

# Programme

## Concerts et spectacles

Lô&Vie, Anaïs Glerant et Renaud Wisser, le band d'Eben Ezer, Neitsa Duende, Studio LesZarts et Lakna.

## Discours

Léonore Porchet, Conseillère nationale; Sergei Aschwanden, Judoka champion d'Europe et Vice-champion du monde, Député au Grand conseil vaudois; Pierre-Dominique Scheder, Co-fondateur et animateur du Graap.

## Témoignages

Samuel et Wendelin, personnes en rétablissement.

*Modéré par Jean-Marc Richard et Marina Fischer*

→ Place Centrale, Grande scène

## Table ronde et conférences

**15h | Table ronde «Une politique pour l'inclusion des personnes atteintes dans leur santé psychique: quelle réalité?»**

Prof. Charles Bonsack, Président de So-Psy et Chef du service de la psychiatrie communautaire du CHUV; Sylvie Podio, Directrice de Pro Infirmis Vaud; Dominique Hafner, Présidente du Graap-Association et personne en rétablissement; Robert Joosten, membre de la Commission Politique sociale de la Coraasp, vice-président d'Agile.ch et personne en rétablissement; Léonore Porchet, Conseillère nationale. Animé par Sylvie Chevalier, journaliste indépendante.

**16h10 | Conférence «À la découverte des troubles psychiques et de leurs traitements»**

« **Personnalisation du traitement pharmacologique en psychiatrie** » Prof. Chin Bin EAP, responsable de l'Unité de Pharmacogénétique et Psychopharmacologie Clinique et du Centre des Neurosciences Psychiatriques du CHUV.

« **Adolescence, développement cérébral et troubles psychiques** » Prof. Paul Klauser, Chef de groupe, Unité de recherche sur la psychose, Centre des Neurosciences Psychiatriques du CHUV.

« **Un neurone de plus, c'est bon pour le moral** » Prof. Nicolas Toni, Chef de groupe, Unité de recherche sur la neurogenèse adulte, Centre des Neurosciences Psychiatriques du CHUV.

**16h45 | Conférence «Santé mentale et jeunes: Parler à un jeune qui va mal»**

Maïlys Mayor, éducatrice et conseillère au 147 (Pro Juventute) et sur la ligne du conseil aux parents;

Stéphanie Delevaux, psychologue et conseillère au 147 et sur la ligne du conseil aux parents.

**17h20 | Conférence «Les compétences psychosociales des jeunes, comment les promouvoir?»**

Gilberte Voide Crettenand, conseillère pédagogique pour le programme #MOICMOI et autrice des cahiers de référence pour les professionnel·les sur la promotion de la santé psychique des adolescent·es (12-16 ans) et des jeunes (16-25 ans).

**17h55 | Conférence «Prendre soin de sa santé mentale tout au long de l'avancée en âge»**

Emilie Joly-Burra, maître-assistante au Centre Interfacultaire de Gérontologie et d'étude des vulnérabilités (Université de Genève).

**18h30 | Conférence «La santé mentale au travail, comment en prendre soin?»**

Marie Israël, responsable des formations Santépsy.ch.

→ Place de l'Europe, Grande tente

# Programme

## Stands d'information, de prévention et de promotion de la santé mentale

### Promotion et prévention :

*Ciao.ch* (11-20 ans) et *ontécoute.ch* (18-25 ans) : des espaces où s'informer et poser des questions sur tous les sujets, sans jugement → 17

*Appel d'air* est une campagne pour le bien-être des jeunes par la sensibilisation à la santé mentale active dans l'Arc jurassien → 21

*PsyYoung*: Détection et intervention précoce chez les jeunes en Suisse → 1

*Radix Fondation Suisse pour la Santé* : programmes de promotion pour la santé à l'école et dans les communes → 30

*La Main tendue* : Un espace dédié à l'écoute et au soutien → 35

Découvrez les premiers secours en santé mentale *ENSA* (Pro Mente Sana Suisse) → 38

*STOP SUICIDE* : Stand de prévention du suicide chez les jeunes → 33

*Vogay* : Association vaudoise pour la diversité sexuelle et de genre → 39

*Santépsy.ch* : Toutes et tous concerné-e-s par la santé mentale → 37

*Le Conseil des Jeunes de Lausanne (CdJL)*: des projets par les jeunes et pour les jeunes → 8

« *Cancer de l'âme* » *Témoignages* → 9

*GSFIVD*: groupement des sages-femmes indépendantes vaudoises → 16

*Haute Ecole de Santé Fribourg* → 18

*Haute Ecole de Santé Vaud (HESAV)* → 6

### Soutien aux personnes atteintes dans leur santé mentale :

*Entraide mutuelle et Bénévolat* → 34

*Recovery College et Recovery College Addiction* (collège de rétablissement) → 41

*Association romande Pro Mente Sana* → 17

*Groupe d'accueil et d'action psychiatrique – Graap Association* → 22

*L'association Boulimie Anorexie* → 29

*Ana-Mia*, association venant en aide aux personnes et proches de personnes atteintes de troubles des conduites alimentaires (TCA) dans la région jurassienne et Jura Bernois → 11

*AETOC* Association d'Entraide pour les personnes ayant un trouble obsessionnel compulsif → 28

*Les Enfants Aidants* : Pour un soutien aux enfants de parents ayant une vulnérabilité psychique → 36

*Verein Up-WAY* : une application pour se mettre en réseau lorsqu'on souffre de troubles psychiques → 31

*La pair-aidance en santé mentale* : Pourquoi ? Pour qui ? → 19

*L'îlot* Association de proches des troubles psychiques → 13

*A3Jura* est une association qui soutient les proches de personnes atteintes dans leur santé mentale → 11

*Pro Infirmis Vaud* : Conseil et soutien aux personnes handicapées → 32

*Association Fribourgeoise Action et Accompagnement Psychiatrique Afaap* → 18

*Réseau Fribourgeois de Santé Mentale (RFSM)* → 18

*Autisme Vaud* : propose un espace à côté de la *SafeZone*, un espace calme ouvert aux personnes souffrant de sursensorialités sensorielles. → 7

*Autisme Jura* → 12

Initiative sur l'inclusion soutenue par *AGILE.CH*, *Inclusion handicap* et autres associations → 25

*La Coraasp* : Coordination Romande des Associations d'Action pour la Santé Psychique → 37

*Fondation IPT* : fondation active dans l'insertion, la réinsertion, l'orientation et accompagne les personnes dans l'évolution de leur parcours professionnel → 15

*Narcotiques anonymes* → 44

**SafeZone** : Une *SafeZone*, aménagée sur la Place de l'Europe, est à disposition pour accueillir toutes les personnes qui ont besoin d'un moment de repos ou de calme lors de la manifestation mais aussi des urgences médicales : samaritains, des bénévoles et des intervenant-e-s

# Programme

## Ateliers

😊 : Adapté aux enfants / jeunes

∞ : Horaires spéciaux

### La créativité au service de la Santé Mentale

**Art-thérapeute « Art-thérapie: créer pour prendre soin de soi »** Fanny Michel, art-thérapeute.

Venez jouer avec des matériaux et jeux créatifs utilisés en art-thérapie. Vous pourrez participer à une œuvre collective et emporter une petite création personnelle. Vous pourrez aussi partager, poser des questions et réfléchir à comment donner une place à la créativité dans votre vie.

→20 😊

### Fondation As'trame « Les ZigZag de la vie »

À travers l'élaboration métaphorique d'un arbre, les personnes et prioritairement les enfants seront invité-e-s à explorer leurs ressources pour faire face aux ZigZag de la vie.

→24 😊

### Réseau Fribourgeois de Santé Mentale, la Haute École de Santé Fribourg et Afaap proposent : « Une goutte d'eau dans l'océan »

- **Speed painting** : Laissez-vous aller à votre folie et venez apporter de la couleur dans ce monde

- **Speed sculpting** : Construisez vos rêves!

- **Blind Test** : Testez vos connaissances musicales sur des chansons qui parlent de la folie (durée 5 minutes)

- **PsyQuiz** : Testez vos connaissances en santé mentale via notre App!

- **Bretzel** : Découvrez un magazine créatif

- **Selfie Spot** : Sortez du cadre !

- **Jeu** : "Perceptions Sociales : Cancer vs Troubles Psychologiques"

→18 😊

### Groupe d'accueil et d'action psychiatrique – Graap Fondation : « ça bouge au Graap ! »

∞ 15h-16h : Atelier peinture

16h à 17h : Shiatsu

17h à 18h : Jeux théâtraux

→22

### Des outils pour optimiser sa santé mentale

#### UNISanté : Atelier 1 : « Défis en mouvement »

Venez participer à des jeux-défis avec des thèmes tels que l'équilibre, la coopération/l'entraide, le plaisir, la gestion des émotions, etc. ainsi qu'à nos questions-quizz sur le lien entre l'activité physique et la santé mentale.

→3 😊

#### UNISanté : Atelier 2 : « Et si prendre soin de sa santé mentale devenait amusant ? Auto-hypnose 16-20 ans »

L'auto-hypnose est un outil simple, puissant et surtout ludique pour prendre soin de soi au quotidien. Grâce à cet état atteint naturellement et permettant de se connecter à sa partie inconsciente, il devient facile de mobiliser ses ressources et son potentiel créatif pour traverser chaque période de vie ainsi que son lot de nouvelles expériences. Cet atelier, conçu spécialement pour les jeunes de 16 à 20 ans, est une première expérience idéale pour découvrir l'auto-hypnose et ses nombreuses utilisations : gérer son stress, bien vivre ses émotions, se relaxer, développer ses compétences ou encore sa confiance en soi. Préparez-vous pour 45 minutes de légèreté et de bonne humeur !

∞ Début de chaque atelier : à 13h55, 14h55 et 15h55

Nombre de personnes maximum pour y participer : 6 à 8 personnes

→ 3 😊

#### UNISanté : Atelier 3 : Programme « l'attention ça marche » 6-11 ans

Ce programme, inspiré de la pleine conscience d'Eline Snel, auteure du livre « Calme et attentif comme une grenouille », permet à l'enfant de mieux gérer son stress, de vivre plus sereinement ses émotions, d'améliorer sa capacité d'attention et de mémorisation. L'enfant apprend à développer ses propres ressources par l'utilisation d'outils qui lui seront utiles toute sa vie. Les ateliers sont constitués d'exercices guidés, de

jeux, d'histoires, d'échanges, de mouvements, de pratiques de l'attention.

∞ Début de chaque atelier : 14h00, 14h30, 15h00, 15h30, 16h, 16h30, 17h  
Durée de l'atelier : 15-20 min de pratique et 30 min en tout

Nombre de personnes maximum pour y participer : 6 à 8 personnes (parents et enfants)

→ 3 😊

#### Atelier d'écriture : « C'est toute une histoire ! »

Stéphanie Schwitter, romancière et hypnothérapeute  
L'écriture est un outil puissant qui peut aider à transformer favorablement la perception que nous avons de notre parcours de vie, en redonnant, par exemple, un sens aux événements douloureux. La première étape pour cela est bien souvent d'appivoiser ses mots et de réveiller sa créativité et c'est ce que cet atelier vous propose de faire, avec des exercices simples et amusants, parfois légers et parfois profonds.

∞ Durée : 1h

Premier atelier à 15h

Deuxième atelier à 16h30

Maximum 8 personnes

→ [Librairie Payot Lausanne, premier étage rayon beaux-arts](#)

« **A la découverte de la cohérence cardiaque et communication non violente** » Yann Chappuis, infirmier et formateur en communication non violente

# Programme

## Atelier 1 « Communication non violente »

A travers la communication non violente (CNV), vous découvrirez quelques outils pour mieux vous connaître, pour vous exprimer plus clairement, et pour écouter l'autre avec empathie.

∞Durée : 30 min

Début de chaque atelier 1 : 14h30, 16h, 17h30

Maximum 6 personnes

→ 5

## Atelier 2 « Cohérence cardiaque »

Vous découvrirez les bénéfices de la cohérence cardiaque, grâce à une démonstration pratique (logiciel et ordinateur) et des exercices de respiration ou des méditations sur le rythme cardiaque.

∞Durée : 30 min

Début de chaque atelier 2 : 15h, 16h30, 18h

Maximum 6 personnes

→ 5

## Mieux comprendre sa santé mentale et les maladies psychiques

### Neuracadémia : Atelier 1 : « A la découverte du cerveau »

Le cerveau est l'organe le plus mystérieux du corps humain. Que se passe-t-il lorsque l'on regarde ou touche un objet ? Comment sont intégrés nos sens ? Est-ce qu'un sens peut en influencer un autre ? Où se trouvent les

structures cérébrales impliquées et quels sont les facteurs qui changent notre perception du monde ? Venez participer à des expériences amusantes pour découvrir le fonctionnement de votre cerveau et par la même occasion, mieux comprendre les maladies qui le touchent.

∞Début de chaque atelier : 14h30 et 15h45

Durée de l'atelier : 45 min

Nombre de personnes maximum pour y participer : 6 à 8 personnes (parents et enfants dès 9 ans)

→ **Café le Central** ☺

### Neuracadémia : Atelier 2 : « La Fabuleuse Maison Cerveau »

À l'occasion de notre premier ouvrage pour enfant "La Fabuleuse Maison Cerveau", nous vous proposons un voyage à l'intérieur de l'encéphale au travers d'une histoire de « doudou » haute en couleur, un ouvrage à la fois tendre et de vulgarisation didactique. Ce sera l'occasion de comprendre le fonctionnement du stress au travers d'une activité ludique accessible pour tous les âges.

∞Début de l'atelier : 17h

Durée de l'atelier : 45 min

Nombre de personnes maximum pour y participer : 6 à 8 personnes (parents et enfants)

→ **Café le Central** ☺

### Haute Ecole de Santé Vaud- HESAV : « À votre santé ! »

Les étudiant-e-s évoqueront leurs propres expériences avec les maladies psychiques, l'évolution de leurs représentations sur ces maladies, mais aussi les moyens de maintenir ou de retrouver la santé psychique. Echange avec le public des représentations autour des troubles psychiques dans une visée de déstigmatisation.

→ 6

### Département de psychiatrie du CHUV (Services enfants/adolescents – adultes – personnes âgées et réhabilitation) : « Le département de psychiatrie du CHUV se conjugue aux trois âges »

Les envies et les besoins sont bien différents. C'est pourquoi nous vous proposerons d'approcher la Santé Mentale à travers divers supports ainsi que des contacts pour répondre à vos questionnements et trouver tout le soutien dont vous avez besoin.

→ 1

### Centre des neurosciences psychiatrique du CHUV : « Exposition didactique : A la découverte des troubles psychiques et de leurs traitements »

Des recherches scientifiques accessibles au grand public pour trouver des réponses à toutes ces questions : Qu'est-ce que la neurogenèse adulte ? Pourquoi l'exercice physique est bon pour notre santé mentale ? Peut-on prévenir la schizophrénie ? La schizophrénie, ça se

soigne ? Troubles psychiatriques et démences, innés ou acquis ? Démences et maladie d'Alzheimer : Bilan des progrès et défis à venir !

∞Dès 14h une activité physique sera proposée toutes les 30 minutes.

→ 2 ☺

### Les membres d'Héviva se mobilisent!

Fondation Prime Rose, Fondation Saphir, Maison Bethel, Home-Les Pins, Fondation Champ-fleur.

- Témoignage des bénéficiaires à travers un livret.

- Exposition de CDs

- Stand de crêpes.

- Activités sportives: entre 13h30 et 14h30 et 15h30 à 16h30.

- Cocktail party

- Rap't de Jam

→ 4

### Pro Juventute : « Atelier prévention du suicide chez les jeunes – Stand du 147»

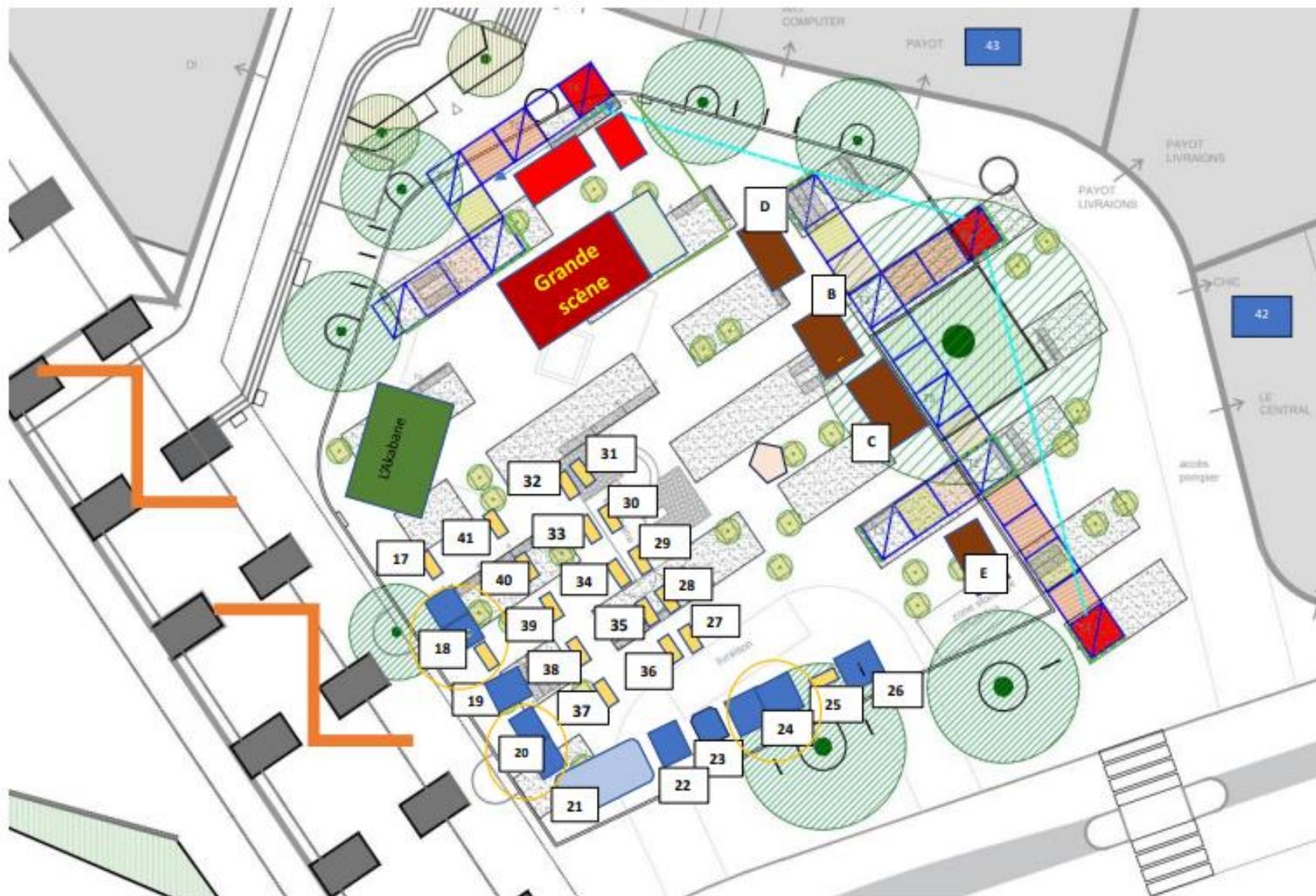
Cet atelier s'adresse aux professionnel-le-s et bénévoles qui sont au contact des jeunes. Certains thèmes sont plus complexes que d'autres à aborder avec des jeunes, comme le mal-être, l'automutilation et les idées suicidaires. Cet atelier vise à informer sur le mal-être des jeunes, échanger entre participant-e-s et conseiller-ère-s 147.ch, faire connaître les ressources, formations et aides existantes dans le canton de Vaud. → 40

# PLACE DE L'EUROPE



 : Food truck A: Champ Fleuri, crêpes

## Place Centrale



A : Food truck B : Deli Inka C : Echoppe à thé D : Sedef pâtisserie E : Man'Ouchy