

Les numéros utiles

SAMU.....	15
Sapeurs-pompiers.....	18
Police secours.....	17
Centre d'hébergement d'urgence.....	115
Violence conjugales.....	3919
Harcèlement scolaire.....	3018
Enfance maltraitée.....	119
Numéro National Prévention suicide.....	3114
SOS Amitié.....	05.49.45.71.71
CMP.....	05.16.52.61.09
= Centres Médicaux Psychologiques	
En cas de difficulté psychologique ou	
psychiatrique	



Le projet M3Q Le calme et la tempête dans nos têtes

*Exposition proposée par Mathis, Maiwenn,
Hannah et Gabin de la Maison de la
Réhabilitation Psychosociale de Saint
Benoît
du 02 avril au 5 mai 2026*



Comment le projet est né ?

Le rétablissement d'une personne souffrant de troubles psychiques n'est pas toujours un long fleuve tranquille. La confrontation aux regards extérieurs stigmatisants fragilise souvent l'estime de soi et l'inclusion sociale.

C'est pourquoi il nous est paru intéressant de donner la parole (ou plutôt le coup de pinceau) à nos usagers afin qu'ils puissent faire un travail sur leurs propres représentations de la maladie mentale de part leur vécu. De pouvoir s'exprimer à travers le médiateur qui est la peinture et devenir acteur de sensibilisation.

Inscrit dans les valeurs de la réhabilitation (engager une réflexion sur ses représentations, pouvoir d'agir, créer du lien, renforcer l'estime de soi...), ce projet vise à transformer l'expérience de la maladie en démarche créative et collective.

L'exposition publique et le vernissage constituent l'aboutissement de ce travail, dans une dynamique de sensibilisation et de lutte contre la stigmatisation.

Déroulement des séances



Formation du groupe :

Nous avons tout d'abord formé le groupe composé de quatre usagers, basé sur le volontariat.



Brainstorming :

Nous avons ensuite réfléchi en groupe sur la forme de notre projet, le thème mais aussi prévoir la suite des séances.



Visite de la Maison des 3 Quartiers :

Une visite a été organisée afin de pouvoir avoir une image de l'endroit où nous allions exposer nos peintures.



Peinture :

Nous avons ensuite commencé à peindre nos œuvres personnelles par petit groupe de 2 ou 3 puis en groupe complet afin de faire des œuvres communes.



Mise en place de l'exposition :

Le 1 avril 2026, nous avons pu exposer nos œuvres à la Maison des 3 Quartiers.



Vernissage :

Le 2 avril 2026 a eu lieu le vernissage de l'exposition, l'occasion de discuter de nos œuvres en présence du public.

Démontage :

■ Démontage de l'exposition le 5 mai 2026.

Qu'est ce que la MRPS ?

La Maison de la Réhabilitation Psychosociale accueille des jeunes de 18 à 35 ans rencontrant des symptômes psychiques préoccupants avec un retentissement négatif sur leur vie scolaire, professionnelle, sociale et/ou familiale.

L'équipe propose une prise en charge spécialisée des troubles psychotiques débutants dans une perspective positive et constructive, visant le rétablissement du jeune adulte.

Cette prise en charge intégrative comprend des évaluations spécifiques et des soins de réhabilitation psychosociale.

Dans le cadre de l'intervention précoce, les soignants proposent des actions de prévention, d'information et des soins appropriés le plus tôt possible pour encourager l'espoir et permettre une évolution favorable au long cours.

L'équipe se compose d'une psychiatre, d'une psychologue, d'une neuropsychologue, d'un cadre socio-éducatif, d'infirmiers, d'éducateurs spécialisés, d'aide-soignants, d'accompagnants éducatif et social, d'assistantes sociales, d'un conseiller en insertion professionnelle, d'une pair-aidant, d'agents de services hospitaliers et d'une secrétaire.