



SEMAINES DE LA SANTÉ MENTALE

DU 7 AU 20 OCTOBRE 2024

Photo © Ligue-Campagne-Semaines-Santé-Mental-2024



Gemeng
NIDDERAANWEN





NUMÉROS DE TÉLÉPHONE UTILES

Ligue Luxembourgeoise d'Hygiène Mentale
1, Dernier Sol
L-2543 Bonnevoie
Tél : 49 30 29

Centre d'Information et de Prévention
1, Dernier Sol
L-2543 Bonnevoie
Tél : 45 55 33
info@prevention.lu

CNAPA (Centre National de Prévention des Addictions)
99, rue Andethana
L-6970 Hostert
Tél. 49 77 77 - 1

SOS Détresse
Tél: 45 45 45
www.454545.lu
info@sosdetresse.lu

7/7 11h00-23h00
et vendredi et samedi
de 23h00 à 3h00

Aide téléphonique à l'attention des enfants et jeunes
Tél: 11 61 11
www.kjt.lu

Écoute parents
Tél: 26 64 05 55
www.kjt.lu

Solima-Solidarité Jeunes
Tél: 490 420 -10
www.solina.lu
contact@s-j.lu

SEMAINES DE LA SANTÉ MENTALE

DU 7 AU 20 OCTOBRE 2024

Le Collège échevinal de la Commune de Niederanven, en collaboration avec la Commission des Affaires Sociales, la Ligue Luxembourgeoise d'Hygiène Mentale a.s.b.l., le Centre National de Prévention des Addictions (CNAPA), Mathëllef a.s.b.l., la Maison des Jeunes Niederanven, la Fondation Cancer, Quai 57, Mme Mary Faltz et le CNA organiseront des événements tout autour du thème « Santé Mentale – Soutenir les jeunes, construire l'avenir ». Les Semaines de la Santé Mentale est un événement d'envergure nationale et a pour objectif de sensibiliser la population aux troubles mentaux et de lutter contre la stigmatisation des maladies mentales.

LES SEMAINES DE LA SANTÉ MENTALE 2024

Le Luxembourg se mobilise pour la Santé Mentale ! Tel est le mot d'ordre des Semaines de la Santé Mentale organisées tous les 2 ans depuis 2018 par la Ligue Luxembourgeoise d'Hygiène Mentale (D'Ligue) et son Centre d'Information et de Prévention.

Pour la 4^e édition l'accent sera mis sur la Santé Mentale des Enfants et Jeunes sous le slogan :

« Soutenir les Jeunes, construire l'Avenir »

Cette 4^e édition vise à :

- sensibiliser les enfants, les jeunes et leur entourage à la santé mentale et aux troubles psychiques
- rendre la population plus consciente de l'importance d'un développement sain dès le plus jeune âge, afin de maintenir une santé mentale équilibrée tout au long de la vie
- promouvoir et renforcer le réseautage entre divers acteurs.

Selon des études, environ 17% des jeunes âgé(s) entre 10 et 24 ans présentent au moins un trouble psychique. La moitié des maladies psychiques apparaissent avant 18 ans, les trois quarts avant l'âge de 34 ans. Lorsque les troubles psychiques apparaissent à un jeune âge, ils peuvent entraîner des répercussions non négligables sur les études, l'entrée dans la vie active et la capacité à établir des relations sociales essentielles. De plus, ils peuvent mener à la consommation de substances telles que l'alcool ou d'autres substances comme stratégie de soulagement de la souffrance et entraîner des problèmes d'addiction par la suite. Ces troubles pouvant impacter toute une vie de manière considérable, il est primordial que leur détection se fasse le plus tôt possible et qu'un soutien et une prise en charge adaptées puissent être mis en place.

C'est en étant conscient et en prenant soin de leur santé mentale dès leur plus jeune âge, que les jeunes pourront établir des relations de qualité avec leurs ami(e)s et leurs proches, apprendre à se connaître et développer leur confiance et estime de soi et développer leur propre personnalité.

Les activités organisées pendant les Semaines de la Santé Mentale sont toutes reprises sur le site internet suivant, afin de donner à tous la possibilité d'y participer : www.semainesamentale.lu



PROGRAMME

Lundi, le 7 octobre 2024 de 15h00 à 19h00 (Parking Banque Raiffeisen à Senningen)

Campagne de Sensibilisation au Marché de Niederanven.

Mardi, le 8 octobre 2024 au Centre Polyvalent « A Schommesch » à Oberanven

Soirée Conférences

18h30 Introduction par M. TERNES Fréd, Bourgmestre de la Commune de Niederanven et M. MISCHO Marc, Directeur CNAPA

Exposé sur le Cannabis par M. BOTH Luc (CNAPA)

19h00 Conférence de l'Association Quai 57
Sujet : Prévention du Syndrome de l'Alcoolisation Fœtale

19h30 Conférence de la Fondation Cancer
Sujet : Comment aborder la question du tabagisme chez les jeunes fumeurs ?

20h00 Table-Ronde

20h30 Verre d'amitié (boissons non-alcooliques), offert par la Commune de Niederanven

Inscriptions jusqu'au 1^{er} octobre 2024 auprès de

DARIO Roberta, tél : 341134-35, e-mail : roberta.dario@niederanven.lu

Mardi, le 8 octobre 2024, Vendredi, le 11 octobre 2024 et Mardi, le 15 octobre 2024 de 16h00 à 18h00 au « Jugendhaus Nidderaanwen »

Poetry Workshop

Géisskan Kollektiv : Apprendre à composer et à réciter des poèmes

Si vous avez envie, vous aurez la possibilité de réciter votre poème « live » lors de la Soirée Finale qui aura lieu vendredi, le 18 octobre 2024 à partir de 20h00 au Centre Polyvalent « A Schommesch » à Oberanven

Mercredi, 9 octobre 2024 et jeudi, 10 octobre 2024

Cours de Premiers Secours en Santé Mentale

de 9h00 à 16h00 au Centre Polyvalent « A Schommesch » à Oberanven

pause de midi de 12h00 à 13h00, déjeuner offert par la Commune de Niederanven pour les 2 jours.

Formateur : Sacha BACHIM, Psychologue (CNAPA)

Langue du cours : Luxembourgeois

Le cours est limité à 20 personnes. Les habitants de la Commune de Niederanven ont la priorité.

Inscriptions jusqu'au 1^{er} octobre 2024 auprès de

DARIO Roberta, tél : 341134-35, e-mail : roberta.dario@niederanven.lu

Samedi, le 12 octobre 2024 au Centre Culturel à Mendsdorf (8, rue de l'Eglise, L-6933 MENSDORF)

Conférence Santé Mentale et Services de Conseil

10h00 Mot de Bienvenue

10h20 à 12h00 Conférences sur la Santé Mentale et Services de Conseil

Conférenciers : Sacha BACHIM (CNAPA), Tania DAUBENFELD, Joë FEIDT (T.A.C.S. asbl)

Marc BRESSLER (Psychothérapeute auprès de ZEV), Maxime HANSEN (Psychologue ZithaUnit asbl)

Verre d'amitié offert par la Commune de Betzdorf.

Mardi, le 15 octobre 2024 de 18h00 à 21h30 au Centre Polyvalent « A Schommesch » à Oberanven

Ciné-Débat en collaboration avec Mathëllef asbl, CNAPA et CNA

18h00 Introduction par M. DURA Laurent (Membre de la Commission des Affaires Sociales) ensemble avec un pot d'amitié offert par la Commune de Niederanven

19h00 Projection du film « It's Kind of a Funny Story » (Régie par Anna Boden et Ryan Fleck suivi d'un Ciné-Débat, modération : DURA Laurent

Inscriptions jusqu'au 7 octobre 2024 auprès de

DARIO Roberta, tél : 341134-35, e-mail : roberta.dario@niederanven.lu

Mercredi, le 16 octobre 2024 à 19h00 au Centre Polyvalent « A Schommesch » à Oberanven

Conférence-Débat sur le thème « Violence contre les enfants » Conférencière: Dr. FALTZ Mary

« Les violences psychologiques physiques et sexuelles et leurs conséquences »

Inscriptions jusqu'au 7 octobre 2024 auprès de

DARIO Roberta, tél : 341134-35, e-mail : roberta.dario@niederanven.lu

Jeudi, le 17 octobre 2024 de 17h00 à 18h00

COUREZ ENSEMBLE (Contre le Stress, pour le bien-être...)

4 ou 8 kilomètres

Départ devant la Maison des Jeunes Niederanven

Samedi, le 19 octobre 2024 de 15h00 à 18h00 à la Maison des Jeunes Niederanven

SELF-CARE DAY

Début avec quelques séances de YOGA avec Lola suivi par un masque de beauté relaxant.

Collations offertes.

Vendredi, le 18 octobre 2024 à partir de 19h00 au Centre Polyvalent « A Schommesch » à Oberanven

Soirée finale par un Concert organisé en collaboration avec l'Association Artists for Mental Health asbl.

Artistes : Géisskan Kollektiv, Maz Univerze, Tali et Chaild

Boissons, Food-Truck et Snacks sur place

CANNABIS - UN TABOU À BRISER

Il n'y a guère d'autres substances psychoactives qui suscitent autant de controverses que le cannabis. Le cannabis est défini comme « herbe médicinale » par certaines personnes et comme « herbe du diable » par d'autres personnes... une approche neutre sur ce sujet est très rare. Dans la société d'aujourd'hui, le cannabis est un sujet souvent évité. Bien que ses avantages médicaux et peut-être même sociaux/personnels soient de plus en plus reconnus, le cannabis reste un sujet tabou que beaucoup de gens préfèrent éviter. Mais pourquoi en est-il ainsi ?

Stigmatisation et préjugés historiques : L'une des raisons du tabou persistant autour du cannabis est la stigmatisation et les préjugés de longue date associés à la plante. Pendant des décennies, le cannabis a été associé à l'abus de drogues, à la criminalité et à un mode de vie destructeur. Cette représentation stéréotypée a conduit de nombreuses personnes à considérer automatiquement le cannabis comme quelque chose négative, sans se pencher sur les faits réels.

Le dilemme de la Belle au bois dormant : tout le monde connaît le conte de la Belle au bois dormant. Après une longue attente, un couple de rois a eu l'enfant tant désiré. Douze fées furent invitées à la fête pour bénir la jeune fille, mais une treizième fée fut ignorée, car il n'y avait plus d'assiette en or pour elle. Brusquement celle-ci fit alors irruption et lance à la princesse un charme mortel : à ses 15 ans, la princesse se pique le doigt sur le fuseau et en meurt. Heureusement une autre fée n'avait pas encore donné sa bénédiction et atténué la malédiction : « Au lieu d'en mourir, elle tombera seulement dans un profond sommeil qui durera cent ans, au terme desquels le prince, le fils d'un roi, viendra la réveiller ». Le couple royal fit immédiatement brûler tous les fuseaux et rouets. De plus, le peuple n'avait plus le droit de parler de rouets. **Le fuseau devint un tabou.** À l'âge de quinze ans, la Belle au bois dormant partit alors seule dans le monde, sans savoir ce qu'était un fuseau et sans connaître les avantages et les risques d'un fuseau. Elle monta les escaliers de la tour d'un château et vit une vieille femme qui filait. Après une brève hésitation, elle saisit le fuseau, se piqua et tomba endormie. Vous pouvez lire la fin du conte si vous le souhaitez. En tant que société, qu'avons-nous appris de ce conte en matière de prévention des dépendances : RIEN ! Le cannabis (comme d'ailleurs d'autres substances et produits de consommation) reste tout simplement tabou, bien qu'il existe dans le monde. Qu'aurait donc pu faire le couple royal autrement : ils auraient pu parler à la Belle au bois dormant de l'existence de tels fuseaux, la rendre forte pour qu'elle puisse prendre ses décisions de manière responsable et informée, lui faire comprendre qu'à 15 ans, elle ne doit pas encore utiliser de fuseau et que lorsqu'elle aura atteint un certain âge et qu'elle aura décidé d'utiliser un fuseau malgré tous les risques possibles, il y aura des protège-doigts pour éviter de se piquer le doigt. **Revenons au sujet du cannabis :** Bien sûr, il n'y a pas de consommation de cannabis sans risque... mais certaines stratégies de réduction des risques permettent de minimiser ces risques... La simple transmission d'informations n'a bien sûr que des effets limités. Tout le monde sait que fumer peut être mortel, et pourtant beaucoup de gens fument. L'échange et la confrontation avec les personnes et leur cadre de vie sont importants : qu'est-ce qui les préoccupe au quotidien et quel rôle joue le cannabis dans ce contexte. En tant que société, nous devons nous réveiller du dilemme de la Belle au bois dormant, prendre nos responsabilités et discuter du cannabis de manière neutre, car un tabou autour du cannabis est problématique, car il entrave le dialogue ouvert et informé sur les risques et les avantages potentiels et rend ainsi difficile le développement de stratégies de prévention et d'intervention efficaces. Réveillons-nous du sommeil de la Belle au bois dormant.

QUE DIT LA LOI ?

Depuis juillet 2023 les adultes peuvent cultiver au maximum 4 plantes de cannabis par foyer au Luxembourg.

Les adultes peuvent consommer le cannabis qu'ils ont cultivé eux-mêmes au sein de leur foyer. Il est interdit :

- Le transport, la vente, la distribution.
- Possession et Consommation dans un lieu public.
- Consommation avec et en présence de mineurs.
- Toute culture et toute consommation sont interdites aux mineurs.
- Conduite sous l'influence du cannabis.

QUELS SONT LES EFFETS DU CANNABIS ?

Effets

- Relaxant, apaisant
- Sensation de bien-être, euphorisant
- Renforcement des sensations agréables
- Gaieté sans raison, crises de rire
- Stimule l'appétit
- Le vécu du temps est modifié
- Etc.

Risques et effets secondaires

- Dépendance
- Fatigue, sensibilité à la lumière
- Renforcement de sentiments désagréables
- Problèmes cardiaques et circulatoires
- Altération des voies respiratoires
- Altération de la concentration
- Psychoses (en cas de prédisposition)
- Etc.

AVEZ-VOUS D'AUTRES QUESTIONS SUR LE CANNABIS ?

Écrivez-nous via WhatsApp : 691 497 755 ou par e-mail : cannabis@cnapa.lu
ou via la Cannabis Hotline : tous les mardis de 9h00 à 13h00 et de 14h00 à 17h00
Hotline: +352 49 77 77-55

Ici vous trouverez de plus amples informations sur le cannabis :



ALCOOL & GROSSESSE ?

EST-CE QUE J'AI LE DROIT DE BOIRE UN PEU D'ALCOOL SI JE SUIS ENCEINTE ?

Non, de nos jours, on sait que même un « petit » peu d'alcool peut représenter un danger pour le bébé. L'alcool traverse le placenta sans problème, de sorte que le bébé n'est pas du tout protégé contre un verre d'alcool. Les enzymes nécessaires à la dégradation de l'alcool ne sont pas encore développées chez le fœtus, de sorte que celui-ci est exposé 10 fois plus longtemps à l'alcool que la mère elle-même. L'alcool peut donc causer des dommages à chaque moment de la grossesse, en particulier dans le cerveau du nouveau-né.

QU'EST-CE QUE SIGNIFIE « FASD » ?

« FASD » vient de l'abréviation anglaise « Fetal Alcohol Spectrum Disorders », un terme générique pour tous les problèmes de santé, physiques, émotionnels et mentaux dus à l'exposition à l'alcool pendant la grossesse.

Conséquences physiques possibles :

- Malformations d'organes et d'os
- Malformations du visage
- Problèmes d'audition
- Problèmes oculaires
- Troubles de la croissance
- Troubles de la motricité fine
- Etc.

Conséquences psychologiques et mentales possibles :

- Agressivité
- Hyperactivité
- Manque de distance
- Faible QI
- Problèmes d'apprentissage
- Problèmes de respect des règles
- Problèmes de comportement
- Problèmes de concentration
- Dyslexie, Dyscalculie, etc...

EST-CE QUE CELA EXISTE AUSSI AU LUXEMBOURG ?

Même s'il n'y a pas de chiffres concrets pour le Luxembourg, on peut dire qu'il y a une moyenne de 120 enfants par an qui naissent avec un « FASD ».

Dans toute l'Europe, il s'agit du handicap (non génétique) le plus fréquent.

J'AI QUELQUES QUESTIONS SUR CET ARTICLE, À QUI PUIS-JE M'ADRESSER ?

Si vous avez d'autres questions, si vous êtes « intéressé(e) » par un atelier ou par du matériel, ou si vous souhaitez contribuer au projet, vous pouvez contacter Quai 57 (e-mail : quai57@arcus.lu, tél : 26 48 04 90). Nous nous réjouissons de toute collaboration possible.

Ce projet a été lancé dans le cadre du « Plan d'Action Luxembourgeois contre le Mésusage de l'Alcool » (Ministère de la Santé) et est actuellement financé par la « Fondation André Losch ».

Un grand merci également à la commune qui, en signant notre « Charte », nous aide à diffuser le message « Pas d'alcool pendant la grossesse » dans la commune et s'engage ainsi activement pour la prévention du syndrome d'alcoolisme fœtal.

Lisa Hatto, Chargée de mission de la prévention du syndrome de l'alcoolisation fœtale.
Quai 57 arcus asbl





COMMENT ABORDER LA QUESTION DU TABAGISME AVEC LES JEUNES FUMEURS ?

De quoi et comment parler avec un jeune qui fume ? Cette session explore les thèmes clés pour dialoguer avec les jeunes fumeurs, adopter les bonnes attitudes et éviter les pièges courants. Ce sujet fait partie de la stratégie Génération Sans Tabac en 2040 qui vise à permettre aux enfants de grandir dans un monde sans fumée.

Lex Schaul, Professionnel de santé publique et infirmier tabacologue au sein de la Fondation Cancer



jugendhaus
nidderaanwen

Géisskan
Kollektiv

Poetry

Mental Health
Week

Poetry Workshop

Ici, vous avez la possibilité d'apprendre comment un poème est écrit et récité. Ceci avec le support du "Géisskan Collectif".

Dates : Mar. 8.10, Ven. 11.10, Mar 15.10.2024

Heures : 16:00 - 18:00 hrs

Où : à la maison des jeunes

scanner et s'inscrire :) Si vous le souhaitez, vous pouvez réciter votre texte en direct à Schommesch Ve. le 18.10.2024.



PREMIERS SECOURS EN SANTÉ MENTALE

PUBLIC CIBLE

Convient aux adultes dans leur quotidien professionnel et privé pour soutenir d'autres adultes

CONTEXTE

Les premiers secours en santé mentale sont l'équivalent des gestes de premiers secours qui eux, apportent une aide physique.

DURÉE

12 heures réparties sur 2 jours (2 jours - 6 heures par jour)

OBJECTIFS

Les participant·e·s acquièrent des compétences sur comment :

- reconnaître les signes précoces des problèmes liés à la santé mentale chez les adultes.
- aborder sans jugement une personne concernée.
- apporter les gestes de premiers secours à une personne qui fait face à des problèmes psychiques ou qui traverse une crise psychique.
- orienter la personne vers les prises en charge appropriées et d'autres formes de soutien.

CONTENU

Le cours de premiers secours en santé mentale transmet les connaissances de base sur les troubles mentaux et crises psychiques chez les adultes. Les participant(e)s apprennent à reconnaître les signes précoces de difficultés psychiques, à les aborder sans jugement et à encourager les personnes concernées à rechercher une aide professionnelle.

Troubles mentaux traités :

- dépression
- troubles anxieux
- psychose
- troubles liés à l'utilisation de substances

Situations de crise abordées :

- idées ou comportements suicidaires
- attaque de panique
- événement traumatique
- état psychotique sévère
- effets graves de la consommation d'alcool et d'autres substances
- conduites agressives

MÉTHODES

Le cours combine apports théoriques, activités réflexives, vidéos didactiques, exercices pratiques, études de cas concrets et mises en situation.

COMPÉTENCES ACQUISES

- avoir des connaissances de base sur les fréquences et les impacts des troubles psychiques
- reconnaître les signes et symptômes des troubles psychiques les plus fréquents et les plus invalidants à l'âge adulte
- avoir un aperçu des différents traitements adaptés
- appliquer ROGER, les 5 étapes des premiers secours en santé mentale
- appliquer les mesures de premiers secours en cas de crise en santé mentale

Le cours est limité à 20 participant·e·s. Si une personne ne peut pas participer au 1^{er} module, elle n'est plus autorisée à participer aux autres modules du cours. Cette personne devra s'inscrire à un autre cours. (Inscriptions : voir page 4)



Zesummen Am Duerf



Conférence Santé mentale et services de conseil

Konferenz Psychesch Gesondheet a Berodungsdéngschter



12/10/24

Virtrëg & Info-Stänn | Présentations & Stands d'information

10h00



Centre Culturel Mensdorf
Rue de l'Eglise 8, 6933 Mensdorf (Betzdorf)



WE ARE all MAD HERE

#semainesdelasantementale

CINÉ-DÉBAT

15 Octobre 2024

IT'S KIND OF A FUNNY STORY

Centre Polyvalent "A Schommesch", 18, rue d'Ernster,
L-6977 Oberanven

18h00 *Introduction* par Laurent Dura (Membre de la Commission des affaires sociales de la Commune de Niederanven) et
Verre d'amitié offert par la Commune

19h00 *Projection* du film « It's Kind of a Funny Story » (régie : Anna Boden & Ryan Fleck) et suivi d'un Ciné-Débat

Inscriptions jusqu'au 7 octobre 2024 auprès de
DARIO Roberta (34 11 34-35; roberta.dario@niederanven.lu)

en collaboration avec Mathëllef asbl, D'Ligue, CNAPA, CNA

CONFÉRENCE-DÉBAT SUR LE THÈME « VIOLENCE DOMESTIQUE »

« Les violences psychologiques, physiques et sexuelles et leurs conséquences »

Mercredi, le 16 octobre 2024 à 19h00 au Centre Polyvalent « A Schommesch » à Oberanven

PROFIL DR. MARY FALTZ

« Un témoignage puissant et captivant de résilience humaine face à une vie marquée de coups durs »

Jane McLelland, Auteure primée du bestseller *How to Starve Cancer* et survivante d'un cancer de stade IV depuis 26 ans.

J'ai mis mon propre père en prison. 16 années d'abus sexuel et de menaces. 16 années de peur et de silence. 16 années de sourires forcés et de résilience. 10 années d'études. 7 années de grossesse, 4 années de procès au pénal. 10 années de mariage. 5 années de mensonges. 6 mois de cancer... et ce à 37 ans seulement.

Inscriptions jusqu'au 7 octobre 2024 auprès de
DARIO Roberta, tél : 341134-35, e-mail : roberta.dario@niederanven.lu



Photo : F&G Photography



Mental Health
Week



Videz-vous la
fête

plus de
résistance au
stress

pour le bien-être

Contre le stress
(scolaire)

Courez ensemble

Tu as la possibilité de te joindre à nous pour courir un ou deux tours (4 km ou 8 km). De la manière qui te convient le mieux.

Date : Jeudi 17.10.2024

Horaire : 17:00 - 18:00 heures

Où: Départ à la maison des jeunes



scanner et
s'inscrire :)

Mental Health
Week



Self-Care Day

On commencera par du yoga avec Lola. Ensuite, nous nous relaxerons avec un masque de beauté. Il y aura aussi quelques collations.

Date : Sam. 19.10.2024

Horaire : 15:00 - 18:00 heures

Où : à la maison des jeunes



scanner et
s'inscrire :)

artists for MENTAL HEALTH

Concert commenté dans le cadre
des Semaines de la Santé Mentale **18.10.24**

GEISSKAN KOLLEKTIV

Poetry Slam: Franziska Peschel & Sara Andjelkovic

**MAZ
UNIVERZE**
HIP HOP



TALI
POP



CHAIKD
POP



DOORS: 7 PM

START: 8 PM

CENTRE POLYVALENT
„A SCHOMMESCH“, OBERANVEN

