

**Le jeudi 27 septembre se tenait une conférence sur la santé mentale, organisé par la CPAM de la Sarthe, au Palais des Congrès et de la Culture du Mans. Au programme, une prestation théâtrale (Telle pêche Telle figue) et une intervention de professionnels.**

**En France, 1 personne sur 5 a souffert ou souffrira d'une dépression** au cours de sa vie. La santé demeure un sujet majeur qui pâtit néanmoins de manque d'informations. La conférence sur la santé mentale, organisée le 27 septembre, au Mans, avait pour objectif de changer le regard que l'on porte sur le mal être. Michel Nguyen (psychiatre), Martial Lereverend (CCAS Allonnes) ainsi que Véronique Prin-Martin (directrice d'espace d'écoute) ont donné des explications, des conseils et leurs méthodes.

Les professionnels ont permis au public de mieux connaître les lieux d'accueils existants, les prises en charge et les ressources mises à disposition : l'Escale à Allonnes (lieu d'écoute pour tous), la sophrologie...





**« La conférence m’a apportée des réponses et des méthodes que je compte mettre en application avec la volonté d’aider les autres »,** confie une étudiante de 20 ans.

Savoir gérer son stress, ses émotions, lutter contre les préjugés, favoriser l’estime de soi, mettre des mots sur les maux, développement personnel, définir un mal-être, une dépression... Ces sujets complexes ont été mis en lumière durant les échanges passionnants et instructifs.

**Noémie COURCELLE.**

Photos : Noémie Courcelle.

### **Partager :**

- [Cliquez pour partager sur Twitter\(ouvre dans une nouvelle fenêtre\)](#)
- [Cliquez pour partager sur Facebook\(ouvre dans une nouvelle fenêtre\)](#)
- [Cliquez pour partager sur Google+\(ouvre dans une nouvelle fenêtre\)](#)