

# Avec Festi'Mental , la santé mentale, c'est capital

Les événements organisés dans le cadre du Festi'Mental avec pour slogan « C'est bon pour le moral » arrivent. Ils se déroulent du 12 au 23 octobre et ils ont comme fil rouge « Pour ma santé mentale, agissons pour notre environnement ! », ce qui est le thème national des Semaines d'information sur la santé mentale.

Les partenaires du Conseil local de santé mentale d'Agen (CLSM) proposent des actions tout public dans le but de sensibiliser chaque personne et donner une approche positive et globale de la santé mentale. Les cinq objectifs sont de sensibiliser le public aux questions de

santé mentale ; informer sur les différentes approches, rassembler acteurs et spectateurs des manifestations, professionnels et usagers de la santé mentale ; aider au développement des réseaux de solidarité, de réflexion et de soins et enfin de faire connaître les lieux, les moyens et

les personnes pouvant apporter un soutien ou une information de proximité.

Tout le monde peut être touché. Isabelle Berdinelle, coordonnateur du Conseil local de santé mentale de la ville d'Agen, estime que l'environnement peut agir comme une source de bien-être et qu'il faut rechercher constamment des activités, des moments pour soi, des choses qui nous font plaisir. Car l'équilibre est tenu entre le mal-être et un bien-être constitué de faux-semblants qui consiste à donner socialement le change mais qui est fragile. « Tout le monde peut être touché par des pathologies et des troubles psy-

chosomatiques aussi et basculer du jour au lendemain, il faut préserver sa santé mentale et ne pas hésiter à se faire aider en cas de souffrance, préconise le coordonnateur de ces deux semaines dédiées. En consultant un psychiatre, psychothérapeute, hypnothérapeute, sophrologue, etc. »

Ainsi jusqu'au 22 octobre, vous pourrez participer à des randonnées, à une pièce de théâtre, des ateliers participatifs ou vous renseigner sur des stands d'information. Un ciné-débat est également programmé aux Montreurs d'images.

**C.St-P.**