

34<sup>e</sup>  
ÉDITION

Semaines d'information  
SUR  
la santé mentale

À tous les âges de la vie,  
ma santé mentale est un droit.

9 - 22 octobre 2023

En Pays Sud Toulousain

[www.semaines-sante-mentale.fr](http://www.semaines-sante-mentale.fr)

 @Sism\_Officiel 

Découvrez le programme détaillé des  
événements des Semaines d'Information  
sur la Santé Mentale (SISM) 2023  
en PAYS SUD TOULOUSAIN

# ÉDITO

Les Semaines d'Information sur la Santé Mentale sont l'occasion de :

- **SENSIBILISER** un large public aux questions de Santé mentale
- **INFORMER**, à partir du thème annuel, sur les différentes approches de la Santé mentale
- **RASSEMBLER** acteurs et spectateurs des manifestations, professionnels et usagers de la Santé mentale
- **AIDER** au développement des réseaux de solidarité, de réflexion et de soin en Santé mentale
- **FAIRE CONNAÎTRE** les lieux, les moyens et les personnes pouvant apporter un soutien ou une information de proximité.

La 34<sup>e</sup> édition des Semaines d'Information sur la Santé Mentale, **du 9 au 22 octobre 2023**, porte sur le thème « **A tous les âges de la vie, ma santé mentale est un droit** ».

Nous avons toutes et tous une santé mentale, quels que soient notre âge et notre parcours de vie, que l'on ait un trouble psychique ou pas. Notre santé mentale n'est pas un état figé. Elle évolue en permanence, influencée par des déterminants qui se combinent pour la protéger, la favoriser ou la compromettre. Même lorsque la santé mentale est altérée, il est possible d'aller mieux, notamment de se rétablir d'un trouble psychique.

Une santé mentale satisfaisante permet de se sentir bien dans sa peau, vivre de nouvelles expériences, relever les défis du quotidien, contribuer à la vie de la société et finalement... d'améliorer encore sa santé mentale, dans un processus de cercle vertueux à alimenter en permanence.

Cette édition des Semaines d'Information sur la Santé Mentale a été réalisée dans le cadre du **Contrat Local de Santé du Pays Sud Toulousain**, avec le soutien financier de **l'Agence Régionale de Santé Occitanie** et de **la Mutualité Française Occitanie**.

*L'ensemble des événements proposés est ouvert au grand public et gratuit, sauf mention contraire. Ils sont sans inscription, sauf mention contraire, et dans la limite des places disponibles.*

# PROGRAMME 2023

*Tout au long des SISM, Radio Galaxie 98.5, partenaire du Pays Sud Toulousain, diffusera une émission spéciale avec participation du Groupe d'Entraide Mutuelle Solifin de Saint-Gaudens. Un Groupe d'Entraide Mutuelle est un espace d'accueil, d'échanges, de rencontres et de convivialité créé pour et par des personnes adultes en situation de fragilité psychique. L'objectif est de participer à la lutte contre l'isolement des personnes concernées.*

**JEUDI 28 SEPTEMBRE 2023**

**ET VENDREDI 29 SEPTEMBRE 2023**



## FORMATION : Premiers Secours en Santé Mentale

**Salle Garonne – Communauté de Communes du Volvestre – CARBONNE**

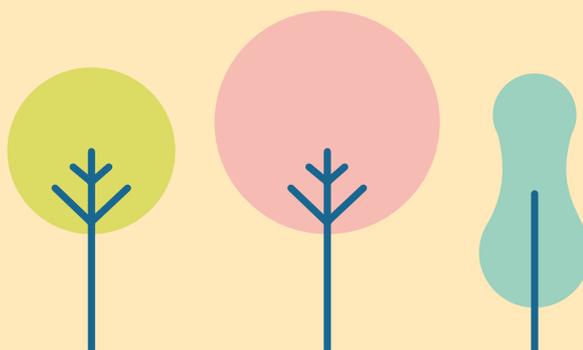
**9h00 – 17h00**

Conçue sur le modèle des « gestes qui sauvent », la formation PSSM permet une meilleure connaissance de la santé mentale, en particulier des troubles psychiques et propose un plan d'action pour accompagner une personne en souffrance ou en crise, afin de faire le lien vers les professionnels de santé.

**Animé par Solidarité Réhabilitation Occitanie**

Ouvert aux partenaires des SISM en Pays Sud Toulousain, sur inscription jusqu'au 15 septembre, auprès de : [formations-occitanie@solidarite-rehabilitation.org](mailto:formations-occitanie@solidarite-rehabilitation.org) (nombre de places limité, une seule personne par structure)

La formation est dispensée gratuitement, seul le coût du livret (30€) sera à la charge du stagiaire.



**DIMANCHE 1<sup>ER</sup> OCTOBRE 2023**

**ATELIER EN FAMILLE : L'anxiété de l'enfant**

**Salle du moulin – RIEUX-VOLVESTRE**

**16h00 – 18h00**

« Je me demande si mon enfant souffre d'anxiété du fait des comportements qui m'interpellent. Après une phase de pratique corporelle parents-enfants, ce temps d'information et d'échanges vous aidera à mieux comprendre l'anxiété chez l'enfant afin de vous sentir plus outillés pour y faire face.

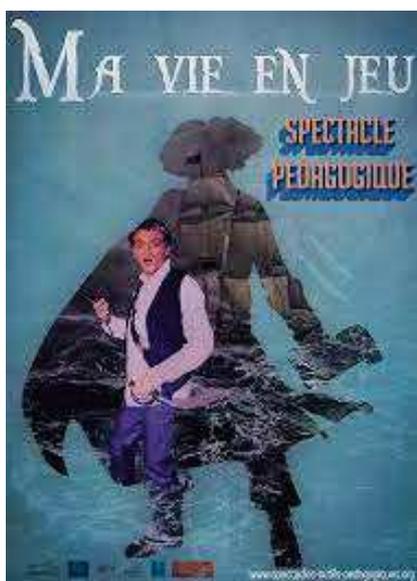
**Animé par Le petit perchoir**

Ouvert à toutes les familles, sur inscription jusqu'à la veille à 12h00 par mail : [lepetitperchoir@ecomail.fr](mailto:lepetitperchoir@ecomail.fr)

Participation libre entre 5 et 15 € par famille

Pendant l'atelier, les enfants pourront profiter d'un espace ludique accompagnés par des professionnelles de la petite enfance.

**SAMEDI 7 OCTOBRE 2023**



**SPECTACLE : « Ma vie en jeu »**

**Théâtre Allegora – AUTERIVE**

**14h30 – 16h00**

Spectacle autour de l'estime de soi et des compétences psychosociales des enfants. Ce spectacle nous embarque dans l'aventure d'un héros qui doit gagner des atouts pour sa propre vie en développant ses compétences relationnelles et son esprit critique. Le spectacle est suivi d'un temps d'échanges.

**Animé par Le théâtre de la terre**

Ouvert à aux enfants de 9 à 12 ans et adultes (famille, équipes enseignantes et éducatives).  
Entrée libre

**LUNDI 9 OCTOBRE 2023**

**ATELIER : Yoga adapté aux aidant.e.s**

**Salle de restauration – S.I.V.O.M. des Plaines et Côteaux du Volvestre  
RIEUX-VOLVESTRE**

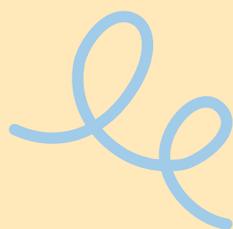
**10h00 – 11h30**

Un temps précieux, collectif et convivial pour souffler et découvrir des techniques pour prendre soin de soi au quotidien.

*Animé par Yogasana Sans Frontières*

*Événement accessible sur inscription : 07 81 36 02 57*

*Pour les aidants.e.s de personnes souffrant de troubles psychiques et/ou neurodéveloppementaux.*



**MARDI 10 OCTOBRE 2023**

**ATELIER : Yoga**

**Salle Garonne – Communauté de Communes du Volvestre – CARBONNE**

**9h30 – 11h30**

Une pratique corporelle et d'observation du souffle pour renforcer mental, force et équilibre. Garantie 100% joie et bonne humeur !

*Animé par Yogasana Sans Frontières*

*Ouvert aux jeunes de la Mission Locale antenne Sud Garonne (cet atelier sera suivi de deux autres ateliers les mardis 17/10 et 24/10).*

## PROJECTION-DÉBAT : Via Garona # 2

Cinéma – Espace socioculturel du Bois de Castres – CARBONNE

18h30 – 20h00

Diffusion du documentaire Via Garona # 2 réalisé par l'AJH, suivi d'un temps d'échanges.

*En présence de personnes accompagnées et professionnels représentant toutes les structures de l'AJH, des usagers du Ruisselet, de Nathalie Auguet (directrice Dispositifs DHSA DHMP de l'AJH) et de Gilles Biarc (psychologue au CMP de Carbonne et secrétaire de l'association Santé mentale France).*

## PROJECTION-DÉBAT : Sur l'Adamant de Nicolas Philibert

Cinéma – Espace socioculturel du Bois de Castres – CARBONNE

20h30 – 23h00



L'Adamant est un Centre de Jour unique en son genre : c'est un bâtiment flottant. Édifié sur la Seine, en plein cœur de Paris, il accueille des adultes souffrant de troubles psychiques, leur offrant un cadre de soins qui les structure dans le temps et l'espace, les aide à renouer avec le monde, à retrouver un peu d'élan. L'équipe qui l'anime est de celles qui tentent de résister autant qu'elles peuvent au délabrement et à la déshumanisation de la psychiatrie. Ce film nous invite à monter à son bord pour aller à la rencontre des patients et soignants qui en inventent jour après jour le quotidien.

*En présence de l'équipe de l'hôpital de jour de Carbonne et de Gilles Biarc (psychologue au CMP de Carbonne et secrétaire de l'association Santé mentale France)*

**JEUDI 12 OCTOBRE 2023**

**ET VENDREDI 13 OCTOBRE 2023**

**FORMATION : Inclusion des enfants en situation de handicap en milieu ordinaire**

**Salle du réfectoire ALSH Louis Souillès - AUTERIVE**

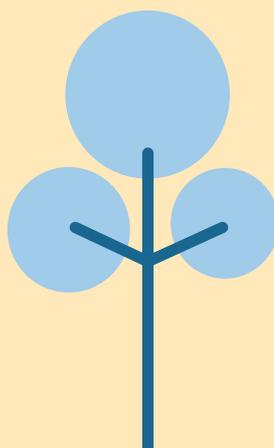


**9h00 – 17h00**

La formation a pour objectif de permettre aux équipes d'animation d'adopter une démarche globale pour réussir l'accueil d'enfant en situation de handicap au sein d'un accueil collectif de mineurs.

***Animé par le SIAM 31***

*Ouvert aux animateurs, responsables et coordonnateurs d'accueils collectifs de mineurs (accueils périscolaires, accueils de loisirs extrascolaires, espaces jeunes), sur inscription [via ce lien](#)*



**VENDREDI 13 OCTOBRE 2023**

## **STANDS D'INFORMATION**

**Marché - AUTERIVE**

**8h30 – 12h00**

Stands d'information sur la Santé mentale et la prévention du suicide et présence du Pallia truck pour une meilleure connaissance des soins palliatifs, ainsi qu'une écoute et du soutien pour les personnes en fin de vie et leurs proches.

*Animé par l'Association de Prévention du Suicide en Occitanie et l'Association Etre-là-Accompagner en Soins Palliatifs*

## **CONFÉRENCE GESTICULÉE : «To be or not to bipolaire ?»**



**Médiathèque - MONTESQUIEU-VOLVESTRE**

**14h00 – 16h00**

Témoignage sensible et artistique d'une femme diagnostiquée bipolaire. Une invitation à poser un autre regard sur la maladie psychique, dans une société où tout concourt à l'émergence de déséquilibres humains.

*Animé par Elodie Joly*

## **ATELIER : EcrivitRessources**

**Médiathèque - MONTESQUIEU-VOLVESTRE**

**16h00 – 17h30**

Un temps de partage et un temps pour soi, dans un cadre bienveillant, autour de jeux et propositions d'écritures, sans pression de performance. Une occasion de se poser pour faire le point sur nos ressources personnelles et collectives.

*Animé par Elodie Joly*

**DIMANCHE 15 OCTOBRE 2023**

**ATELIER EN FAMILLE : L'anxiété des parents**

**Salle du moulin – RIEUX-VOLVESTRE**

**16h00 – 18h00**

Et si on parlait d'anxiété chez les parents sans tabous et sans stress ? La vie de parents apporte son lot de « défis quotidiens », source d'inquiétudes et de peurs. Cet atelier vous propose de déposer vos questionnements et vos doutes, au cours d'un temps d'écoute bienveillante et d'échanges, afin de mieux comprendre les mécanismes de l'anxiété, et d'avoir quelques clés pour la gérer.

***Animé par Le petit perchoir.***

*Ouvert à toutes les familles, sur inscription jusqu'à la veille à 12h00 par mail: [lepetitperchoir@ecomail.fr](mailto:lepetitperchoir@ecomail.fr)*

*Participation libre entre 5 et 15 € par famille.*

*Pendant l'atelier, les enfants pourront profiter d'un espace ludique accompagnés par des professionnelles de la petite enfance.*



**MARDI 17 OCTOBRE 2023**

**CONCERT : Batucada**

**Parc de la MJC - RIEUMES**



**18h30 - 19h30**

Concert par une Batucada dans le parc de la MJC de Rieumes, par les BABABOUM, groupe de percussionnistes de 25 résidents et 10 professionnels du Foyer de vie Saint Médard de l'AJH.

*Avec le groupe Les Bababoum et les enfants de la MJC de Rieumes.*

*Un petit apéritif est offert après le concert !*

**JEUDI 19 OCTOBRE 2023**

**LECTURES ANIMÉES : Des friandises littéraires**

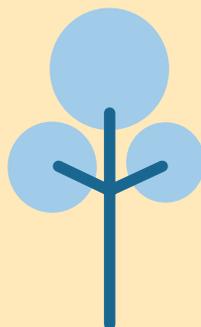
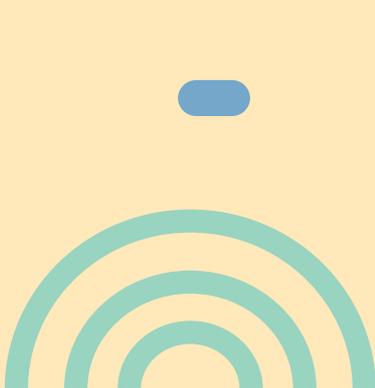
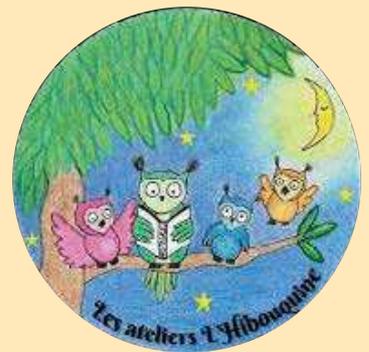
**Crèche Les Pitchounets - AUTERIVE**

**10h00 - 11h00**

Lectures d'albums jeunesse sur le thème des émotions. Une invitation à se laisser bercer par la mélodie des mots, des sons, des chansons tout en apprenant à identifier les émotions pour mieux réagir aux situations de la vie et mieux gérer sa relation avec les autres.

*Animé par Les ateliers L'Hibouquine.*

*Ouvert aux enfants et professionnels de la crèche Les Pitchounets d'Auterive.*



## CONFÉRENCE : La Santé mentale au prisme de la série vidéo

Lycée Martin Malvy – CAZÈRES

### HORAIRES À CONFIRMER

Aujourd'hui, les séries vidéo abordent bien souvent des problématiques qui agitent nos sociétés contemporaines. Que disent-elles de la Santé mentale? C'est la question que nous aborderons dans le cadre de cette intervention, pensée sous la forme d'une conférence-projection-discussion.

**Animé par Stéphanie MARTY, maîtresse de conférences en SIC Université Paul Valéry de Montpellier, chercheuse Laboratoire LERASS.**

*Ouvert aux lycéens du Lycée Martin Malvy de Cazères.*

## CONFÉRENCE : Le roman graphique et la série à succès Heartstopper

Lycée Martin Malvy – CAZÈRES



### HORAIRES À CONFIRMER

L'adolescence est une période forte de la découverte et de l'affirmation de son identité culturelle, affective, sexuelle... Ce parcours à la recherche de soi peut s'avérer ponctué d'obstacles. Avec délicatesse et espoir, la dureté du monde du lycée et les écueils de sa société propre (homophobie, harcèlement, troubles alimentaires) sont traités dans le roman graphique et la série d'Alice Oseman, Heartstopper. Que nous dit-elle de la santé mentale de la jeunesse d'aujourd'hui? C'est la question que nous aborderons dans le cadre de cette intervention, pensée sous la forme d'une conférence-projection-discussion

**Animé par Stéphanie MARTY, maîtresse de conférences en SIC Université Paul Valéry de Montpellier, chercheuse Laboratoire LERASS.**

*Ouvert aux lycéens du Lycée Martin Malvy de Cazères.*

*Les Chemins buissonniers interviendront au Lycée de Rieumes dans le cadre d'un atelier questionnant notre rapport aux Autres et notre bien-être.*

Semaines d'information  
SUR  
la santé mentale

RÉPUBLIQUE  
FRANÇAISE  
Liberté  
Égalité  
Fraternité

ars  
Agence Régionale de Santé  
Occitanie

ireps  
Promouvoir la santé  
OCCITANIE

34<sup>e</sup>  
ÉDITION

## Les semaines d'information sur la santé mentale 2023 dans le Pays Sud Toulousain du 9 au 22 octobre 2023



Dépliant réalisé par l'Ireps Occitanie.

Pour plus d'informations concernant les Semaines d'Information sur la Santé Mentale en Occitanie, rendez-vous sur le site de l'Ireps Occitanie grâce au Qr Code ci-contre ou à l'adresse :

[www.ireps-occitanie.fr/nos-projets/les-sism-2023-en-occitanie/](http://www.ireps-occitanie.fr/nos-projets/les-sism-2023-en-occitanie/)

Auterive



Volvestre  
COMMUNAUTÉ DE COMMUNES



LE PETIT PERCHOIR  
ESPACE ÉTHIQUE, SOCIAL ET CULTUREL



Les Chemins Buissonniers  
Arts & Sciences



mjc  
MAISON DES JEUNES ET DE LA CULTURE  
REUNIS & SERVIS



MUTUALITÉ  
FRANÇAISE  
OCCITANIE



SANTÉ MENTALE FRANCE  
Accompagner - Soigner - Entreprendre



YogaSana



Être-là  
Accompagner  
en Soins Palliatifs