

ÉPiSENS  
**LES TROUBLES DE SANTÉ MENTALE**  
 EXPLIQUÉS ET RESENTIS



LE CENTRE  
**PSYCHOSOCIAL**  
 RICHELIEU-YAMASKA



Expérience immersive et sensorielle



95-125 m<sup>2</sup>



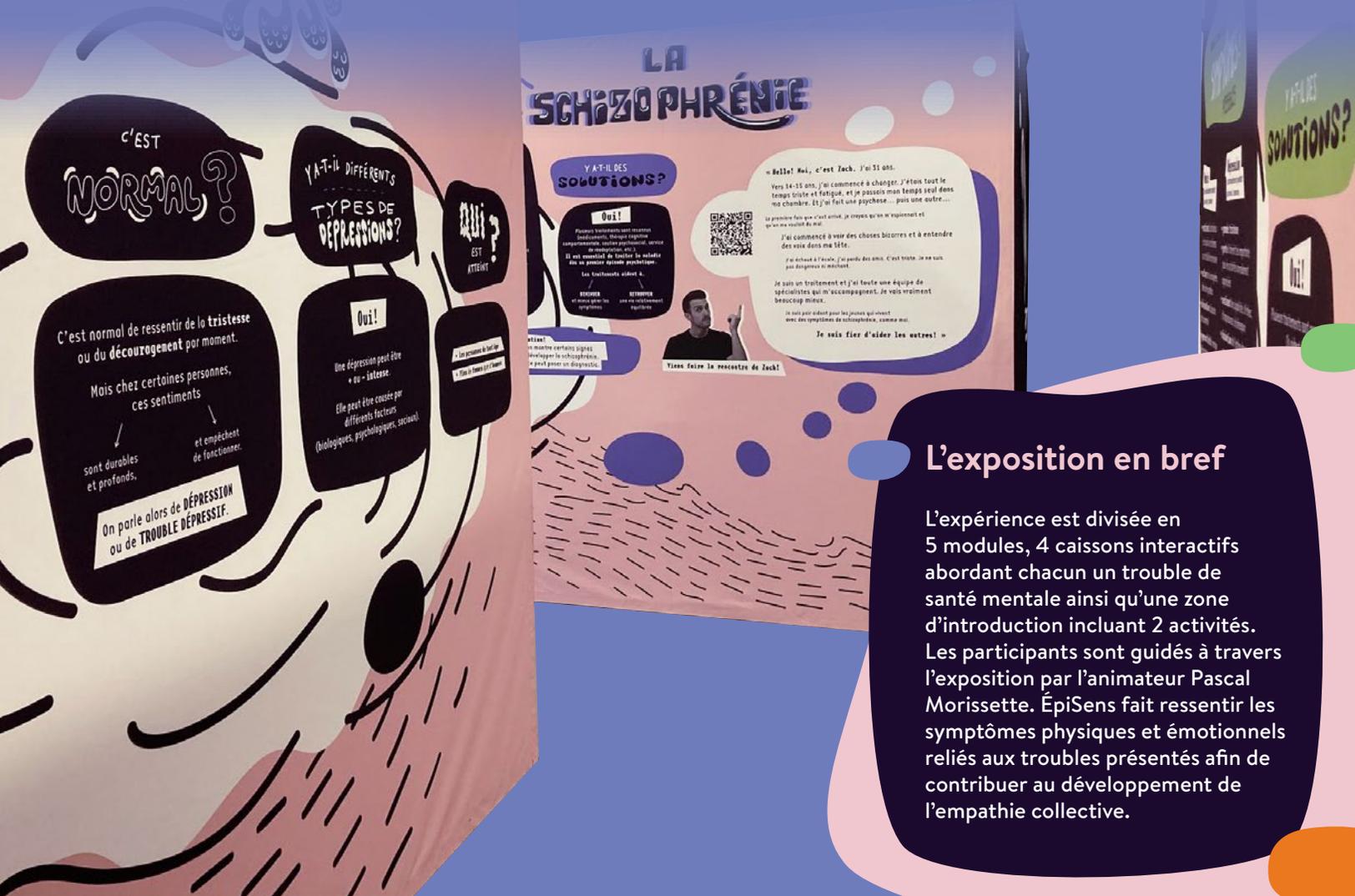
Jeunes adultes et grand public



Exposition en français (bilingue à venir)

En 2020, 12% de la population canadienne vivait avec l'un de ces quatre troubles de santé mentale : **dépression majeure, trouble anxieux, bipolarité ou schizophrénie**. Avec la pandémie, la situation s'est détériorée. Au Québec, environ 75% des personnes diagnostiquées avec un trouble de santé mentale ont

leurs **premiers symptômes avant l'âge de 25 ans**. C'est donc urgent d'en parler pour mieux comprendre ceux et celles qui font face à ces défis au quotidien. Le caractère universel de cette exposition en fait un outil majeur dans la prévention et la déstigmatisation des troubles de santé mentale partout au Québec.



## L'exposition en bref

L'expérience est divisée en 5 modules, 4 caissons interactifs abordant chacun un trouble de santé mentale ainsi qu'une zone d'introduction incluant 2 activités. Les participants sont guidés à travers l'exposition par l'animateur Pascal Morissette. ÉpiSens fait ressentir les symptômes physiques et émotionnels reliés aux troubles présentés afin de contribuer au développement de l'empathie collective.



**Découvrez** l'évolution de la perception des troubles de santé mentale à travers le temps.

**Expérimentez** des mises en situation pour tester votre niveau d'empathie.

**Faites** la rencontre de quatre jeunes inspirants et résilients en numérisant les codes QR sur chaque caisson.

**Ressentez** ce qu'ils vivent lors d'une période de crise à travers leur quotidien.

**Constatez** les symptômes, les traitements et les pistes de solutions entreprises par chaque jeune.

**Découvrez** les outils et ressources disponibles à la communauté.



## ● Dépression

Karim est au travail. Tout en écoutant ses pensées ruminatoires, ressentez ses symptômes physiques dans ce caisson à l'aide d'un sac à dos en bois et de lunettes.

## ● Bipolarité

Maya est dans sa chambre et remplit son agenda à toute allure. Des projections sur 2 écrans illuminent le caisson pendant que sa voix vous transporte dans sa phase de manie... puis dans celle dépressive.

## ● Anxiété

Juliette se prépare à un examen difficile... une chaise munie d'une veste lestée et chauffante vous fait ressentir ses symptômes pendant une crise de panique.

## ● Schizophrénie

Zach vit un premier épisode psychotique... pensées intrusives, hallucinations. Un ordinateur et un casque d'écoute permettent de simuler la crise lors de son test.

Conçue pour l'itinérance, ÉpiSens se déploie sur des structures légères et faciles à monter.

## Une validation rigoureuse des informations cliniques

Le projet, initié par le Centre psychosocial Richelieu-Yamaska, est réalisé en coproduction avec CREO et avec la collaboration des experts en santé mentale jeunesse du Centre intégré de santé et de services sociaux de la Montérégie Est (CISSSME).



## Informations

Natacha Veilleux  
Chargée de projet au développement des partenariats  
[nveilleux@creo.ca](mailto:nveilleux@creo.ca)  
438 885-1405

Mélissa Chassé  
Agente de communication et développement  
[communications@cpsry.org](mailto:communications@cpsry.org)  
450 888-1194