

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

Dans les Pyrénées-Orientales

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

f @Sism\_Officiel



Découvrez le détail des événements  
GRATUITS des Semaines d'Information  
sur la Santé Mentale (SISM) 2023 dans les  
Pyrénées-Orientales

## INTERVENTION EN MILIEU SCOLAIRE « Les rumeurs »

Jeudi 5 octobre de 13h à 16h30

Au Lycée Beau Soleil (Céret)

GRATUIT

Quatre classes du lycée Beau Soleil de Céret bénéficieront d'une intervention de 50 minutes avec Sandrine Giroto, éducatrice spécialisée.

**Organisé par :** Maison des Adolescents des Pyrénées-Orientales

## THÉÂTRE Saint-Alban Cabaret Psy Show

Lundi 9 octobre de 18h30 à 19h45

À la salle de l'union (Céret)

GRATUIT

18 acteurs-usagers de la psychiatrie s'emparent de l'histoire de Saint-Alban, lieu mythique où a été inventée, sous l'impulsion du psychiatre catalan François Tosquelles, une manière plus humaine de soigner.

Le spectacle s'appuie sur la projection simultanée d'images d'archives, il est rythmé, émouvant et drôle grâce au style théâtral choisi qui est celui du cabaret, ce qui permet des formes d'expressions très différentes (saynètes, chantes, numéros...).

**Ce spectacle est une création de la troupe de la Maison Bleue.**

**Organisé par :** Groupe d'Entraide Mutuelle (GEM) La Maison Bleue avec le Conseil Local de Santé Mentale (CLSM) Ma Santé en Vallespir

**Renseignements :** Coordination du CLSM au 06 78 12 02 78

## DÉBAT Assemblée plénière ouverte aux habitants

Lundi 9 octobre à 16h

À Céret

GRATUIT

Animé par les acteurs du Conseil Local de Santé Mentale (CLSM), ce temps de rencontre entre le public et les acteurs de la santé mentale permettra de présenter les actions engagées sur le territoire et d'engager des échanges avec la population.

**Entrée libre et gratuite dans la limite des places disponibles.**

**Organisé par :** Conseil Local de Santé Mentale (CLSM) Ma Santé en Vallespir

**Renseignements :** Coordination du CLSM au 06 78 12 02 78

## INTERVENTION EN MILIEU SCOLAIRE Handicap mental et psychique

Mardi 10 octobre à 9h30

Au Collège La Garrigole (Perpignan)

GRATUIT

La sensibilisation sera animée par Luca Badie, agent de développement au Comité Départemental Sport Adapté (CDSA) des Pyrénées-Orientales, Damien Rumeau, ambassadeur au CDSA, et Stella Melody, membre du Groupe d'Entraide Mutuelle l'Escale.

**Organisé par :** Comité Départemental Sport Adapté (CDSA) des Pyrénées-Orientales

**Renseignements :** par e-mail à cdsportadapte66@gmail.com

## ANIMATION MUSICALE Les chants des possibles

Mardi 10 octobre de 14h30 à 15h30

À l'EHPAD d'Elné

GRATUIT

12 choristes et un guitariste proposeront de 30 à 45 minutes de musique pour les résidents de l'établissements d'hébergement pour personnes âgées dépendantes (EHPAD) d'Elné.

**Organisé par :** Groupe d'Entraide Mutuelle (GEM) La Maison Bleue et l'EHPAD d'Elné



## CINÉ-DÉBAT « En attendant Bojangles » : conjugalité, parentalité et troubles psychiques

Mardi 10 octobre de 18h à 21h

À la médiathèque centrale (Perpignan)

GRATUIT

Il est proposé, à travers ce film, d'interroger les notions de « santé mentale » et de « trouble psychique », les frontières entre normal et pathologique, les représentations sociales de la « folie ». Au-delà, c'est aussi l'occasion de réfléchir sur les conditions à mettre en place collectivement pour le maintien d'une bonne santé mentale de chacun, à tous les âges de la vie. Comment penser le soin psychique des personnes directement concernées et de leur entourage ? Céline SINE, psychothérapeute et gestalt thérapeute sensibilisée aux approches systémiques et familiales présentera le film et animera le débat.

**Sur réservation auprès de la médiathèque**

**Organisé par :** Groupe d'Entraide Mutuelle (GEM) La Maison Bleue

## RENCONTRE Rencontre sportive en inclusion

Mardi 10 octobre à 14h

Au Parc des Sports ( Perpignan)

GRATUIT

Cette rencontre sportive inclusive entre les collégiens et les Groupes d'Entraide Mutuelle se déroulera entre les publics en situation de handicap psychique et les collégiens.

**Organisé par :** Comité Départemental Sport Adapté (CDSA) des Pyrénées-Orientales, Groupe d'Entraide Mutuelle (GEM) La Maison Bleue, GEM l'Escale, le GEMça et Cohérence réseau

**Renseignements :** par e-mail à [cdsportadapte66@gmail.com](mailto:cdsportadapte66@gmail.com)

## LECTURE À la médiathèque, tout pour me sentir bien !

Mercredi 11 octobre à 9h30

À la médiathèque (Elne)

GRATUIT

La médiathèque intercommunale d'Elne accueille, tout au long de la journée, des activités tout public. À 9h30, la journée débute par des lectures au patio.

**Organisé par :** Médiathèque intercommunale et Centre Communal d'Action Sociale d'Elne

## DÉBAT La santé mentale, c'est quoi ?

Mercredi 11 octobre de 10h à 12h

À l'Afev

GRATUIT

Carine Lemoine Dalibon, psychologue coordinatrice, animera un échange autour de la santé mentale auprès des jeunes en service civique de 16 à 25 ans.

**Organisé par :** Maison des Adolescents des Pyrénées-Orientales

## SPECTACLE « GEM en scène » et débat

Mercredi 11 octobre à 14h

Institut Régional du Travail Social (Perpignan)

GRATUIT

Le spectacle « GEM en scène » mêle chanson et théâtre d'improvisation. Il sera suivi d'un échange-débat autour de la santé mentale et des Groupes d'Entraide Mutuelle.

**Organisé par :** GEMça

## YOGA Initiation yoga conte

Mercredi 11 octobre de 10h à 11h

À l'Espace Gavroche (Elne)

GRATUIT

Cette initiation yoga parents-enfants sera animée par Audrey Bareil.

Sur inscription auprès de l'espace socio-culturel d'Elne, dans la limite des places disponibles.

**Organisé par :** Centre Communal d'Action Sociale d'Elne

## ATELIER Le bien-être et les seniors

Mercredi 11 octobre à partir de 14h

À la salle extension du CCAS de Canet

GRATUIT

Plusieurs ateliers seront proposés :

- **Séance d'initiation au yoga** (association Osmose Yoga) par Marie-Jo Bichonnier
- **Les bienfaits des soins de beauté** par Rosy Roig
- **Atelier nutrition** par Sandrine, infirmière du CMP
- **Atelier mémoire** par Florence, infirmière du CMP

**Organisé par :** Centre Communal d'Action Sociale (CCAS) et Centre Médico-Psychologique (CMP) de Canet-en-Rousillon

**Renseignements :** par téléphone au 04 64 86 71 66

## JEUX À la médiathèque, tout pour me sentir bien !

Mercredi 11 octobre de 14h30 à 17h30

À la médiathèque (Elne)

GRATUIT

La médiathèque intercommunale d'Elne accueille, tout au long de la journée, des activités tout public. De 14h30 à 17h30, des jeux de société intergénérationnels seront proposés.

**Organisé par :** Médiathèque intercommunale et Centre Communal d'Action Sociale d'Elne

## CONFÉRENCE-DÉBAT À la médiathèque, tout pour me sentir bien !

Mercredi 11 octobre de 18h30 à 20h30

À la médiathèque (Elne)

GRATUIT

La médiathèque intercommunale d'Elne accueille, tout au long de la journée, des activités tout public. De 18h30 à 20h30, une conférence-débat s'intéressera au lien entre la relation aux autres et la santé physique et mentale.

**Organisé par :** Médiathèque intercommunale et Centre Communal d'Action Sociale d'Elne

## MARCHE Marcher c'est bon pour le mental !

Judi 12 octobre de 14h30 à 16h30

À Elne

GRATUIT

Accessible à tous, une marche bien-être aura lieu dans la ville. Une collation sera offerte.

**Organisé par :** Centre Communal d'Action Sociale et Centre Médico-Psychologique d'Elne



## PORTES-OUVERTES **Chantons ensemble**

Vendredi 13 octobre à 14h

Au GEMça de Prades

GRATUIT

Le Groupe d'Entraide Mutuelle GEMça vous accueille en chanson.

**Organisé par :** GEMça

## VÉLO **Balade à vélo**

Samedi 14 octobre à 10h

Céret - St-Jean - Le Boulou

GRATUIT

Cette randonnée à vélo rassemblera les publics de l'Hôpital de Jour et du Centre Médico-Psychologique enfants et adultes, les soignants, les associations de VTT ainsi que les habitants volontaires du territoire.

Il s'agit d'un parcours de 20 kilomètres dans les secteurs du Vallespir et de la côte de Vermeille/ Un repas partagé réalisé par le centre hospitalier de Thuir aura lieu au château d'Aubiry.

**Inscription libre et gratuite pour le public.**

**Sur inscription pour les familles et usagers de la psychiatrie.**

**Organisé par :** Conseil Local de Santé Mentale Ma santé en Vallespir, Hôpital de Jour et Centre Médico-Psychologique de Céret et l'Unafam

**Renseignements :** Coordination du CLSM au 06 78 12 02 78

## ATELIER **De l'état de victime à la reconstruction par l'art-thérapie :**

### **atelier de modelage d'argile**

Mardi 17 octobre de 9h à 12h

À l'Espace Gavroche (Elne)

GRATUIT

L'atelier de modelage d'argile sera l'occasion d'échanger autour des missions de France Victimes 66 en compagnie de Chloé Cadet, psychologue de l'association, et de Florence Tubert, art-thérapeute.

**Ouvert à tous, sans réservation. Possibilité d'aller et venir pendant les 3 heures de l'atelier.**

**Organisé par :** France Victime 66 et Art&Motion

**Renseignements :** Par e-mail à [contact@france-victimes66.fr](mailto:contact@france-victimes66.fr) ou téléphone au 04 68 34 92 37

## TABLE-RONDE **Santé mentale des aidants, prévention des**

### **pathologies neuroévolutives : parlons en !**

Mardi 17 octobre de 14h30 à 16h

À l'Espace Gavroche (Elne)

GRATUIT

Olga Laghmari, neuropsychologue, et Pauline Cazal, chargée de mission, animeront la table-ronde autour d'un quiz vrai-faux.

**Organisé par :** France Alzheimer Pyrénées-Orientales

## ATELIER **Quels sont mes besoins pour me sentir bien ?**

GRATUIT

Mardi 17 octobre de 14h à 15h30 ou de 15h30 à 17h **À la salle Néoulous (Mairie d'Elne)**

Les jeunes de 12 à 25 ans seront accueillis par Sandrine Giroto, éducatrice spécialisée, et Lucile Lejeune, psychologue, pour des jeux autour de leurs besoins, suivi d'un temps d'échange et d'un goûter.

**Organisé par :** Association Parenthèse et Centre Communal d'Action Sociale d'Elne

**Renseignements et inscription :** Secrétariat de Parenthèse au 04 68 35 01 09

## CINÉ-DÉBAT **Troubles psychiques : de la prévention au rétablissement**

Mardi 17 octobre à 19h **Au cinéma Le Castillet (Perpignan)**

GRATUIT

Le film « Le soleil de trop près » réalisé par Briec Carnaille aborde la réinsertion d'une personne vivant avec des troubles psychiques et de l'impact sur son entourage familial. Suite à sa diffusion, un débat aura lieu avec l'équipe mobile ESCAPE (centre hospitalier de Thuir) de détection et prise en charge précoce des troubles psychiques chez les adolescents et jeunes adultes. La prise en charge précoce doit permettre d'éviter ou de limiter la gravité des troubles et de conduire vers le rétablissement.

**L'événement est ouvert au grand public, aux familles, aux usagers et aux professionnels de la psychiatrie.**

**Organisé par :** Unafam 66 et Conseil local de santé mental de Perpignan

**Renseignements :** Par e-mail à 66@unafam.org ou par téléphone au 06 88 59 08 62

## ATELIER D'EXPRESSION **Santé mentale et orientation professionnelle**

Mercredi 18 octobre de 9h à 12h **Au Lycée de Rivesaltes**

GRATUIT

Les jeunes de 15-20 ans de l'École de la Deuxième Chance et du lycée de Rivesaltes participeront à des ateliers d'expression et assisteront à une exposition, animé par Soraya Guemaguema, psychologue.

**Organisé par :** Maison des Adolescents des Pyrénées-Orientales

## INTERVENTION EN MILIEU SCOLAIRE **Que faire de mon adolescence ?**

Mercredi 18 octobre de 10h à 12h **Au Collège de St-Paul de Fenouillet**

GRATUIT

Les collégiens de 3<sup>ème</sup> suivront une conférence suivi d'un débat animé par Jérôme Evariste Terrier, psychologue.

**Organisé par :** Maison des Adolescents des Pyrénées-Orientales

## GROUPE DE PAROLE **Vivre l'adolescence et toutes mes premières fois**

Mercredi 18 octobre de 14h à 15h30 **À la Médiathèque d'Argelès-sur-Mer**

GRATUIT

Ce groupe de parole réservé aux jeunes de 12 à 25 ans sera animé par Alina Kowalewicz, psychologue, et Sandrine Giroto, éducatrice spécialisée.

**Organisé par :** Association Parenthèse

**Renseignements et inscription :** Secrétariat de Parenthèse au 04 68 35 01 09



## **GROUPE DE PAROLE** Parents d'ado : guide de survie

Mercredi 18 octobre de 16h à 17h30

À la Médiathèque d'Argelès

GRATUIT

Ce groupe de parole réservé aux parents sera animé par Alina Kowalewicz, psychologue, et Sandrine Giroto, éducatrice spécialisée.

**Organisé par :** Association Parenthèse

**Renseignements et inscription :** Secrétariat de Parenthèse au 04 68 35 01 09

## **MARCHE** Balade en front de mer

GRATUIT

Jeudi 19 octobre à partir de 10h30

À Argelès Plage (départ du parking du port)

Cette balade se fera avec les usagers de la psychiatrie, les partenaires du réseau et l'Unafam. Elle est ouverte à tout public sans inscription. La balade se termine par un retour à l'hôpital de jour d'Argelès pour un buffet co-organisé par les patients et soignants de la structure.

**Organisé par :** Centre hospitalier de Thuir et hôpital de jour d'Argelès

**Renseignements :** Par e-mail à maxime.petit@ch-thuir.fr

## **SENSIBILISATION** La santé mentale chez les étudiants : repères, bonnes pratiques et orientations

GRATUIT

Jeudi 19 octobre de 10h à 12h

À l'Université de Perpignan

L'intervention a pour objectif de permettre aux agents de l'Université de Perpignan (des services handicap, formation, vie universitaire et accompagnement à la réussite des étudiants) de pouvoir donner des informations aux étudiants sur les actions à mettre en place dans le milieu du travail pour promouvoir la santé mentale et favoriser leur insertion professionnelle, en prenant en compte leur handicap. Il s'agit également de promouvoir les bonnes pratiques dans la prise en charge globale de ces étudiants. Cet échange est animé par Élodie Piqué, psychologue.

**Organisé par :** Université de Perpignan et Accompagnement Diversité Réhabilitation Handicap (ADRH)

## **THÉÂTRE - ARTS PLASTIQUES** L'Aire libre

Vendredi 20 octobre à 18h30

À la salle rose (Ste Léocadie)

GRATUIT

Les patients et résidents des structures organisant l'événement proposent une restitution du projet « Culture, dépendance & handicap ». L'événement est ouvert à tous (réservation conseillée).

**Organisé par :** Contrat local de santé (CLS) Montagnes Catalanes, Foyer d'hébergement et Établissement et service d'aide par le travail du groupe Le Parc, Clinique Sensevia, Maison d'accueil spécialisée Le Nid Cerdan, Convention de généralisation Éducation artistique et culturelle Pyrénées-Cerdagne, Collectif Les Dégoupillé-es et la médiatrice artistique locale

**Renseignements et réservation :** par téléphone au 04 48 04 15 47

## **INTERVENTION EN MILIEU SCOLAIRE** Sensibilisation à la santé mentale

Au Collège St Pierre de la Mer (Saint-Cyprien)

GRATUIT

Les élèves pourront échanger autour de la santé mentale avec Laurence Bocquet, psychologue.



Semaines d'information  
sur la santé mentale



## STAND La santé mentale dans la rue

Samedi 21 octobre après-midi

Aux Allées Maillol (Perpignan)

GRATUIT

Les associations locales autour de la santé mentale invitent les habitants à les rencontrer autour de stands et d'animations.

**Organisé par :** Unafam, Groupe d'Entraide Mutuelle (GEM) La Maison Bleue, GEM l'Escale, Conseil local de santé mentale (CLSM) de Perpignan, Enfance Catalane

## EXPOSITION GEMça expose ses peintures à la cire

Du 30 octobre au 10 novembre

À la médiathèque de Prades

GRATUIT

Les oeuvres réalisées durant l'année par GEMça seront exposées.

**Organisé par :** GEMça

## EXPOSITION À la folie ? Pas du tout !

Du 9 au 14 octobre

À l'espace aquatique du Moulin à vent (Perpignan)

GRATUIT

Cette exposition ouverte au public regroupera des poèmes, des illustrations, des témoignages et des photos d'adhérents du GEM l'Escale.

**Organisé par :** Groupe d'Entraide Mutuelle (GEM) l'Escale

**Renseignements :** par e-mail à [gemlescale66@gmail.com](mailto:gemlescale66@gmail.com)

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/)

