



La Ville de Nice présente à l'occasion des



Sous le
haut patronage du


**MINISTÈRE
DU TRAVAIL
DE LA SANTÉ
ET DES SOLIDARITÉS**
*Liberté
Égalité
Fraternité*

du 6 au 16 octobre 2025

PROGRAMME



SANTÉ MENTALE : TOUTES ET TOUS CONCERNÉ(E)S

La santé mentale est une composante de notre santé aussi importante que la santé physique : « **il n'y a pas de santé sans santé mentale** » indique l'**Organisation Mondiale de la Santé**.

La santé mentale est ainsi un enjeu majeur de santé publique, mais également un enjeu collectif : 1 personne sur 4 sera touchée par un problème de santé mentale au cours de sa vie.

- ➔ **Qu'entend-t-on par santé mentale ?** Composante de la santé globale, la santé mentale est définie comme un « **état de bien-être** qui permet à chacun de réaliser son potentiel, de faire face aux difficultés normales de la vie, de travailler avec succès et de manière productive, et d'être en mesure d'apporter une contribution à la communauté ».
- ➔ Souvent tabou, un problème de santé mentale mérite la même attention qu'un autre problème de santé.
- ➔ De l'**aide** efficace existe, si vous en ressentez le besoin, n'hésitez pas à en parler à un professionnel de santé ou à vos proches. Vous pouvez également retrouver l'offre en santé mentale de la ville sur son guide répertoire :



LES SEMAINES D'INFORMATION SUR LA SANTÉ MENTALE

La 36^{ème} édition des Semaines d'Information sur la Santé Mentale (SISM) se tiendra du 6 au 17 octobre avec pour thème « Pour notre santé mentale, réparons le lien social ».

À destination du grand public, elles visent à sensibiliser aux questions de santé mentale et à faire connaître les lieux, les moyens et les personnes pouvant apporter un soutien ou une information de proximité.

Venez découvrir le programme et participez aux différents événements organisés dans toute la ville.

Le Conseil Local de Santé Mentale de la Ville de Nice :

La Ville de Nice et le collectif de partenaires du territoire travaillent depuis plusieurs années à développer une culture bienveillante de la santé mentale auprès des Niçois et des Niçoises.

Dans un esprit de concertation et de coordination, le Conseil Local de Santé Mentale définit et met en œuvre une politique locale et mène des actions pour améliorer la santé mentale et la prise en charge des populations concernées.

Si vous souhaitez participer aux travaux du CLSM : clsm@ville-nice.fr

PROGRAMME

LUNDI 6 OCTOBRE

10h - 12h : Santé mentale, de quoi parle-t-on ?

La santé mentale concerne tout le monde, à tout âge. Lors de cet atelier convivial de 2h, nous parlerons de bien-être psychique, des petits signes à repérer, et des clés pour prendre soin de soi au quotidien. Un temps d'échange simple et accessible, sans tabou. Parce que vieillir, c'est aussi rester à l'écoute de soi.



Où ? Office Municipal Niçois des Seniors, 19 rue Gioffredo

Pour qui ? Public senior, sur inscription obligatoire

Gratuit

Des questions ? Renseignements et inscriptions au 04 89 04 65 03

MARDI 7 OCTOBRE

10h : Boucle pédestre Acti'Santé Nice Centre

Partez pour une **boucle pédestre active** élaborée par la Maison Sport Santé mêlant découverte de la nature urbaine et bien-être en mouvement. Guidés par un botaniste passionné et une enseignante en activité physique adaptée, vous explorerez les espèces rares qui peuplent notre quartier tout en pratiquant des exercices simples et accessibles. Une façon originale de se reconnecter à son environnement, d'entretenir sa santé mentale et physique, et de partager un moment collectif ressourçant.



Où ? Départ à l'arrêt de bus Jean Médecin, distance 3,6 km

Gratuit

Pour qui ? Sur inscription, tout public

Des questions ? Renseignements et inscriptions sur sportsante@ville-nice.fr ou au 06 13 05 35 73



MERCREDI 8 OCTOBRE

18h : Ciné débat - « Deux Moi » de Cédric Klapisch

Et si on réparait les liens ?

À travers le film « *Deux moi* » de Cédric Klapisch, venez explorer avec nous la solitude urbaine, les rencontres manquées et la quête de lien dans nos vies modernes. La projection sera suivie d'un échange pour réfléchir ensemble à ce qui nous relie aux autres... et à nous-mêmes. Un moment sensible et accessible à tous.

Synopsis : Rémy et Mélanie ont trente ans et vivent dans le même quartier à Paris. Elle multiplie les rendez-vous ratés sur les réseaux sociaux pendant qu'il peine à faire une rencontre. Tous les deux victimes de cette solitude des grandes villes, à l'époque hyper connectée où l'on pense pourtant que se rencontrer devrait être plus simple... Deux individus, deux parcours. Sans le savoir, ils empruntent deux routes qui les mèneront dans une même direction... celle d'une histoire amour ?

Débat en présence d'Étienne SEIGNEUR, pédopsychiatre aux Hôpitaux pédiatriques Nice CHU Lenval et de Lisa SAUVAGE, psychologue au Centre de Santé Universitaire de l'Université Nice Côte d'Azur.



Où ? Maison de l'étudiant, 5 avenue François Mitterrand

Pour qui ? Tout public, sur inscription

Gratuit, snacking et boisson offerte

Des questions ? Renseignements au 04 97 13 52 36 ou clsm@ville-nice.fr

Réservation :



VENDREDI 10 OCTOBRE

10h-11h30 : Lecture publique d'extraits du livre « Espoirs » écrit par les adhérents de l'association niçoise « Le phare des 2 pôles » et échanges.

Bipolaire ! Un diagnostic ? Une étiquette ? Une maladie ? Ce livre témoigne de l'ESPOIR. Au-delà des mots, bipolaire, maniaco-dépressif, ce sont des vies qui sont ici racontées, confiées. Des stratégies, parfois de sur-vie. Ces écrivains en herbe réunis autour d'un projet commun, à savoir définir leur trouble à travers des mots choisis et décryptés, désignant la ou les techniques mises en œuvre pour pallier les phases hypomanes, en témoigner et comment rebondir après le contrecoup de l'apathie...



Où ? Office Municipal Niçois des Seniors, 19 rue Gioffredo

Pour qui ? Public senior, sur inscription obligatoire

Gratuit

Des questions ? Renseignements et inscriptions au 04 89 04 65 03

14h-18h : Portes ouvertes Groupe d'Entraide Mutuelle J'aime Nice

Venez rencontrer le Groupe d'Entraide Mutuelle « J'aime Nice » et découvrir les activités qu'ils proposent aux adhérents de l'association.



Où ? 11 Avenue Malausséna, 1^{er} étage porte droite

Pour qui ? Tout public

Gratuit

Des questions ? Renseignements au 06 28 23 49 19 ou 04 93 04 09 15

LUNDI 13 OCTOBRE

9h30-12h15 : Conférence « Pour notre santé mentale, réparons le lien social ! »

Dans un monde où l'isolement progresse plus vite que les solidarités, retisser les liens humains est un enjeu vital. À l'occasion des Semaines d'Information sur la Santé Mentale, cette conférence propose un temps de réflexion et de dialogue autour de la réparation du lien social : qu'il s'agisse de réhabilitation psychosociale, de pair-aidance, ou d'initiatives locales contre l'isolement. Venez écouter des professionnels, des personnes concernées et des acteurs de terrain engagés pour une société plus inclusive et solidaire.



PROGRAMME

9h15 : Accueil

9h30-10h00 : « 2025 : Réparation ou évolution du lien social ? »,
Alexandra ROUMAUD, Psychologue au Centre Hospitalier Sainte-Marie des Alpes-Maritimes.

10h00-10h30 : « Réhabilitation psychosociale : retisser du lien social pour retrouver du pouvoir d'agir », Sarah GOMEZ, Psychologue au Centre Hospitalier Universitaire de Nice.

10h30-10h45 : Pause

10h45-11h30 : Table Ronde « Se reconstruire grâce aux autres »
Liliane HUYHN, Groupe d'Entraide Mutuelle « J'aime Nice », Véronique LABEDADE, Association Le Phare des 2 Pôles, Loufi ADJINI, Un Chez soi d'Abord, Pilar EXPOSITO, Association UNAFAM, Philippe PAILLE, Association ISATIS.

11h30-12h15 : Table ronde « Lutter contre l'isolement »
Association SOS amitiés, Caroline PUISSEGUR, Association de la Fondation Étudiant pour la Ville, Lauriane MORELLI, Service Lien Social Seniors, CCAS de Nice, Coraline CARBONELL, Université Nice Côte d'Azur.



Où ? Maison des Associations Garibaldi, 12ter Place Garibaldi

Gratuit

Pour qui ? Tout public, sur inscription

Des questions ? Renseignements et inscriptions au 04 97 13 52 36

ou



MARDI 14 OCTOBRE

10h-16h : Village Santé Mentale : la santé mentale, l'affaire de toutes et tous !

Venez découvrir le **Village Santé Mentale**, un espace ouvert à toutes et tous pour s'informer, échanger et casser les idées reçues. Une vingtaine de stands réuniront professionnels de santé, associations, et dispositifs d'accompagnement pour vous parler prévention, écoute, accès aux soins, entraide et droits. Que vous soyez concerné-e, proche, curieux-se ou simplement en quête d'information, cet événement est l'occasion de (re)penser la santé mentale comme une composante essentielle de notre bien-être collectif. Un temps fort pour apprendre, rencontrer, et agir ensemble.



Où ? Campus Saint Jean d'Angely, 24 avenue des Diables Bleus

Pour qui ? Tout public

Gratuit

JEUDI 16 OCTOBRE

10h - 17h : Journée « bien-être » partagée

Le SAMSAH d'ISATIS vous invite à une **Journée Bien-Être Partagée**, placée sous le signe de la détente, de la convivialité et de la valorisation de chacune-e.

Au programme : ateliers coiffure, soins du visage et des mains, salon de thé pour savourer un moment de pause, et gratiféria pour échanger librement objets et sourires.

Une journée pour se faire du bien, se reconnecter à soi et aux autres, et rappeler que le bien-être est un droit pour tous.



Où ? 39 avenue Saint Barthelemy

Pour qui ? Tout public, sur inscription

Gratuit

Des questions ? Renseignements et inscriptions au 06 35 04 40 27



Toutes les informations sur
nice.fr



VILLE DE NICE