

Présentation de CESaME44

CESaME44 est une équipe composée de **psychologues**, d'une **infirmière** et de **médiatrices en santé**, qui aide à **prendre soin de la santé mentale de toute personne ayant dû partir de son pays**. Elle propose des activités et un espace d'accueil et d'écoute concernant les difficultés et les souffrances, de manière **gratuite** et **confidentielle**.

Cadre et objectifs des ateliers

Les ateliers sont des temps en **groupe** durant lesquels 2 à 3 professionnels de CESaME44 vous proposent une **activité** ou un **espace de parole** entre **1h et 2h**, sur **des thématiques** diverses et variées, que les participants souhaitent mettre au travail et/ou mieux comprendre.

Ces ateliers ont un **nombre de places limités**, mentionné pour chaque activité, il est donc **indispensable de s'inscrire**. Pour le bon déroulement de l'atelier, les participants s'engagent également à **respecter les horaires**.

Il y a un programme différent chaque mois: les dates et lieux peuvent être retrouvés sur https://padlet.com/contact4783/CESaME44_Infos_Actus

Modalités d'inscription

Pour toute inscription à un ou plusieurs des ateliers, veuillez envoyer un mail à l'adresse "ateliercesame44@outlook.com" avec :

- **L'atelier et la date** souhaités
- **Prénom/Nom** (ou surnom si souhait d'anonymat) du/de la participant.e
- **Langues parlées** (si non-maîtrise du français, veuillez préciser la langue préférée pour échanger)
- **Numéro de téléphone**
- **Age et Nationalité**, si possible

NB: l'inscription est obligatoire et les participants s'engagent à respecter les horaires (arriver à l'heure, rester du début à la fin)
Merci de nous préciser s'il y aurait des enfants; ce n'est pas toujours possible.



Collectif d'Entraide pour la Santé Mentale des Exilés

Livret des ateliers



dispositif co-porté par

Présentation des ateliers

Espace d'expression et jeu musical

Durée : 1h30 Places : 10 personnes maximum

Dans cet atelier animé par une musico-thérapeute professionnelle, il est proposé de **s'exprimer, d'explorer et de se détendre dans un moment de partage.**

Ainsi, se rencontrer de façon créative à travers **l'écoute de la musique, le mouvement, la voix et les instruments de musique.**

Il n'est pas nécessaire d'être musicien ou musicienne ; toute personne est bienvenue.

Et si on parlait de mes forces ?

Durée : 1h30 Places : 10 personnes maximum

Les ressources personnelles font référence à l'ensemble des caractéristiques ou des traits qu'une personne possède et qui lui permettent de fonctionner correctement dans sa vie personnelle et dans des contextes sociaux.

Atelier participatif destiné à toute personne qui souhaite **explorer ses ressources personnelles**, comment **les identifier** et comment pouvoir **les mobiliser dans des situations stressantes de la vie quotidienne.**

Parlons Santé

Durée : 1h30 Places : 8 personnes maximum

Atelier pour aborder et répondre à toute question autour de l'accès aux soins et à la santé en France:

Où aller quand je suis malade ? Médecin traitant, hôpital, PASS, SOS médecins.

Quels papiers dois-je présenter ? AME, CSS, carte vitale ?

Qu'est-ce que je dois dire si je téléphone au 18, au 15 ?

Etc...

Rêves & Cauchemars

Durée : 2h Places : 8 personnes maximum

Nous faisons tous des rêves, certains plus angoissants que d'autres. Mais certains rêves deviennent parfois des **cauchemars** qui rendent les nuits difficiles et inquiétantes, rappellent des souvenirs douloureux et nous empêchent de dormir.

L'atelier vous propose de **partager** ces rêves avec d'autres personnes, grâce à **l'écriture et à l'art**. Le but est de vous permettre d'**exprimer vos émotions**, de **mieux comprendre vos rêves** et de peut-être réussir **à les mettre plus à distance**, à l'aide de vos créations et des échanges avec le groupe.

NB : il faut être en capacité d'écrire (en français ou dans sa langue maternelle)

Sommeil et détente

Durée : environ 1h30 Places : 8 personnes maximum

Des **conseils hygiéno-diététiques** pour la qualité du sommeil seront discutés en groupe. Puis une activité sera proposée pour favoriser **un état de calme et de détente** propice à un endormissement plus facile et à un sommeil plus réparateur. C'est **une pratique psycho-corporelle** qui favorise un bon **équilibre entre le corps, le mental et les émotions**. Elle combine des techniques de **relaxation**, de **respiration** et de **visualisation positive**.

NB: cet atelier n'est pas destiné aux personnes sans hébergement ni logement.

Terre d'expression (Argile)

Durée : 1h30 Places : 10 personnes maximum

Cet atelier grâce à **l'argile et la médiation artistique** permet de favoriser **l'expression de soi et des émotions** ainsi que les ressentis. L'argile permet de naviguer à travers les émotions et de donner un sens aux expériences de vie difficiles dans le but d'apprendre à les mettre à distance. Elle **stimule l'imagination, renforce la confiance en soi et favorise un bien-être général**.