

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

SANTÉ MENTALE À 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 décodage 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 Neuves-Maisons



Centre
Intercommunal
d'Action
Sociale



nancy
numérique





**Mardi 26 mars 2019
de 18H30 à 20H00**

La Filoche, 90 rue René Cassin à Chaligny

Soirée débat : la cyber sécurité - comment garder la main ?



Des professionnels du domaine du numérique et de la santé évoqueront les questions liées au bon usage d'Internet, de ses outils d'accès et de ses impacts sur la santé mentale.

Seront abordés le bon usage de la donnée, de l'écran, la lutte contre la fracture numérique et les addictions. Le film « COSMOS MENTAL® » du Psycom sera projeté à cette occasion.

En présence de :

Bruno BEUCHOT, Psychologue au CMP de Neuves-Maisons

Fabian COSTET, Président de Nancy Numérique.

Pierre-Jean DAMOTTE, Responsable des usages numériques Conseil Départemental 54.

Anne-Sophie DOLCINI, Responsable de la MDS Conseil Départemental 54.

Olivier NOUVEAU, General Manager Publicis Sapient Grand Est.

*Tout public, entrée libre
Réservation conseillée
auprès de la Filoche au 03 83 50 56 60
ou www.la-filoche.fr*



**Mercredi 27 mars 2019
de 14h00 à 18h00**

La Filoche, 90 rue René Cassin à Chaligny

Forum santé mentale à l'ère du numérique : esprit critique ou parano ?

Le numérique est omniprésent dans notre vie quotidienne (réseaux sociaux, sites d'information, de vente, jeux...).

Comment garder notre esprit critique face à l'afflux d'informations, de contacts, de possibilités que nous offre le numérique ?

Une réflexion illustrée par des ateliers participatifs organisés par différents intervenants du territoire sera présentée lors de ce forum.

*Tout public
Entrée libre*

PROGRAMME TERRITOIRE DE NEUVES-MAISONS



**Jeudi 4 avril 2019
de 9h00 à 12h30**

La Filoche, 90 rue René Cassin à Chaligny

Rencontre professionnelle Petite Enfance

Formation autour de la parentalité numérique.

En présence de :

Olivier DURIS, Psychologue clinicien spécialiste en médiation numérique - Université de Paris

Mathilde MERCIER, Animatrice - Association La Souris Grise

*Public : Professionnels et bénévoles de la petite enfance
Gratuit*

*Sur inscription auprès de la Filoche au 03 83 50 56 60
ou mediatheque@cc-mosellemadon.fr*



**Mercredi 3 avril 2019
à partir de 20h00**

La Filoche, 90 rue René Cassin à Chaligny

Conférence : Grandir avec les écrans

Loin de tout message moralisateur et tenant compte de l'évolution rapide de notre société, Olivier DURIS, psychologue clinicien et collaborateur de Serge TISSERON, nous donne des clés pour nous aider à apprivoiser les écrans, omniprésents dans la vie des petits (tes) et grands(es).

En présence de :

Olivier DURIS, Psychologue clinicien spécialiste en médiation numérique (Université de Paris)

*Tout public
Gratuit
Réservation conseillée
auprès de la Filoche au 03 83 50 56 60
ou www.la-filoche.fr*