

PROTÉGER LA PLANÈTE, C'EST BON POUR SA SANTÉ MENTALE



Ce **samedi 15 octobre**, c'est sous un ciel bleu et ensoleillé, que l'association **Surfrider** et les **acteurs locaux** de la **santé mentale** dont l'hôpital de la Côte Basque ont organisé une **initiative océane** particulière à la plage des Cavaliers d'Anglet. Cet événement s'inscrivait dans le cadre des Semaines d'Information à la **santé mentale**, du 15 au 23 octobre. Le **thème annuel** pour cette 33ème édition était : "**Pour ma santé mentale, agissons pour notre environnement**".

Maurane, une membre de **Surfrider** nous apprend que si l'association n'en était pas à sa première **collecte de déchets**, c'est bien la **première** en **lien** avec la **santé mentale**, permis par la **simultanéité** des **semaines** annuelles dédiées à ces **thèmes**. En effet, c'était aussi la semaine pour le **climat**.

C'est donc en nous expliquant le **lien** entre notre **santé mentale** et celle de la **planète** que Pierrette Estingoy, psychiatre au centre hospitalier de Bayonne, a ouvert l'**après-midi**.



De fait, la santé personnelle, de même que celle de la planète se complètent et concernent tout le monde. Nous en sommes **tous responsables**. P. Estingoy parle d'« **empowerment** », la conscience que nous sommes tous **capables d'agir**.

La psychiatre ajoute que **nettoyer le monde extérieur** peut parfois nous aider à **améliorer** notre propre **monde intérieur**.

Au programme : collecte de déchets sur la plage, ateliers "Do-It-Yourself", sensibilisation à la santé mentale, stand de gâteaux préparés par les membres de l'ESAT (Etablissement et service d'aide par le travail)...

Les participants ont d'abord pu, par petit groupe, allier **nettoyage de la plage** et échange, rencontre, et **découverte** de l'autre lors de l'activité principale de la journée, la **collecte de déchets**.



Jean-Pierre, membre du **GEM** (Groupe d'Entraide Mutuelle) de Biarritz, ayant souffert d'alcoolisme pendant 10 ans, nous confie se sentir revivre et **libéré** aujourd'hui. Pour lui, **être là** en ce jour était très **important** car, étant très proche de la nature, il a l'impression de **se rendre utile** pour l'**environnement** mais aussi pour les **gens** car "ça va ensemble en définitive" nous dit-il.

Catherine, aussi membre du **GEM**, s'accorde avec lui sur ce sentiment d'utilité extrêmement gratifiant et évoque également le **plaisir** de **rencontrer** des nouvelles personnes avec lesquelles **discuter** le temps d'une **bonne action**.

Par ailleurs, les **ateliers DIY** au cours desquelles les participants pouvaient fabriquer des **dentifrices** et **déodorants solides**, ont permis à tous de réaliser qu'il était en fait très **simple**, **économique** et **amusant** de faire ces petits gestes pour la planète. C'est de plus très **gratifiant** de se rendre compte que nous sommes capables de fabriquer des produits **écologiques** et **responsables**, non seulement pour l'**environnement** mais aussi pour **nous-même**.



Par dessus tout, cette journée aura réellement permis de **déstigmatiser** et casser certains **préjugés** trop souvent portés sur les personnes atteintes de **troubles psychiques** en créant un véritable lieu ouvert à la **mixité sociale**, où des gens de toutes générations, des familles avec enfants, des lycéens (Lycée René Cassin), des patients,.. se sont retrouvés tous liés par un **même but** : œuvrer pour la **protection** de la **planète** en **comprenant** puis **dépassant** les **problèmes** liés à la **santé mentale**.