

Citoyen·ne·s en mouvement pour la santé

- Explorer nos perceptions
- Retrouver notre souveraineté
- Agir ensemble
- Sensibiliser et comprendre



Les scènes
solidaires

UN ÉVÉNEMENT ORGANISÉ EN CO-PARTENARIAT PAR



Citoyen.ne.s en mouvement pour la santé

Explorer nos perceptions. Retrouver notre souveraineté. Agir ensemble.

version mise à jour le 10 mars

Programme du matin		
8:45	9:30	Bienvenue - accueil des participants
09:30	09:40	Message de bienvenue par les organisatrices
09:40 10:30 - Plénière 1 - conférence		
Accorder le soin: des expériences musicales en psychiatrie		Emilie Bovet Socio-anthropologue Maître d'enseignement Chercheuse

11:00 - 12:00 - Ateliers participatifs et sensoriels sur inscription	
Atelier AM1 - Ton sur Ton - salle annexe - maximum 25 personnes	
Expérimenter ce que peuvent être certaines limitations physiques	Manuel Armic Enseignant des arts du cirque Michael Wenger Responsable Forum Inclusion Fondation Ton sur Ton
<i>À travers des jeux et des situations inspirés des arts du cirque, cet atelier invite les participants à expérimenter ce que peuvent être certaines limitations physiques. Un bras immobilisé, un équilibre perturbé, un mouvement restreint... et des gestes simples du quotidien deviennent soudain plus difficiles. L'objectif est de montrer que les empêchements ne concernent pas uniquement « les autres ». Dans la vie, chacun peut être confronté à une limitation, temporaire ou durable. Penser l'inclusion, c'est donc concevoir des espaces et des solutions qui bénéficient à toutes et tous.</i>	
Atelier AM2 - Ton sur Ton - salle annexe - maximum 11 personnes	
Dans la peau d'une personne neuro divergente	 NEUROLIEN partageons nos talents
<i>À travers des mises en situation, vous pourrez explorer différentes expériences liées à la neuro divergence. Entre particularités sensorielles, difficultés de communication et gestion de l'énergie, cet atelier participatif vous permettra de mieux comprendre ce qui se joue parfois en silence. NB : Cet atelier est à destination de personnes qui ne connaissent pas ou peu la neuro divergence.</i>	

UN ÉVÉNEMENT ORGANISÉ EN CO-PARTENARIAT PAR



Citoyen.ne.s en mouvement pour la santé

Explorer nos perceptions. Retrouver notre souveraineté. Agir ensemble.

Atelier AM3 - ANAAP - maximum 9 personnes		
Immersion au sein de l'ANAAP		
Cette rencontre a pour objectif de vous faire connaître notre association, ses missions, ses valeurs et les différentes activités que nous développons. La matinée débutera par une présentation de l'association, afin de mieux comprendre son fonctionnement et ses actions. Elle sera suivie du témoignage de l'un de nos membres, qui partagera son parcours personnel, les raisons qui l'ont conduit à rejoindre l'association et ce qui le motive et l'encourage dans son engagement.		
Atelier AM4 - La Maison du peuple - petite salle - maximum 25 personnes		
Immersion dans la vie d'une personne concernée		Corinne Bridel Gaël Lehmann
Nous vous invitons à vivre, le temps d'une heure, une réalité souvent invisible. À travers des mises en situation, nous ouvrons un espace pour traverser le quotidien d'une personne confrontée aux troubles psychiques ou aux problématiques de consommation. Ensemble, nous explorons les obstacles, les jugements, mais aussi les ressources et les élans de vie. Un atelier participatif pour expérimenter, questionner ses représentations et reconnaître la force du savoir expérientiel. Les personnes concernées sont invitées à animer l'atelier avec nous.		
Atelier AM5 - La Coquille - 16 personnes		
Surcharge, stress et anxiété ... Comment trouver ses outils dans cette société		Paola et Samira
Au travers de cet atelier, vous pourrez : " Ressentir ce que les troubles font au quotidien et identifier ce qui permet de reprendre du pouvoir sur sa vie "		

UN ÉVÉNEMENT ORGANISÉ EN CO-PARTENARIAT PAR



Citoyen.ne.s en mouvement pour la santé

Explorer nos perceptions. Retrouver notre souveraineté. Agir ensemble.

Atelier AM6 - Les Souterrains - maximum 14 personnes		
Architecture de l'invisible		Yunni Cho
Nous vous invitons à entrer dans une rue souterraine, espace neutre et silencieux, pour une exploration de la perception spatiale des personnes traversant des troubles comme l'anxiété, la dépression et la dissociation. L'exploration sera guidée par des « lanternes symptomatiques » créées avec des personnes ayant vécu ces expériences. Elles matérialiseront ce qui est invisible : l'étau de l'anxiété, le poids de la dépression, ou encore de la fragmentation de la dissociation. Vous serez ensuite invités à traduire votre propre ressenti de l'espace autour d'une œuvre artistique, une manière de marquer cette exploration par votre propre récit. Le résultat sera une carte collective des perceptions spatiales, une œuvre partagée qui montre la pluralité de nos perceptions et de nos cartes mentales.		
12:30 - 13:30 Moment de nature, de respiration, de partage et de dialogue citoyen		
Pause-repas ensemble à la salle de spectacle Ton sur Ton - rue du Progrès 48 avec le soutien et la participation d'Ekir Restaurant social de La Chaux-de-Fonds Repas en option à commander au moment de votre inscription au prix de Frs 20,00 Sugestions végé, intolérance lactose et/ou gluten		
14:00 -14:45 Ateliers participatifs et sensoriels sur inscription		
Atelier PM1 - Ton sur Ton - salle de spectacles - maximum 10 personnes		
Atelier d'écriture brut		Gaël Clown et poète de rue
Écrire sans réfléchir, expérimenter la connexion à soi. Laisser son imagination et son inspiration guider les mots sur le papier. Les mots s'enchaînent, vous découvrez des sentiments enfuis, des douleurs et des joies oubliées. C'est beau, cela fait du bien, c'est sorti. L'écriture BRUT, c'est écrire sans connaissance, sans a priori, sans jugement de votre création. Tout ce qui doit être, est. Être un artiste écrivain BRUT, c'est oser s'abandonner à sa sensibilité profonde. Oser laisser son être exprimer, autrement qu'avec la tête, quelque chose d'inattendu, de non défini. Nous tenterons durant une petite heure, l'écriture spontanée, le lâcher prise avec les mots. Pas sûr que ça marche. Mais franchement, on s'en fiche. Le but, c'est d'y prendre du plaisir. Et pour les plus assoiffé.e.s de sensations fortes, je vous accompagnerais à déclamer vos mots à voix haute, en fin d'atelier.		

UN ÉVÉNEMENT ORGANISÉ EN CO-PARTENARIAT PAR



Citoyen.ne.s en mouvement pour la santé

Explorer nos perceptions. Retrouver notre souveraineté. Agir ensemble.

Atelier PM2 - Ton sur Ton - salle annexe - maximum 11 personnes

Un cerveau en couleurs



*Et si vous pouviez dessiner votre manière de penser, de ressentir ou de percevoir le monde ?
Crayons et feutres en main, venez exprimer votre neurodiversité !
Un temps libre, sensible et créatif pour donner forme à nos différences.*

Atelier PM3 - Ton sur ton - salle annexe - maximum 14 personnes

"Valeurs, des principes aux actions concrètes. Discutons-en"



**Corinne Bridel
Cécile Comina**

Nous vous proposons un atelier de réflexion sur les valeurs qui nous animent. Comment transformer nos valeurs en actions ? Comment traduire ces valeurs dans l'accueil des personnes au sein des infrastructures ? Cet espace sera enrichi par les apports et situations concrètes au sein du Croepi.

Atelier PM4 - ANAAP salle principale - maximum 7 personnes

Le partage à travers la créativité



Romane et Paula

Atelier placé sous le signe de la créativité et de la découverte. Vous aurez l'occasion de participer à une activité de décoration de cartes, en utilisant différents matériaux et techniques, et ainsi vivre concrètement l'une des propositions de l'association. Cet atelier se veut un temps privilégié d'échange, de partage et de découverte, dans un cadre convivial et bienveillant. Nous serons ravis de vous y accueillir.

Atelier PM5 - ANAAP - petite salle - maximum 5 personnes

Le partage à travers la créativité



Romane et Paula

Atelier placé sous le signe de la créativité et de la découverte. Vous aurez l'occasion de participer à une activité de décoration de cartes, en utilisant différents matériaux et techniques, et ainsi vivre concrètement l'une des propositions de l'association. Cet atelier se veut un temps privilégié d'échange, de partage et de découverte, dans un cadre convivial et bienveillant. Nous serons ravis de vous y accueillir.

UN ÉVÉNEMENT ORGANISÉ EN CO-PARTENARIAT PAR



Citoyen.ne.s en mouvement pour la santé

Explorer nos perceptions. Retrouver notre souveraineté. Agir ensemble.

Atelier PM6 - La Maison du peuple - maximum 20 personnes

Pulsation

Léticia Schinz

Cet atelier, animé par le mouvement et par la voix, s'appuie sur des gestes simples, rythmés (comme le battement du cœur). Il invite chacun à incarner des symboles universels dans une dynamique chaleureuse et ludique.

Sans recherche de performance, il vise en outre à restaurer le bon fonctionnement du corps, du psychisme et de la pensée, mais tout autant du lien social et de l'engagement citoyen.

A travers le rythme, le geste, la voix et le groupe, nous cherchons à nous réveiller, à retrouver, à explorer nos ressources et nos forces vives dans une danse accessible à tous.

Atelier PM7 - La Coquille - 13 personnes

«Se mouvoir et s'émouvoir : Le mouvement pour (re)tisser des liens»

Virginie Beraldo

Atelier de Danse / Mouvement Thérapie

Communiquer et créer des liens peut parfois être compliqué : les mots manquent peut-être, ils ne reflètent pas exactement notre ressenti, ou alors on craint de trop/pas assez dire, de ne pas utiliser les «bons» mots.

Cet atelier propose donc de laisser «parler» nos corps. Nous leur permettrons de jouer, de bouger, d'explorer et de s'exprimer librement au travers de différentes dynamiques et musiques. Pour expérimenter plus consciemment le lien à l'Autre et à Soi-même à partir de son essence même : le corps en mouvement.

Ouvert à toutes et tous, il n'est pas nécessaire d'avoir des bases en danse pour participer.

Atelier PM8 - La Sonorie - 5 personnes

Objets sonores et créations musicales



Bill Holden

Bienvenue à la Sonorie, espace musical créatif !

Un grand choix d'instruments et objets sonores est à votre disposition. Vous pourrez les tâtonner avec des gestes simples en cherchant le son qui vous plaît. Ensemble, nous allons créer une musique originale, joyeuse et vivante !

UN ÉVÉNEMENT ORGANISÉ EN CO-PARTENARIAT PAR



Citoyen.ne.s en mouvement pour la santé

Explorer nos perceptions. Retrouver notre souveraineté. Agir ensemble.

Atelier PM9 - Les Souterrains - 14 personnes		
Construire son sanctuaire intérieur		Yunni Cho
Cet atelier vous invite à vous reconnecter à votre calme intérieure, grâce au pouvoir réparateur des éléments de la nature. La rue souterraine de la chaux de fonds est comme un miroir de nos vies urbaines, plonger dans les stimulations de la ville, nous en ressentons encore plus ses effets. En introduisant des éléments naturels nous vous guiderons vers votre propre calme intérieur : Quelles sont vos ressources personnelles ? Qu'est-ce qui vous restaure vraiment ? Comment ces éléments peuvent-ils vous soutenir dans les moments de stress ? A la lumière de ce qui émerge chacun de vous créera un rituel de calme personnel, un moment reconnexion à emporter avec soi.		
Conférence et clôture en plénière à Ton sur ton		
15:00 - 16:00 - Plénière 2		
Vêtements d'Art Brut. Des parures pour se dissimuler, se protéger ou parader ? Le corps au cœur de la question »	Lucienne Peiry, Historienne de l'art et Dr ès Lettres – PhD Art Brut / Outsider Art	
16:15 - 16:45 - Plénière 3 - Conclusion et mot de la fin		
Par les partenaires co-organisateurs		

UN ÉVÉNEMENT ORGANISÉ EN CO-PARTENARIAT PAR



Citoyen.ne.s en mouvement pour la santé

Explorer nos perceptions. Retrouver notre souveraineté. Agir ensemble.

Avec le soutien de

Partenaires Gold			
 Fondation de l'Orme	 haute école neuchâtel berne jura  santé delémont neuchâtel		
Partenaires Silver			
 RÉSEAU FRIBOURGEOIS DE SANTÉ MENTALE FREIBURGER NETZWERK FÜR PSYCHISCHE GESUNDHEIT			
Partenaires Bronze			
			
Partenaires hospitalité			
			

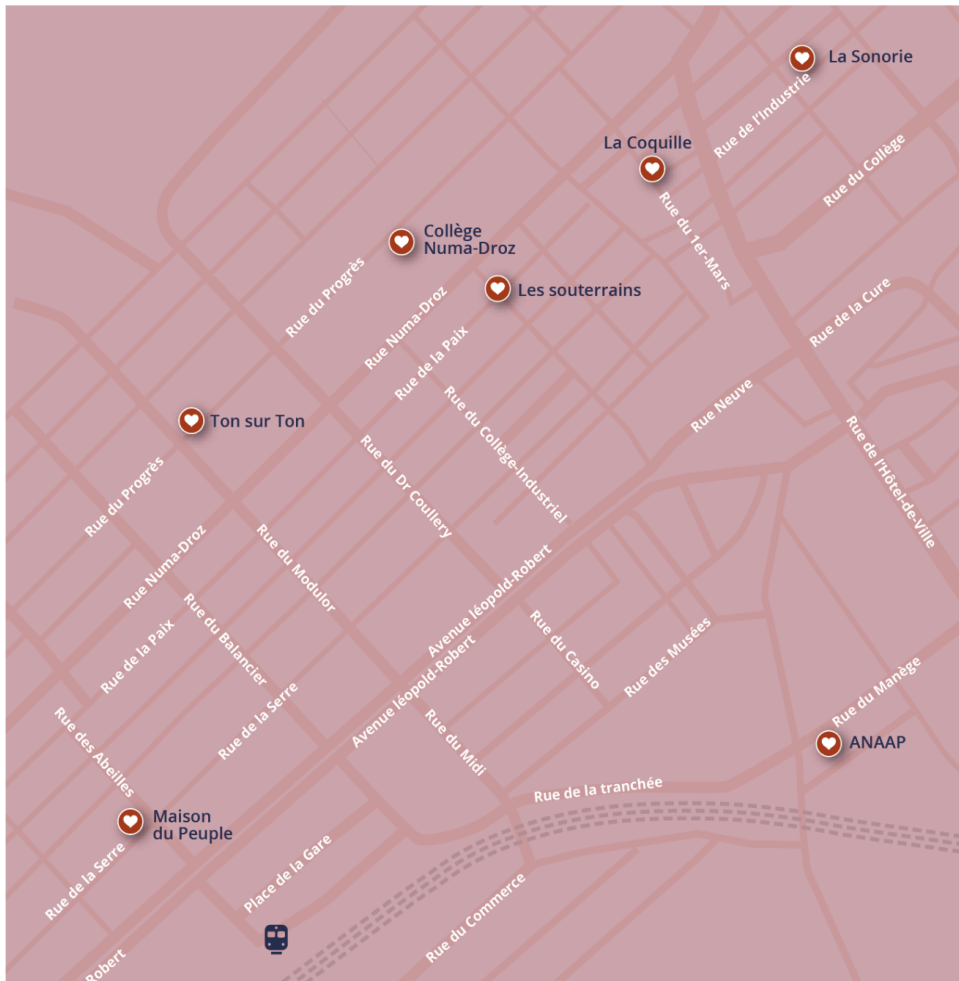
UN ÉVÉNEMENT ORGANISÉ EN CO-PARTENARIAT PAR



Citoyen.ne.s en mouvement pour la santé

Explorer nos perceptions. Retrouver notre souveraineté. Agir ensemble.

Plan et accessibilité



	Ton sur Ton Rue du Progrès 48	Maison du Peuple Rue de la Serre 68	ANAAP Rue du Manège 19	La Coquille Rue du 1er Mars 14	La Sonorie Rue de l'Industrie 15	Les Souterrains Rue de la Paix
Accessibilité			Difficilement accessible	Non accessible	Non accessible	
Ton sur Ton	-	9 minutes	12 minutes	10 minutes	13 minutes	4 minutes
Maison du Peuple	8 minutes	-	11 minutes	13 minutes	15 minutes	9 minutes
ANAAP	12 minutes	12 minutes	-	11 minutes	13 minutes	11 minutes
La Coquille	8 minutes	13 minutes	10 minutes	-	3 minutes	4 minutes
La Sonorie	11 minutes	15 minutes	11 minutes	3 minutes	-	7 minutes
Les Souterrains	4 minutes	10 minutes	11 minutes	4 minutes	8 minutes	-

UN ÉVÉNEMENT ORGANISÉ EN CO-PARTENARIAT PAR

