

30es semaines d'information sur la santé mentale du 18 au 31 mars 2019

SANTÉ MENTALE A L'ÈRE DU NUMÉRIQUE

Depuis la démocratisation d'internet dans les années 1990, les technologies de l'information et de la communication (TIC) ont touché toutes les sphères de notre société.

La santé mentale est aussi concernée par ce virage numérique. En plus d'assister au développement exponentiel d'outils divers et variés, nous constatons que le numérique a un impact global sur la santé mentale.

Les usages d'internet ont fait évoluer aussi bien notre santé mentale que notre vision de la santé mentale. Immense plateforme d'informations, espace de partage des savoirs et de démocratisation de la connaissance, le web est aussi un lieu idéal pour favoriser l'entraide via les réseaux sociaux et les blogs d'utilisateurs.

Ces outils encouragent le développement de nouvelles formes d'empowerment des personnes. Autant de supports pour aller vers le mieux-être de chacun et le rétablissement des usagers en psychiatrie.

Au-delà d'internet, les multiples technologies disponibles sont désormais employées au service de la santé mentale.

On parle alors de la e-santé mentale, que l'OMS définit comme « les services du numérique au service du bien-être de la personne » et qui englobe notamment :

- Les applications de santé et de bien-être pour les patients et les citoyens en général : suivi de traitement, hygiène de vie, objets connectés, etc.

- Les nouveaux outils numériques au service des pratiques médicales et de la prévention : consultations et aide à distance, réalité virtuelle appliquée aux soins, intelligence artificielle (algorithmes par exemple), jeux vidéo éducatifs, etc.

- La formation en santé : MOOC, e-learning, etc.

- Les blogs, réseaux sociaux et forums.

Mais l'évolution des usages des technologies de l'information et de la communication peut aussi être une source potentielle de mal-être : cyberharcèlement aux conséquences parfois dramatiques, cyberdépendances (aux écrans, aux jeux vidéo, etc) à tous les âges de la vie.

A cela vient s'ajouter une vigilance particulière nécessaire face à la surproduction et la surconsommation d'informations (infobésité) de qualité variable.

Le décryptage et le filtrage des contenus relatifs à la santé mentale nécessitent une réelle pédagogie pour sensibiliser les utilisateurs et les accompagner vers la maturité digitale.

Programme national disponible en scannant ce QR Code :



www.semaines-sante-mentale.fr

Semaines d'information
sur
la santé mentale

30^e
EDITION

> 18 - 31 MARS 2019 <

SANTÉ MENTALE à l'ère du NUMÉRIQUE



WWW.SEMAINES-SANTE-MENTALE.FR

Programme Territoire de Lunéville



Reprographie PAO CPN Laxou 2019 - Ne pas jeter sur la voie publique



PROGRAMME TERRITOIRE DE LUNEVILLE



Du 18 mars au 5 avril 2019

Grandir en santé avec les écrans

C'est à travers un spectacle complètement connecté sur la révolution numérique vécue par les enfants et avant tout leurs parents que la campagne « **Grandir en santé avec les écrans** » se poursuit sur le territoire du Lunévillois.

Ce spectacle "Télé en panne / Papa est connecté" nous invite dans l'espace familial de ce petit pingouin avec les habitudes d'utilisation des écrans dans la famille pingouin. Deux histoires drôles et tendres pour parler de nos usages des écrans, ce qu'on y trouve, mais ce qu'on y perd peut être aussi, avec des délicieuses marionnettes pingouins comme guide!

En présence
des intermittents de
la compagnie
ABOUDBRAS.

*Public : Parents et leurs enfants de 3 mois à 6 ans
Sur inscription auprès de chaque lieu accueillant le spectacle.
Liste disponible sur le site CLEF : <http://clef.viabloga.com/>
Gratuit*

**Vendredi 22 mars 2019
de 10h00 à 12h00**

*Maison du Département, 28 rue de la République à Lunéville
salles 026-027*

Café-emploi : « Numérique et recherche d'emploi »

Rencontre entre des demandeurs d'emploi ou des salariés souffrant de troubles psychiques, des employeurs et des professionnels de l'accompagnement dans le champ de l'emploi sur les avantages et les inconvénients de faire usage du numérique dans la recherche d'un emploi.

En présence des animateurs de
CAP'EMPLOI, Pôle Emploi et Espoir 54.

*Public : demandeurs d'emploi et salariés
souffrant de troubles psychiques
Entrée libre*

Il sera présenté dans 23 lieux de l'enfance : multi-accueils, LAPE, écoles maternelles etc., tous inscrits dans une démarche REAAP (Réseau d'Ecoute, d'Appui et d'Accompagnement des Parents). Destiné aux jeunes enfants (3 mois-3 ans/ 3 ans-6 ans) et leurs parents, le spectacle nous invite à rêver et à nous questionner.

Parce qu'à l'heure du "tout écran" qui est une révolution dans nos vies, il peut être précieux de se poser 2 questions : comment moi adulte et parent, je vis cette révolution ? et quel(s) impact(s) sur mon enfant ?

**Jeudi 28 mars 2019
de 18h30 à 20h00**

*Salon des Halles
1 place Léopold à Lunéville*



Conférence- table ronde « Numérique et santé mentale, quels enjeux ? »

Le numérique fait désormais partie de notre quotidien, comment cela nous impacte-t-il ?

Des professionnels du domaine et de la santé évoqueront les questions liées au bon usage d'internet et de ses impacts sur la santé mentale.

Un débat avec la salle permettra d'élargir encore les échanges et un moment de convivialité clôturera ensuite la soirée.

En présence de :

P.J. DAMOTTE, Conseil Départemental 54
F. COSTET, Nancy-Numérique
J.P. ROY, Président de Com-Médecin
F. LIGIER, pédopsychiatre au CPN

*Tout public
Entrée libre*

**Vendredi 29 mars 2019
de 14h00 à 18h00**

Médiathèque de l'Orangerie - Place Clarenthal à Lunéville

Forum « Numérique et Santé Mentale »

Forum d'ateliers sur l'usage des outils numériques, les risques et les avantages :

- Exposition et atelier (10 places) « **Surfer responsable** », animé par le CIDFF, l'AEIM et l'équipe de prévention du CD 54.

*Inscription : communication@cidff-luneville.fr
(☎ : 03 83 74 21 07).*

- Atelier sur « **Le bon usage du numérique au quotidien** », animé par le CD54, destiné aux débutants.

- Atelier sur « **Les outils du numérique ressources en santé mentale** », animé par l'AEIM et le CMP de Lunéville

- Atelier « **Jeux vidéo et quizz interactifs** », animé par l'association Yutopia.

*Tout public
Entrée libre*

