

Namur

Mardi 9 octobre de 10h à 12h



Stress et Famille

Projection du **Film** (35')

Le Petit Chevalier

d'Emmanuel Marre

Suivie par un **débat** animé par :



Le CAAJ de Namur

Le Service de Santé

Mentale des Balances

Les relations humaines au quotidien

sont complexes et génératrices de stress.

Parlons-en à partir d'un film mettant en scène les difficultés d'un couple séparé et de leur fils pris dans cette tourmente.

C'est l'histoire du fils qui veut passer du temps seul avec sa mère.

C'est l'histoire du père qui ne veut pas que le fils voie la mère seule.

C'est l'histoire de la mère qui n'a jamais su ce qu'elle voulait.

C'est l'histoire d'à peu près tout le monde.

LIEU: CAMET (au-dessus de la gare) - Auditoire VIFQUAIN - 8, Bld du Nord - 5000 Namur

Infos : 081/77.54.02 - Entrée gratuite

Une activité organisée par le CAAJ de Namur et le SSM des Balances



Wallonie

semaineantistress
8>12 octobre 2012
www.wallonie.be/antistress



CRéSaM

Une initiative wallonne pour la santé mentale, avec l'appui du CRéSaM

Hainaut

Mardi 9 octobre

Stress

Clés de compréhension
et
pratiques pour l'apprivoiser

Séances en deux parties proposant :

- quelques **clés de compréhension** afin de découvrir en nous les mécanismes qui favorisent ou diminuent le stress ainsi que quelques ficelles dont nous avons besoin pour mieux vivre les situations que nous vivons au quotidien ;
- de découvrir et expérimenter certaines **pratiques**, certains outils de maîtrise du stress comme des exercices basés sur la sophrologie et sur d'autres techniques afin de diminuer l'impact souvent négatif qu'il a sur nos vies professionnelles et personnelles.

De 10h à 12h

Vincent Prouvé et Nathalie Mathieu

Service de Santé Mentale de Jolimont

LIEU: Rue Ferrer, 198 - 7100 Haine-St-Paul

De 15h à 18h

Vincent Prouvé et Dr J.F. Sauvegarde

Service de Santé Mentale Le Portail

LIEU: R. de la déportation, 5 - 6500 Beaumont



Infos et inscriptions : SSM de Jolimont : 071/700.759 — SSM Le Portail : 064/233.348
Entrée gratuite

Une activité organisée par le SSM de Jolimont et le SSM Le Portail



Wallonie

semaineantistress
8>12 octobre 2012
www.wallonie.be/antistress



Une initiative wallonne pour la santé mentale, avec l'appui du CRéSaM

Liège

Mardi 9 et Jeudi 11 octobre

Visite du Centre CITES Clinique du Stress



Découvrez le fonctionnement et les activités du CITES-
Clinique du Stress situé dans l'ancien couvent des frères
Cellites au sein du cœur historique de Liège :

Mardi 9 octobre de 9h à 16h

LIEU: 4a, R. Montagne Ste Walburge - 4000 Liège

Ateliers découverte

« Corps et émotions »

Qu'est ce qu'une émotion ? Comment se manifeste-t-elle dans le corps ?
Comment faire pour l'identifier, l'accepter, la moduler si nécessaire ?
Une réflexion partagée et des exercices corporels seront proposés par un
duo psychologue et kiné/sophrologue.

Mardi 9 octobre 10h - 12h et 14h - 16h

LIEU: 4a, R. Montagne Ste Walburge 4000 Liège

« Gestion du stress »

Mieux comprendre le processus du stress. Mieux comprendre pour
mieux moduler les réactions émotionnelles et physiques engendrées
par une situation de stress.

Cet atelier se veut convivial, sécurisant, ludique, interactif autour
d'exemples concrets et généraux qui ne nécessitent pas de parler de sa
situation personnelle. C'est l'amorce d'une réflexion sur son propre
fonctionnement par rapport aux sollicitations de l'environnement.

Jeudi 11 octobre de 10h à 12h

LIEU: « Les Franchimontois » - 4b, R. des Franchimontois - 4000 Liège



Infos : 0486/135.300 - Entrée gratuite

Une activité organisée par le CITES Clinique du Stress et les SSM d'ISOSL



semaineantistress
8>12 octobre 2012
www.wallonie.be/antistress



Une initiative wallonne pour la santé mentale, avec l'appui du CRéSaM

Luxembourg

Jeudi 11 octobre de 14h à 16h

Atelier découverte :

l'Eutonie

D'après la méthode de Gerda Alexander



Séance de relaxation (1h30')
et d'information (30')

Animée par Marianne Jeanty
du Service de Santé Mentale d'Arlon

Mal au dos, tensions, difficultés
à libérer la respiration, stress ...
Quelques séances d'eutonie
peuvent aider à prendre conscience
de son corps et à mieux se connaître.

Séance accessible à tous -
(tenue décontractée souhaitée)

LIEU: Complexe sportif de la SPETZ - 2, Carrefour de la SPETZ - 6700 Arlon

Infos et inscriptions : 063/22.68.90 - marianne.jeanty@province.luxembourg.be
Entrée gratuite

Une activité organisée par le Club de Jour du SSM d'Arlon



Wallonie

semaineantistress
8>12 octobre 2012
www.wallonie.be/antistress



CRéSaM

Une initiative wallonne pour la santé mentale, avec l'appui du CRéSaM

Namur

Mardi 9 octobre de 12h30 à 14h



Stress et (non)travail

Les Midis du réseau

« Approche empirique d'un organisme d'insertion namurois »

Lorsque la Santé Mentale et l'Emploi se rencontrent... : une courte introduction sera suivie d'une discussion autour des difficultés rencontrées et des pistes de solutions.

Mirena est l'interface entre les employeurs et les demandeurs d'emploi des arrondissements de Namur et Dinant. Son objectif est d'aider les demandeurs d'emploi à trouver un travail stable et de qualité. Le projet "Réseau Santé Namur" vise l'organisation d'un réseau large et coordonné de partenaires et s'inscrit dans la réforme fédérale de la santé mentale.

Ensemble, ils soutiendront un débat ouvert au public pour que les problématiques de santé mentale tels que le stress, le burn-out,...soient mieux prises en considération par le monde du travail.

**LIEU: Espace Kegeljan - Grande salle - 52 Av. Marlagne - 5000 Namur
(Parking rue Henry Lecocq, 47)**

Infos et inscriptions : 081/40.88.99 - Entrée gratuite

Une activité organisée par le Projet Réseau Santé Namur et MIRENA



Wallonie

semaineantistress
8>12 octobre 2012
www.wallonie.be/antistress



Une initiative wallonne pour la santé mentale, avec l'appui du CRéSaM

Brabant Wallon

Mardi 9 octobre de 15h à 17h

Stress, corps et émotions



Conférence, débat et pratiques

animés par Eric Genot et Catherine Cambier

Service de Santé Mentale Provincial de Tubize



Séance en trois parties qui débutera par quelques données et réflexions sur le stress au travail et le burn-out :
De quoi s'agit-il ? Qui en est victime ?
Quelles sont les causes ? Quels sont les symptômes ?
Comment les prévenir ? Comment en sortir ?

Le Service de santé mentale présentera ensuite la prise en charge spécifique proposée au sein du service :
coaching individuel, thérapie et ateliers.

Enfin, le public présent aura l'occasion de vivre une activité concrète telle que proposée dans les Ateliers "Stress sans détresse".

LIEU: Centre culturel de Tubize - 124 boulevard Georges Deryck - 1480 Tubize

Infos et inscriptions : 02/390.06.37 - Entrée gratuite

Une activité organisée par le SSM provincial de Tubize



semaine antistress
8 > 12 octobre 2012
www.wallonie.be/antistress



Une initiative wallonne pour la santé mentale, avec l'appui du CRéSaM