

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

Le programme en Ariège

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

f @Sism\_Officiel

REPUBLIQUE  
FRANÇAISE  
Liberté  
Égalité  
Fraternité

ars  
Agence Régionale de Santé  
Occitanie

gireps  
Promouvoir la santé  
OCCITANIE

Découvrez le détail des événements  
GRATUITS des Semaines d'Information sur  
la Santé Mentale (SISM) 2023 en ARIÈGE

## STAND D'INFORMATION **L'Habitat en tant qu'élément de bien-être et d'équilibre pour les personnes avec un trouble du spectre de l'autisme**

Samedi 14 octobre de 8h à 12h

Marché de Pamiers

GRATUIT

Le stand proposera un temps de rencontre ainsi que des documents d'information afin de présenter l'habitat inclusif, la préparation à la vie en habitat inclusif et l'ouverture prochaine d'un espace inclusif.

**Organisé par :** SATED 09

**Renseignements :** Abel FERNANDES, 06 64 63 89 97, [association.sated09@gmail.com](mailto:association.sated09@gmail.com)

## STAND **À tous les âges de la vie, ma santé mentale est un droit**

Sur les temps des petits-déjeuners

Centre Universitaire de l'Ariège (Foix)

GRATUIT

Espace d'échanges bienveillants proposé aux étudiants, prenant la forme de petits-déjeuners, afin de pouvoir les rencontrer et leur permettre d'accéder en leur transmettant un annuaire des professionnels oeuvrant pour la santé mentale des jeunes.

**Organisé par :** Association Addictions France

**Renseignements :** Camille JARRY, 06 07 46 07 59, [camille.jarry@addictions-france.org](mailto:camille.jarry@addictions-france.org)

## INSTALLATION SONORE **Recettes de chacun pour se sentir bien**

Diffusion du 16 au 22 octobre

Médiathèque de Saint Girons

GRATUIT

Récolte des recettes pour aller bien par les adhérents du GEM dans la rue ou auprès de différents publics en amont des SISM, sous la forme d'interviews micro-trottoir. Diffusion dans la médiathèque de Saint-Girons.

**Organisé par :** GEM La Popotte

**Renseignements :** Sylviane LE MEN, 09 84 55 99 940 - 06 78 35 93 83, [gemlapopotte@gmail.com](mailto:gemlapopotte@gmail.com)

## SÉANCES DE RELAXATION **Qu'est-ce qui en moi et mon environnement proche me fait du bien ?**

Samedi 14 octobre à 10h30 et 14h30

Médiathèque de Saint Girons

GRATUIT

Dans un lieu confortable, proposer un temps d'écoute de soi : réalisation d'un premier état des lieux pour chacun (corps - émotions - mental), relaxation immobile puis en mouvement.

Séances d'1h sur inscription préalable auprès de la médiathèque au 05 61 66 12 47.

**Organisé par :** GEM La Popotte

**Renseignements :** Sylviane LE MEN, 09 84 55 99 940 - 06 78 35 93 83, [gemlapopotte@gmail.com](mailto:gemlapopotte@gmail.com)



## CHANT ET SPECTACLE **Le GEM de Saint-Girons chante**

Vendredi 13 octobre de 14h30 à 17h

Ancienne école du Sacré Coeur

GRATUIT

Le handicap a le droit à la reconnaissance à tous les âges : mélange de chansons à texte faisant passer un message personnel suivant le vécu émotionnel de chacun.

**Organisé par :** GEM La Popotte

**Renseignements :** Sylviane LE MEN, 09 84 55 99 940 - 06 78 35 93 83, [gemplapopotte@gmail.com](mailto:gemplapopotte@gmail.com)

## CINÉ-DÉBAT **« À la folie » d'Audrey Estrugo**

Samedi 14 octobre à 17h

Auditorium du Parc de la Préhistoire (Tarascon-sur-Ariège)

GRATUIT

« Pour fêter l'anniversaire de sa mère, Emmanuelle vient passer quelques jours dans la maison de son enfance. Elle y retrouve les souvenirs du passé, qui règnent dans les lieux, mais aussi sa sœur aînée dont l'instabilité psychologique a trop souvent affecté les relations familiales. »

Projection suivie d'un débat animé par l'UNAFAM et un professionnel de santé, et d'un temps convivial.

**Organisé par :** Communauté de communes du Pays de Tarascon

**Renseignements :** Hélène MENARD, 07 85 36 20 14, [h.menard@cc-paysdetarascon.fr](mailto:h.menard@cc-paysdetarascon.fr)

## SPECTACLE **Vivant ! Un chemin à travers le deuil, de l'intime à l'universel**

Mardi 10 octobre à 20h

Lycée Agricole de Pamiers

Vendredi 13 octobre à 20h

MJC de Pamiers

GRATUIT

Ouvrir le dialogue et briser le silence sur le deuil et le suicide des jeunes. Spectacle seul-en-scène autobiographique suivi d'un « bord de scène » co-animé par le comédien et l'équipe pluridisciplinaire du Point Accueil Écoute Jeunes pour répondre aux questions du public.

**Spectacle accessible aux lycéens et au grand public (MJC)**

**Organisé par :** Point Accueil Ecoute Jeunes (PAEJ)

**Renseignements :** Anne URBANIAK, 07 83 85 03 50, [anne.urbaniaak@paej09.org](mailto:anne.urbaniaak@paej09.org)

## MINI-REPORTAGE **Présentation de la SATP**

GRATUIT

*Informations à venir sur le site de l'Adapei 09.*

Court-métrage qui valorise les actions mises en œuvre pour promouvoir l'équilibre entre vie privée et vie professionnelle tout en soutenant les accompagnements dans le travail des ouvriers avec troubles psychiques. La réalisation est conçue entièrement par des personnes en situation de handicap travailleuses ESAT qui sont concernées par la Section d'Accompagnement à Temps Partiel (SATP), porté par les Foyers d'Hébergement de l'Adapei 09.

**Organisé par :** ADAPEI

**Renseignements :** Anaïs DELEGLISE, 06 70 17 69 16, [a.deleglise@adapei09.fr](mailto:a.deleglise@adapei09.fr)

## EXPOSITION « À la manière d'eux »

Du 9 au 22 octobre

Léo de Foix

GRATUIT

Œuvres artistiques issues de grands peintres et sculpteurs réalisées par le groupe d'arts plastiques du Foyer d'Accueil Médicalisé de Guilhot (ADAPEI).

**Organisé par :** ADAPEI

**Renseignements :** Siège social : 05 61 67 98 00

## CINÉ-DÉBAT « Le juste et la raison » de Francis Fourcou

Lundi 16 octobre à 19h

L'Estive (Foix)

GRATUIT

Le film interroge l'humanité dans la pratique de la psychiatrie et explore l'univers de Noëlle et Claude Maillet, couple de psychiatres peu communs qui pratiquent la psychiatrie systémique, s'intéressent à l'interpsychique, au présent, au comment des comportements avec des processus thérapeutiques permettant de s'écouter, s'accepter, se comprendre.

Un débat à la fin de la séance sera organisé en compagnie du public présent et des réalisateurs.

**Organisé par :** Espoir Ariège

**Renseignements :** Marie-Josée PALMADE, 06 07 44 28 43, [mj.palmade@wanadoo.fr](mailto:mj.palmade@wanadoo.fr)

## ATELIERS Les jeunes et la santé mentale, parlons-en !

Mercredi 11 octobre de 14h à 17h30

Pôle Jeunesse Collaboratif (Foix)

GRATUIT

L'équipe de la MDA s'associe aux animateurs chargés de l'accueil pour divers ateliers en accès libre : mur d'expression « ma santé mentale... », des débats mouvants, un atelier de porteur de paroles (techniques innovantes issues de l'éducation populaire), des ressources mises à disposition sur les espaces d'accueil...

**Organisé par :** Maison des Adolescents (MDA)

**Renseignements :** Didier RICHAUD, 06 02 17 58 32, [d.richaud@maisondesados09.fr](mailto:d.richaud@maisondesados09.fr)

## CINÉMA À THÈME Loup y es-tu ?

Mercredi 18 octobre à 20h30

Cinéma de Saverdun

4 €

Des jeunes, des enfants et leurs parents viennent consulter, souffrance en bandoulière, sous le manteau ou sous la peau, c'est selon. Au centre médico-psycho-pédagogique, les soignants sont là pour les accompagner en thérapie. Par le jeu, le dialogue, le silence, en famille, en groupe ou individuellement, ils cheminent pour les aider à grandir.

**Organisé par :** Communauté de communes Portes d'Ariège Pyrénées

**Renseignements :** Graziella FILONI, 06 50 92 53 82, [graziella.filoni@ccpap.fr](mailto:graziella.filoni@ccpap.fr)



## CINÉ-DÉBAT **Sur l'Adamant**

Vendredi 13 octobre à 20h30

Cinéma de Saverdun

GRATUIT

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.

**Organisé par :** Communauté de communes Portes d'Ariège Pyrénées

**Renseignements :** Graziella FILONI, 06 50 92 53 82, [graziella.filoni@ccpap.fr](mailto:graziella.filoni@ccpap.fr)

## MÉDIATHÈQUES **La santé mentale en rayon**

Du 9 au 22 octobre

Médiathèque de Saverdun

Médiathèque de Pamiers

GRATUIT

Médiathèque de Mazères

Médiathèque de Saint-Jean-du-Falga

Médiathèque de Foix

Médiathèque de Varilhes

Médiathèque de La-Bastide-de-Sérou

A tous les âges de la vie, la santé mentale est un droit. Venez en découvrir les nombreuses facettes autour d'une sélection de livres, d'articles, de bandes dessinées préparées par les bibliothécaires du réseau de lecture de la communauté de communes Portes d'Ariège Pyrénées (Saverdun, Pamiers, Mazères, Saint-Jean-du-Falga) et d'autres médiathèques en partenariat avec l'UNAFAM (Foix, Varilhes, La-Bastide-de-Sérou).

**Organisé par :** Communauté de communes Portes d'Ariège Pyrénées (CCPAP) et l'UNAFAM

**Renseignements (CCPAP) :** Graziella FILONI, 06 50 92 53 82, [graziella.filoni@ccpap.fr](mailto:graziella.filoni@ccpap.fr)

**Renseignements (UNAFAM) :** Anne-Marie GLADIEUX, 06 87 04 70 25, [09@unafam.org](mailto:09@unafam.org)



Semaines d'information  
SUR la santé mentale

RÉPUBLIQUE  
FRANÇAISE  
Liberté  
Égalité  
Fraternité

ars  
Agence Régionale de Santé  
Occitanie

ireps  
Promouvoir la santé  
OCCITANIE

## STAND D'INFORMATION Rencontrer le public dans son environnement proche, le marché

GRATUIT

Vendredi 13 octobre de 8h à 13h Marché de Lavelanet

Samedi 14 octobre de 8h à 13h Devant la maison France Services - Tarascon sur Ariège

Lundi 16 octobre de 8h à 13h Marché de Mirepoix

Vendredi 20 octobre de 8h à 13h Marché de Saverdun

Informier le grand public sur l'organisation des SISM, œuvrer à la déstigmatisation des personnes souffrant d'une maladie psychique, informer leur entourage, permettre que s'engagent des réflexions et des échanges avec le public autour de la santé mentale et de son importance à tous les âges de la vie.

**Organisé par :** UNAFAM

**Renseignements :** Anne-Marie GLADIEUX, 06 87 04 70 25, [09@unafam.org](mailto:09@unafam.org)

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/)

