

# Semaines d'information sur la santé mentale en Pays Sud Toulousain

10 - 23 OCTOBRE 2022



**POUR MA SANTÉ MENTALE,**

**AGISSONS POUR NOTRE**

**ENVIRONNEMENT**

*Organisé dans le cadre des 33<sup>e</sup> semaines nationales sur la santé mentale  
[www.semaines-sante-mentale.fr](http://www.semaines-sante-mentale.fr)*

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

**SENSIBILISER** le public aux questions de Santé mentale

**INFORMER** à partir du thème annuel, sur les différentes approches de la Santé mentale

**RASSEMBLER** acteurs et visiteurs 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 33e édition des Semaines d'Information sur la Santé Mentale, du **10 au 23 octobre 2022**, porte sur le thème « **Pour ma santé mentale, agissons sur notre environnement** » :

- La qualité de notre logement influe sur notre bien-être. La crise sanitaire et les confinements successifs ont révélé à quel point la qualité de notre logement (accès, taille, insalubrité) était un déterminant majeur de notre santé mentale. De plus, les restrictions de sorties liées à la Covid19 ont fragilisé la santé mentale des Françaises et des Français en les privant de différents lieux ressources. Tout ceci nous rappelle le rôle important de notre environnement physique sur notre équilibre psychique.
- L'aménagement des communes contribue au bien-être des populations. La diversité des structures et infrastructures participe à l'épanouissement des individus. Les espaces de nature, quant à eux, constituent des ressources pour la détente, l'activité physique et l'interaction sociale.
- Les préoccupations écologiques peuvent également avoir des effets sur la santé mentale et engendrer des phénomènes tels que l'éco-anxiété, la solastalgie, le stress post-traumatique.

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**.

*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

Mardi 11 octobre 2022

## Stand d'information | Tout public

MARCHÉ DE MONTESQUIEU-VOLVESTRE,  
8H30 – 12H00

Stand d'information sur la santé mentale et la prévention du suicide.

*Animé par l'Association de Prévention du Suicide en Occitanie*

## Atelier fabrication d'objets en bois

Pour les patients de l'hôpital de jour de Carbonne

RESSOURCERIE RECOBRADA, CAZÈRES  
13H30 – 17H30

Atelier manuel autour du plaisir de créer des objets, à partir de bois de récupération, tout en renforçant l'estime de soi par le faire soi-même

*Animé par les professionnels, bénévoles et salarié.e.s du chantier d'insertion Recobrada*

## Soirée de lancement - Projection-débat | Tout public

CINÉMA - ESPACE SOCIOCULTUREL DU BOIS DE CASTRES – CARBONNE,



Diffusion Haut et court

### \* 18H30 – 20H00 : VIA GARONA

Diffusion du documentaire *Via Garona* réalisé par l'AJH, suivie d'un temps d'échanges.

*En présence de résidents du Foyer de vie Le Fauron et de Gilles Biarc, psychologue au CMP de Carbonne et secrétaire de l'association Santé Mentale France*

### \* 20H30 – 23H00 : L'HEURE DE LA SORTIE

Diffusion du film *L'heure de la sortie* de Sébastien Marnier, suivie d'un débat sur la santé mentale et la prévention du suicide.

*Également en présence de Gilles Biarc*

*Pierre Hoffman, professeur de français, se retrouve en charge d'enseigner auprès d'une classe composée de 12 élèves surdoués qui ont assisté à la tentative de suicide de leur professeur. La venue de Pierre est mal vue par cette classe, qui ne tarde pas à lui manifester son hostilité. Au fur et à mesure que les jours passent, le professeur observe le comportement de six élèves particulièrement surdoués. Il suit après la classe ces jeunes collapsologues pour observer leurs rituels violents et morbides.*

Mardi 11 octobre 2022

## Conférence - La Santé mentale au prisme de la série vidéo | Tout public

CINÉMA L'OUSTAL, AUTERIVE,

19H00 – 21H00

Comment les séries diffusées sur les écrans abordent aujourd'hui le sujet de la santé mentale ? 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*

Jeudi 13 octobre 2022

## Atelier confection d'un hôtel à insectes

Pour les résidents du foyer de vie Saint Médard de Lahage

FOYER DE VIE DE L'AJH À LAHAGE,

13H30 – 17H00

Confection d'un hôtel à insectes avec les résidents du foyer de vie Saint Médard

*Animé par les professionnel.le.s, bénévoles et salarié.e.s du chantier d'insertion Recobrada et Les fous du bois*

Vendredi 14 octobre 2022

## Stand d'information | Tout public

MARCHÉ D'AUTERIVE,

8H30 – 12H00

Stand d'information sur la santé mentale et la prévention du suicide.

*Animé par l'Association de Prévention du Suicide en Occitanie*

## Concert de l'Orchestre de poche « En avant deux » | Tout public

ESPACE SOCIOCULTUREL DU BOIS DE CASTRES - CARBONNE,

19H00 – 20H30

En association avec les choristes et musiciens du foyer de vie St Médard et l'ESAT Les Pins.

Concert filmé par les travailleurs de l'ESAT Les Pins.

*Animé par les résidents de l'AJH.*

*Buvette à l'issue du concert tenue par le Club Sésame*



© Jean Lefranc

Samedi 15 octobre 2022

## Pour les aidant.e.s de personnes souffrant de troubles psychiques et/ou neurodéveloppementaux

SALLE ASTRUGUE – AUTERIVE (AU-DESSUS DU CINÉMA)

\* 9H00 – 10H15 :

**Atelier de yoga** adapté aux aidant.e.s : un temps précieux collectif et convivial pour souffler et découvrir des techniques pour prendre soin de soi au quotidien

*Animé par l'Association Yogasana Sans Frontières, sur inscription : 07 81 36 02 57*

\* 10H30 – 12H30 :

**Conférences et stands d'information** d'associations œuvrant en faveur des familles et proches de personnes souffrant de troubles psychiques et/ou neurodéveloppementaux.

*Animés par les associations Solidarité Réhabilitation Occitanie, UNAFAM 31, FORMALUD*



© OTI Volvestre

## Balade conférence, éco-psychologie | Tout public

PEYSSIES, RDV FIXÉ SUR LE PARKING À CÔTÉ DE LA MAIRIE

10H - 11H15

Profitez d'une balade pour explorer, ressentir et comprendre les effets du contact avec la nature comme source de bien-être. Le parcours alternera des moments d'expérience individuelle avec des temps de conférence et d'échange.

*Animé par Alix Cosquer, chercheuse en psychologie environnementale, en partenariat avec Les Chemins Buissonniers.*

*Prévoir des vêtements et chaussures confortables et adaptées à la saison, ainsi que de l'eau.*

Dimanche 16 octobre 2022

Concert | Tout public

MAISON DE LA TERRE, POUCHARRAMET

18H00 – 19H00

Concert de La scène perdue.

*Animé par les résidents de l'AJH*



Mardi 18 octobre 2022

### Diagnostic en marchant | Tout public

DEVANT LE CENTRE SOCIAL « LE FOYER », AUTERIVE

14H00 – 15H30

Balade et visite de la ville d'Auterive pour relever ses atouts, faiblesses, enjeux et/ou besoins en matière de bien-être et de Santé mentale et dresser un diagnostic commun entre habitants, élus et professionnels

*Animé par Sophie Fleckenstein, formatrice-conseil Environnement / Santé-environnement.*

**Sur inscription via <https://payssudtoulousain.fr/Diagnosticenmarchant>  
ou par téléphone : 07.50.54.45.95**



Photo de Mat Napo / Unsplash

### Atelier d'échanges | Tout public

SALLE DE RÉUNION DE L'ESPACE ASSOCIATIF - PLACE DE VERDUN - LAGARDELLE SUR LÈZE

18H00 – 22H45

« Toi ça va, tu le vis bien ? Ou comment affronter un monde qui change ». Atelier pour partager ses ressentis et expériences face aux changements environnementaux, autour d'un repas type auberge espagnole.

*Animé par Les Ecolos Anonymes*

**+ d'infos : [www.psychologie-et-climat.fr](http://www.psychologie-et-climat.fr) & [ecolos-anonymes@riseup.net](mailto:ecolos-anonymes@riseup.net)**

**Sur inscription via <https://payssudtoulousain.fr/atelierecoanxiete>  
ou par téléphone : 07.50.54.45.95**

Jeudi 20 octobre 2022

### Stand d'information | Tout public

MARCHÉ DE CARBONNE,

8H30 – 12H00

Stand d'information sur la santé mentale et la prévention du suicide

*Animé par l'Association de Prévention du Suicide en Occitanie*

### Atelier d'échanges | Tout public

SALLE DU CONSEIL DE LA MAIRIE – 2 AVENUE DE GASCOGNE - LE LHERM

18H00 – 22H45

« Toi ça va, tu le vis bien ? Ou comment affronter un monde qui change ». Atelier pour partager ses ressentis et expériences face aux changements environnementaux, autour d'un repas type auberge espagnole.

*Animé par Les Ecolos Anonymes*

**+ d'infos : [www.psychologie-et-climat.fr/](http://www.psychologie-et-climat.fr/)  
& [ecolos-anonymes@riseup.net](mailto:ecolos-anonymes@riseup.net)**

**Sur inscription via <https://payssudtoulousain.fr/atelierecoanxiete>  
ou par téléphone : 07.50.54.45.95**

Vendredi 21 octobre 2022

## Atelier d'information | Pour les lycéens du LEP du Savès

LYCÉE D'ENSEIGNEMENT PROFESSIONNEL LE SAVÈS - RIEUMES

14H00 – 15H30

Présentation de secourisme en Santé mentale, ses objectifs, ses limites, le rôle de soutien et d'aiguilleur du secouriste en santé mentale.

Animé par *FORMALUD*



Photo Elodie Joly

## Conférence gesticulée : *To be or not to bipolaire ?* | Tout public

MÉDIATHÈQUE DE  
MONTESQUIEU-VOLVESTRE

19H00 – 21H30

Présentation : 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*

Samedi 22 octobre 2022

## Stand d'information | Tout public

MARCHÉ DE CAZÈRES,

8H30 – 12H00

Stand d'information sur la santé mentale et la prévention du suicide

Animé par *l'Association de Prévention du Suicide en Occitanie*



Photo de Jacqueline Munguia / Unsplash

Tout au long des SISM, Radio Galaxie 98.5, partenaire du Pays Sud Toulousain, diffuse-  
ra des émissions spéciales : *Face à la crise écologique et climatique, l'éco-anxiété  
apparaît : pathologie ou lucidité ?*, par les Ecolos Anonymes.

33<sup>e</sup>  
ÉDITION

Semaines d'information  
sur la santé mentale

10 - 23 OCTOBRE 2022



POUR MA SANTÉ MENTALE,  
AGISSONS POUR NOTRE  
ENVIRONNEMENT

