

Informations pratiques

Adresse du jour :

Centre de Délassement de Marcinelle
Avenue des Muguets 16
6001 Marcinelle (Charleroi)
Accès : R3 – sortie 7 Marcinelle Hublinbu



PAF :

30 € (lunch compris)
à verser sur le compte du CRéSaM :
BE91 5230 80 47 1376
Le paiement valide l'inscription

Accréditation demandée pour les médecins

Inscriptions :

Pour le 30 septembre au plus tard
au moyen du formulaire joint

Informations :

cresam@cresam.be • 081 25 31 40

semaineantistress
www.wallonie.be/antistress
6 -> 10 octobre 2014



Des actions tout au long de la semaine du 6 au 10 octobre

Au programme :

Ciné-débats :

- Aux quatre coins de Wallonie - Lundi 6 octobre en soirée

Activités locales près de chez vous :

Province de NAMUR

- Namur - Lundi : 8h30 - 16h - Journée : *Développement de l'enfant*
- Namur - Mardi : 13h - 15h30 - Vidéo-débat : *Elling : la vie « en-dehors »*
- Couvin - Mercredi : 9h - 15h30 - Activités : *Le jeu pour bien grandir*
- Namur - Mercredi : 10h - 12h - Conférence : *Thérapie assistée par l'animal*
- Namur - Mercredi : 16h - 17h30 - Séance de Yoga du rire
- Beez - Jeudi : 9h - 17h - Journée EDD : *Dépression et facteurs psycho-sociaux : « la banalisation » de la souffrance*

Province de LIEGE

- Liège - Mardi : 14h - 16h - Atelier : « *Corps de rire* »
- Liège - Mardi : 20h15 - 22h - Spectacle d'improvisation : « *La folie du cinéma* »
- Angleur - Mercredi : 10h - 12h - Atelier parents : « *Les voies de la voix* »
- Angleur - Mercredi : 14h - 16h - Atelier parents : « *Les voies de la voix* »

Province de BRABANT WALLON

- Tubize - Mercredi : 15h - 17h - Atelier : « *L'insoutenable légèreté au travail* »

Province du HAINAUT

- Lobbes - Jeudi : 10h - 11h30 - Séance de Yoga du rire
- Leuze-en-Hainaut - Jeudi : 14h30 - 18h - Animations ludiques : *Santé mentale et réseau*
- Courcelles - Samedi : 10h - 13h30 - Matinée : *jeux rigolos en famille*

Journée d'études :

- Charleroi (Marcinelle) - Vendredi 10 octobre
Santé mentale, rire et humour

Plus d'infos et mises à jour sur : www.wallonie.be/antistress

Les actions sont proposées en partenariat avec les Plates-Formes de Concertation en Santé Mentale et les acteurs locaux, avec le soutien de la Wallonie.

Du lundi 6 au vendredi 10 octobre

semaineantistress

4^e édition

6 -> 10 octobre 2014



Rire pour ma santé !



La semaine antistress s'inscrit dans le cadre de la journée mondiale dédiée le 10 octobre à la santé mentale.

10 octobre : Journée d'études

Santé mentale, rire et humour

Savez-vous que...

Le rire détend : Ne dit-on pas que rire quelques minutes par jour est nécessaire au bien-être de chacun ? Le rire est un exutoire, un puissant antistress, ... Il permet de relâcher les tensions corporelles.

Le rire soigne : Le rire n'a pas que des vertus physiologiques. Du point de vue psychologique, le rire procure une détente pour l'esprit. C'est aussi une défense contre le stress ou la tristesse. Dans le processus thérapeutique, le rire introduit du tiers et permet de faire acte de résilience. L'humour intervient pour dramatiser des situations difficiles, prendre du recul et remettre l'évènement à sa juste valeur. Il permet d'aborder les difficultés avec plus de légèreté, de poser un regard différent sur un problème, de réintroduire des perspectives dans une impasse, de renouer avec la vie, avec les émotions, avec la créativité, d'avoir un autre regard sur le monde. L'humour offre un espace de liberté.

Le rire crée du lien : Au-delà des bienfaits pour la santé mentale et physique, l'humour crée du lien social. On rit rarement seul. C'est un moment de partage. L'humour agit comme ciment dans la relation, en famille, au sein du couple, entre amis, dans les loisirs, au travail, ... Le rire par son authenticité, sa complicité et sa spontanéité, restaure le contact et participe à l'inclusion sociale, vecteur de bien-être dans une société en quête de sens. Véritable baromètre de bien-être, le rire et l'humour seront à l'honneur de cette 4^{ème} semaine antistress. La journée d'études qui clôturera cette édition, le 10 octobre, vous invite à partager l'expérience de spécialistes et à découvrir des pratiques qui les mettent en œuvre.

8h30 : Accueil

Séance plénière

Présidente de séance :

Christiane BONTEMPS – Directrice du CRéSaM

9h00 : Introduction à la journée - **Maxime PREVOT**, Vice-Président du Gouvernement wallon, Ministre des Travaux publics, de la Santé, de l'Action sociale et du Patrimoine de la Région wallonne (sous réserve)

9h15 : Rire, sourire et bien-être : Explorer la psychologie du bonheur - **Ilios KOTSOU**, Doctorant en psychologie (ULB), Expert dans le domaine de l'intelligence émotionnelle, formé à l'approche de Palo Alto et à la mindfulness, et Auteur du récent ouvrage « Eloge de la lucidité : se libérer des illusions qui empêchent d'être heureux »

9h45 : Les fonctions de l'humour dans le processus de résilience - **Marie ANAUT**, Psychologue clinicienne, Thérapeute de familles et de couples, Professeur à l'Université Lyon-II et Auteur du livre « L'humour entre le rire et les larmes : traumatismes et résilience »

10h30 : Pause café

11h00 : L'humour, c'est faire un pas de côté - **Jean VAN HEMELRIJCK**, Psychologue, Psychothérapeute systémique, Formateur en thérapie familiale (La Forestière, Bruxelles) et Assistant chargé d'exercices (ULB)

11h30 : Travailler en équipe ou en réseau : de la souffrance à l'euphorie - **Didier ROBIN**, Psychologue clinicien, Psychanalyste et systémicien, Superviseur d'équipes et formateur, Membre du groupe « Institutions » (Chapelle-aux-Champs), Coresponsable d'un programme de journées d'étude et de formation à la psychothérapie institutionnelle (Centre Le Méridien, l'UCL et l'USL)

12h00 : Echanges

12h30 : Lunch

13h30 : Interlude - **Paolo DOSS**, Artisan du rire, semeur d'espérances

14h00 :

Ateliers

Atelier 1 :

Se reconnecter à l'émotion de la joie ! - **Anne BURLET**, Kinésithérapeute et Sophrologue, Coordinatrice du CITES, Clinique du Stress et du travail (ISoSL Secteur Santé mentale), Liège

Atelier 2 :

L'humour comme outil thérapeutique au service de l'usager et de l'intervenant - **Jean VAN HEMELRIJCK**, Psychologue, Psychothérapeute systémique, Formateur en thérapie familiale (La Forestière, Bruxelles) et Assistant chargé d'exercices (ULB)

Atelier 3 :

Mobiliser les patients autour d'un spectacle, une prise de recul vers la résilience - **Martine DERMINE**, Ergothérapeute, Hôpital Psychiatrique du Beau Vallon, Saint-Servais

Atelier 4 :

L'insoutenable légèreté au travail - **Catherine CAMBIER**, Médiatrice familiale agréée, Superviseuse d'équipe et Constellatrice familiale, Service de Santé Mentale de la Province du Brabant wallon, Tubize

Atelier 5 :

Retrouver le Soi-rire intérieur - **Vincent PROUVÉ**, Psychologue clinicien, SSM de Jolimont, Haine-Saint-Paul

15h45 : Rapport des ateliers

16h00 : Conclusions - **Sylvie MARIQUE**, Directrice générale, DGO5, SPW

16h15 : Drink de clôture

