

Relions-Nous

Un webdocumentaire sur la sante mentale

Le webdocumentaire Relions-nous est un **site internet interactif** qui se base sur le concept de **bibliothèque vivante** et qui vise à déstigmatiser les troubles psychiques.

Les bibliothèques vivantes ont été créées dans les années 90 lors d'un festival au Danemark. Elles ont pour objectif de **faire tomber les préjugés** en **provoquant la rencontre** entre deux personnes, un **livre vivant** (personne témoignant de son parcours de vie) et un lecteur. ZEST, «Zone d'expression contre la stigmatisation» s'est saisi du concept afin de **sensibiliser aux troubles psychiques** et d'**encourager la discussion autour de la santé mentale**.

Le webdocumentaire présente **une version numérique d'une bibliothèque vivante** : les visiteurs pourront cliquer sur un livre pour accéder à des témoignages personnels. Ils exploreront ainsi **les parcours de vie de onze personnes qui partagent leur histoire liée à la santé mentale et au vécu avec un trouble psychique**.

Au total, c'est plus de **80 vidéos** courtes et thématiques pour mettre en lumière l'importance de la santé mentale.

L'objectif principal de Relions-nous est d'**ouvrir le regard de la société sur le vécu des personnes qui vivent avec un trouble psychique et montrer que la santé mentale concerne tout le monde**. Il s'adresse principalement aux jeunes et au grand public. En 2025, un kit pédagogique sera produit pour accompagner la diffusion de ce projet auprès de différents publics, notamment scolaires.

Relions-nous abordera plusieurs thèmes clés, notamment :

- **Les perceptions sociétales**
- **La stigmatisation et l'auto-stigmatisation**
- **Le diagnostic et l'acceptation**
- **Le dévoilement de soi**
- **Le parcours de rétablissement**
- **La prise de parole sur son trouble**

Le projet est porté par l'équipe de **ZEST, zone d'expression contre la stigmatisation**, un dispositif du Centre ressource de réhabilitation psychosociale (CH le Vinatier) qui met en avant l'importance de la voix des personnes concernées.



Inscriptions : Nous vous invitons à l'évènement de lancement du webdocumentaire le 22 janvier à Villeurbanne. Au palais du travail, à 18h30.

Evènement uniquement sur inscription :

<https://framaforms.org/evenement-de-lancement-presentiel-relions-nous-1731402703>

Contact :

ZEST
ZEST@ch-le-vinatier.fr

<https://centre-ressource-rehabilitation.org/zest->