

# PROGRAMME

## Mois de la santé mentale jurassien

Osons être soi et prendre soin de notre estime de soi à travers différents événements proposés du 10 septembre au 10 octobre dans le canton du Jura

Sauf indication contraire, la participation aux événements est gratuite.



### Café-rencontre

JEUDI  
10  
SEPT.

SAVOUART CAFÉ (LA COURONNE), COURTÉTELLE - 15H-17H30

#### Café-rencontre autour du thème de l'aphasie

Moment d'échange autour d'un café entre personnes aphasiques, proches et familles, permettant aux patient-es et à leur entourage de se rencontrer et d'échanger hors du milieu des soins et des thérapies.

Par : Cabinet Equilibre

### Conférence

JEUDI  
10  
SEPT.

CENTRE RÉFORMÉ DE DELÉMONT, RUE DU TEMPLE 9 - 19H-20H30

#### L'ennui n'est pas l'absence d'activité : et si on redonnait du sens à nos journées ?

« Je m'ennuie... » Pourtant, l'ennui n'est pas une question de temps vide. On peut s'ennuyer tout en étant débordé-e ! Pourquoi ? Parce que le véritable moteur de l'ennui n'est pas le manque d'occupations, mais le manque de sens.

Si l'ennui stimule parfois l'imaginaire des enfants, il devient une source d'anxiété invisible pour les personnes fragilisées par la maladie, l'âge ou l'isolement. En psychiatrie ou en EMS, les activités imposées ou infantilisantes bafouent trop souvent l'autonomie.

Cette conférence propose de décoder les mécanismes cachés de l'ennui et d'explorer une solution simple : redonner à chacun le pouvoir de choisir des activités quotidiennes qui lui ressemblent. Comment trouver son « juste défi » pour stimuler sa santé mentale sans stresser ? C'est tout l'enjeu de cette rencontre.

A propos de la conférencière : Julie Desrosiers est ergothérapeute et professeure à la Haute école de travail social et de la santé Lausanne (HETSL - HES-SO). Spécialiste de la santé mentale, elle étudie l'impact de l'ennui et défend le droit de chaque personne, même vulnérable, à choisir des occupations porteuses de sens. Avant et après la conférence, un stand d'information sera tenu par des ergothérapeutes jurassiennes actives en psychiatrie.

Par : A3 Jura

### Stand d'information

SAMEDI  
12  
SEPT.

MARCHÉ DE DELÉMONT - 8H-12H

**Lancement officiel** du Mois de la santé mentale par la Fondation O<sub>2</sub>, accompagnée de partenaires actifs durant ce mois.

Activités pour renforcer l'estime de soi, création de badges pour enfants, et échanges autour d'une tasse de thé.

Par : Fondation O<sub>2</sub>

### Atelier

LUNDI  
14  
SEPT.

RUE DE LA FENATTE 14A, BASSECOURT - 9H-12H (ATELIER 1) / 13H30-16H30 (ATELIER 2)

#### Reprendre ma juste place au travail et dans mon équipe

Quelle est la place des émotions au travail ? Comment communiquer mes besoins et mes limites sans avoir peur des conséquences ? Quand est-ce que le stress va devenir nocif pour ma santé ? Comment trouver l'équilibre entre ma vie professionnelle et ma vie privée ? Venez avec vos questions, en étant vous-même. Vous repartirez avec un ou deux outils à appliquer directement sur votre lieu de travail.

Par : Fondation IPT

[Sur inscription](#)

### Atelier pour les parents

MARDI  
15  
SEPT.

ESPACE-JEUNES, DELÉMONT - 19H-20H30

**Ce que je dis, ce que l'ado entend. Parents d'ados, ce que votre regard construit – ou fragilise – sans que vous le sachiez.**

Cet atelier permet aux parents de comprendre comment leurs interactions quotidiennes – même bien intentionnées – participent à construire ou fragiliser l'estime de soi de leur(s) ado(s).

Par : Libre Accès

[Sur inscription](#)

### Conférence

MARDI  
15  
SEPT.

SALLE DE CONFÉRENCE DE LA CCIJ, RUE DE L'AVENIR 23, DELÉMONT - 16H-17H30

#### L'AI à vos côtés pour préserver l'emploi

La réadaptation professionnelle et le maintien en emploi représentent aujourd'hui des enjeux importants pour les entreprises. À travers cette conférence, l'assurance-invalidité (AI) présentera les différentes mesures et prestations pouvant soutenir les employeur-ses, tant dans l'accompagnement de leurs collaborateur-ices en difficulté de santé que dans le recrutement de nouveaux talents. Cette rencontre sera l'occasion de découvrir des solutions concrètes, favorisant à la fois l'intégration professionnelle, la valorisation des compétences et une collaboration constructive entre les entreprises et l'AI. Les intervenant-es partageront également des exemples pratiques et répondront aux questions des professionnel-les des ressources humaines. Un partenariat qui peut contribuer à concilier responsabilité sociale, maintien des compétences au sein de l'entreprise et accès à des soutiens adaptés.

La conférence sera suivie d'un apéritif convivial favorisant les échanges et le réseautage entre participant-es et intervenant-es.

À destination des professionnel-les des RH des entreprises jurassiennes.

Par : Office AI/ECAS

[Sur inscription](#)

### Atelier

MERCREDI  
16  
SEPT.

CENTRE RENCONTRES, COURFAIVRE - 19H-20H30

#### Devenir mère sans se perdre : estime de soi et identité

Ce cercle de parole pour jeunes mamans est animé par une sage-femme. Un moment autour d'un goûter pour partager son vécu, se reconnecter à soi-même et échanger librement avec d'autres femmes qui traversent des expériences similaires.

Par : Association Terre de feu

[Sur inscription](#)

### Atelier pour les parents

JEUDI  
17  
SEPT.

LIBRE ACCÈS, RUE DES ANNONCIADES 12A, PORRENTUAY - 19H-20H30

**Ce que je dis, ce que l'ado entend. Parent d'ados, ce que votre regard construit – ou fragilise – sans que vous le sachiez.**

Cet atelier permet aux parents de comprendre comment leurs interactions quotidiennes – même bien intentionnées – participent à construire ou fragiliser l'estime de soi de leur(s) ado(s).

Par : Libre Accès

[Sur inscription](#)

# PROGRAMME

## Mois de la santé mentale jurassien

Osons être soi et prendre soin de notre estime de soi à travers différents événements proposés du 10 septembre au 10 octobre dans le canton du Jura

Sauf indication contraire, la participation aux événements est gratuite.



SEPTEMBRE

VENREDI  
18  
SEPT.

### Stand d'information

MARCHÉ DE MOUTIER - 16H-20H

**Stand d'information sur la santé mentale et l'estime de soi** par la Fondation O<sub>2</sub>, accompagnée de partenaires actifs durant ce mois de la santé mentale. Activités pour renforcer l'estime de soi, création de badges pour enfants, et échanges autour d'une tasse de thé.

Par : Fondation O<sub>2</sub>

SAMEDI  
19  
SEPT.

### Stand d'information

MARCHÉ DE PORRENTUY - 8H-12H

**Stand d'information sur la santé mentale et l'estime de soi** par la Fondation O<sub>2</sub>, accompagnée de partenaires actifs durant ce mois de la santé mentale. Activités pour renforcer l'estime de soi, création de badges pour enfants, et échanges autour d'une tasse de thé.

Par : Fondation O<sub>2</sub>

SAMEDI  
19  
SEPT.

### Balade

DÉPART DEPUIS LA GARE DE DELÉMONT - 9H-12H (ENV.)

**Oser être soi et donner du sens à son quotidien**  
Balade ponctuée de différents postes abordant des thématiques liées à la santé mentale, aux difficultés psychiques et au rétablissement du point de vue de deux ergothérapeutes travaillant dans le domaine de la santé mentale. Cette action a pour but de rassembler des personnes concernées, des proches ou toute personne intéressée par le fait de prendre soin de son psychisme. Les différents postes permettront de favoriser les échanges, se questionner sur sa propre santé mentale, ses ressources, ce qui fait sens pour soi, le tout de manière ludique et conviviale. La balade est d'environ 2km sur du terrain plat.

Par : ERGOJURA & Centre d'ergothérapie Delémont-Porrentruy Sàrl

Sur inscription  
jusqu'au 14 septembre /  
079.219.44.94

VENREDI  
25  
SEPT.

### Atelier

CABANE LA CÔTATTE, CHÂTILLON - 19H-21H30

**Oser être père : trouver sa place et sa légitimité**  
Atelier pensé pour les hommes qui souhaitent trouver leur place, leur posture et leur légitimité dans la paternité. Réunis autour d'un feu, chacun apporte de quoi griller, les participants explorent leurs questionnements à travers des échanges guidés et des outils concrets. Ils partagent leurs expériences, se soutiennent et se font grandir mutuellement dans un cadre simple, convivial et profondément bienveillant. Un espace rare, conçu pour eux, qui répond à un besoin encore peu reconnu.

Par : Association Terre de feu

Sur inscription

VENREDI  
25  
SEPT.

### Groupe de parole

UAP, RTE DE COEUVRE 41, PORRENTUY - 14H-16H

#### Le parcours de rétablissement

Groupe de patient-es qui partagent avec le public présent leur vécu dans le cadre de leur maladie psychique et leur progression, avec le soutien institutionnel de l'UAP. Partage d'expériences et chemins de rétablissement en santé mentale.

Par : UAP (Unité d'accueil psychoéducative)

VENREDI  
25  
SEPT.

### Atelier pour ados (11-15 ans)

ESPACE-JEUNES, DELÉMONT - 18H30-20H

#### Moi, les autres et les messages qui circulent. Un atelier pour décoder les messages qui m'influencent.

Espace participatif où les ados explorent comment les interactions et les messages du système (famille, amis, école, médias, réseaux) influencent l'estime de soi.

Par : Libre Accès

Sur inscription

28  
SEPT. AU  
2  
OCT.

### Journées d'immersion

RTE DE BÂLE 17, DELÉMONT - 9H-16H  
(20.-/JOUR, REPAS COMPRIS)

#### Vivez À PART ENTIÈRE !

Les personnes qui le souhaitent peuvent vivre de l'intérieur le programme d'À PART ENTIÈRE - une année d'expériences pour explorer son potentiel et clarifier la suite - aux côtés de la Volée 9, un ou plusieurs jours. Programme de la semaine sur [apartentiere.ch](http://apartentiere.ch).

Par : À PART ENTIÈRE

Sur inscription

MERCREDI  
30  
SEPT.

### Atelier pour les parents

CENTRE RENCONTRES, COURFAIVRE - 19H-21H30  
(30.-, SUPPORT DE COURS COMPRIS)

#### Être parent et rester soi : cultiver son estime dans la relation

Devenir parent transforme profondément le quotidien et le regard que l'on porte sur soi. Cet atelier propose un cadre bienveillant pour explorer les changements liés à la parentalité, déconstruire les injonctions du « parent parfait », reconnaître ses ressources et apprendre à poser ses limites sans culpabilité. Un espace concret pour renforcer l'estime de soi et cultiver une relation sereine avec son enfant.

Par : Association Terre de feu

Sur inscription

MERCREDI  
30  
SEPT.

### Atelier pour ados (11-15 ans)

ESPACE-JEUNES, PORRENTUY - 15H-16H30

#### Moi, les autres et les messages qui circulent. Un atelier pour décoder les messages qui m'influencent.

Espace participatif où les ados explorent comment les interactions et les messages du système (famille, amis, école, médias, réseaux) influencent l'estime de soi.

Par : Libre Accès

Sur inscription



# PROGRAMME

## Mois de la santé mentale jurassien

Osons être soi et prendre soin de notre estime de soi à travers différents événements proposés du 10 septembre au 10 octobre dans le canton du Jura

Sauf indication contraire, la participation aux événements est gratuite.



OCTOBRE

JEUDI  
1  
OCT.

### Atelier

STRATE J, DELÉMONT - 18H30-21H30

#### Comprendre et soutenir la santé mentale

Cet atelier animé par une experte de Santépsy.ch est ouvert à toutes et tous et a pour objectif de faire comprendre ce qu'est la santé mentale au grand public. Lors de celui-ci, le public apprendra à prendre soin de sa santé mentale, à intervenir lorsqu'on s'inquiète pour soi-même ou pour un-e proche, ou encore à identifier les différentes ressources à disposition en cas de besoin.

Par : Fondation O<sub>2</sub>

[Sur inscription](#)

JEUDI  
22  
OCT.

### Formation

PRO SENECTUTE, RUE DU PUIS 4, DELÉMONT - 9H-17H  
(100.-/70.- POUR MEMBRES)

#### Formation « Accompagner des personnes en difficultés psychiques » pour bénévoles et personnel associatif

Lors d'un accompagnement bénévole, il est possible de rencontrer des personnes vivant des difficultés psychiques, avec des comportements ou des vécus qui peuvent dérouter - notamment le repli, l'agressivité, la détresse ou des discours incohérents.

Cette formation propose des repères pour mieux comprendre ces situations et interroger ce qui se joue dans la relation d'aide, en particulier autour de la notion de « juste distance » - autrement dit comment rester en lien tout en se sentant en sécurité et à sa place dans son rôle de bénévole.

À travers quelques clés de lecture issues de la santé psychique, l'objectif est de sensibiliser au champ relationnel de l'accompagnement et d'identifier ses propres limites face à des situations qui peuvent être déroutantes ou éprouvantes.

Animé par Dominique Wohlhauser, psychologue FSP et formatrice d'adultes.

Par : Bénévolat Jura

[Informations et inscription](#)

DURANT TOUTE  
LA CAMPAGNE

### Spot de prévention

RÉSEAUX SOCIAUX ET SITES INTERNET EN LIEN AVEC  
PHYSIOJURA ET PHYSIOSWISS

#### Vos muscles, un engrais pour le cerveau.

Un spot de prévention pour vulgariser les bienfaits de l'activité physique sur le cerveau et permettre au tout public d'accéder à ces informations, et pour donner l'envie de se mettre en mouvement !

Par : Physiojura

### Gymnastique douce

CHAQUE MERCREDI, AULA DE L'ÉCOLE PRIMAIRE, BASSECOURT -  
8H45-9H45

#### Gymnastique douce (sur chaise et debout) pour seniors.

Une heure de gymnastique hebdomadaire vous permettra d'améliorer la tenue de votre corps, de développer votre force, votre endurance et votre souplesse. Un cours adapté à toutes et tous et près de chez vous !

Par : Pro Senectute

[Sur inscription](#) /  
032 886 83 22

### Questionnaire santé mentale et santé sexuelle

SITES DE SEXUALITÉS SANTÉ JURA  
À DELEMONT ET PORRENTURY

Durant tout le mois de la santé mentale, SexualitéS Santé Jura distribuera un petit **questionnaire** pour les personnes venant consulter. L'objectif étant de faire un point sur la santé mentale en lien avec la santé sexuelle.

Par : SexualitéS Santé Jura

MOIS DE LA  
SANTÉ  
MENTALE



FONDATION  
JURA 13 CH  
RÉPUBLIQUE ET CANTON DU JURA