

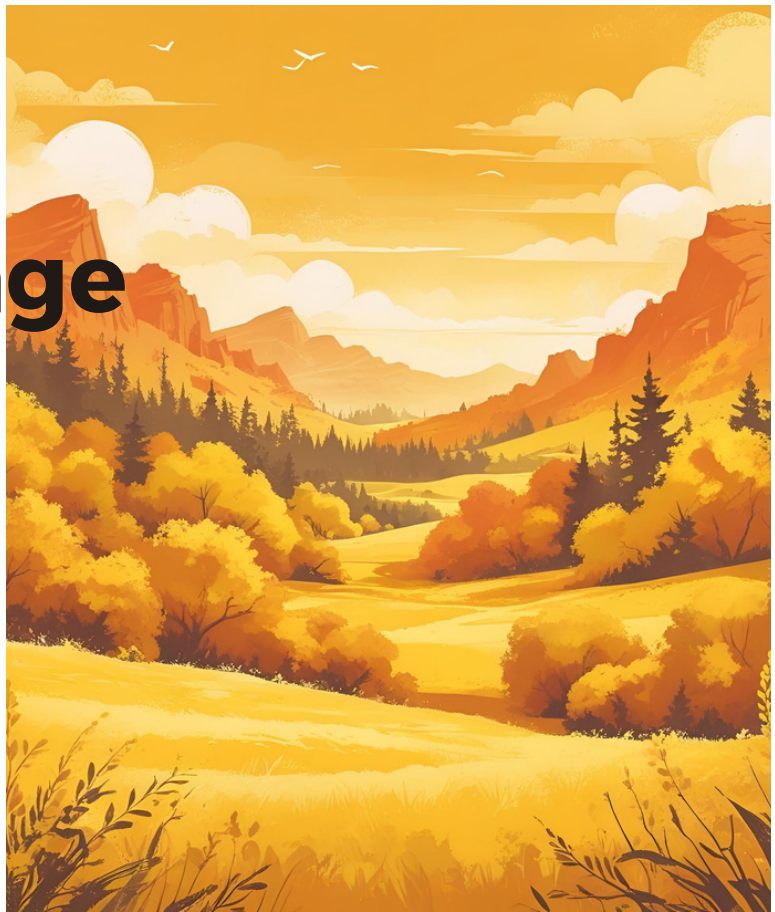
GAZETTE URP Clouange

Octobre 2025

**De quoi parle
ce nouveau
numéro :**

- Des jeux de société
- Des jeux vidéo
- De l'écriture musicale
- Des effets de la musique
- De l'opéra
- De Stan
- De poèmes
- De la destigmatisation
- Des SISM 2025

**Vous avez de
quoi trouver
votre bonheur,
bonne lecture !!!**



**Bienvenue à Madame
Vittart Gwladys
Notre Neuropsychologue**

Gwladys est là pour vous aider à mieux comprendre votre cerveau. Son rôle ? Identifier vos points forts (mémoire, attention, organisation...) et vos points faibles, comme on ferait un état des lieux. Ensuite, elle vous propose des outils simples pour vous appuyer sur vos forces et faciliter votre quotidien. En résumé, elle vous aide à utiliser au mieux votre potentiel !



LES JEUX DE SOCIETE



Est-ce que les jeux de société peuvent convenir à tout le monde ? Il y a tellement de sorte de jeux, que cela est peut-être possible.

Les jeux de société ne se résument pas qu'aux jeux comme le MONOPOLY ou les jeux de cartes. Ce n'est pas non plus réservé aux enfants, dans cet article je vais vous montrer quelques jeux, avec divers thèmes, modes de fonctionnement, en espérant que vous trouverez votre bonheur.

Par où commencer, il y en a tellement...

Commençons par des jeux d'ambiance, facile à jouer en soirée entre amis ou en famille.

Le but : ne pas trop se prendre la tête et partager un moment avec ses proches.

CABANGA est plutôt un bon exemple pour ce genre de jeux.

C'est un jeu de cartes où le principe est de ne plus avoir de cartes, dans la partie il est possible de donner des cartes aux autres selon certaines conditions.



C'est un jeu qui mêle chiffres, stratégie et chance.

Un autre jeu qui peut être considéré comme un jeu d'ambiance : KOSMOPOLIT.

Ce dernier est un jeu coopératif. Le principe, vous avez un restaurant et vous servez des plats d'un peu partout dans le monde. Chacun a un rôle différent pour réussir à servir les clients correctement.

La particularité, les plats sont prononcés par des natifs de leur région, donc bien plus compliqué à comprendre pour chacun.

Ce jeu lui mêle de la concentration, de l'écoute et de l'entraide.

Si vous aimez les jeux de stratégie et de planification, j'ai ce qu'il vous faut : TERRAFORMING MARS. Le principe, gagner le plus de points en terraformant Mars.

Dans ce jeu chaque carte est différente et permet de progresser dans différentes catégories pour aider Mars à pouvoir accueillir la vie, comme la température, l'oxygène ou le nombre d'océans.



Parlons maintenant d'un autre jeu coopératif. Celui-ci mêle planification et adaptation. C'est un jeu qui raconte l'histoire de civils essayant de survivre à une guerre. Chaque personnage a différentes actions qu'il peut faire que cela soit la nuit ou le jour. Il faut réussir à se défendre dans diverses situations. C'est également un jeu à choix multiples, on suit une histoire et nos choix changent le cours de cette même histoire. Ce jeu : THIS WAR OF MINE.



Parlons peut-être maintenant d'un jeu un peu moins catastrophe, plus mignon, on allège l'atmosphère. Parlons de ROOT, un jeu compétitif où chacun joue un peuple d'animaux différents pour devenir le maître de la forêt.

C'est un jeu asymétrique, chaque joueur a une manière différente de jouer et une manière différente de gagner des points.

Chaque peuple a aussi un niveau de difficulté selon comment il se joue, au fur et à mesure des parties on peut changer de personnage donc de stratégie et de manière de jouer.

Ce jeu allie stratégie, adaptation et concentration.

Cela fait un moment que je parle de gros jeux, qui peuvent durer un moment, revenons à des jeux moins conséquents mais qui demandent tout autant de compétences. Prenons l'exemple du jeu CHAKRA. Un jeu compétitif mais calme. Le principe, harmoniser ses chakras. Grâce à des gemmes et à leur déplacement sur le plateau il faut pouvoir faire le plus de points et être celui qui est le plus zen. C'est un jeu coloré mêlant réflexion et chance. Il y a également le jeu WELCOME TO, là il faut faire le meilleur quartier. Il demande un peu près les mêmes compétences et a le même principe de gestion de son propre plateau.

Grâce à différents placements on peut faire des points, celui qui a le plus de points gagne.

Maintenant parlons des jeux UNLOCK, ce sont différentes boîtes de jeux comportant 3 scénarios différents à l'intérieur. Ces scénarios sont des escape game. Le principe, résoudre des énigmes pour avancer dans l'histoire, soit pour but de s'échapper ou de résoudre un mystère.

Chaque scénario est différent et a un niveau de difficulté, d'ailleurs pour réussir il faut boucler l'affaire en 1 heure. Cela peut se jouer à plusieurs coopérativement ou seul. D'ailleurs il y a plusieurs jeux qui peuvent se jouer seul également.

Souvent les gros jeux comme TERRAFORMING MARS dont on parlait plus tôt ont une version solo où l'adversaire est le jeu lui-même.

Il y a également des jeux qui se jouent seul dès le départ. Comme les jeux de réflexions CACHE NOISETTES ou PARC'OURS EN FORET. Ce sont des sortes de casses têtes avec des niveaux différents. On se challenge seul, à entraîner notre cerveau que cela soit pour se repérer dans l'espace ou résoudre des problèmes. Parce que oui, les jeux peuvent apporter beaucoup. A tout âge, cela peut aider à la concentration, la mémoire ou l'organisation.

*Alors vous avez trouvé votre bonheur ?
Ou au moins un jeu a titillé votre curiosité ?
Je vous invite fortement à tester, cela peut faire du bien au moral et à la confiance en soi, on peut se surprendre en réussissant des coups de maître ou tout simplement en s'investissant dans une partie.
J'espère que cet article vous aura plu et à bientôt autour d'une table de jeux. Que le meilleur gagne !*

Et puis cela peut être bénéfique aussi pour partager avec les autres. Partager nos réflexions, nos façons de réfléchir mais également partager un bon moment, agréable avec d'autres personnes. Faire travailler son cerveau tout en s'amusant c'est formidable, vous ne croyez pas ?

Ecrit par Nolwenn

LES JEUX VIDÉO NE SONT PAS UNE FUITE DU RÉEL, MAIS UN MOYEN DE SE RECONNECTER AU MONDE

Pendant des années, le jeu vidéo a été caricaturé comme un simple loisir d'évasion, une activité stérile, presque suspecte, réservée à des adolescents asociaux enfermés dans leur chambre, fuyant la " **vraie vie** ". Mais cette perception, encore trop répandue, repose bien plus sur des préjugés que sur une analyse sérieuse du média.

Et si, au lieu de fuir la réalité, les jeux vidéo nous permettaient justement de mieux l'affronter ? De la comprendre, de la ressentir, voire même de nous y reconnecter ?

I : DÉPASSER LES CLICHÉS : DU " GEEK " ASOCIAL AU JOUEUR SENSIBLE

En tant que joueur, et comme beaucoup d'autres passionnés, je fais partie de ceux qu'on appelle volontiers " **les geeks** ". Ce mot, longtemps utilisé comme une insulte, est aujourd'hui en partie revendiqué... **Mais la stigmatisation persiste. Le joueur serait quelqu'un qui se coupe du monde, qui ne sait pas interagir, qui préfère l'illusion au réel.**

Et pourtant, cette vision s'effondre dès qu'on prend le temps d'écouter ce que les jeux racontent, dès qu'on les considère pour ce qu'ils sont réellement : des œuvres artistiques interactives. **Le jeu vidéo est une forme d'art.**



Image illustrant le cliché du " **geek** ". Il est seul dans sa chambre, sans l'ombre de la lumière du jour.

Pour bien comprendre la valeur des jeux vidéo, il faut d'abord revenir à une définition simple de l'art :

« L'art est une façon pour les humains d'exprimer des émotions, des idées ou une vision du monde à travers des formes concrètes comme la peinture, la musique, la danse, les mots ou les gestes. »

Par cette définition, **le jeu vidéo est incontestablement une forme d'art.**

Il mêle images, sons, musiques, textes, mécaniques, parfois même performances d'acteurs, dans une alchimie unique. Il est le fruit des idées, des convictions et des émotions de ses créateurs. Il peut provoquer des rires, des pleurs, de la colère, du questionnement - tout comme un roman ou un film. Mais il va plus loin encore, car le joueur participe à l'œuvre. Il la vit, il la façonne. Ce n'est pas un spectateur passif : c'est un acteur d'une expérience. Les jeux vidéos nous parlent du monde et de nous-mêmes.

Les grands jeux ne sont pas des distractions vides. Ce sont des récits, des métaphores, des échos de nos propres réalités.



Image illustrant le jeu " **Gris** ". C'est l'histoire d'une jeune femme traversant les étapes du **deuil**. Chaque monde qu'elle explore, symbolise **une émotion qu'elle apprivoise — sans jamais prononcer un mot**. Ici, la **douleur peint le chemin**. Et l'art devient **une guérison silencieuse**.

Prenons quelques exemples marquants :

- “ **The Last of Us (Part 1)** ” nous plonge dans un monde postapocalyptique, mais c’est avant tout une histoire d’amour humain. Un lien entre deux êtres que tout oppose, mais que le destin rassemble. Le jeu nous montre que les liens les plus forts ne sont pas ceux du sang, mais ceux que l’on choisit de tisser. Il interroge la résilience émotionnelle, les sacrifices moraux, et ce qu’il reste d’humanité dans les ruines du monde.

- “ **Life is Strange** ” aborde les thèmes du choix, de la responsabilité, et de l’écoute. Il nous place face aux conséquences de nos décisions, même les plus petites, et nous rappelle que notre présence peut changer une vie. C’est une œuvre profondément humaine, tournée vers l’autre, qui encourage l’empathie et la sensibilité.

- “ **Gris** ” quant à lui, utilise l’esthétique et la musique pour représenter le deuil. Sans un seul mot, il nous fait traverser les étapes de la douleur, de la chute à la reconstruction. C’est un voyage intérieur, poétique et visuel, qui célèbre la beauté dans la vulnérabilité.

Ces jeux ne sont pas là pour nous faire fuir le monde. Ils nous y ramènent. Ils nous aident à mettre des mots sur nos émotions, à affronter des choses que l’on n’ose pas toujours regarder en face. **Ce sont des exutoires modernes.**



Image illustrant le jeu “ **The Last of Us Part 1** ”.
Il ne parle pas de zombies. Il parle **de deuil, d’amour** et de la peur **de perdre à nouveau**.
Dans ces ruines, une relation fragile devient **l’unique lumière**.

II : SE RECONNECTER AU MONDE, VRAIMENT ?

Mais au-delà de l’émotion et de l’introspection, les jeux vidéo peuvent aussi reconnecter les individus au monde réel, d’une manière plus directe.

Voici comment :

1. Créer du lien social :

De nombreux jeux sont coopératifs ou multi-joueurs. Ils permettent de créer du lien, de partager une expérience commune, parfois même à grande échelle. Que ce soit deux amis qui jouent à “ **It Takes Two** ”, ou des milliers de joueurs qui construisent ensemble dans “ **Minecraft** ”, **le jeu devient un espace d’échange, de collaboration, de créativité partagée.**

2. Faire découvrir d’autres cultures :

Des jeux comme “ **Assassin's Creed** ”, “ **Ghost of Tsushima** ” ou “ **Never Alone** ” (créé avec des peuples Inuits) nous font découvrir des civilisations, des langues, des visions du monde que l’école ou les médias n’abordent pas toujours. Le jeu devient une fenêtre sur l’autre.



Image illustrant le jeu “ **Minecraft** ”.
Dans le jeu, chacun façonne **le monde à son image**. Mais à deux, c’est une **aventure partagée**, où la collaboration devient un **langage sans mots**.



Image illustrant l'un des jeux de la saga " **Assassin's Creed** " .

Le jeu retrace les pas de " Bayek ", dernier protecteur de l'Égypte et témoin d'un **monde qui bascule**. Entre rites anciens et empires naissants, il se bats pour **la mémoire de son fils**.

3. Sensibiliser à des réalités invisibles :

Certains jeux abordent des sujets graves : le harcèlement scolaire, la guerre, la migration, la maladie mentale... " **That Dragon, Cancer** " raconte le combat d'un père face au cancer de son fils.

" **Papers, Please** " transforme une mécanique simple (vérifier des papiers) en une réflexion profonde sur l'autorité, la morale et la survie.

4. Lutter contre l'isolement :

Pour de nombreuses personnes, le jeu est aussi un refuge social. Un espace où elles se sentent vues, entendues, valorisées. Dans une époque marquée par la **solitude**, les **troubles anxieux** ou la **dépression**, **le jeu peut devenir une bouée, une manière de rester connecté**, même virtuellement.

CONCLUSION : UN MIROIR ET UN TREMLIN

Non, les jeux vidéo ne sont pas une fuite. Ou du moins, pas plus qu'un roman, un film, ou une chanson ne le seraient.

Ils sont un miroir tendu vers nos émotions, nos choix, nos désirs, nos douleurs. Ils sont un tremplin pour dialoguer, ressentir, comprendre.

Ils ne nous coupent pas du monde : ils nous y replongent, autrement. Alors au lieu de les mépriser ou de les craindre. **Il est temps de les regarder avec ce qu'ils méritent : du respect, de la curiosité... et un peu d'amour.**

Laquelle de ces histoires à résonnées en vous ? Peut-être est-ce par là que commencera votre aventure vidéoludique ?

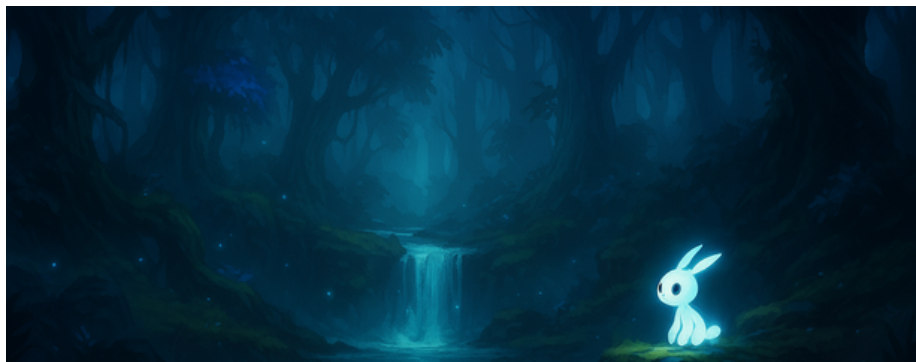


Image illustrant le jeu " **Ori** " .

On peut admirer ici toute **la beauté de la nature** dans un jeu où cette dernière est entrain de mourir. À travers elle, le jeu explore **le deuil, la résilience, et le pardon**.

Même petit, fragile, " **Ori** " éclaire tout ce qui l'entoure. C'est une métaphore du **courage** et de la **résilience**.

Note : Plutôt que d'utiliser des images sous droits, nous avons choisi de recréer l'ambiance de chaque jeu à travers des visuels générés par **IA**, avec l'aide de **ChatGPT**. Un moyen de représenter ces mondes tout en respectant leur essence.

Ecrit par Paul Cyril

1. INTRODUCTION

Un nouveau projet est en cours de construction au sein de l'URP.
Ce projet a pour objectif final de se produire sur la scène du Gueulard Plus à Nilvange pour une représentation artistique, en collaboration avec un artiste. C'est-à-dire de faire un concert sur une scène de musiques actuelles de la vallée de la Fensch.
Ce projet va durer environ un an et se fera en différentes étapes.

2. OBJECTIF

Afin d'atteindre notre objectif, nous avons débuté l'écriture de textes avec un groupe composé de 5 personnes.
Pendant 4 mois nous allons écrire des textes ou des chansons, qui seront lues ou chantées ou déclamées sur scène lors du concert.

3. COMMENT ?

Après ce travail d'écriture, nous travaillerons sur la musique afin de faire connaissance avec différents instruments.
Pour cela, plusieurs professeurs du conservatoire d'Amnéville vont nous aider à apprendre à jouer d'un instrument ou à chanter.
Nous travaillerons notamment avec Estelle, professeur de percussions, et Anaïs, professeur de chant.
Puis par le biais de l'activité théâtre, nous travaillerons la scène, comment être à l'aise sur scène, comment bouger...

4. ENSUITE

L'équipe du Gueulard +, va ensuite nous mettre en contact avec un artiste musicien professionnel, qui écrira la musique sur les textes que nous lui fournirons.
Lors d'une dizaine de séances, nous travaillerons avec cet artiste sur les chansons, en jouant d'un instrument ou en chantant selon les chansons proposées.

5. ENFIN

Puis nous ferons un concert devant un public, avec l'artiste, afin de vous présenter notre travail.
Tout ce projet a pour but de déstigmatiser la santé mentale, d'apporter confiance en soi, plaisir, et travail sur le plan cognitif aux différents participants, mais aussi une ouverture culturelle avec la découverte du monde musical d'un artiste.



LA MUSIQUE COMME ECHAPPATOIRE



Introduction :

Dans cet article je vais évoquer les bienfaits sur le corps et l'esprit que peut nous faire ressentir les effets des chansons ou des mélodies.

En effet, quand on ressent de la joie, de la tristesse, de la colère, de l'angoisse ou alors d'autres émotions, on peut parfois ne pas gérer ses émotions et les laisser prendre de l'ampleur et ça peut devenir vite catastrophique. Des pleurs et d'autres manifestations peuvent en découler et un renfermement sur soi est plausible.

Les bienfaits des chansons mélancoliques :

Et oui, vous avez bien lu le titre, les chansons mélancoliques ont des bienfaits sur notre état psychique et même physique, comme danser cela sert de penser à autres choses que nos idées négatives.

Alors je vous explique, ça peut paraître étrange de prime abord, mais voilà il y a des tristesses légères, ces ressentis peuvent devenir envahissants comme je l'expliquais un peu plus haut. Dans certains cas pleurer lors de l'écoute est parfois nécessaire seul ou entouré à votre convenance. Ce qui peut aider dans ces moments que nous vivons tous, c'est évidemment d'extérioriser en chantant. Les phrases et l'instrumental nous rappellent un passage de notre vie passée ou actuelle, de toute évidence cela nous touche et sonne bien à nos oreilles. Tout ceci produit de la dopamine, l'hormone de joie au même titre que manger un carré de chocolat effectivement c'est prouvé scientifiquement.





Les bienfaits des chansons euphoriques :

Les chansons euphoriques comme son nom l'indique nous rendent joyeux et joyeuse, il existe de la musicothérapie, la thérapie par l'art et elle consiste à jouer d'un instrument de musique que l'on maîtrise, et ainsi d'exprimer son mal-être quel qu'il soit.

D'après le site internet francebleu.fr publié le mercredi 29 septembre 2021 à 16 :01 par Carole Louis.

« Le 21 septembre 2021 au CHU de Caen, un patient de 42 ans a joué de l'alto, un instrument qui est le grand frère du violon, durant tout le temps de son opération du cerveau, comme le révèle Le Parisien. »

Les instruments de musique :

D'après l'article du site internet Desevedavy, Pianos magasin vendeurs de pianos :

« Les résultats des dernières recherches menées par le Dr. Michel Habib, neurologue au CHU de Marseille confirment que la musique, et plus particulièrement l'apprentissage d'un instrument de musique, développe et connecte spécifiquement certaines zones du cerveau. Celles-ci sont les mêmes que celles sollicitées pour le langage, le calcul, la motricité, la mémorisation et l'empathie. Il est aussi démontré que la pratique régulière d'un instrument de musique développe le corps calleux, ce qui favorise la communication entre les deux hémisphères de notre cerveau. Ainsi, le cerveau gauche (siège du langage, de la logique et du raisonnement) et l'hémisphère droit (siège des émotions, de l'instinct et de l'intuition) communiquent plus efficacement, permettant un meilleur équilibre entre raison et passion. »

En outre jouer d'un instrument de musique favorise la mémoire, la concentration, le partage, la créativité et atténue l'anxiété et le stress.

Et pour bien commencer à vous sentir mieux, hâtez-vous à vos micros et à vos instruments et montrez votre plus belle voix et votre talentueuse interprétation !



Ecrit par Soundous

VISITE

OPERA-THEATRE METZ

LE 04 avril 2025 nous avons demandé à l'opéra théâtre de Metz de nous faire une visite guidée, cela sans savoir qu'il resterait fermé pendant deux ans ensuite pour rénovation;

Nous avons été accueilli par une guide extraordinaire qui nous a fait voyager à travers le temps (du moyen âge à nos jours) nous avons été captivé pendant une heure et demi, nous avons découvert que l'opéra Théâtre a plus de 100 personnes qui y travaillent

Nous avons découvert qu'il n'y a que trois modèles de ce fonctionnement autonome en France, c'est à dire que l'on y trouve une menuiserie, un atelier peinture, un atelier couture, un orchestre ainsi le théâtre peut travailler de façon autonome. Ce fut une visite mémorable



STAN, LA MASCOTTE DE L'URP

Présentation de Stan :

Stan est un Flatcoated retriever de 4 ans, il vient des Alpes. Il a une particularité, il a un métier : chien médiateur. C'est une petite star à l'URP, et il en joue bien de sa célébrité, il quémande souvent de la nourriture et oui ! C'est un gourmand. D'ailleurs sa friandise préférée : les filets de canard séchés. Il quémande également des câlins, il aime l'humain. C'est une qualité qu'il faut pour un chien médiateur, tout comme la gentillesse et l'obéissance. En parlant d'obéissance, Stan est très obéissant, mais il peut également être très têtu. En effet, lorsqu'il est sur une piste, il ne lâche pas facilement l'affaire. Il faut forcer pour qu'il arrête avec son instinct de chasseur. Chasseur, oui, mais pas effrayant pour un sou. Cette boule de poils est super mignonne et s'amuse de tout. Lorsqu'il joue, il se donne à fond, il fait des bonds d'athlète ! Même lorsqu'il dort il ne le fait pas à moitié, il dort sur le dos, les 4 fers en l'air ! En bref, on peut dire que Stan est un chien plein de vie et de joie qui donne ou redonne le sourire à tous !



La cynothérapie :



Pierre, le maître de Stan a adopté ce dernier spécialement pour la médiation. Avant, il avait déjà eu un chien médiateur à l'hôpital. Pour pouvoir avoir un chien médiateur, il faut passer un diplôme, la formation dure 3 à 10 jours où il y a des tests sur l'obéissance, le mordant et la réaction au bruit. Que cela soit en théorie ou en pratique. Après le diplôme en poche, c'est parti pour le travail. Après que l'équipe ait vu si le profil du patient correspond à la cynothérapie, il faut établir les axes de travail, cela peut être sous différentes formes. En effet, il y a plusieurs compétences qui peuvent être travaillées avec la cynothérapie comme le cognitif, le moteur, l'éducation et le psycho-social.

Ecrit par Nolwenn

POEMES

Poèmes de Soundous

Venez vous amuser à l'URP de votre
plein gré
Vous n'allez pas le regretter
A chaque instant l'équipe des
professionnels de santé
Vous soutiennent et sont à vos côtés
Même pendant l'été il y a des
activités

Par monts et par vaut ils vous font
visiter
Tous les meilleurs endroits pour ne
plus vous ennuyer
Et vous aider à vous intégrer dans la
société
Malgré vos problèmes de santé
Vous retrouverez votre air enjoué



Les flaques d'automne :

En ce mois d'automne là où la pluie
prend ses droits

Là où la nature, la faune et la flore se
font joie.

Amusez-vous sous la pluie avec votre
âme d'enfant.

N'oubliez surtout pas ces bons
moments.

Car ils ne durent qu'une saison.

Poème de Nolwenn

UN PETIT POEME POUR TOI

Mon monde est terne sans toi
Mais lorsque tu es là
Milles couleurs s'offrent à moi
Et ma vie s'illumine comme ça

J'espère te faire le même effet
Ou tout du moins te faire sourire
Même si j'aimerais que ce soit pour
l'éternité
Je sais que l'amour c'est pleurs et rires

Alors repose toi sur moi
Mon épaule sera là pour toi
Je te ferai des câlins dès que tu en auras
besoin
Je ne te laisserai jamais dans un coin

En bref je voulais te dire je t'aime
Il y a beaucoup de façon de le faire
Même si ce n'est qu'un petit poème
Sache que tu es mon univers

PROJETS CULTURELS

et Destigmatisation

Au cours de l'activité "Habiletés sociales"
Nous avons visité plusieurs sites
à Florange et Uckange.
Notamment les médiathèques
Nous avons été très très bien accueillis

Lors d'une visite nous avons eu des propositions
celles par exemple de participer à des ateliers types Art Créatifs avec une personne qui est animatrice et qui propose de faire des travaux manuels tel que l'origami à la médiathèque de Uckange. Elle nous propose aussi une expérience culturelle, celle de la micro folie
C'est une plateforme culturelle numérique, portée par le ministère de la culture c'est un programme coordonné par la Villette en lien avec 12 institutions:
-Centre Pompidou
-Cité de la Musique
-Philharmonie de Paris
-L'Institution du Monde Arabe
-Le Louvre
-Le Musée National Picasso-Paris
-Le Musée d'Orsay
-Le Musée du Quai Branly-Chirac
-L'Opéra National de Paris
-La Réunion des Musées Nationaux qui ont été numérisés en Haute qualité avec des technologies 3 D et certains en réalité virtuelle afin de plonger complètement le visiteur.

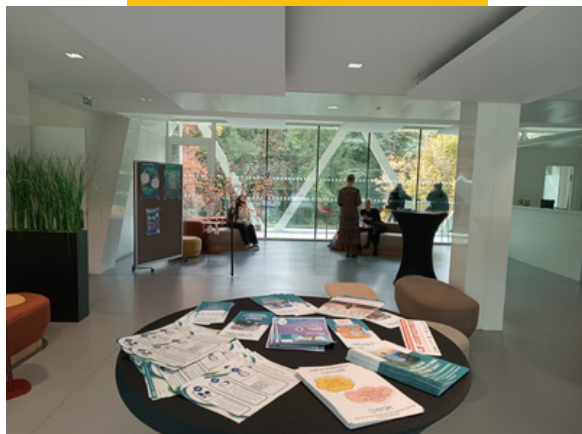
L'animation culturelle est réalisée à l'aide d'outils de médiation tablettes et un mur écran géant
nous pouvons réserver un créneau sur internet en choisissant les plages horaires et les lieux que nous souhaiterions visiter.

Nous avons comme projet de refaire une action afin de destigmatiser la santé mentale
Nous avons proposé de placer à nouveau un arbre à idées reçues
Ces actions se feront sur le mois d'octobre et novembre nous attendons leur "FEU vert"



Semaines d'informations sur la santé mentale

2025



Leur But est de Promouvoir l'échange autour de la santé mentale organisé par psycom association parisienne (hopitaux depuis 1992, déstigmatisation ce qui nous empêche de rétablir un lien social

Nous n'avons jamais compté autant de personnes se sentant seules dans le monde. A tous les âges de la vie, les liens que l'on entretient avec les autres nous permettent de nous définir en tant qu'individu, et en tant que groupes

Échanger avec ses collègues, aller régulièrement au café le matin, ou encore s'engager dans une activité bénévole alimentent le sentiment d'appartenir à des espaces sociaux, ou à des communautés

La composition et la qualité du réseau social ne sont pas les mêmes pour tout le monde. En fonction de différents facteurs, les liens peuvent être plus ou moins nombreux et satisfaisants
Ce qui entrave nos liens :

Plusieurs causes expliquent ces dernières données élevées, la plus importante étant le fait d'être dans une situation de précarité (revenus modestes, perception d'aides sociales, sentiment de vulnérabilité et faible accès à la consommation)

L'augmentation des contacts passant plutôt par les réseaux sociaux contribuent au sentiment d'isolement

Aujourd'hui, ce sont les jeunes qui se sentent les plus isolées, surpassant même les personnes âgées dont l'isolement a déjà été identifié

Un autre enjeu relatif à l'isolement est celui des discriminations. En France un individu sur 5 âgé de 18 à 49 ans estime avoir été discriminé au cours des 5 dernières années les personnes faisant l'objet de discrimination que cela soit basé sur leur identité de genre, leur origine ethnique ou leur handicap ou troubles psychiques sont amenés à vivre des exclusions sociales.

Les préjugés et les stéréotypes créent une barrière d'accès aux opportunités sociales, économiques ou éducatives et ont pour conséquences le repli sur soi des personnes et une réticence à établir des liens par craintes d'être confrontés à nouveau à de la discrimination

(Source Psycom)

Au niveau de l'URP , nous avons participé aux journées SISM au Gueulard plus et à la Communauté de Commune de Hayange le 09 /10 et le 16 /10

Nous avons présenté ce qu'est l'URP les différentes activités nous avons fait participer les personnes présentes à deux ateliers théâtre et elles ont pu faire des exercices de remédiation cognitive .

Cela a beaucoup plus aux personnes présentes et cela a pu créer du lien ,thématique de cette année.

Nous avons placé l'arbre à idées reçues également sur place.



Présentation à la communauté de Commune d'Hayange



Présentation au Gueulard plus

