

Mucem

Du 27 au 28 septembre 2024

Rencontres et ateliers

Bien dans ma tête !

Pandémie de Covid, tensions géopolitiques, urgence écologique, addictions, omniprésence des écrans et isolement... Les jeunes générations sont exposées à de multiples risques et crises et en paient le prix fort : troubles de l'attention, phobies scolaires et sociales, dépressions, tentatives de suicide... Pourquoi est-ce si stressant d'être « jeune » en 2024 ?

Afin de briser les stéréotypes sur la santé mentale, de libérer la parole et de mettre à disposition ses ressources (expositions, médiations et espaces adaptés), le Mucem, musée de société pleinement ancré dans son époque, propose deux journées dédiées à la santé mentale des jeunes : une journée professionnelle le vendredi 27 et une journée et soirée ouverte à tous les publics le samedi 28 septembre.

Au programme : un forum associatif, des temps de rencontres et d'échanges avec des spécialistes de la psychiatrie, de la psychologie et du soin, des témoignages d'invités et de pairs, pour un état des lieux des désordres mentaux et psychiques affectant particulièrement les jeunes et un panorama des acteurs et des approches thérapeutiques. Programme détaillé ci-après.

Pour compléter le parcours de ces journées, des ateliers et performances artistiques : émotions, addictions, idées noires, pratiques corporelles... venez en famille ou entre amis faire le point sur votre santé mentale et celle de vos proches. Parce qu'il est urgent de prendre soin de nous, explorons ensemble ce qui nous fait du bien. Pour aller mieux dans nos têtes, nos corps et avec les autres.

Evènement conçu en partenariat avec l'Assistance Publique-Hôpitaux de Marseille dans le cadre de la convention signée en décembre 2023 entre le Mucem et l'AP-HM.

Le programme en détail

Vendredi 27 septembre – journée professionnelle

Rencontres, ateliers et découvertes pour donner des repères et enrichir le panel de ressources et d'outils à la disposition des professionnels de l'Education nationale, aux acteurs de l'éducation populaire, de l'éducation à la santé, de l'insertion professionnelle, de la prévention jeunesse et de la protection de l'enfance.

Inscription en ligne :

["Bien dans ma tête". Inscription à la journée dédiée aux professionnels le vendredi 27 septembre 2024 de 9h à 16h30 | Framaforms.org](#)

Vous avez une question ? Ecrivez à relais@mucem.org

9h – 17h - **Forum associatif** - Mucem J4 (forum)

Pour rencontrer et échanger avec les structures de soins et les associations œuvrant pour la santé mentale des jeunes

Accès libre dans la limite des places disponibles

Les rencontres

9h30 – **Ouverture / état des lieux** - Mucem J4 (auditorium) – Durée : 45 minutes

- Introduction par Pierre-Olivier Costa, Président du Mucem et François Crémieux, directeur général de l'Assistance Publique-Hôpitaux de Marseille
- Ouverture de la journée et état des lieux par le Pr Flora Bat-Pitault, pédopsychiatre, pédopsychiatre, cheffe du service de pédopsychiatrie de l'hôpital Salvator, Espace Arthur, AP-HM / Enseignante Aix-Marseille Université et Nathania Cahen, journaliste, rédactrice en chef du journal Marcelle

Accès libre dans la limite des places disponibles

10h45 - **Comment déceler ? *Indicateurs, symptômes, prévention*** - Mucem J4 (auditorium) – Durée : 45 minutes

Modération : Nathania Cahen, journaliste, rédactrice en chef du journal Marcelle

- Pr Flora Bat-Pitault, pédopsychiatre, cheffe du service de pédopsychiatrie de l'hôpital Salvator, Espace Arthur, AP-HM / Enseignante Aix-Marseille Université
- Dr Pauline de Staël, psychiatre & Gaëlle Balzinc, infirmière, Centre Local d'Intervention Précoce (CLIP), AP-HM
- Jérémie Murie, psychologue et directeur adjoint / Maison Départementale de l'Adolescent

Accès libre dans la limite des places disponibles

12h - Comment accompagner ? *Qui fait quoi* - Mucem J4
(auditorium) – Durée : 45 minutes

Modération : Nathania Cahen, journaliste, rédactrice en chef du journal Marcelle

- Dr Gaubert, référent médical psychiatrie et soins en détention, direction de l'organisation des soins, Agence Régionale de Santé PACA
- Fabrice Auterives et Émilie Stella-Lyonnet, Centre Régional de Prévention du Suicide (CRPS : 3114 / Vigilans et ASMA - Association Suicide et Mal-être de l'Adolescent).
- Dr Claire Lam, pédopsychiatre et thérapeute systémicienne, service de pédopsychiatrie de l'hôpital Salvator, Espace Arthur, AP-HM

Accès libre dans la limite des places disponibles

14h - Comment se former ? *Présentation de formations et outils* - Mucem J4 (auditorium) – Durée : 45 minutes

- Formation premiers secours en santé mentale jeunes
- Programme de développement affectif et social (Prodass), Planning familial
- "Bien ou quoi ?", jeu de plateau collaboratif dédié à la promotion des ressources en santé mentale et au développement des compétences psychosociales des jeunes, ASMA

Accès libre dans la limite des places disponibles

15h15 - Comment vivre avec ? *Neuroatypie, empathie et habilité sociale* - Mucem J4 (auditorium) – Durée : 45 minutes

Modération : Nathania Cahen, journaliste, rédactrice en chef du journal Marcelle

- Pair-aidance et médiation santé par ESPER Pro (promotion, reconnaissance et développement de la pair-aidance et des savoirs expérientiels) et le Centre Local d'Intervention Précoce (CLIP)
- Lisa Mandel, autrice et éditrice de bande dessinée

Accès libre dans la limite des places disponibles

Les ateliers et expériences

11h et 14h - Atelier-performance *Mindful Art* - Mucem J4 (exposition « Méditerranées ») – Durée : 1h

Exploration sensorielle et émotionnelle d'une œuvre dans l'exposition « Méditerranées » par Marjan Abadie

Accès libre, inscription sur place

11h et 15h – Atelier *Bien ou quoi ?* - Mucem J4 (atelier de l'île) – Durée : 1h

Jeu de plateau collaboratif dédié à la promotion des ressources en santé mentale et au développement des compétences psychosociales des jeunes / Association Suicide et Mal-être de l'Adolescent (ASMA)

Accès libre, inscription sur place

12h et 14h - Visite et présentation de l'espace jeune public du Mucem - Mucem J4 (Le fabuleux terrier) – Durée : 1h

Espace de jeux permanent à destination du jeune public et parcours audio en lien avec l'exposition « Populaire ? Les trésors des collections du Mucem » pour découvrir les collections à travers les émotions !

Accès libre, inscription sur place

Sur place toute la journée :

Boisson et restauration légère par le Petit Amandier

Sélection d'ouvrages par la librairie-boutique du Mucem

Samedi 28 septembre – journée et soirée tout public

11h – 18h - **Forum associatif** - Mucem J4 (forum)

Pour rencontrer et échanger avec les structures de soins et les associations œuvrant pour la santé mentale des jeunes

Accès libre dans la limite des places disponibles

Les rencontres

11h30 - **Bien dans ma tête – *Estime de soi et résilience*** - Mucem J4 (auditorium) – Durée : 45 minutes

Modération par Lauren Bastide, journaliste

- Dr Aurélie Crétin, psychologue enfants-adolescents-adultes, thérapies comportementales et cognitives - Centre de Thérapies Comportementales, Cognitives et Emotionnelles de Lyon - Enseignante Université Lyon 1 - Auteur et formatrice
- Yoa (sous réserve)

Accès libre dans la limite des places disponibles

14h - **Bien dans mon corps – *Bien-être, pratiques artistiques et corporelles*** - Mucem J4 (auditorium) – Durée : 45 minutes

Modération par Salomé Saqué, journaliste

- Pr Ludovic Gicquel, Chef du pôle universitaire Psychiatrie de l'enfant et de l'adolescent de la Vienne (Pupea), CH Laborit, directeur du Centre de Formation Universitaire en Orthophonie (CFUO), Université de Poitiers
- Stéphanie Delpeuch, directrice des publics, MO.CO Montpellier Contemporain pour le Projet L'Art sur ordonnance

Accès libre dans la limite des places disponibles

15h15 - **Bien avec les autres – *Changer les regards, rompre l'isolement, retrouver l'empathie*** - Mucem J4 (auditorium) – Durée : 45 minutes

Modération par Salomé Saqué, journaliste pour Blast

- Pr David Da Fonseca, pédopsychiatre AP-HM, Responsable Centre Expert TSA SDI et TDAH Marseille, référent Atypie Friendly Aix Marseille Université, Vice-président de l'Association Plus Fort (Développement des compétences psychosociales, prévention de la violence et du harcèlement)
- Olympe, créatrice de contenus sur la santé mentale par une concernée, vlogs, vidéos explicatives, états d'âme et confidences en lien avec son Trouble dissociatif de l'identité (TDI)

Accès libre dans la limite des places disponibles

16h30 – 18h – Folie douce – *Enregistrement du podcast en public* - Mucem J4 (auditorium) – Durée : 1h15

Animé par Lauren Bastide, le podcast Folie douce est une série de conversations autour de la santé mentale avec des artistes, activistes, auteurs, autrices et personnalités en tout genre.

Folie Douce donne ainsi la parole à des artistes, des militant·es, penseur·euses pour explorer leur parcours de santé mentale à la lumière de leur travail artistique ou politique.

Dans le cadre de Bien dans ma tête, Lauren Bastide invite l'humoriste Mamari pour une discussion sans tabous sur la santé mentale, l'humour et la dépression.

Accès libre dans la limite des places disponibles

Les ateliers et expériences

11h30 et 15h – Life art process® – *Atelier danse* Mucem J4 (terrasse) – Durée : 1h15

Life Art Process® est une pratique transdisciplinaire par le mouvement créée par Anna Halprin. Entre observation et stimulation, un temps dédié à la pratique de la danse en dialogue avec le dessin et l'écriture, un espace de jeux pour exprimer ce qui nous anime dans l'intime et ensemble avec le groupe éphémère de participants. Cette approche multimodale nous invite à explorer nos différentes couleurs expressives, à plonger dans l'improvisation pour se laisser surprendre et apprendre de l'instant. Atelier mené par Aude Cartoux, danseuse-chorégraphe, art-thérapeute, Cie Les Constructions fragiles.

Accès libre, inscription sur place

11h30 et 16h30 - Écoute Ton Corps, Trouve Ta Voix - *Atelier corps et voix* - Mucem J4 (salon) – Durée : 1h15

Utiliser le mouvement et la voix pour réduire le stress, améliorer l'expression émotionnelle et renforcer la connexion corps-esprit, par Gaëlle Marinier, art-thérapeute, psychopraticienne.

Accès libre, inscription sur place

12h15 – Premiers secours en santé mentale - Mucem J4 (atelier de l'île) – Durée : 45 minutes

Sensibilisation au module jeunes de la formation citoyenne de premiers secours en santé mentale.

Accès libre, inscription sur place

14h - Sublimes Emotions - Mucem J4 (salon) – Durée : 1h

Qu'est-ce qu'une émotion ? A quoi sert-elle ? Que puis-je en faire ? Le musée est un formidable terrain d'expérimentation pour s'entraîner à accueillir nos émotions et à les utiliser comme source d'inspiration. Atelier proposé par le Mucem.

Accès libre, inscription sur place

De 14h à 17h - Espace jeune public du Mucem - Mucem J4 (Le fabuleux terrier)

Espace de jeux permanent à destination du jeune public et parcours audio en lien avec l'exposition « Populaire ? Les trésors des collections du Mucem » pour découvrir les collections à travers les émotions !

Accès libre dans la limite des places disponibles

14h30 - Atelier-performance Mindful Art - Mucem J4 (exposition « Méditerranées ») – Durée : 1h

Exploration sensorielle et émotionnelle d'une œuvre dans l'exposition

« Méditerranées » par Marjan Abadie

Tarif : 5€ + billet d'exposition à retirer en billetterie. L'accès à l'exposition

« Méditerranées » est gratuit pour les moins de 25 ans sur présentation d'une pièce d'identité.

15h – Atelier Bien ou quoi ? - Mucem J4 (atelier de l'île) – Durée : 1h

Jeu de plateau collaboratif dédié à la promotion des ressources en santé mentale et au développement des compétences psychosociales des jeunes / Association Suicide et Mal-être de l'Adolescent (ASMA)

Accès libre, inscription sur place

16h30 – Atelier Addictions et idées reçues - Mucem J4 (atelier de l'île) – Durée : 1h

Atelier proposé par la Maison Départementale de l'Adolescent des Bouches-du-Rhône et le CSAPA Puget Bis.

Accès libre, inscription sur place

Sur place toute la journée :

Boisson et restauration légère par le Petit Amandier

Sélection d'ouvrages par la librairie-boutique du Mucem

Les spectacles

11h30, 14h et 16h30 - Consultations poétiques, musicales et dansées – *Un voyage artistique immobile, un moment pour vous* - Mucem J4 (hall) – Durée : 1h30 à 2h

Les Consultations poétiques, musicales et dansées constituent un des programmes d'action artistique les plus innovants du Théâtre de la Ville (Paris). Fondées sur le temps et l'écoute donnés à l'autre, le principe est très simple : une discussion de 20 minutes avec un artiste qui prend le rôle de médecin-poète. Créé par le directeur du théâtre de la ville et metteur en scène Emmanuel Demarcy-Mota, avec l'auteur Fabrice Melquiot, la Consultation poétique démarre par une question simple : « comment allez-vous ? » suit une libre discussion de 20 minutes, à l'issue de laquelle l'artiste prescrit et interprète un poème, une musique ou une danse, spécialement choisi pour la personne rencontrée.

Accès libre dans la limite des places disponibles

19h - Bien dans ma tête comedy club – *Stand up* - Fort Saint-Jean (place d'Armes) – Durée : 1h

Plateau de stand up sur la santé mentale en partenariat avec l'Art Dû Théâtre. Avec la participation de Mamari, de talents marseillais et la sensibilité un brin déglingo de Bedou en incomparable MC.

Accès libre dans la limite des places disponibles

20h15 – Yoa - *Concert* - Fort Saint-Jean (place d'Armes) – Durée : 45 minutes

Après *Attentes* et *Chansons tristes*, Yoa sort son troisième EP en 2024 : *Nulle*. Mais rien de tel chez cette jeune artiste métisse française pluridisciplinaire : en matière de chanson française, elle livre des textes poétiques avec une voix suave et des productions electro pop aux accents soul et Rn'B. Dans les textes des chansons qu'elle compose comme dans les médias, Yoa évoque sans tabou maladie mentale, troubles adolescents et violences sexuelles.

Accès libre dans la limite des places disponibles.