

Toulouse  
**Santé**  
*La lettre*

Bonne année et bonne santé  
...mentale



jan-fév 2023 - n° **247**

**Aimer Vivre à Toulouse**

**MAIRIE DE**  **TOULOUSE**



Au sortir de la pandémie COVID 19, alors que 78 % des Français déclarent avoir une perception positive de leur vie, 26 % montrent des signes d'un état anxieux (+ 13 points par rapport au niveau hors épidémie).

Or les facteurs influant en premier lieu sur la santé mentale ne sont autres que le cadre de vie, la situation socio-économique et notre histoire personnelle.

Ces études parues dernièrement sont alarmantes. Mais renforcent notre volonté d'améliorer la qualité de vie de tous les Toulousains pour leur bien-être au quotidien.

Impliqués au sein du Conseil Local de Santé Mentale, nous participons activement à la mise en œuvre de programmes visant non seulement à lutter contre la stigmatisation des personnes souffrant de maladies mentales, mais aussi à leur faciliter l'accès à un logement ou à des activités sportives et de loisirs adaptées.

En ce début d'année, nous soutenons également d'autres causes liées au bien-être psychique, comme le Défi de janvier, ou Dry January, pour permettre à ceux qui le souhaitent de s'interroger sur leur consommation d'alcool, ou la sensibilisation aux risques de la surexposition aux écrans pour nos enfants. En éditant deux guides destinés aux professionnels de l'enfance, nous espérons ainsi donner à chacun les clés pour mieux comprendre l'enjeu, adopter les bons réflexes et protéger ainsi nos jeunes des troubles occasionnés par les écrans.

Selon l'Organisation Mondiale de la Santé, "il n'est pas de santé sans santé mentale».

Alors pour 2023, permettez-moi de vous souhaiter à tous une bonne santé et de trouver, à Toulouse, cet équilibre propice au bien-être qu'il soit physique ou mental.

**Jean-Luc MOUDENC**  
Maire de Toulouse  
Président de Toulouse Métropole



## sommaire

- 3 • Les actions de la Mairie de Toulouse en faveur de la santé mentale
- 4 • Les premiers secours en santé mentale
- 5 • La santé mentale des adolescents
- 6 • Les guides des ressources toulousaines en santé mentale
- 7 • Prévention du suicide : tous concernés !
- 8 • 3114 : le numéro national de prévention du suicide
- 9 • La parole aux Groupes d'Entraide Mutuelle (GEM)
- 10 • Et si en janvier on faisait une pause avec l'alcool ?
- 11 • Usages des écrans : guides pratiques à l'usage des professionnels
- 12 • Expos

### 6-10 • les rendez-vous au fil des mois

Directrice de la publication : Patricia BEZ, adjointe au maire déléguée à la santé • Rédactrice en chef et coordination : Louis DI GUARDIA, chef de service Promotion de la Santé • SCHS/CMS : 2 rue Malbec - 31000 Toulouse - Tél : 05 61 22 31 30 • Dépôt légal : mai 2022 • Maquette et impression : Imprimerie Toulouse-Métropole • Crédits photographiques : Direction de la communication de la mairie de Toulouse : Patrice NIN, Bernard AIACH, Service Communal d'Hygiène et de Santé, Associations • Photo de couverture : Bernard AIACH • Lettre disponible sur : <http://www.toulouse.fr/web/publications/toulouse-sante-la-lettre>

## Les actions de la Mairie de Toulouse en faveur de la santé mentale

Le Conseil Local de Santé Mentale (CLSM) de Toulouse est le dispositif de concertation et de coordination entre tous les acteurs de la santé mentale du territoire : associations, usagers de la psychiatrie, groupes d'entraide mutuelle, travailleurs sociaux, professionnels de santé, élus, bénévoles, établissements de soins et institutions locales (Mairie de Toulouse, Conseil Départemental, ARS...).

Son objectif est de favoriser l'inclusion dans la ville des personnes souffrant de troubles psychiques et aussi d'informer et de sensibiliser la population pour lutter contre la stigmatisation de ces personnes. Il s'appuie sur une approche globale de la santé mentale et travaille sur plusieurs axes prioritaires :

**Lutte contre les stigmatisations** (dispositif « BlaBlaPsy », camion qui s'installe sur des espaces publics pour casser les idées reçues, organisation annuelle des Semaines d'information sur la santé mentale)

**Accessibilité aux sports, à la culture et aux loisirs** (partenariats entre structures d'offre sportive et d'offre culturelle avec les associations d'usagers, et les structures sanitaires et médico-sociales).

**Accès et maintien dans le logement des personnes souffrant de troubles psychiques** (mise en œuvre de conventions de partenariat avec les bailleurs sociaux)

**Formation des professionnels de première ligne hors champ sanitaire** (sessions pour les professionnels de collectivités, d'institutions et associations)

» Service Promotion de la Santé  
2, rue Malbec  
31000 Toulouse  
Tel : 05 61 92 31 30

Toutes ces actions ont également été rendues possibles par le travail de fond qu'opère la Communauté Municipale de Santé (CMS) avec les associations, dont celles agissant dans le domaine de la santé mentale, depuis de nombreuses années. En permettant à de nombreuses associations d'accéder à des salles de réunions ou d'activités et de bénéficier d'un soutien pour leurs travaux de reprographie, la CMS a su créer un lieu favorisant les échanges et les rencontres autour des thèmes liés à la santé .



# Les Premiers Secours en Santé Mentale



## Premiers Secours en Santé Mentale France

### APPRENDRE À AIDER

Les premiers secours en santé mentale sont l'équivalent en santé mentale des gestes de premier secours, qui eux apportent une aide physique à la personne en difficulté.

Le programme de Premiers secours en santé mentale (PSSM) permet de former des secouristes capables de mieux repérer les troubles en santé mentale, d'adopter un comportement adapté, d'informer sur les ressources disponibles, d'encourager à aller vers les professionnels adéquats et, en cas de crise, d'agir pour relayer au service le plus adapté.

En France, le programme a été lancé en 2019 et il ne cesse depuis de se déployer.

Deux modules de 2 jours chacun sont proposés :

- un module standard, ouverte à tous, pendant lesquels les futurs secouristes obtiennent des connaissances générales sur le champ de la santé mentale et apprennent à appliquer une méthode pour intervenir face à

une personne en crise ou en difficulté.

- un module Jeunes, développé pour les adultes vivant ou travaillant avec des adolescents et jeunes majeurs.

Il se concentre notamment sur le développement de l'adolescent, les troubles anxieux, la dépression (dont la crise suicidaire et les automutilations non suicidaires), les psychoses, les troubles du comportement alimentaire et les addictions.

L'association PSSM France forme aussi les formateurs qui dispensent les formations de secouristes (formation de 5 jours de 1500€).

En Occitanie, ce sont 28 formateurs qui ont été accrédités et 118 formations dispensées au 1er décembre 2022.

Pour connaître les dates de formations, les tarifs, les noms des formateurs accrédités : rendez-vous sur la page internet de l'association PSSM France.

» Pour aller plus loin:  
<https://pssmfrance.fr/>

## La santé mentale des adolescents

La pandémie de COVID-19 et les différentes mesures qu'elle a engendrées ont impacté la santé mentale de toute la population dont celle des adolescents. A la suite des confinements successifs et de l'installation dans le temps de cette crise sanitaire, certains signaux de dégradation de leur santé mentale ont été constatés à la fois par de nombreux professionnels et parents.

Ainsi, le dossier de connaissances « **Promouvoir la santé mentale des adolescents dans une société en crise.** », réalisé à l'occasion de la journée d'échanges régionale du DRAPPS, dispositif régional d'appui aux politiques et interventions en prévention et promotion de la santé porté par l'Instance Régionale d'éducation et de Promotion de la Santé Occitanie (IREPS), contribue à mettre à disposition des informations récentes sur le sujet.

Il s'articule en trois parties : « Comprendre », « Repérer » et « Prévenir ». La première partie fournit des éléments de cadrage et un état des lieux de la santé mentale des adolescents au niveau national et en région Occitanie. La partie « Repérer » présente différents outils de repérage et de diagnostic ainsi que les orientations possibles de prise en charge. La troisième partie valorise des initiatives inspirantes qui permettent de promouvoir une bonne santé mentale auprès des jeunes.

Pour aller plus loin :

Dossier réalisé par : BEC Emilie,  
Promouvoir la santé mentale des ado-

lescents dans une société en crise : état des lieux régional, repérage, diagnostic et pistes d'orientation, CREAI-ORS Occitanie, DRAPPS Occitanie, 2022/11, 110 p.

et disponible sur le site du CREAI-ORS Occitanie: <https://creaiors-occitanie.fr/wp-content/uploads/2023/01/Dossier-de-connaissance-JER-2022-INTERACTIF.pdf>



JOURNÉE D'ÉCHANGES RÉGIONALE

Promouvoir **LA SANTÉ MENTALE DES ADOLESCENTS**  
dans **UNE SOCIÉTÉ EN CRISE**

État des lieux, diagnostic, repérage et pistes d'orientation

# Les guides des ressources toulousaines en santé mentale

Pour trouver l'information adaptée à notre besoin en matière de santé mentale, il existe de petits trésors à connaître...

**Pour les jeunes**, le « petit guide toulousain en santé mentale ».

Il a été réalisé dans le cadre du projet Action Suricate, un dispositif qui se déplace et va à la rencontre des jeunes sur Toulouse et qui est animé par une équipe de jeunes. Au fil des rencontres lors des sorties du dispositif, il est apparu utile de créer un guide des ressources adapté à ce public, facile d'utilisation (QR codes vers les lieux ressources) et recelant d'une mine d'informations très pratiques.

**Pour les personnes souffrant de maladie psychique**, le « guide pratique à l'attention des personnes souffrant de troubles psychiques et de leurs proches » en Haute-Garonne ». Initié par l'association UNAFAM31 (Union Nationale des Amis et Familles de personnes maladies psychiques -

Haute-Garonne) il est chaque année mis à jour par le Conseil Local de Santé Mentale de Toulouse et recèle des informations très exhaustives sur le soin, l'accès au logement, aux droits, au travail, mais aussi la vie dans la cité.

**Pour tous**, un site Internet « ViaPsY » : Créé par la FERREPSY (Fédération Régionale de Recherche en Psychiatrie et Santé Mentale en Occitanie), avec le soutien de l'Agence Régionale de Santé Occitanie, ViaPsY est un site d'aide à l'orientation en santé mentale. Il permet de trouver une ressource précise, quand on sait ce dont on a besoin ou une aide à l'identification des ressources adaptées à sa situation. Développé tout d'abord pour la Haute Garonne, il couvre progressivement tous les départements d'Occitanie



» Pour aller plus loin :

» @action.suricate  
<https://www.unafam.org/haute-garonne>

» [viapsy.fr](http://viapsy.fr)

**19 janvier • 17h00-19h30**

Grand amphithéâtre  
Faculté de Médecine  
37 allée Jules Guesde

**Supea - conférence**

Un(e) psychomotricien(ne) en Psychiatrie de l'Enfant et de l'Adolescent. Avec Anne VACHEZ - GATECEL Psychomotricienne, Psychologue clinicienne, Hôpital de la Pitié Salpêtrière, Directrice de l'IFP Sorbonne Université, Paris. Conférence ouverte gratuitement, sans inscription, aux professionnels et étudiants des champs de l'enfance et l'adolescence

» S.U.P.E.A  
Marion Galindo - 05.61.77.60.55

## Prévention du suicide : tous concernés !

APSOC, Association pour la Prévention du Suicide en Occitanie, rassemble 14 associations et quelques personnes physiques engagées dans la prise en compte de la souffrance psychique et la prévention du passage à l'acte suicidaire. Elles sont liées par une charte collective et mobilisées sur des projets communs. APSOC organise et anime chaque année la Journée Régionale de Prévention du Suicide Occitanie, en partenariat avec l'Agence Régionale de Santé, le Conseil Régional Occitanie et la Mairie de Toulouse, ainsi que des actions d'information et de sensibilisation auprès des professionnels et du grand public. La prochaine JRPS aura lieu le jeudi 2 février 2023 à l'Hôtel de Région de Toulouse sur le thème « Prévention partagée : ceux et celles qui la font vivre ». L'accès est libre et gratuit, ouvert à tous, en présentiel ou en webinaire.

Prévenir le suicide, ce n'est pas empêcher quelqu'un de mourir, c'est l'aider à (re)trouver l'envie et les moyens de vivre.

La prévention du suicide est l'affaire de tous. Chacun, de sa place et à sa mesure, peut agir, aider avant qu'il ne soit trop tard.

Mieux informé, mieux formé, mieux entouré on est plus utile et efficace. Venez nous rencontrer !

» APSOC  
Personne à  
contacter: Geneviève  
ROCQUES-DARROY

» Tél.:  
06 75 29 01 99

» Mail: [apsoc.asso@gmail.com](mailto:apsoc.asso@gmail.com)

» Page Facebook :  
APSOC | Facebook

» Numéro d'appel  
national gratuit :  
3114



**du 7 au 22 janvier 2023 •**

### 16ème édition du Festival Cinéma et Droits de l'Homme

31 salles de projections participantes en région Occitanie (dont : ABC, American Cosmograph, Espace Diversités Laïcité, le cratère, les abattoirs et le sénéchal pour la Ville de Toulouse. Chaque séance est suivie d'une discussion autour de la thématique du film.

» [www.festival-cinema-droitsdelhomme.fr](http://www.festival-cinema-droitsdelhomme.fr)  
05 61 63 78 78

# 3114 : numéro national de prévention du suicide

Le 3114 est une ligne de recours professionnelle, confidentielle, ouverte 24h/24 et 7j/7 et gratuite. Les personnes qui répondent sont tous des professionnels (infirmiers ou psychologues, sous la supervision d'un psychiatre), formés de manière spécifique à la réponse téléphonique pour les personnes ayant des idées suicidaires.

Il s'adresse aux personnes concernées par des idées suicidaires ou en grande souffrance psychique mais aussi à celles fragilisées par un suicide dans leur entourage. Leurs proches ainsi que les professionnels qui les accompagnent peuvent aussi appeler le 3114 pour recevoir des conseils ou des ressources. Le professionnel du 3114 prendra en charge l'appel pour proposer une écoute bienveillante,

évaluer le risque suicidaire, orienter vers des ressources adaptées et mobiliser les secours en cas de besoin.

Les centres répondant sont installés dans chaque région. A ce jour, 13 équipes sont en place pour couvrir l'ensemble du territoire français (métropole et territoires ultra marins) pour une prise en charge adaptée à chaque situation en lien avec les acteurs de proximité.

Le numéro national de prévention du suicide s'est également doté d'un site web. Conçu comme un guichet d'information, il se veut être une plateforme de ressources pour toutes les personnes intéressées de près ou de loin par le sujet de la prévention du suicide : [www.3114.fr](http://www.3114.fr)



**23 janvier 2023** • 09h30-12h00 et 14h00-17h00

Maison de la Citoyenneté Nord - métro Minimes Claude Nougaro

### La Journée des Solitudes- Journée Nationale-ASTREE

Matin: conférence/débat ouvert à tout acteur social, institutionnel et associatif.

Après-midi: ateliers d'échanges et temps convivial ouverts à tout public

Objectif: mieux identifier, comprendre et combattre «les solitudes».

» Association Astrée  
06 95 78 43 00  
toulouse@astree.asso.fr  
www.astree.asso.fr

## La parole aux Groupes d'Entraide Mutuelle

« Les GEM, Groupes d'Entraide Mutuelle, s'appuient sur la philosophie de la pair-aidance; espace pour échanger, pour réapprendre à vivre ensemble; pour un rétablissement et une meilleure qualité de vie ».

« Se rendre au GEM pour moi c'est une belle manière de lutter contre la solitude et la sédentarité, problème majeur chez les personnes souffrant de troubles psychiques ».

« Le GEM représente pour moi un endroit de socialisation. On y crée du lien lorsqu'il est rompu à l'extérieur. Un agréable endroit où j'ai de riches échanges », « C'est un rare lieu de bienveillance, de tolérance. C'est un espace de parole sans jugement et sans soignants ».

« Grâce au GEM, j'ai pu sortir de mon isolement, retrouver un rythme de vie dans un cadre sécurisant, reprendre confiance en moi, tisser des amitiés soutenantes, repérer ce qui m'anime dans la vie et construire un projet professionnel qui a du sens pour moi ».

« Les GEM sont importants car ils

permettent de m'occuper en dehors des soins psy et autres occupations; ils me permettent de voir des amis ou des connaissances, discuter, jouer, faire des activités que je ne peux pas faire chez moi : pas la place, pas le matériel, pas toujours la motivation ».

« Il me permet d'échanger avec des personnes connaissant la maladie psychique. Cela m'apporte d'une part une écoute, une tolérance et le sentiment d'être acceptée pour ce que je suis vraiment, peu importe ce qui me traverse ou de quoi je souffre. Cela m'apporte également le sentiment d'être utile par moments en partageant avec les autres quelques outils qui m'ont apportés et pouvoir leur apporter également une écoute et de la bienveillance »

« Pour moi car il représente un refuge; c'est un lieu où on peut partager des activités qui redonnent confiance ».

« Il existe aussi une dynamique inter-GEM : le projet GEM le Canal ou les sorties à la ferme Vivaldi, à Vacquiers ».



» Merci aux GEM à Toulouse :

GEM Microsilons,  
GEM No'Mad, GEM  
Bon Pied Bon Oeil,  
GEM Les Mots Bleus,  
GEM BiPôles 31

**2 février • 17h00-19h30**

Grand amphithéâtre  
Faculté de Médecine  
37 allée Jules Guesde

### Supea - conférence

La thérapie multifamiliale : une nouvelle approche thérapeutique dans l'anorexie mentale à l'adolescence. Avec Simon BARTHEZ, Psychiatre de l'Enfant et de l'Adolescent, Chef de Clinique, SUPEA, CHU Toulouse. Conférence ouverte gratuitement, sans inscription, aux professionnels et étudiants des champs de l'enfance et l'adolescence

» S.U.P.E.A

Marion Galindo – 05.61.77.60.55  
alzheimer31@orange.fr

[www.francealzheimer.org/hautegaronne/](http://www.francealzheimer.org/hautegaronne/)

# Et si en janvier on faisait une pause avec l'alcool ?

Le Dry January ou «Défi de janvier» est une campagne internationale portée par la fédération addiction et soutenue par la mairie de Toulouse : chaque année pendant un mois, des millions de personnes font une pause dans leur consommation d'alcool au mois de janvier. La règle du Dry January est simple: ne pas boire d'alcool à partir de l'heure de lever le 1er janvier, jusqu'à la fin du mois... et c'est tout! Il n'y a pas de bon point si on ne boit pas ni de mauvais si on boit: c'est à chacun-e de faire un choix personnel avec ses propres objectifs et d'en constater les bénéfices.

Le Dry January c'est :

- ▶ une campagne qui s'adresse aux personnes qui réfléchissent à leur consommation d'alcool et souhaitent faire l'expérience d'une pause;
- ▶ l'occasion de découvrir les bénéfices d'un mois sans alcool pour sa peau, son sommeil, son porte-monnaie ;
- ▶ l'opportunité de trouver du plaisir à

sortir, dîner chez soi, se relaxer, voir ses proches sans y associer l'alcool et ainsi repérer les verres qui ne correspondent pas à un choix délibéré mais plutôt à une routine

▶ Un soutien important pendant le mois pour tous ceux qui s'inscrivent sur le site DryJanuaryFR, sur les réseaux sociaux ou téléchargent Try Dry ;

▶ Un soutien continu tout au long de l'année pour permettre aux personnes d'atteindre l'objectif à long terme de maîtriser leur consommation d'alcool avec l'application Try Dry, Facebook, le blog et les posts DryJanuaryFR

» DryJanuaryFR,  
facebook dry january  
application try dry



The poster is yellow with black text and a black circular logo of a teacup. It features the text 'DRY JANUARY®' and '#LeDéfiDeJanvier'. The main headline reads 'UNE PAUSE DANS VOTRE CONSOMMATION D'ALCOOL PRÊTE À RELEVER LE DÉFI?'. Below this, three bullet points list benefits: '▶ CONTRÔLEZ VOTRE CONSOMMATION', '▶ DORMEZ MIEUX', and '▶ ÉCONOMISEZ DE L'ARGENT'. At the bottom, it says 'INSCRIVEZ-VOUS SUR DRYJANUARY.FR' and 'DRYJANUARY.FR' with social media icons.

rendez-vous

**2 février 2023** • 18h à 20h  
Hôtel-Dieu Saint-Jacques, Toulouse

### Conférence grand public : « Toulouse, où en est-on face au cancer ? »

Dans le cadre de la journée mondiale de lutte contre le cancer 2023, deux tables rondes seront proposées pour présenter les innovations dans la prise en charge de la maladie et faire un point sur la recherche.

« Alimentation et métabolisme »

« Nouveaux traitements »

Gratuit et ouvert à tous

» Inscriptions conseillées : [invitation.reponse@chu-toulouse.fr](mailto:invitation.reponse@chu-toulouse.fr)

## Usages des écrans : guides pratiques à l'usage des professionnels

Avec l'arrivée successive d'internet, des téléphones portables et des tablettes, nous vivons une véritable révolution au quotidien. Ces technologies nous permettent de travailler, apprendre, nous divertir, échanger avec des inconnus, garder le lien avec nos proches. Elles ont bouleversé nos relations aux savoirs, à la construction de l'identité et la sociabilité. Le numérique s'est invité dans nos vies professionnelles, nos vies privées et celles des enfants et des adolescents. Qu'ils soient considérés comme de formidables outils de communication ou comme une préoccupation de santé publique, les écrans et le numérique sont sources de nombreuses interrogations et ne laissent aucun professionnel ni aucun parent indifférents.

La ville de Toulouse, le CCAS et les partenaires impliqués dans le champ de la petite enfance et de l'éducation ont souhaité élaborer 2 guides permettant de soutenir les professionnels dans leurs actions éducatives :

- Un guide destiné aux professionnels de la Petite Enfance qui apporte des repères théoriques et pratiques pour aider à développer des actions

de prévention

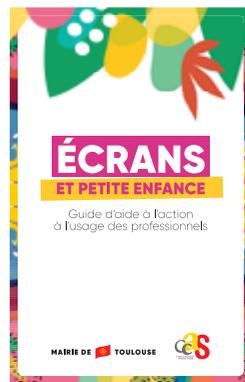
- Un guide pratique pour les professionnels de l'éducation. Il répertorie les ressources et les acteurs utiles à la mise en œuvre de projets et d'actions éducatives

Ces 2 guides sont disponibles sur demande :

Le guide petite enfance : *preventionsanteinclusionpetiteenfance@mairie-toulouse.fr*

Le guide pour les professionnels de l'éducation : *biengrandiraveclescreens@mairie-toulouse.fr*

» Service Promotion de la Santé  
2, rue Malbec  
31000 Toulouse  
Tel : 05 61 92 31 30



« Les données recueillies font l'objet d'un traitement informatique destiné à la gestion des contacts du Service Communal Hygiène et Santé. La Mairie de Toulouse est responsable du traitement, représentée par le Service Communal d'Hygiène et de Santé. Les données seront conservées le temps de l'inscription au fichier. Seuls les agents habilités du SCHS, et les élus délégués en charge des instances (pour les données des partenaires sur projets) sont destinataires des données vous concernant. Conformément à la législation relative à la protection des données personnelles, vous bénéficiez d'un droit d'accès, de modification, de rectification et de désinscription des données qui vous concernent. Vous pouvez exercer ces droits en vous adressant par voie postale à SCHS 17 place de la Daurade 31000 Toulouse ou par email à [hygiene@mairietoulouse.fr](mailto:hygiene@mairietoulouse.fr). La base légale de ce traitement est le consentement. »

## expos de janvier / février

### Les artistes d'ASTIG exposent

Du 16 au 28 Janvier 2023

Vernissage le mardi 17 janvier à 18h

L'objectif d'ASTIG (Association de retraite sportive) est de préserver la santé des seniors par des activités physiques et culturelles.

Fondée en 1996, ASTIG est

une association à taille humaine avec 150 adhérents, habitants de la métropole toulousaine.

A cette occasion des adhérent de l'association exposeront leurs œuvres artistiques dans

des styles très divers.

ASTIG 54 rue des 7 troubadours 31000 Toulouse

Contact 0534421186

astig@orange.fr



### L'Art pour l'espoir

Du 30 janvier au 25 février 2023

Vernissage le mercredi 8 février 2022 à 19h

L'APECO est créée le 7 septembre 1988. Elle est à ce jour Association référente du service Pédiatrique d'Héματο-oncologie de l'Hôpital PURPAN. Ses bénévoles sont régulièrement présents dans le Service pour animer des discussions avec les parents et être à l'écoute de leurs besoins.

Des artistes s'associent à cette noble cause et proposent une exposition vente dont 33% des ventes seront reversés à l'association.

**Arnaud Brukhnoff** est un photographe artisan d'art natif d'Arcachon et vivant à Bordeaux. La photographie a toujours été sa passion  
[www.arnaudbrukhnoff.com](http://www.arnaudbrukhnoff.com)

**Julie d'Aragon (Artiste**

**peintre)** Bordelaise depuis plus de 20 ans, Julie est née à Aurillac et a grandi dans cette ville rose et colorée qu'est Toulouse.

Elle partage aujourd'hui son temps entre Bordeaux et Albi et avec toujours quelques voyages en prévisions pour nourrir de nouvelles expositions.

<https://www.julie-daragon.fr>

**Caroline White (Sculptrice)**

Caroline White, artiste peintre et sculpteur d'origine anglaise œuvre de Saint-Félix Lauragais depuis 30 ans.

Elle travaille plusieurs matières : le bronze, le bois, le plâtre, l'aquarelle, les huiles, le crayon...

<https://caroline-white.com>

