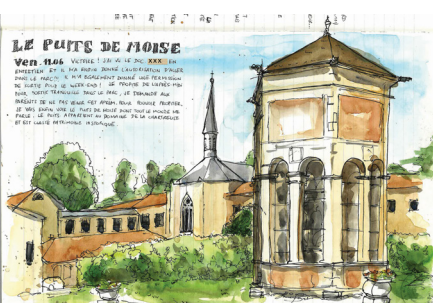


ANNE FORGET  
« CARNET OUVERT ET CŒUR BATTANT »  
VOYAGE INTIME EN PSYCHIATRIE

09/10/2024  
05/01/2025  
Entrée libre de 14h à 17h30 du mercredi au dimanche

L'HOSTELLERIE  
CENTRE D'ART SINGULIER  
Parc du CH La Chartreuse  
1 Bd Chanoine Kir, Dijon

www.ITINERAIRESSINGULIERS.COM



# CONFÉRENCE

## En mouvement pour notre santé mentale

10 octobre à 18h00 - Amphi Mieusset UFR STAPS uB

Gratuit et sans inscription

En partenariat avec l'UFR STAPS de l'Université de Bourgogne, le CH La Chartreuse organise une conférence sur la santé mentale et le mouvement, animée par des spécialistes.

### Santé mentale des personnes âgées : recommandations pour les personnes âgées atteintes de troubles neuro-cognitifs légers.

France Mourey et Jérémie Gaveau.

### Expérience de la santé mentale des sportifs de haut niveau.

Pierre Terzi, préparateur physique et entraîneur assistant de l'équipe de France féminine de handball.

### Santé mentale et course à pied : Bienfaits et risques de la pratique sportive.

Fabien Gautheron, kinésithérapeute au CH La Chartreuse.

## COURSES ET MARCHÉ

### Les Foulées Douces : Courir pour la santé mentale

13 octobre - Parc du CH La Chartreuse

Gratuit (marche) - 3€ (3km) - 5€ (5km) - 10€ (10km) / Sur inscription / CH La Chartreuse

Le CH La Chartreuse et le Projet Territorial de Santé Mentale de Côte-d'Or (PTSM21), notamment soutenus par l'Agence Régionale de Santé et le Département de la Côte-d'Or, organisent la 3<sup>e</sup> édition des Foulées Douces, une manifestation proposant des courses et une marche destinées à tous, de tous niveaux, dans le parc de l'établissement. Cet événement, parrainé cette année par Pierre Terzi, préparateur physique et entraîneur assistant de l'équipe de France féminine de handball, met en lumière les bénéfices du mouvement sur la santé mentale, tout en luttant contre les préjugés autour des troubles psychiques. Plusieurs parcours sont proposés :

- ◆ 10 km course : 10 €
- ◆ 5 km course : 5 €
- ◆ 5 km marche : Gratuit
- ◆ 3 km course pour les jeunes (benjamins et minimes) : 3 €

Des stands d'information, animés par des professionnels de la santé mentale, seront installés au départ pour sensibiliser le public aux troubles psychiques (Résidence Icare, Conseil Local de Santé Mentale Franco Basaglia, ClubHouse Dijon).

Lieu de départ : Gymnase du CH La Chartreuse (à côté de l'EHPAD Les Vergers).

Départ : Marche 5 km et course 5 km et 10 km à 9h45 ; course jeunes à 11h30.

Retrait des dossards et goodies sur place dès 8h30.

Remise de trophées et récompenses sous le chapiteau du Cirque Lili à partir de 12h00.

### Une CANIRANDO à l'occasion des Foulées Douces !

Le Clubhouse de Dijon organise sa première manifestation extérieure pour le rétablissement en santé mentale. Le Clubhouse est un modèle innovant d'accompagnement des personnes ayant des troubles psychiques basé sur l'autodétermination et la pair aide. Au programme le dimanche 13 octobre : première canirando des Foulées Douces. L'activité physique favorise le rétablissement en santé mentale, les chiens nous incitent à bouger en extérieur, contribuent à rompre l'isolement social et apportent une présence reconfortante. Dix binômes humains-chiens vous proposeront de marcher avec eux pour discuter de leurs animaux, de la relation humain-chien, du travail de comportementaliste et de bien d'autres sujets !

CONFÉRENCE

« En Mouvement pour Notre Santé Mentale »

Le CH La Chartreuse se mobilise à l'occasion de la Journée Mondiale de la Santé Mentale.

Gratuit pour tout public.

#### INTERVENANTS



France MOUREY/Jérémie GAVEAU

Kinésithérapeute et enseignant-chercheur à l'Université de Bourgogne / Neurosciences du système moteur

Santé mentale : Recommandations pour les personnes âgées atteintes de troubles neuro-cognitifs légers



Pierre TERZI

Coach sportif originaire de Dijon

Expérience de la santé mentale chez le sportif de haut-niveau



Fabien GAUTHERON

Kinésithérapeute au CH La Chartreuse

Santé mentale et course à pied : Mythes et croyances

JeuS  
10 OCTOBRE 2024

18:00 - 20:00

UFR STAPS DIJON  
(amphithéâtre Mieusset)  
Université de Bourgogne  
Faculté des Sciences du Sport  
3 allée des Stades Universitaires  
21000 DIJON

#### RENSEIGNEMENTS

lesfouleedouces@chdijon.fr



## RENCONTRE - DÉBAT

# Caf&Doc' Mouvement et Neurosciences Voir avec son corps : le couplage perception-action comme outil thérapeutique



CAF&DOC'   
16 OCTOBRE 2024  
13h00-14h00

Special   
SISM

Mouvement et neurosciences  
Le couplage perception action,  
un outil thérapeutique

Venez partager un moment de convivialité autour d'un café

Avec la participation de :

- Nicolas GUEUGNEAU  
Dr en Neurosciences UFR STAPS  
Université de Franche-Comté

Centre de Documentation  
CH La Chartreuse  
1 bd Chanoine Kir  
21000 DIJON  
03 80 42 55 80

RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS  
[documentation@chlcdijon.fr](mailto:documentation@chlcdijon.fr)



16 octobre - Centre de Documentation - CH La Chartreuse

Gratuit - Sur inscription : [documentation@chlcdijon.fr](mailto:documentation@chlcdijon.fr)

Lors d'un échange informel, Nicolas GUEUGNEAU, docteur en neurosciences (UFR STAPS - Université de Franche-Comté) vous explique les liens entre penser le mouvement, le voir et le réaliser. Le contrôle du mouvement et la perception du geste sont intimement liés d'un point de vue neurobiologique. Voir, imaginer, ou anticiper un acte moteur sont des mécanismes profondément incarnés. Après avoir décrit le fonctionnement du couplage perception-action, l'intervenant illustrera son intérêt dans le traitement de certaines pathologies neurodégénératives ou développementales.

## À PROPOS

### des Semaines d'Information sur la Santé Mentale

Les Semaines d'Information sur la Santé Mentale (SISM) sont un rendez-vous annuel destiné à sensibiliser le public sur les enjeux cruciaux liés à la santé mentale. Cette année, la thématique « En mouvement pour notre santé mentale » met en lumière les liens entre activité physique et bien-être psychique. La mise en mouvement de chacune et chacun relève d'une responsabilité individuelle et sociétale. En effet, chaque acteur a un rôle à jouer dans son domaine pour favoriser la mise en mouvement de l'autre. De son côté, le Centre Hospitalier La Chartreuse s'engage pleinement dans ces semaines en tant qu'acteur de premier plan, convaincu que la santé mentale est un droit fondamental pour tous. Participer activement à cet événement permet au CHLC de contribuer à la déstigmatisation des troubles psychiques, en favorisant la compréhension et l'inclusion.

## À PROPOS

### du Centre Hospitalier La Chartreuse

Acteur de référence en Côte-d'Or, le CH La Chartreuse est un Établissement Public de Santé Mentale. Il prend en charge les personnes souffrant de pathologies psychiatriques et/ou de handicap psychique, que ce soit en ambulatoire ou dans le cadre d'une hospitalisation. Psychiatrie de l'enfant, de l'adolescent, de l'adulte et de la personne âgée, réhabilitation psychosociale, activités médicales et médico-sociales... Les prises en soins proposées sont variées. La capacité d'accueil de l'établissement est de 367 lits et 316 places, soit un total de 683 lits et places. Le CHLC répond aux besoins d'un bassin de population de près de 400 000 habitants, notamment grâce à l'implantation de structures extra-hospitalières au plus près des patients. Cet établissement pilote également le Projet Territorial de Santé Mentale de Côte-d'Or ([PTSM21](#)).

Plus d'information sur le CH La Chartreuse et ses missions : [www.ch-lachartreuse-dijon-cotedor.fr](http://www.ch-lachartreuse-dijon-cotedor.fr)

Plus d'information sur les SISM 2024 : [www.semaines-sante-mentale.fr](http://www.semaines-sante-mentale.fr)



CONTACT PRESSE

06 59 70 40 80  
[communication@chlcdijon.fr](mailto:communication@chlcdijon.fr)