

# NEWSLETTER

JUIN 2024

N°2



**PLATEFORMES DE COORDINATION EN  
PSYCHIATRIE ET SANTÉ MENTALE**  
**HAUTE-SAÔNE**

Edito...

Voici venue la 2ème édition de la Newsletter sur la santé mentale de votre territoire, faisons quelques pas ensemble pour la santé mentale. Je retiens comme objectifs de développer une culture commune de la santé mentale et d'instaurer une éducation à la santé mentale à tous les âges. Selon l'Organisation mondiale de la santé (OMS) « la santé mentale est un état de bien-être qui permet à chacun de réaliser son potentiel, de faire face aux difficultés normales de la vie, de travailler avec succès et de manière productive et d'être en mesure d'apporter une contribution à la communauté. »

Pour pouvoir prendre soin des autres, il faut savoir prendre soin de soi. Bonne lecture et bel été à toutes et à tous.

Myriam NASRI  
Coordinatrice de la PCPSM



## SOMMAIRE

Actualités

Dans le rétro - portes  
ouvertes pensions de famille

Regard sur - Application  
Santé WeCare

Info sur - Stages d'Immersion

Agenda

## Actualités

Le rapport 2024 sur l'état d'avancement de la feuille de route santé mentale et psychiatrie est public. Franck BELLIVIER, délégué ministériel à la santé mentale et à la psychiatrie, relève à cette étape une inadéquation entre les besoins et l'offre qui restent très élevée, en particulier en pédopsychiatrie.

Sources : [santementale.fr article complet](https://santementale.fr/article_complet)

A l'occasion d'un bref "point d'étape" de la Feuille de route santé mentale et psychiatrie, Frédéric VALLETOUX, ministre en charge de la Santé et de la Prévention, a annoncé la tenue en juin-juillet d'un Conseil national de refondation (CNR) en santé mentale.

Sources : [santementale.fr article complet](https://santementale.fr/article_complet)



## Dans le rétro

### Portes ouvertes des pensions de famille

Retour sur les portes ouvertes des Résidences Accueil de Valentigney et Vesoul le 30 mai 2024.

Plus de 70 personnes ont profité de l'évènement pour découvrir les locaux et échanger avec les professionnels et les résidents.



A travers les expositions illustrant les activités et la vie au sein de ces structures, les visiteurs ont pu apprécier les collations préparées à leur attention par les occupants des lieux : buffet déjeunatoire d'une part, cocktails et cookies maison d'autre part.



## Regard sur

### WECARE

**WeCare** est une nouvelle application mobile conçue pour le bien être des jeunes de **18-25 ans** afin de les aider à prendre soin de leur santé mentale.

**WeCare**, est disponible gratuitement sur le [store](#), grâce au financement de l'ARS de Bourgogne Franche Comté et du Fonds de Lutte contre les Conduites Addictives.

L'Application WeCare propose une approche numérique complète pour aider les jeunes adultes à prendre soin de leur santé mentale. Elle intègre des fonctionnalités interactives et éducatives conçues pour renforcer les compétences en gestion du stress et des émotions, communication, et autres aspects essentiels de la santé mentale. WeCare offre ainsi un outil pratique et accessible pour aider les jeunes adultes à préserver leur équilibre psychologique. Cette nouvelle **applications** propose par exemple une randonnée aventure pour **développer les ressources psychologiques** individuelles.

Elle rassemble de **courtes activités** pour **développer les capacités des jeunes à faire face aux difficultés de la vie** : se relaxer, prendre du temps pour soi, apprivoiser ses émotions, ...

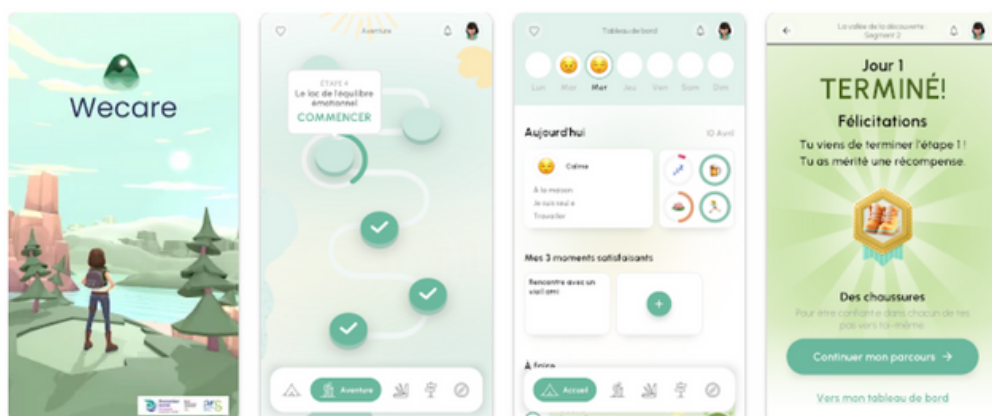
En 5 minutes d'activités variées par jour, l'application totalement gratuite We Care propose aux jeunes de :

- mieux gérer leur stress, leurs émotions, leur communication, leur quotidien ;
- développer leurs ressources psychologiques ;
- prendre du temps pour eux, pour prendre soin d'eux.

Des **outils de suivi** de l'humeur et des habitudes de vie sont également disponibles dans l'application

**Engagement des Utilisateurs** : Les utilisateurs peuvent personnaliser leur parcours et participer à des activités variées chaque jour, telles que le visionnage de vidéos éducatives, des exercices de relaxation, ou des quizz pour évaluer leurs habitudes de vie. Des récompenses sont intégrées pour maintenir leur motivation et les encourager à s'impliquer dans leur bien-être mental.

**Innovation Technologique et scientifique** : Développée par Pinpin Team, l'Application WeCare utilise les dernières avancées technologiques pour offrir une expérience utilisateur intuitive et enrichissante. Les contenus sont élaborés par des experts en santé mentale, et basés sur la psychologie positive et les thérapies cognitivo-comportementales, garantissant leur pertinence et leur efficacité.



## Info sur

### Stage d'immersion

La Plateforme de Coordination en Psychiatrie et Santé Mentale relance les stages d'immersion au sein des services et unités de l'Association Hospitalière Bourgogne Franche-Comté. Vous pouvez nous solliciter afin d'organiser et d'accompagner les immersions des professionnels sociaux, medico-sociaux, sanitaires... en fonction des objectifs institutionnels et personnels définis en amont afin de cibler au mieux le lieu de stage.

#### Objectif général :

- Optimiser les coopérations et développer un socle de culture commune.

#### Objectifs spécifiques :

- Améliorer la compréhension mutuelle et l'échange de pratiques.
- Améliorer la lisibilité des dispositifs en place pour les professionnels et les personnes avec troubles de la santé mentale.
- Œuvrer pour une déstigmatisation du public (handicap psychique) et de la santé mentale.



#### Contact :

Plateforme de Coordination en  
Psychiatrie et Santé Mentale  
CHS St Rémy - Site Pierre Engel  
5 route de Froideval  
90800 BAVILLIERS

☎ **03.84.57.43.55**

**mail : [pcpsm.hs@ahbfc.fr](mailto:pcpsm.hs@ahbfc.fr)**

# Agenda



Association Hospitalière de Bourgogne Franche-Comté

**EXPOSITION d'œuvres de RAPHAËLLE en partenariat avec Arcadie**

du 25 juin au 5 juillet 2024  
du lundi au vendredi de 9h à 17h  
Présence de l'artiste le 26 juin  
**AHBFC**  
Rue Perchot - 70160 St-Rémy-en-Comté  
"Salle événementielle"  
(à l'entrée du site, sur la droite après l'accueil et Arcadie)



**Du 25 juin au 5 juillet 2024**

Exposition d'œuvres de Raphaëlle en partenariat avec Arcadie



**Du 7 au 20 octobre 2024**

SISM avec le thème en mouvement pour notre santé mentale




35<sup>e</sup> EDITION

SISM

EN MOUVEMENT POUR NOTRE SANTÉ MENTALE

7 - 20 OCTOBRE 2024

www.semaines-sante-mentale.fr

@Sism\_Officiel



La compagnie des lustres présente

**VACANCES, ON OUBLIE TOUT**

une pièce de Christophe Maniguet, avec les patients et les professionnels du CATT\* de Luxeuil-les-Bains mise en scène par Christine Vaillant.

2 représentations

**Lundi 1er juillet à 20h30**  
Luxeuil-les-Bains  
Salle de spectacle  
1er étage sans accès PMR  
Centre socio-culturel  
Place du 8 mai 1945

**Mercredi 10 juillet à 14h30**  
Saint-Rémy-en-Comté  
Salle des fêtes  
2 Rue de Chantereine



**Lundi 1er juillet à 20h30**

Salle de spectacle - 1er étage du Centre Socio-Culturel - Place du 8 mai 1945 à Luxeuil les Bains

**Mercredi 10 juillet à 14h30**

Salle des fêtes - 2 rue de Chantereine à St Rémy en Comté