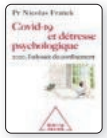
# Biblio, en version allégée



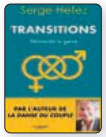
**Covid-19 et détresse psychologique : 2020, l'odyssée du confinement**
*Nicolas Franck (O. Jacob, 2020)*
Une analyse des conséquences du confinement, imposé suite à la pandémie de Covid-19, sur l'état psychique des individus. Se fondant sur une enquête effectuée au printemps 2020, l'auteur décrit les effets du stress dans des circonstances de solitude et d'angoisse. Il propose des perspectives pour reconstruire son mode de vie en protégeant la santé mentale de chacun.

**Bulles de vie**
*Hélène Romano, Germain Barthélémy (Éd. courtes et longues, 2021)*
Le premier jour d'école depuis la fin du confinement, Mathis et Maïssa se retrouvent après plusieurs mois de séparation. Si l'un a vécu l'événement comme des grandes vacances, l'autre a vu le monde s'écrouler. Un album qui permet au lecteur de situer son expérience de confinement à travers celle des personnages et de combler les trous laissés par les angoisses liées à la pandémie de Covid-19.

**Handicap, droit et bien-être : accessibilité, compensation, capabilité**
*Mai-Anh Ngo (PUG, UGA éditions, 2020)*
Une approche de la prise en compte des droits des personnes en situation de handicap sous l'angle du bien-être. L'auteure reprend les grands concepts clés instaurés par le droit du handicap et relate des expériences de vie, dont la sienne, à même d'illustrer leurs propos.

**Coline : cap ou pas cap avec son handicap ?**
*Sophie Adriansen, Clerpée (Gulf Stream, 2021)*
Enfant handicapé moteur, Coline est la mascotte de sa classe de CM2. Pour le centenaire de l'école et les olympiades de cette année scolaire, elle souhaite être traitée comme les autres élèves. Cependant, certains enfants de l'école sont moins tolérants que ses camarades de classe.

**La rumeur qui me suit : sois forte, sois toi-même, n'écoute pas ce qu'on dit**
*Laura Bates (Casterman, 2020)*
Le petit ami d'Anna Clark, 16 ans, diffuse sur Facebook une photo de ses seins nus. Tout le lycée la voit et la jeune fille est harcelée. Pour mettre fin à ce cauchemar, elle et sa mère quittent Londres et s'installent en Ecosse. Anna change de nom et pense que rien ne peut la relier à son passé. Jusqu'au jour où les insultes reprennent. Premier roman.



**Transitions : réinventer le genre**
*Serge Hefez (Calmann-Lévy, 2020)*
A l'aune de récits de patients, le psychiatre analyse la construction du genre et l'enfermement des personnes dans des rôles prédéterminés par la société ainsi que leurs répercussions sur les troubles identitaires qu'il constate durant sa pratique. Il traite aussi de l'ambivalence entre le sexe et le genre, et invite à la reconnaissance d'autres modèles familiaux qu'un père et une mère.

**Je suis Camille**
*Jean-Loup Felicioli (Syros, 2019)*
Camille, 10 ans, qui vient juste de s'installer en France, découvre sa nouvelle école le jour de la rentrée des classes. Rejetée par ses anciens camarades de classe à cause de sa différence, être une fille née dans un corps de garçon, elle espère se faire de nouveaux amis. Elle rencontre alors Zoé, une jeune fille pleine d'énergie, avec qui elle se lie mais sans oser lui avouer son secret.

**Seidou : en quête d'asile**
*Xavier Bétaucourt, Virginie Vidal (Steinkis éditions, 2021)*
L'histoire vraie de Seidou Diallo, 33 ans, qui a quitté la Guinée pour fuir les persécutions dont sont victimes les Peuls. Devenu l'un des meneurs d'un mouvement de protestation violemment réprimé par le pouvoir, il est contraint de traverser le Niger, la Libye et la Sicile. En Europe, commence alors un parcours du combattant pour obtenir l'asile politique.

**Jusqu'à la garde (Dvd)**
*Xavier Legrand (Haut et Court, 2017)*
Miriam Besson et Antoine Besson ont deux enfants : une fille, Joséphine sur le point d'être majeure et un fils de onze ans, Julien. Le couple est en plein divorce. La mère veut protéger son fils et l'éloigner de son père qu'elle accuse de commettre des actes de violence sur ses enfants. Elle demande donc, lors du jugement, la garde exclusive de l'enfant, d'autant que le fils ne veut plus revoir son père. Malgré les arguments de Miriam et son avocate ainsi qu'une lettre de Julien demandant à ne plus voir son père, la juge chargée du dossier accorde une garde partagée et contraint l'enfant à passer un week-end sur deux avec son père.

**Effacer l'historique (Dvd)**
*Gustave Kervern, Benoît Delépine (Ad Vitam, 2020)*
Dans un petit lotissement, trois personnes sont aux prises contre les nouvelles technologies et les réseaux sociaux : Marie, divorcée dépressive et mère d'un ado de 15 ans dont elle n'a pas la garde mais un simple droit de visite, est victime d'un chantage à la sextape. Bertrand, veuf endetté, découvre que sa fille est harcelée au lycée, et tombe amoureux de sa seule interlocutrice, une hôtesse de centrale d'appel. De son côté, Christine, chauffeuse VTC, ne comprend pas pourquoi les notes données par ses clients refusent de décoller. Tous les trois, amis très proches depuis leur rencontre sur un rond-point en tant que Gilets jaunes, vont alors décider de partir en guerre contre les « géants d'internet ».

**Sélection réalisée par la Médiathèque départementale d'Ille-et-Vilaine**
*Ces ouvrages sont disponibles dans les médiathèques du territoire.*
*Retrouvez la sélection complète sur https://mediatheque.ille-et-vilaine.fr*

# Le collectif santé mentale du pays de Redon

Retrouvez le programme complet sur
**ille-et-Vilaine.fr/SanteMentaleRedon**

Juillet 2021 - D-PT-0721-001 - Maquette : Studiographique du Conseil départemental d'Ille-et-Vilaine

**Département d'Ille-et-Vilaine**
Agence départementale des pays de Redon et des Vallons de Vilaine
Contact : Fanny Renault
Tél. : 02 99 02 47 67

www.ille-et-vilaine.fr

Pour ma santé mentale, respectons mes droits

**PAYS DE REDON**

Semaines d'information sur la santé mentale

PROGRAMME
**01 • 16 OCTOBRE 2021**

# Tout le programme 2021 en un coup d'œil !

PAYS DE REDON

LÉGENDE

- C'est quand ?
- C'est quoi ?
- Infos pratiques

| Vendredi 1er octobre 20 h à 23 h | Soirée de lancement de la SISM* | Concert du groupe Marakuja Préservons notre santé mentale avec une bonne dose de musique et de convivialité ! | • **Salle Pierre Etrillard** - 14, rue de Tabago à Saint-Nicolas-de-Redon<br>• *Tous publics • Gratuit*<br>• *hathwoun@gmail.com* |
|---|---|---|---|
| **Lundi 4 octobre**<br>20 h 10 | **Diffusion du film « Le mariage de Rosa » réalisé par Icíar Bollaín avec Candela Peña, Sergi López** | Un film sur le droit de dire non, le droit de penser à soi avant les autres, le droit de prendre du temps pour soi, le droit de choisir sa vie... | • **Ciné Manivel,** 12 quai jean Bart à Redon<br>• *Tous publics • Tarif au prix du cinéma (de 4,50 à 7,30 €)*<br>• *www.cinemanivel.fr • 02 99 72 28 20* |
| **Mardi 5 au samedi 9 octobre** | **Échange autour de l'arbre à idées fabriqué par l'ESAT du Patis** | Venez vous questionner autour d'idées préconçues concernant la santé mentale et découvrir une sélection de livres sur le sujet. | • **Médiathèque Jean Michel Bolle** - 6 Rue Joseph Lamour de Caslou à Redon<br>• *Tous publics • Entrée gratuite*<br>*Exposition accessible aux heures de la médiathèque*<br>• *mediatheque@redon-agglomeration.bzh - 02 99 71 29 38* |
| **Mercredi 6 octobre**<br>10 h à 12 h et<br>14 h à 16 h 30 | **Sport accessible pour tous.tes** | Découverte et pratique des différents sports accessibles à tou.te.s (femmes, hommes, public valide, en situation de handicap...) et ateliers de sensibilisation à la différence. | • **Parc Anger à Redon**<br>• *Matinée réservée aux collégien.nes/Après-midi gratuit et ouvert à tous.tes*<br>• *g.annee@mairie-redon.fr - 07 61 42 52 79* |
| **Jeudi 7 octobre**<br>13 h 30 à 17 h | **La Santé mentale ...parlons-en (simplement !)** | Echanges, atelier découverte à la méditation et exposition sur la thématique. | • **Mission locale du Pays de Redon et de Vilaine** - 3, rue Charles Sillard à Redon<br>• *Ouvert aux jeunes de la mission locale et aux jeunes intéressés par le sujet • Gratuit*<br>• *mlprv@ml-redon.com - 02 99 72 19 50* |
| **Jeudi 7 octobre**<br>19 h à 21 h | **Le respect des droits dans tous ses états !** | Selon notre genre, notre âge, nos choix de vie, nos préférences sexuelles, un handicap... Comment vivons-nous le mépris de nos droits ? Comment cela impacte-t-il notre quotidien ? | • **3, rue Charles Sillard à Redon**<br>• *Tous publics y compris ados et enfants • Gratuit*<br>• *conseil.developpement@redon-agglomeration.bzh* |
| **Vendredi 8 octobre**<br>19 h à 20 h 30 | **La mobilité, un droit pour tous.tes... pour vivre bien !** | Apéro-débat autour de la mobilité. | • **Centre social - 19, route de Redon à Allaire**<br>• *Tous publics • Gratuit*<br>• *solenne.chevrier@lafede.fr* |
| **Mardi 12 octobre**<br>9 h à 12 h | **Quiz autour de l'arbre à idées reçues** | Droits des personnes âgées et/ou handicapées : venez tester vos connaissances avec le CLIC. | • **Epicerie solidaire « graines d'envies »** - 8, rue de Redon à Allaire<br>• *Ouvert aux adhérent.es de Graines d'envies*<br>• *clic@redon-agglomération.bzh et graines.denvies@lafede.fr* |
| **Mercredi 13 octobre**<br>9 h à 12 h | **Quelques repères sur la santé mentale** | Mieux comprendre les notions autour de la santé mentale et notamment les différents handicaps psychiques. | • **Agence départementale des Pays de Redon et Vallons de Vilaine (Site Redon)** - 1, rue Général de la Ferrière à Redon<br>• *Réservé aux personnes de l'agence*<br>• *fanny.renault@ille-et-vilaine.fr* |
| **Mercredi 13 octobre**<br>9h-12h et 13h30-17h | **Sensicap** | En compagnie des résident.es du foyer de vie des Glycines, venez découvrir et tester dans la bonne humeur, différentes activités sportives et culturelles adaptées à tous publics. | • **Complexe des Terres Rouges** - 2, rue Jeanne d'arc à Pipriac<br>• *Matinée réservée aux structures locales - Après-midi ouverte à tous - Gratuit*<br>• *adimc.pipriac@gmail.com et stephanie.audren@ille-et-vilaine.fr* |
| **Samedi 16 octobre**<br>12 h à 17 h | **Café-échange sur l'accès aux droits pour les personnes les plus vulnérables** | Temps d'échange (14 h - 15 h 30 environ) animé par un professionnel. Temps libre (tout l'après midi) avec 1 coin livres sur le sujet, des jeux - jouets, de la musique, des boissons sans alcool et ...de la convivialité ! | • **Café culturel la Bicoque** - 1, rue du Tribunal à Redon<br>• *Tous publics (adultes et enfants) • Gratuit*<br>• *contact@labicoqueredon.fr • animation@labicoqueredon.fr* |

**Tous ces lieux vous accueillent dans le respect des règles sanitaires en vigueur.**

*** Pass sanitaire ou test PCR négatif exigé.**