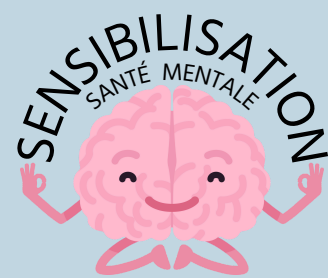


Forum de la Santé Mentale

#harcèlement #souffrance #émotions #psychologie #relationnel



Animé par des professionnels de la santé mentale

LE 15 ET 16 NOVEMBRE 2025

Edition #2

Programme

Samedi 15 novembre

14h Ouverture au public

14h-15h30 Conférence "Aux origines de nos pensées et de nos émotions ; mieux comprendre nos émotions et notre comportement ainsi que celui des autres"

Au cours de cette conférence les thèmes suivants seront abordés :

- Le fonctionnement du système nerveux autonome selon la théorie polyvagale du

Dr Stephen Porges

- L'impact de la perception de notre histoire selon l'approche narrative de Michael White et David Epston

- Le fonctionnement et l'impact de la mémoire traumatique selon le travail du

Dr Muriel Salmona

- La compréhension de notre personnalité avec la théorie des états du Moi de Jonh et Helen Watkins utilisée dans le traitement des traumatismes complexes.

- Les blocages qui peuvent nous impacter avec le travail du Pr Henri Chabrol et du Pr Stacey Callahan sur les mécanismes de défense et de coping

Cette conférence offrira au public des repères concrets pour mieux comprendre l'origine des émotions et des comportements. À travers des apports issus de recherches reconnues, elle permettra d'explorer différents modèles de compréhension du fonctionnement psychique et relationnel. Les participants pourront ainsi découvrir comment notre système nerveux régule nos réactions, comment la mémoire et l'histoire personnelle influencent nos perceptions, ou encore comment nos mécanismes de défense façonnent nos manières d'agir face aux difficultés. Loin de se limiter à un discours théorique, cette rencontre vise à donner à chacun des clés pour mieux se connaître, mieux comprendre les autres, et enrichir la qualité du lien social.

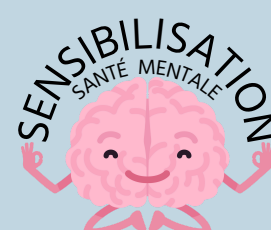
Présenté par Céline NAUD, psychanalyste membre titulaire du SNPPsy

16h30 – 18h10 Ateliers

De 16h30 à 17h10 premier atelier

De 17h30 à 18h10 deuxième atelier

Les ateliers sont limités en nombre de personne afin de pouvoir accompagner au mieux les participants. Les personnes devront s'inscrire via le site de réservation HelloAsso.



Forum de la Santé Mentale

#harcèlement #souffrance #émotions #psychologie #relationnel



Animé par des professionnels de la santé mentale

LE 15 ET 16 NOVEMBRE 2025

Edition #2

Programme

Samedi 15 novembre

Atelier 1: "Voyage à travers les états de conscience par le corps"

Animé par Marion Pucino Chorégraphe du spectacle La Chambre 122

Durée : 40 minutes

Horaire: 16h30

Nombre maximum de participants : 12

Tranche d'âge conseillée : à partir de 16 ans

Description

Cet atelier propose un voyage à travers cinq états de conscience à travers le corps et le mouvement. Les participants sont invités à écouter leur corps, à explorer leurs sensations et à prendre conscience de leur présence, dans le respect de leurs limites.

Le corps devient un lieu d'expression et de réparation, la pratique favorise le développement de l'intelligence relationnelle, de l'écoute de soi et des autres, ainsi que de la confiance en soi.

Objectifs

- Explorer les cinq états de conscience à travers le mouvement corporel.
- Développer la conscience corporelle et émotionnelle.
- Favoriser l'écoute de soi et des autres, la qualité des interactions et la présence relationnelle.
- Permettre au mouvement de devenir un espace de réparation, de confiance et de transformation personnelle.

Cet atelier complète la conférence et les ateliers psychothérapeutiques en offrant une expérience corporelle. Il permet aux participants de vivre et ressentir directement les états internes et leur impact sur la relation à soi et aux autres, tout en intégrant une dimension réparatrice et créative.



Forum de la Santé Mentale

#harcèlement #souffrance #émotions #psychologie #relationnel



Animé par des professionnels de la santé mentale

LE 15 ET 16 NOVEMBRE 2025

Edition #2

Programme

Samedi 15 novembre

Atelier " Miroir intime : découvrir sa personnalité à travers son histoire"

Comprendre l'impact de son vécu

Nombre maximum de participants : 12

Tranche d'âge conseillée : à partir de 16 ans.

Animé par Céline NAUD, psychanalyste membre titulaire du SNPPsy

Cet atelier invite chacun à explorer, de manière accessible et respectueuse, comment les événements de sa vie ont contribué à façonner sa personnalité. En retraçant ses expériences marquantes, le participant peut mieux comprendre l'origine de certains fonctionnements, comportements ou sensibilités. L'objectif est de favoriser une prise de conscience bienveillante, qui permet d'enrichir la connaissance de soi, d'améliorer ses relations avec les autres et de renforcer le sentiment de cohérence personnelle.

Atelier " Les autres comme miroir ; ce que nos rencontres disent de nous"

Nombre maximum de participants : 12

Tranche d'âge conseillée : à partir de 16 ans.

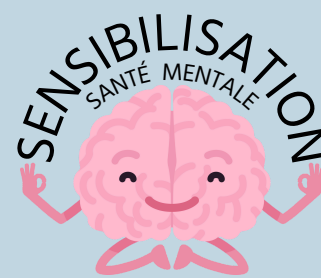
Animé par Céline NAUD, psychanalyste membre titulaire du SNPPsy

Cet atelier propose de découvrir en quoi nos relations aux autres, qu'elles soient personnelles, professionnelles ou virtuelles, influencent profondément notre manière de nous percevoir et de nous comporter. Il invite à prendre conscience du rôle des croyances, des jugements ou encore des modèles sociaux véhiculés. Il met également en lumière l'impact que nous-mêmes avons sur les autres, à travers nos paroles, nos attitudes ou nos comportements quotidiens. Cette double prise de conscience invite à prendre du recul et à se questionner.



Forum de la Santé Mentale

#harcèlement #souffrance #émotions #psychologie #relationnel



Animé par des professionnels de la santé mentale

LE 15 ET 16 NOVEMBRE 2025

Edition #2

Programme

Samedi 15 novembre

20h Accueil des spectateurs

20h30 Spectacle "La Chambre 122" Compagnie Marion Pucino

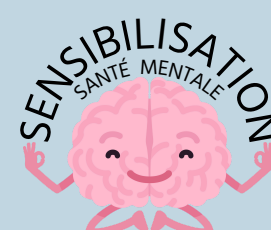
21h30 Bord plateau avec les artistes et la chorégraphe Marion Pucino

22h Brisons les tabous

Echanges autour des thèmes du spectacle (harcèlement, violences sexuelles, souffrance psychologique, troubles alimentaires...). Inscription sur HelloAsso

Animé par Céline NAUD, psychanalyste membre titulaire du SNPPsy

À partir des thématiques soulevées par le spectacle, les participants pourront partager leurs ressentis, exprimer leurs émotions et confronter leurs points de vue. L'objectif est de permettre à chacun de mettre des mots sur des réalités parfois tues, de se sentir entendu et reconnu, tout en découvrant la richesse d'écouter des perspectives différentes. Cet atelier-débat contribue à renforcer le lien social et la solidarité en encourageant une posture d'écoute bienveillante, de respect et de compréhension mutuelle. C'est un espace qui permet de parler librement de questions souvent taboues et de construire, ensemble, un climat de confiance et de tolérance.



Forum de la Santé Mentale

#harcèlement #souffrance #émotions #psychologie #relationnel



Animé par des professionnels de la santé mentale

LE 15 ET 16 NOVEMBRE 2025

Edition #2

Programme

Dimanche 16 novembre

10h Café créatif

A partir de 11 ans

Cette activité propose un parcours à travers différentes œuvres artistiques, invitant les participants à prendre le temps de les découvrir et de partager leurs impressions.

Accompagnés par un psychanalyste, ils seront encouragés à mettre des mots sur leurs ressentis, à échanger leurs points de vue et à écouter ceux des autres dans un cadre bienveillant et respectueux. L'art devient ici un support privilégié pour susciter la réflexion, éveiller les émotions et favoriser la rencontre.

Animé par Marion Pucino et Céline Naud.

11h30-12h30 Atelier collectif autour du Bonheur.

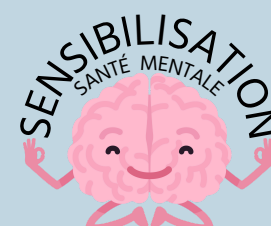
Tout âge

La matinée se conclura par la réalisation d'une fresque commune, véritable création collective qui symbolisera la diversité des regards et des sensibilités réunies. Cette expérience permettra non seulement de valoriser l'expression individuelle, mais aussi de construire un sentiment d'appartenance et de lien au sein du groupe.

14h30 Spectacle enfant présenté par Céline Naud et Marion Pucino

Pour les 4 – 11 ans

L'après-midi sera dédié aux enfants de 4 à 11 ans et à leurs familles, avec un conte original mêlant danse, jeux de lumière et univers sonore. Ce spectacle explore de manière poétique et ludique des thèmes universels : la confiance, la curiosité et le lien familial. Il invite les enfants et leurs parents à découvrir ensemble des façons de s'écouter, de se soutenir et de grandir avec douceur.



Forum de la Santé Mentale

#harcèlement #souffrance #émotions #psychologie #relationnel



Animé par des professionnels de la santé mentale

LE 15 ET 16 NOVEMBRE 2025

Edition #2

Programme

Dimanche 16 novembre

15h - 15h30 Atelier créatif enfants/Parents

Pour les 4 – 11 ans

À l'issue de la représentation, un atelier créatif réunira enfants et parents. Chaque famille commencera par réaliser un dessin individuel, avant de les rassembler pour composer une œuvre familiale.

Ce processus favorise la communication entre enfants et adultes, ouvre un espace de dialogue autour des thèmes du spectacle et renforce les liens familiaux et la cohésion.

16h – 16h30 Atelier: Danse des petits explorateurs"

Animé par Marion Pucino Chorégraphe du spectacle La Chambre 122

Bouger, imaginer, sentir... et créer son propre mouvement

Pour les 4 – 11 ans

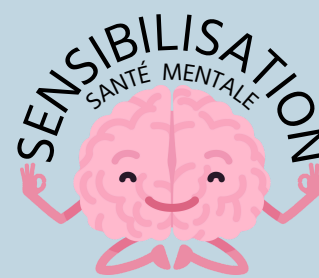
Dans cet atelier, les enfants deviennent de petits explorateurs du mouvement : ils inventent, ressentent et dansent leurs émotions dans un espace ludique et créatif.

17h Clôture du forum



Forum de la Santé Mentale

#harcèlement #souffrance #émotions #psychologie #relationnel



Animé par des professionnels de la santé mentale

LE 15 ET 16 NOVEMBRE 2025

Edition #2

Animations permanentes

Le coin du bonheur

Tout au long du forum, un espace dédié invitera les visiteurs à réfléchir à une question universelle : qu'est-ce que le bonheur ?

Des affiches présentent différents regards de philosophes, des poèmes et des citations, offrant ainsi un panorama riche et diversifié de ce qui peut représenter le bonheur à travers les époques et les cultures. Les participants seront également invités à écrire ou partager leur propre définition. L'objectif est de montrer que le bonheur n'a pas une seule forme, qu'il est singulier pour chacun, et qu'aucune vision n'a plus de valeur qu'une autre.

Cet espace favorise la tolérance, l'ouverture d'esprit et le respect de la diversité des expériences de vie. Il permet

aussi à chacun de se libérer du poids du regard des autres, en réaffirmant que le bonheur se construit d'abord dans une démarche personnelle et intime.

Panneaux explicatifs

Des panneaux seront mis à disposition des personnes qui reprennent les informations données durant la conférence.

Le traumatisme : Face au danger, des mécanismes de sauvegarde exceptionnels

Mais au fait, Le traumatisme psychologique, c'est quoi ?

Quand le système s'enraye : Des facteurs à prendre en compte dans la compréhension de notre fonctionnement.

C'est l'histoire d'un vilain petit canard : L'influence du regard des autres sur la façon dont nous nous percevons. (texte réflexif)

Des comportements et des émotions indépendants de notre volonté : La théorie polyvagale de Stephen W. Porges 2011

Que vient nous expliquer concrètement la théorie polyvagale ?

Donner du Sens pour réduire son stress

Ne rien faire et s'ennuyer : Un programme de champion pour doper sa mémoire et sa créativité, et réduire son stress.

Santé mentale et discriminations par Psycom

Que vaut votre appli de santé mentale ? par Psycom

Affiches informatives

Les numéros d'aide des associations recensées sur le site AMELI ainsi que leur application.

Espace détente

Un espace détente sera mis à disposition des personnes pour qu'elles puissent se reposer.

Le coin du poète

Exposition de poèmes et différentes œuvres sur la santé mentale, par des artistes locaux.

Buffet et buvette payants tenus par l'association Tous en Scène.

11/11

