



**ZONE D'EXPRESSION
CONTRE LA**

STIGMATISATION

ZEST est un dispositif global d'actions visant à lutter contre la stigmatisation, en s'appuyant notamment sur le témoignage et la prise de parole des personnes concernées par les troubles psychiques.





” Ce que j’ai beaucoup aimé dans cette expérience c’est la rencontre avec l’humanité, avec une personne qui vient nous livrer quelque chose ”

NOS OBJECTIFS

Lutter contre la stigmatisation des troubles psychiques

Renforcer l’estime de soi et le pouvoir d’agir des personnes concernées par la santé mentale et impliquées dans le projet

Créer la rencontre entre le grand public et personnes concernées par la santé mentale

NOS PRINCIPES

Un dispositif ouvert aux personnes concernées, familles et professionnels de la santé mentale

Un fonctionnement horizontal

Une co-construction des actions à toutes les étapes

Une implication où chacun décide de la mesure de sa participation





ACCOMPAGNEMENT AU TÉMOIGNAGE

GROUPAL

Ateliers d'écriture collectifs pour préparer son témoignage qui sera partagé lors des bibliothèques vivantes

INDIVIDUEL

Réfléchir à son témoignage pour le partager sur internet, auprès des médias, etc.



POP CULTURE ET SANTÉ MENTALE

Intervention participative mêlant extraits de films, quiz et apports d'information autour des représentations des troubles psychiques.

” Comprendre que je ne mérite pas d'être stigmatisée et que j'ai le droit de me battre pour changer les représentations ”

BIBLIOTHÈQUES

VIVANTES

Des temps de partage de témoignages, en face à face, entre une personne concernée par les troubles psychiques et un étudiant.

ATELIERS D'EXPRESSION CRÉATIFS

Toutes les semaines, un temps dédié à la création à distance où chacun est invité à créer autour de thématiques d'expression en lien avec son vécu ou imaginaire

COMMENT PARTICIPER ?

➤ PARTICIPER AUX ATELIERS CRÉATIFS CONFITURE MAISON :

Retrouvez chaque semaine les thématiques d'expression sur notre site internet, ou inscrivez-vous pour les recevoir !

➤ ÊTRE ACCOMPAGNÉ DANS DES PROJETS DE TÉMOIGNAGE :

Pour rejoindre les ateliers d'écriture collectifs ou être accompagné sur un projet individuel de témoignage, contactez l'équipe de ZEST : zest@ch-le-vinatier.fr

➤ EN SAVOIR PLUS ECHANGER AVEC NOUS :

Vous pouvez contacter l'équipe de ZEST : zest@ch-le-vinatier.fr et suivre nos actualités sur notre site : www.centre-ressource-rehabilitation.org/ZEST

ZEST - zone d'expression contre la stigmatisation
CRR-CL3R, CH LE VINATIER
4 rue Jean Sarrazin - 69008 Lyon
zest@ch-le-vinatier.fr / 04.26.73.85.33
www.centre-ressource-rehabilitation.org/zest

UN PROJET SOUTENU PAR