

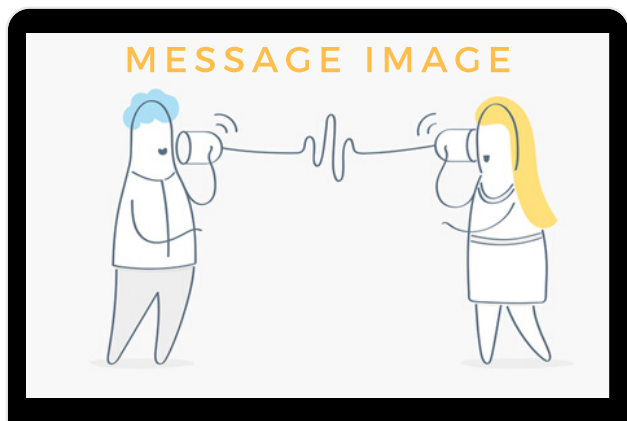
# NEWSLETTER



Association des Centres  
sociaux et culturels  
de Caluire et Cuire

EDITION SPÉCIALE

27 AVRIL 2020



RUBRIQUES

**MESSAGE IMAGE**  
**ZOOM SUR...**  
**LA PAROLE EST A VOUS**  
**INFOS A PARTAGER**  
**ON RESTE CONNECTE**

## Zoom sur...

### COMPRENDRE SON INTERLOCUTEUR... C'EST SAVOIR L'ECOUTER

#### UNE POSTURE QUOTIDIENNE QU'ADOPTENT LES CENTRES SOCIAUX

L'Association des Centres sociaux et culturels de Caluire-et-Cuire adopte une posture d'accueil et d'écoute auprès des habitants des différents quartiers. Disponibles les professionnels répondent présents... mais la posture d'aller vers ne suffit plus, il est nécessaire d'aller à la rencontre des habitants et de provoquer, l'échange et la discussion. Parce que la mission principale de l'Association est de maintenir et tisser le lien social, la distanciation imposée dans ce contexte de confinement met à mal notre vivre ensemble. Depuis le début de cette période exceptionnelle, notre priorité est d'être à votre écoute et d'être présent avec vous pour surmonter les chaboulements du quotidien. Alors aujourd'hui, nous vous donnons la parole ...



*Et vous comment allez-vous ?*

Adapter sa vie quotidienne, son rythme et assurer de nombreuses tâches génèrent diverses émotions et fait évoluer notre perception des choses. Aujourd'hui notre préoccupation est de prendre de vos nouvelles. Nous sommes disponibles par téléphone les matins du lundi au jeudi au 04 72 27 44 10 ou par mail [csc.parcdelajeunesse@gmail.com](mailto:csc.parcdelajeunesse@gmail.com).

Mais cette semaine, on souhaite vous donner la parole et savoir comment vous vivez ce confinement., Nous vous invitons à participer au sondage suivant, ça prend que quelques minutes, Alors copier ce lien et à vous de jouer : [https://qfreeaccountssjc1.az1.qualtrics.com/jfe/form/SV\\_9zbUM5XNIgaWB49](https://qfreeaccountssjc1.az1.qualtrics.com/jfe/form/SV_9zbUM5XNIgaWB49)



## LA PAROLE EST A VOUS

TEMOIGNAGE DE PARTENAIRE

**NANS PAULET** Coordinateur du Conseil Local de Santé Mentale (CLSM) pour Caluire-et-Cuire, Rillieux-la-Pape, et Neuville

**En quelques mots, comment décririez-vous votre rôle ?**

"Pour être bref, cela consiste à rendre les questions de la Santé Mentale accessibles et partagées par toutes et tous (élu.es, citoyen.nes, personnes concernées par des troubles psychiques, professionnel.les de l'accompagnement, soignant.es etc.). La Santé Mentale est entendue comme la recherche d'un équilibre entre toutes les dimensions de notre vie : émotionnelle, psychique, physique, économique, spirituelle... Elle n'est pas simplement l'absence de trouble psychique, une personne vivant avec des troubles psychiques peut tout à fait ressentir un bien-être global, être épanouie, avoir une bonne estime de soi, des relations sociales satisfaisantes, des activités épanouissantes... La Santé mentale est influencée par nos conditions de vie, les événements marquants de notre vie, la société dans laquelle nous vivons et nos valeurs personnelles."

**Comment expliqueriez-vous la notion de "Santé Mentale" de façon imagée ?**

"Pour illustrer ce qu'est la Santé Mentale, je vous invite à regarder un clip réalisé par Psycom « Le Cosmos mental » [https://www.youtube.com/watch?v=Ne\\_KHiLdvZo](https://www.youtube.com/watch?v=Ne_KHiLdvZo).

La métaphore du Cosmos illustre la complexité et la dynamique de la Santé Mentale, qui évolue tout au long de la vie. Dans sa fusée, l'individu voyage au milieu de planètes "ressources" et "obstacles", affronte des astéroïdes "accidents de parcours", rencontre des étoiles filantes "événements de vie" et tente de se maintenir sur la voie lactée de "l'équilibre psychique". L'image de la fusée permet de dire que la Santé Mentale est mouvante, elle se consolide ou se détériore en fonction de paramètres extérieurs et des ressources propres à chaque individu."

**En temps de confinement, quels conseils pour favoriser l'équilibre de sa "Santé Mentale" ?**

"Ce n'est pas vraiment de ma compétence, d'autres le font bien mieux que moi. Mais je vous invite à découvrir le site internet Psycom, qui a référencé par thématiques, les conseils et infos sur la Santé Mentale en temps de confinement : <http://www.psycom.org/Actualites/Epidemie-et-confinement-ressources-utiles-pour-notre-sante-mentale>.

Pour conclure, la Santé Mentale nous concerne toutes et tous, elle est une composante importante de notre santé. Le Conseil Local de Santé Mentale (CLSM) est un outil pour faire en sorte que l'on parle des enjeux de Santé Mentale, comme d'un enjeu de santé publique."



**ENFANCE  
& COVID**

[WWW.ENFANCE-ET-COVID.ORG](http://WWW.ENFANCE-ET-COVID.ORG)

La plateforme de ressources  
pour parents et professionnels de l'enfance

Face à cette situation sans précédent, un groupe d'experts propose des ressources concrètes et efficaces.

Objectif : que les familles, les professionnels de l'enfance ou les nouveaux parents trouvent des réponses à leurs besoins afin d'exercer une parentalité positive et soutenir une posture bienveillante.

POUR ÊTRE ÉCOUTÉ, ACCOMPAGNÉ ET SOUTENU,  
[CONTACT@ENFANCE-ET-COVID.ORG](mailto:CONTACT@ENFANCE-ET-COVID.ORG)



Info à  
partager...

*On reste connecté*

Site internet : [csccaluire.fr](http://csccaluire.fr)

Facebook : [centresocial.bergesdurhone](https://www.facebook.com/centresocial.bergesdurhone)

Permanence téléphonique : 04 72 27 44 10

Mail : [csc.parcdelajeunesse@gmail.com](mailto:csc.parcdelajeunesse@gmail.com)