Être en mouvement pour sa santé mentale

Le thème de cette année, nous permettra de parler de la place du mouvement en santé mentale, porté par les valeurs de notre association

Qu’est-ce que la santé mentale ?

Que veut dire être en mouvement pour sa santé mentale ?

Les valeurs de l’association

* Parler de santé mentale- Sensibiliser et Déstigmatiser
* Le mouvement
* Le mouvement de Pair-aidance

-Être acteur de son soin

-Être acteur de sa vie et de sa santé mentale

-Être en mouvement vers le rétablissement

* La danse et l’art comme vecteur d’expression

-Expression de soi

-Expression de ses maux

-Catharsis, Maïeutique de l’esprit

-Témoignage

* La danse comme thérapie

-Conscience corporelle

-Prendre soin de soi

-Être à son écoute

-Comprendre comme on fonctionne

* Espace de liberté, d’expression

Le mouvement comme thérapie car les troubles psychiques ont des répercussions somatiques. Le corps est le lieu de matérialisation de la souffrance psychique, la matrice où est inscrite notre histoire, nos traumatismes, nos cicatrices par où s’expriment les symptômes et les émotions.

* Prendre soin de sa santé il faut être en mouvement

Mais le mouvement ne se résume pas à « faire du sport » ou « bouger »

Être en mouvement c’est se mobiliser pour prendre soin de soi et de sa santé

Être en mouvement c’est se mettre en mouvement et être acteur de ces soins

Être en mouvement ouvrir son esprit, être curieux

* Être en mouvement prévient les maladies et accompagnent les personnes malades vers un mieux-être
* Le Mouvement

Créer du Lien

Échanger, Parler

Avoir des activités

Créer

Prendre soin de soi

S’exprimer

Étudier

Faire une thérapie, apprendre à se connaître

Prendre soin de soi

S’écouter, écouter ses besoins

Chacun à son niveau car chacun est unique et a son propre parcours de rétablissement