



Ensemble, changeons le regard sur la santé mentale !

# PROGRAMME

Du 6 au 19 octobre 2025



## MERCREDI 8 OCTOBRE

### GÉMOZAC

#### Marchons pour notre santé... mentale

Rendez-vous à 9h à la Résidence Accueil Emmanuelle - Départ 9h30

Randonnée à la découverte des lieux qui oeuvrent pour la santé mentale : SAVS, Pôle santé, CMP, Tandem 17, ESAT, Gem'itié, médiathèque, mairie (8km).  
Pique-nique à l'ESAT le midi (prévoyez votre repas)

Ensemble, changeons le regard sur la santé mentale !

Inscrivez-vous à Gémozac en scannant ce QR code !



## VENREDI 10 OCTOBRE

### SAINTES

#### Groupe de parole - GEM La Main Tendue

1, Esplanade du 6<sup>ème</sup> Régiment d'Infanterie, de 14h à 16h

## LUNDI 13 OCTOBRE

### SAINTES

#### Atelier bien-être - GEM La Main Tendue

1, Esplanade du 6<sup>ème</sup> Régiment d'Infanterie, de 14h à 16h

Séance individuelle de 30 minutes environ (massage mains, bras, visage)  
Possibilité de se renseigner sur le GEM, de boire un café et de discuter santé mentale.

Gratuit



## MERCREDI 15 OCTOBRE

### SAINTES

#### PSYRANDO - Rallye Santé Mentale

Devant le Palais de Justice -  
Square du Maréchal Foch, 14h à 16h

*Participez à la PsyRando, un rallye urbain inédit dans le centre-ville de Saintes.  
Au programme : un parcours ponctué d'étapes ludiques et interactives pour parler santé mentale et briser les tabous.  
A pied, à vélo, en trotinette, en rollers, venez découvrir, échanger et bouger dans une ambiance conviviale !*

Départ groupé à 14h devant le Palais de Justice.

Possibilité de faire le rallye ou les ateliers librement.

#### Ateliers - 14h à 16h :

- Porteur de parole - Esplanade André Malraux, devant le Passerelle
- Fresque du GEM Cocon Papillon, Place Saint-Pierre
- Exposition et détente musicale au GEM La Main Tendue - 1, Esplanade du 6<sup>ème</sup> Régiment d'infanterie
- Musique et théâtre de rue, Place Bassompierre
- Psypapote Tour - Devant le Palais de Justice, Square du Maréchal Foch

#### PSY HAPPY - TEMPS FESTIF - 16h à 18h :

Moment festif et bienveillant dédié à la santé mentale. Venez profiter d'une ambiance chaleureuse avec du théâtre, de la musique live et des stands interactifs pour découvrir, échanger et prendre soin de soi tout en s'amusant.

Découvrez le guide Psy Rando en scannant ce QR code !



## MERCREDI 15 OCTOBRE

### SAINTES

#### Portes ouvertes Groupes d'entraide mutuelle (GEM la Main Tendue)

1, Esplanade du 6<sup>ème</sup> Régiment d'infanterie, 14h à 16h

Venez partager un moment convivial et d'échanges avec les adhérents du GEM.

## VENDREDI 17 OCTOBRE

### SAINT-PORCHAIRE

#### Théâtre-forum sur le thème de la santé mentale des adolescents

Maison de l'enfance - Saint Porchaire à 19h

*Comment comprendre mon ado tourmenté ?*

**Ados, émotions et santé mentale : un dialogue à construire**

À destination des parents



## ELLE EST CHOUETTE MA VIE

Lecture théâtralisée par l'Atelier d'Écriture de Vie Irène KOHENOFF.

*Les participantes de l'atelier disent les textes qu'elles ont écrits ou qui les inspirent. Partager, rire, s'émouvoir, se confier est indispensable à notre équilibre, écrire aussi et nous avons tous un réel potentiel de création. Ces moments de convivialité, de confidences aussi donnent envie de se rencontrer, de partager nos chemins de vie.*

- Samedi 11 octobre et dimanche 12 octobre, auditorium de la salle Saintonge à 15h30
- Samedi 18 octobre et dimanche 19 octobre, salle du Camélia à 15h30

Entrée Libre

Durée : 40 minutes

## EFFUSIONS PSYCHANALYTIQUES

Textes Le Bal des Méduses de René De Obaldia et Le Spikanaliste de Madeleine Chapsal. Interprétés par Marie MONGIN et Cécile LECOMTE. Mise en scène Sophie BORGEAUD.

*Pour ces deux séances de psychanalyse, l'une dans un bureau, l'autre dans l'appartement d'une ménagère, deux femmes se parlent, se dévoilent, s'aident, se comprennent ou pas... Sensibilité, rêve ou réalité, bon sens et réalisme, burlesque, La psy et la patiente nous ressemblent, nous étonnent, nous touchent, nous font rire.*

- Samedi 11 octobre et dimanche 12 octobre, auditorium de la salle Saintonge à 18h30
- Samedi 18 octobre, salle du Camélia à 18h30

Entrée Libre

Durée : 1h suivi d'une discussion

## GOULEBENÈZE DANS TOUT SES ÉTATS

Textes en français de 1921 à 1952 interprétés par Sophie BORGEAUD

Marc Henri Evariste Poitevin dit Goulebenéze (1877-1952) est très connu dans la région pour ses chansons sur le Cognac et la Saintonge. Fantastique peintre de mœurs il a écrit en français des chroniques savoureuses, dynamiques, percutantes, qui sont d'une actualité troublante. Très riche en émotions, bonne humeur et personnages détonants, ces textes nous dévoilent un barde au grand cœur.

- Samedi 11 octobre et dimanche 12 octobre, auditorium de la salle Saintonge à 17h00
- Samedi 18 octobre et dimanche 19 octobre, salle du Camélia à 17h00

Entrée libre

Durée : 1h suivi d'une discussion

