



# SEMAINES D'INFORMATION SUR LA **SANTÉ MENTALE**

## DU 4 AU 19 OCTOBRE

CINÉMA • THÉÂTRE • DÉBATS •  
PORTES-OUVERTES • EXPOSITIONS



FORUM DES PARTENAIRES **LE 4 OCTOBRE**  
Square Charles-de-Gaulle

**+D'INFOS** [metropole.toulouse.fr](http://metropole.toulouse.fr)



**Aimer Vivre à Toulouse**

**MAIRIE DE TOULOUSE**



Cette édition des SISM a été réalisée  
dans le cadre des actions du Conseil Local de  
Santé Mentale (CLSM) de Toulouse

Tout au long de l'année, les partenaires du  
CLSM de Toulouse oeuvrent pour mieux faire  
comprendre les troubles psychiques, lutter contre  
les stigmatisations, faire connaître les ressources  
locales et promouvoir la santé mentale dans la cité.  
Le CLSM rassemble des usagers de la psychiatrie,  
des professionnels de santé,  
des associations et institutions locales  
(Mairie de Toulouse, Conseil Départemental 31,  
Agence Régionale de Santé Occitanie).





La Mairie de Toulouse, les associations de personnes concernées par les troubles psychiques, les services de soins en psychiatrie, les familles, les aidants, les structures sociales et médico-sociales se mobilisent et vous invitent à participer à la 35<sup>e</sup> édition des Semaines d'Information sur la Santé Mentale (SISM), qui bénéficient à Toulouse du soutien financier de l'ARS Occitanie et de la Mairie de Toulouse.

Deux semaines pour :

- rendre centrale la question de la santé mentale dans la cité,
- changer le regard porté sur les personnes malades,
- informer sur les questions de santé mentale.

La 35<sup>e</sup> édition abordera le thème du mouvement pour une bonne santé mentale. Ce thème nous invite à nous questionner sur la mise en mouvement physique et psychique... Tout mouvement compte: se déplacer, faire du sport, sortir de chez soi mais aussi se mettre en mouvement, se sentir motivé, s'intégrer, avoir envie, prendre son temps...

Le programme reprendra ce thème dans une partie de ses événements : conférences, témoignages, expositions, portes ouvertes de structures, ciné débats... L'ensemble des événements proposés du 4 au 20 octobre 2024 est ouvert au grand public et accessible aux personnes à mobilité réduite. Sans inscription préalable, et gratuits, sauf mention contraire, les événements sont proposés dans la limite des places disponibles.

Consultez [metropole.toulouse.fr](https://metropole.toulouse.fr)

## Évènements

Ven. 4 oct. 11h - 17h30	Forum des partenaires <i>S'informer, comprendre, discuter</i>	Rue Alsace Lorraine	P6
Sam. 5 oct. 14h - 17h	Balade urbaine <i>La balade des gens heureux</i>	RDV Prairie des Filtres	P7
Mar. 8 oct. 9h30 - 12h	Atelier collectif <i>Docteur Boulot</i>	Fabrique solidaire 29 bis avenue des Mazades	P8
Mar. 8 oct. 17h	One-man Show <i>On est élégant !</i>	Communauté Municipale de Santé 2 rue Malbec	P9
Mer. 9 oct. 9h30 - 12h	Atelier collectif <i>Sensibilisation à la santé mentale</i>	Fabrique solidaire des Minimes 29 bis avenue des Mazades	P10
Mer. 9 oct. 14h - 16h30	Espace de discussion <i>BlaBlaPsy</i>	Cours de la Bibliothèque d'Étude et du Patrimoine 1 rue du Périgord	P11
Jeu. 10 oct. 12h30 repas 14h film	Repas rencontre et ciné débat <i>Drôle de trame</i>	Fabrique solidaire des Minimes 29 bis avenue des Mazades	P12
Jeu. 10 oct. 13h30 - 17h	Plateau radio <i>EmiSillon Speciale : en mouvement pour notre santé mentale</i>	Maison Toulouse Services Roseraie 8 bis avenue du Parc	P13
Jeu. 10 oct. 17h30	Bibliothèque vivante <i>En mouvement... connaissez-vous les bibliothèques vivantes ?</i>	Parvis médiathèque J. Cabanis 1 allées J.Chaban Delmas	P14
Jeu. 10 oct. 18h30	Spectacle <i>Heureux soient les fêlés !</i>	Médiathèque J.Cabanis 1 allées J. Chaban Delmas	P15
Ven. 11 oct. 18h	Témoignages <i>Le rétablissement en santé mentale : Oui, c'est possible !</i>	Espace diversités laïcité 38 rue d'Aubuisson	P16
Sam. 12 oct. 10h30	Visite patrimoniale <i>De Braqueville à Marchant, une architecture modèle au service du soin</i>	Hôpital Gérard Marchant 134 route d'Espagne	P17
Dim. 13 oct. 11h	Ciné Débat <i>La Machine à écrire et autres sources de tracas (entrée payante)</i>	American cosmograph 24 rue Montardy	P18
Mar. 15 oct. 9h30 - 12h	Atelier collectif <i>Comment prendre soin de sa santé mentale ?</i>	Fabrique Solidaire des Minimes 29 bis avenue des Mazades	P19



Mer. 16 oct. 20h30	Ciné débat <i>La vie de ma mère</i> (entrée payante)	Cinéma ABC 13 rue Saint Bernard	P20
Jeu. 17 oct. 12h	Repas débat <i>Peut-on prévenir le suicide ?</i>	Fabrique solidaire des Minimes 29 bis avenue des Mazades	P21
Jeu. 17 oct. 14h - 17h	Conférence table ronde <i>En quoi le mouvement, psychique ou physique, participe à la prévention des troubles psychiques et des rechutes ?</i>	Salle San Subra 2 rue San Subra	P22
Ven. 18 oct. 14h - 18h	Concert et danse <i>En mouvement et en musique pour notre santé mentale !</i>	Salle du Barry 9 rue Gaston Ramon	P23
Sam. 19 oct. 20h	Théâtre débat <i>La méningite des poireaux</i>	Théâtre des Mazades 10 avenue des Mazades	P24
<b>Formation</b>			
Lun. 21 et Mar. 22 oct. 9h - 17h	Formation <i>Premiers Secours en Santé Mentale</i>	Communauté Municipale de Santé 2 rue Malbec	P25
<b>Expositions</b>			
Du 30 sept. au 4 oct. 9h - 17h	<i>GEM Le Canal</i>	Communauté Municipale de Santé 2 rue Malbec	P26
Du 8 au 20 oct. 9h - 17h	<i>En 2 temps 3 mouvements</i>	Communauté Municipale de Santé 2 rue Malbec	P26
Du 9 au 15 oct.	<i>Les couleurs s'envolent</i>	La P'tite Fabrique 29 bis avenue des Mazades	P27
16, 17 et 18 oct. 10 - 12h / 14h30 - 17h	<i>Et si on dansait ?</i>	Pension de Famille 8 rue Villeneuve	P27
Du 3 sept. au 30 nov.	<i>En mouvement</i>	Bibliothèque d'Étude et du Patrimoine 1 rue du Périgord	P28
Du 3 au 31 oct.	<i>Incorporel</i>	Médiathèque Pradettes 3 avenue de la Dépêche	P28
<b>Portes ouvertes des structures voir détails P29</b>			



**Ven.**  
**04 oct**

De 11h  
à 17h30

Rue Alsace  
Lorraine,  
au niveau  
du square  
Charles  
de Gaulle

Métro A  
Station Capitole

# S'informer, comprendre, discuter

autour de la question  
des troubles psychiques

## Forum des partenaires



santé mentale. Vous pourrez intervenir en posant des questions sur tous sujets traitant du handicap psychique.

*Ce stand sera ouvert à tous de 11h à 17h.*

Les idées reçues ont la vie dure ! Pour balayer certains de vos préjugés sur la santé mentale ou pour répondre aux questions que vous pouvez vous poser, nous vous invitons à venir nous rencontrer. Vous pourrez ainsi discuter avec des associations d'usagers, de familles et des professionnels du soin et de l'accompagnement.

Et aussi...

Plateau radio animé par le GEM de Microsillons. Interventions des associations intervenant dans le champ de la

6 structures partenaires des SISM ont participé au projet de fabrication de mobiles, qui seront accrochés dans l'espace public, sur les arbres du Square Charles de Gaulle du 4 au 20 octobre. Le processus créatif met en mouvement, mouvement qui perdure dans la forme d'exposition choisie. Vous êtes invités à entrer dans cette danse mobile par l'exploration visuelle des productions.

*En partenariat avec les associations membres du Conseil Local de Santé Mentale de Toulouse*

**Sam.**  
**05 oct**

Départ  
14h00

Durée : environ  
3 heures  
14h : Départ  
Prairie des  
Filtres - en face  
de l'escalier  
principal situé  
au milieu de la  
Prairie des Filtres  
17h : Arrivée  
jardin du  
Grand Rond

Métro A  
Station  
St-Cyprien

## La balade des gens heureux

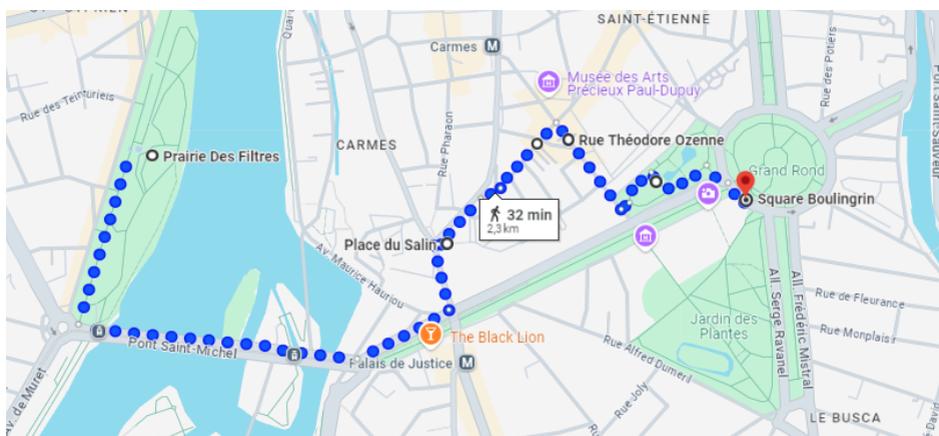
Mettez-vous en mouvement  
pour votre santé mentale !

### Balade urbaine

Rejoignez-nous à la Prairie des Filtres le samedi 5 octobre à partir de 14h afin de participer à la balade urbaine organisée dans le cadre des Semaines d'Information sur la Santé Mentale.

Nous rejoindrons ensemble le jardin du Grand Rond où une collation vous sera offerte.

Durant cette après-midi conviviale, plusieurs animations ludiques vous seront proposées : atelier relaxation, auto massage des mains, exercices de cohérence cardiaque...



**Mar.**  
**08 oct**

De 9h30  
à 12h00

Fabrique  
Solidaire des  
Minimes  
29 bis, avenue  
des Mazades  
31200 Toulouse

Métro B  
Stations  
Minimes-Claude  
Nougaro ou  
Barrière de Paris  
Ligne 27 arrêt  
Mazades ou  
Puget



## Docteur Boulot

Atelier collectif

Connaître les clés pour faire face à des situations de stress ou dans votre recherche d'emploi !

Cet atelier a pour objectif de partager le vécu, en toute bienveillance et confidentialité, afin de faire émerger collectivement les ressources externes, et internes, sur lesquelles les personnes peuvent s'appuyer en cas de difficultés, mais également les solutions qui peuvent être mises en œuvre.

Cette réflexion collective permet à chacun de prendre conscience de la multiplicité de situations, communes à chaque secteur d'activités, ou de recherche d'emploi, et de mesurer ces compétences.

*Renseignements et inscriptions au 05 61 25 38 28*



**Mar.**  
**08 oct**  
17h00

Durée :  
environ  
45 minutes

Communauté  
Municipale  
de Santé  
2, rue Malbec

Métro A  
Station Capitole

## On est élégant !

One-man Show

Plongez dans l'univers raffiné et comique d'Olivier Garcia avec son one-man show 'On est élégant', une performance élégante et pleine de finesse, mise en scène par Sandrine Lopez pour la C<sup>ie</sup> Une Histoire.

LA CIE UNE HISTOIRE PRÉSENTE

**MARDI 08 OCTOBRE**

**ONE MAN SHOW**  
**ON EST ÉLÉGANT !**

**OLIVIER GARCIA**

MISE EN SCÈNE  
**SANDRINE LOPEZ**

**START 17H00**

DANS LE CADRE DE LA SEMAINE DE LA SANTÉ MENTALE

[www.unehistoire.org](http://www.unehistoire.org) [compagnieunehistoire@gmail.com](mailto:compagnieunehistoire@gmail.com)

**Mer.**  
**09 oct**

De 9h30  
à 12h00

Fabrique  
Solidaire des  
Minimes  
29 bis, avenue  
des Mazades  
31200 Toulouse

Métro B  
Stations  
Minimes-Claude  
Nougaro ou  
Barrière de Paris  
Ligne 27 arrêt  
Mazades ou  
Puget



## **Sensibilisation à la santé mentale et psychique :** atelier d'information sur les troubles psychiques

**Atelier collectif**

L'objectif de l'atelier est de travailler sur la déstigmatisation des troubles psychiques, par le biais de la vulgarisation. L'atelier, réalisé en partenariat avec l'association Route Nouvelle, permet de diffuser une information fiable, et de répondre aux questions et aux peurs que peut générer la santé mentale.

*Intervenant : Régis Bernardet,  
docteur en psychopathologie  
et psychologue de  
l'association Route Nouvelle*

*Renseignements et  
inscriptions au 05 61 25 38 28*



**Mer.**  
**09 oct**

De 14h  
à 16h30

Cour de la  
Bibliothèque  
d'Étude et  
du Patrimoine  
1, rue du  
Périgord

Métro A  
Station Capitole  
ou Métro B  
Station  
Jeanne d'Arc

## BlaBlaPsy

Espace de discussion

Venez bousculer vos idées reçues et discuter avec des usagers et des professionnels des troubles psychiques à bord du camion BlaBlaPsy. L'occasion de déconstruire vos préjugés !

Le BlaBlaPsy sera accompagné d'un « Tour de chant à la bouilloire » : chansons autour de la psychiatrie, l'école, la guerre...

*Textes et musiques  
de Pauline Savary.  
Durée : 40mn environ.*



# Jeu. 10 oct

12h30

Repas

14h00

Ciné  
débat

Fabrique  
Solidaire  
des Minimés  
29 bis, avenue  
des Mazades  
31200 Toulouse

Métro B  
Stations  
Minimes-Claude  
Nougaro ou  
Barrière de Paris  
Ligne 27 arrêt  
Mazades ou  
Puget

## Drôle de Trame

Repas et Ciné Débat

Repas partagé, diffusion du film *Drôle de Trame* et échange avec certains acteurs et le réalisateur (sous réserve).

Pendant 1 an, des travailleurs en situation de handicap de l'ES-AT CAMADOC participent à des ateliers de théâtre avec des comédien.e.s et un met-

teur en scène du Groupe Merci. C'est l'histoire que Jacques Mitsch choisit de raconter au travers de son documentaire « *Drôle de Trame* ».

Renseignements et inscriptions au 05 61 25 38 28

**Jeudi 10 octobre  
14h  
Projection du film**



**DRÔLE  
DE  
TRAME**

Dans le cadre des semaines d'informations sur la santé mentale, nous vous proposons une projection et une discussion autour de ce film, avec certains des acteurs et du réalisateur, MITSCH Jacques (sous réserve), à la Fabrique Solidaire des Minimés !

*Solidaire des Minimés !  
Dans le silence d'un théâtre un homme s'avance seul et pose une question :  
c'est à moi que tu parles ? C'est de moi que tu parles ? C'est à moi que tu me parles ?*

*Cette question il l'a retenue de Robert De Niro dans le film Taxi driver, elle s'adresse en miroir au monde entier.  
Ainsi démarre l'aventure Drôle de trame.*

Renseignements et inscriptions :  
05.61.25.38.28



Compagnie  
Merci

Asei



**Jeu.**  
**10 oct**  
De 13h30  
à 17h00

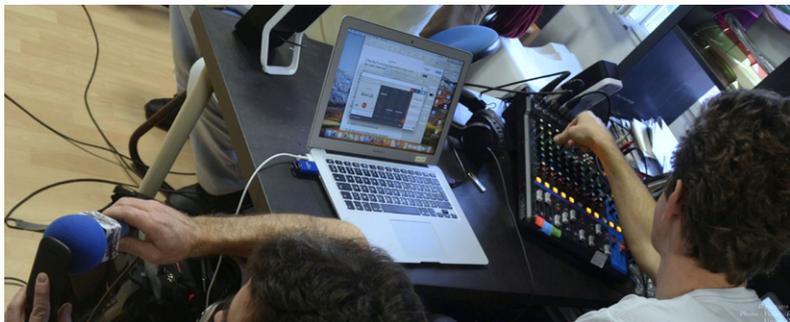
Maison Toulouse  
Services  
Roseraie  
8 bis, avenue  
du Parc

Métro A  
Station Roseraie  
ou Bus lignes 36,  
L9, arrêt Roseraie

## ÉmiSillon spéciale :

en mouvement  
pour notre santé mentale

Plateau radio



L'association Microsillons vous invite à une émiSillon spéciale. Elle sera retransmise en direct sur la plate-forme sonore Mixlr (<http://mixlr.com/microsillons/>) et sera consultable en rediffusion sur le site internet [microsillons.free.fr](http://microsillons.free.fr). Seront abordés différents sujets en lien avec la maladie psychique et le mouvement physique ou psychique.

Vous pourrez aussi participer à l'émiSillon ou simplement y assister. Les portes et micros sont ouverts à toutes et tous !

*Inscription préférable  
au 09 50 55 99 35 ou  
[association.microsillons@  
gmail.com](mailto:association.microsillons@gmail.com)  
(Mais venez même si vous  
n'êtes pas inscrits !)*

**Jeu.**  
**10 oct**  
De 17h30  
à 18h30

---

Parvis de la  
Médiathèque  
José Cabanis  
1, allée Jacques  
Chaban Delmas

---

Métro A  
Station Marengo



## « En mouvement »

### Connaissez-vous les bibliothèques vivantes ?

#### Bibliothèque vivante

Cette année lors des SISM vous pourrez lire et découvrir des livres vivants ! Des usagers de la santé mentale vous rencontreront dans un espace et un temps structurés autour de leur récits : ce qui a été marquant dans leur expérience personnelle, dans leurs soins, dans l'expression de la maladie et leur parcours de rétablissement personnel. Un projet préparé par un premier groupe d'écriture sur du vécu expérimentiel mis en place sur le Centre de Support de Toulouse en Réhabilitation Psychosociale (CSTR).

Une nouvelle façon de lutter contre la stigmatisation et de lever les barrières existantes !

*En présence du Centre  
de Support de Toulouse en  
Réhabilitation Psychosociale*

**Jeu.**  
**10 oct**  
18h30

---

Durée : 1h  
suivi d'un  
échange  
avec le public  
Dès 12 ans

---

Grand  
Auditorium  
(niveau -1)  
Médiathèque  
José Cabanis  
1, allée Jacques  
Chaban Delmas

---

Métro A  
Station Marengo

## Heureux soient les fêlés !

Spectacle

Bipolaire, gay et patineur artistique : autant vous dire que si François était né aux États-Unis, il serait une icône avec un show humoristique sur glace et Céline Dion en première partie depuis longtemps.

Morceaux choisis d'une jeune existence rythmée par cette perpétuelle urgence de vie où folie

et sensibilité forgent un quotidien nourri de personnages délirants mais toujours criants d'amour et de vérité.

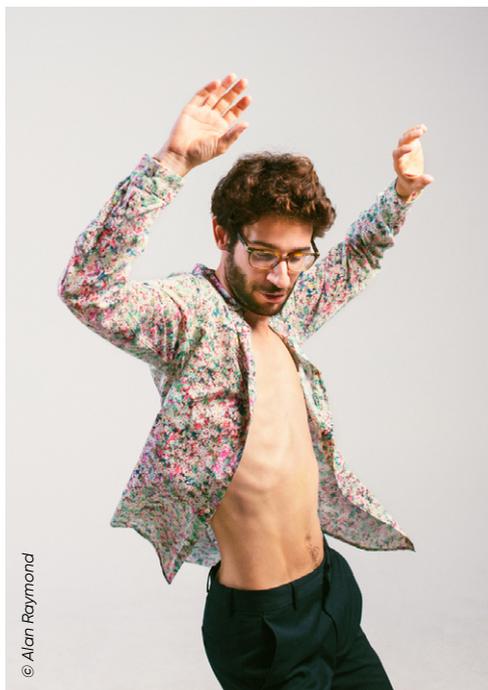
*Francois Mallet*

*Mise en scène :*

*Quentin Amiot*

*Chorégraphies :*

*Maxime Boissier*



**Ven.**  
**11 oct**  
18h00

---

Durée :  
environ 2h

---

Auditorium  
Espace  
Diversités et  
Laïcité  
38, rue  
d'Aubuisson  
Toulouse

---

Métro A et B  
Station  
Jean Jaurès

# Le rétablissement en santé mentale : oui, c'est possible !

## Témoignages



Témoignages de rétablissement présentés par des personnes qui ont réussi à traverser et transformer leur souffrance psychique (deuil, exil, troubles psychiques) dans un investissement personnel créatif, artistique, social, voire thérapeutique et militant.

Au programme :

- Performance gesticulée :  
« Le fil et la faux : une histoire de la nature sauvage de vie-mort-vie » de Laura Tommasi, bord de scène partagé avec Katia Boyer Sbardelott, danse-thérapeute.
- Slams déclamés par des personnes exilées (Médecins du monde Délégation Midi Pyrénées)
- Témoignages des pairs-aidant(e)s Michel et Maryse
- Stand up de Marie, pair-aidante à la clinique de Beaupuy
- Témoignage de la médiatrice de santé pair Héloïse du CH Pinel de Lavour

**Sam.**  
**12 oct**  
10h30

---

Durée :  
environ 2h

---

Lieu de  
rendez-vous  
devant l'accueil  
à l'entrée du site  
Centre  
hospitalier  
Gérard  
Marchant  
134, Route  
d'Espagne

---

Bus 11 ou 52  
Arrêt Marchant

## De Braqueville à Marchant, une architecture modèle au service du soin

Visite patrimoniale



Avec plus de 160 ans d'histoire, le CH Gérard Marchant, toujours en activité, recèle un patrimoine architectural exceptionnel, inscrit aujourd'hui au titre des monuments historiques. L'organisation de ses espaces alliant recherches artistiques et préoccupations thérapeutiques a été élaborée par Jacques-Jean Esquié, architecte toulousain de renom. À l'occasion des SISM, il ouvre ses portes aux plus curieux et propose une visite guidée organisée en partena-

riat avec l'Office du tourisme de Toulouse. L'occasion de découvrir cet établissement, témoin de l'évolution des soins en psychiatrie.

*Visite à pied  
en partenariat avec l'Office  
de Tourisme de Toulouse et  
le centre hospitalier Gérard  
Marchant*

*Gratuite -  
nombre de places limité  
Inscription par courriel :  
[infos@toulouseatout.com](mailto:infos@toulouseatout.com)  
ou sur le site internet :  
[toulouse-tourisme.com](http://toulouse-tourisme.com)*



**Dim.**  
**13 oct**  
11h00

Durée :  
environ 2h

American  
Cosmograph  
24, rue Montardy

Tarif entrée  
cinéma  
(plein tarif) :  
8 euros

Métro A  
Station Capitoile

# La machine à écrire et autres sources de tracas

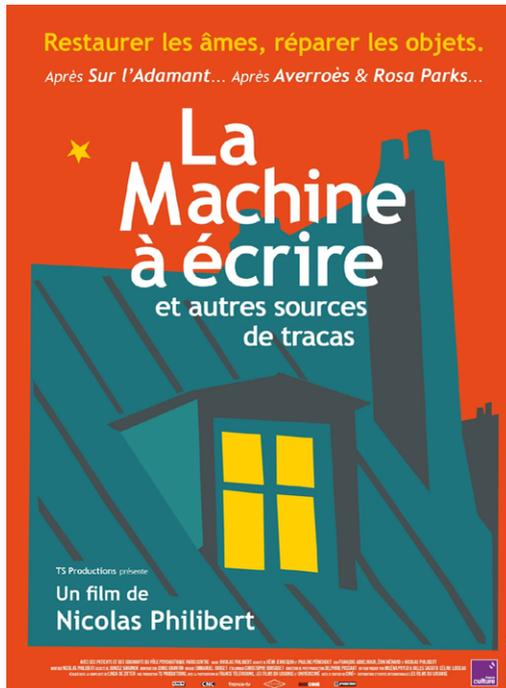
de Nicolas Philibert

## Ciné-débat

Dernier volet du triptyque initié avec *Sur l'Adamant* puis *Averroès & Rosa Parks*, le film poursuit sa plongée au sein du pôle psychiatrique Paris centre. Ici, le cinéaste accompagne des soignants bricoleurs au domicile de quelques patients soudain démunis face à un

problème domestique, un appareil en panne, etc...

*En présence de :*  
*Gilles Biarc, psychologue*  
*Carole Brami, psychologue*  
*Samuel Porteau, psychiatre*  
*Santé mentale France*  
*Midi Pyrénées*



**Mar.**  
**15 oct**

De 9h30  
à 12h00

---

Fabrique  
Solidaire des  
Minimes  
29 bis, avenue  
des Mazades  
31200 Toulouse

---

Métro B  
Stations  
Minimes-Claude  
Nougaro ou  
Barrière de Paris  
Ligne 27 arrêt  
Mazades ou  
Puget



## Comment prendre soin de sa santé mentale ?

**Atelier collectif**

Atelier animé par une  
professeure de Yoga  
qui viendra mettre en  
lien le mouvement du  
corps avec la reprise de  
confiance en soi.

*Intervenante : Lia Amaral,  
professeure de yoga  
Renseignements et  
inscriptions au 05 61 25 38 28*



**Mer.**  
**16 oct**  
20h30

Cinéma ABC  
13, rue  
Saint-Bernard  
31000 Toulouse

Tarif entrée  
cinéma  
(plein tarif) :  
8 euros

Métro B  
Station  
Jeanne d'Arc

## La vie de ma mère

de Julien Carpentier

Ciné-débat



*Comédie dramatique  
de Julien Carpentier,  
par Julien Carpentier et  
Benjamin Garnier.  
Avec Agnès Jaoui, William  
Lebghil et Salif Cisse*

*Débat animé par l'UNAFAM  
et Bipôles 31, avec la  
participation de Philippe  
RESTE et Rémi MAGNAN,  
infirmiers en psychiatrie du  
CH Marchant et  
en présence du réalisateur  
Julien Carpentier (sous  
réserve de confirmation)*

Pierre, 33 ans, fleuriste à succès, voit sa vie basculer lorsque sa mère, Judith, fantasque et excessive, débarque dans sa vie après deux ans sans se voir. Pierre n'a qu'une idée, reprendre le cours normal de sa vie, mais rien ne se passe comme prévu. Leurs retrouvailles, aussi inattendues qu'explosives, vont transformer Pierre et Judith à jamais.

**Jeu.**  
**17 oct**  
12h00

Fabrique  
Solidaire  
des Minimes  
29 bis, avenue  
des Mazades  
31200 Toulouse

Métro B  
Stations  
Minimes-Claude  
Nougaro ou  
Barrière de Paris  
Ligne 27 arrêt  
Mazades ou  
Puget

# Peut-on prévenir le suicide ?

Repas débat

Notre santé mentale mérite notre attention. Geneviève Rocques Darroy propose de nous aider à répondre à la question : peut-on prévenir le suicide ? Le temps d'échange sera suivi d'un repas partagé.

*En présence de l'Association pour la prévention du suicide en occitanie (APSOc)*

*Renseignements et inscriptions au 05 61 25 38 28*



**Jeu.**  
**17 oct**  
14h00

Durée : environ  
3h

Salle San Subra  
2, rue San Subra

Métro A  
Station  
St-Cyprien

Traduction en  
Langue des  
Signes Française



# En quoi le mouvement psychique ou physique participe à la prévention des troubles psychiques et des rechutes ?

Conférence table ronde



Du thème proposé à l'occasion des SISM : « En mouvement pour notre santé mentale », nous nous intéressons à la question : En quoi le mouvement psychique ou physique, participe des troubles psychiques et des rechutes ?

Qu'entend-on par mouvement psychique ? Par mouvement physique ? Comment et où déployer les actions de prévention ? Avec qui ?

Comment participe un Usager à la réduction des risques de rechutes et des conséquences des troubles ? Quelles perspectives peut-on envisager avec les témoignages d'Usagers, de Proches et de Professionnels ?

*Avec l'association P.R.I.S.M.E*

*Intervenants : usagers,  
aidants et professionnels en  
santé mentale*

**Ven.**  
**18 oct**  
De 14h00  
à 18h00

Salle du Barry  
9, rue  
Gaston Ramon  
31300 Toulouse

Bus 305  
ou bus L2

Mise à  
disposition  
de gilets  
vibrants



## En mouvement et en musique

pour notre santé mentale !

Concert et danse

Dans le cadre des Semaines d'information sur la Santé Mentale (SISM), le groupe de musique de rock Silver Stars viendra revisiter les classiques des années 60 aux années 90.

Seront proposés un temps partagé et un concert pour être tous « en mouvement pour notre santé mentale », thématique des SISM 2024.

L'occasion pour chacun d'échanger sur la place du corps et de la danse dans le soin et la prévention, puis de s'ancrer ensemble dans le mouvement dansé.



*Intervenantes : Marie Charras, psychiatre à l'Hôpital de jour Louise Bourgeois (CHU Purpan) et Sabine Maury, infirmière au CATTTP des Arènes (CH Marchant)*

**Sam.**  
**19 oct**  
20h00

Durée :  
environ 1h15  
Dès 12 ans

Théâtre  
des Mazades  
10, avenue  
des Mazades

Métro B  
Stations  
Minimes-Claude  
Nougaro ou  
Barrière de Paris

## La Méningite des poireaux, ou les folies de François Tosquelles, psychiatre

**Spectacle**

Dans un décor de papier journal avec des nœuds catalans, cette pièce dévoile l'histoire de François Tosquelles, ce psychiatre Don Psykhotte, qui a fui le franquisme et qui, avec des résistants, des surréalistes et des gens de bonne volonté, a révolutionné la psychiatrie de la fin du XX<sup>e</sup> siècle, dans un hôpital de Lozère.

*Conception, écriture et jeu*  
Frédéric Naud  
et Jeanne Videau  
*Mise en scène*  
Marie-Charlotte Biais  
*Composition sonore*  
Chloé Lacan et Alice Noureux

*Un bord de scène sera prévu  
à l'issue de la représentation*  
Réservation sur  
[centresculturels.toulouse.fr](http://centresculturels.toulouse.fr)



**Lun.  
21 et  
mar.  
22 oct**  
De 9h00  
à 17h30

---

Communauté  
Municipale  
de Santé  
2, rue Malbec

---

Métro A  
Stations  
Capitole ou  
Esquirol



## Formation

La formation aux Premiers Secours en Santé Mentale (PSSM) est une formation citoyenne pour mieux prendre en charge les troubles psychiques et briser les tabous associés aux maladies mentales.

Elle aborde les troubles anxieux, la dépression, les troubles psychotiques et les problèmes de substance. Elle présente un plan d'action pour « apprendre à aider ».

Venus d'Australie, les PSSM sont déployés en France avec un objectif national de 750 000 Secouristes en 2030 (Pour en savoir plus : <https://pssmfrance.fr/>)

L'association Solidarité Réhabilitation Occitanie engagée dès janvier 2021 dans la diffusion des PSSM vient de fêter son 900<sup>e</sup> secouriste en santé mentale !

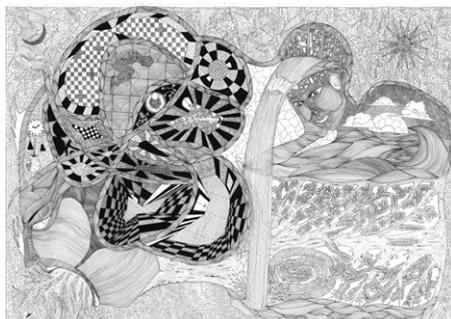
*Nombre de places limité  
Les 2 jours de formation  
sont offerts par l'association  
Solidarité Réhabilitation  
Occitanie.  
Tarif 30 € (coût du manuel  
PSSM accompagnant la  
formation )*

*Renseignements  
et inscriptions :  
[formations-occitanie@  
solidarite-rehabilitation.org](mailto:formations-occitanie@solidarite-rehabilitation.org)  
Tél. : 06 77 53 05 28*



# Expositions

6 expos, 5 lieux  
vous attendent dans la ville !



## Gem Le Canal

Le groupe d'entraide Mutuelle Microsilons qui permet à des personnes en difficulté psychique de se regrouper dans le but de rompre avec l'isolement et libérer la parole présente durant une semaine une exposition originale sur le thème du Canal avec au programme, animations, projections afin de sensibiliser sur le handicap psychique.

*Du 30 septembre au 4 octobre  
Communauté Municipale de Santé  
2, rue Malbec  
Métro A station Capitole*

**Vernissage le mardi 1er octobre à 19h**

## En 2 temps 3 mouvements

La Communauté Municipale de Santé accueille les oeuvres de patients pour raconter les vécus, les histoires et les regards de chacun. Mots, photos, peintures, collages et autres créations seront supports à échanger et dessiner autrement les préjugés sur la santé mentale.

*Avec les associations Bi-Pôles 31, Les Mots Bleus, Microsilons, BonPied Bon Oeil, No Mad, CPC Après, Domino, Toutes Voiles Dehors, Route Nouvelle, Solidarité Réhabilitation Occitanie et l'Hôpital de jour MGEN*

*Du 8 au 20 octobre  
Communauté Municipale de Santé  
2, rue Malbec  
Métro A station Capitole*

**Vernissage le mardi 8 octobre à 16h00  
One man show à 17h00**



### Les couleurs s'envolent

Karl-Maxime Vahe a commencé la photographie en 1<sup>er</sup> confinement. Sa touche personnelle : le noir et le blanc. Dans son objectif : Toulouse. Son envie : révéler sa vision et la beauté de Toulouse.

*Du 9 au 15 octobre*

*La p'tite Fabrique*

*29 bis, avenue des Mazades*

*Métro B station*

*Minimes-Claude Nougaro ou*

*Barrière de Paris*

*Ligne 27 arrêt Mazades ou Puget*

***Vernissage le mercredi 9 octobre à 18h30 accompagné par le foyer le Petit Bois suivi d'un concert à 19h30 avec restauration sur place.***



### Et si on dansait ?

Dans le cadre des SISM 2024 « en mouvement pour ma santé Mentale » nous vous proposons une déambulation poétique à travers l'exposition « Et si on dansait ? ». Ses créations riches en couleurs et en mouvements ont été réalisées en partenariat avec la Pension de Famille Maheu ADOMA et le Cattp des Arènes. Ses pratiques artistiques sous toutes ses formes favorisent l'expression des sensations et des émotions de tous les résidents que nous accompagnons au quotidien.

*Mercredi 16 octobre et*

*jeudi 17 octobre 10h00-12h00*

*Vendredi 18 octobre 14h30-17h00*

*Adoma – Pension de Famille Maheu*

*8, rue Villeneuve*

*Métro A station St-Cyprien*

***Vernissage le mardi 15 octobre 15h30-17h30***





### En mouvement

À l'occasion des SISM 2024, la bibliothèque expose les œuvres d'artistes en partenariat avec des structures de soin sur la thématique nationale « En mouvement ».

*Du 3 septembre au 30 novembre  
Bibliothèque d'étude et du patrimoine,  
salle d'étude  
1, rue du Périgord  
Métro A station Jeanne d'Arc*



### Incorporel

Avril 2024, 13h30 - Atelier Corps de l'HDJ Louise Bourgeois - Du papier bulle a été disposé en lé, suspendu au plafond de l'atelier. En parcourant cet espace d'opacité et de transparence, nos mouvements explorent le rapport à soi et l'altérité. Des photographies, prises ce jour-là, témoignent de nos visibles et de nos invisibles, effaçant la dualité entre nos états de corps et ce qu'ils renferment.

*Du 3 octobre au 31 octobre  
Médiathèque des Pradettes  
3, avenue de la Dépêche*

# Portes ouvertes

**Samedi 5 octobre**

## Anxiété Entraide 31

Basée à Toulouse et gérée par des souffrants, en dehors de tout cadre thérapeutique, l'association a pour but de Favoriser l'entraide entre personnes adultes souffrant de TROUBLES ANXIEUX et DÉPRESSIFS et de «changer le regard» sur l'Anxiété pathologique et les Troubles Dépressifs.

14h30-17h

Maison des Associations  
3, Place Guy Hersant

**Mercredi 9 octobre**

## UNICEF

L'UNICEF France a pour mission de garantir l'application de la Convention Internationale des droits de l'Enfant en France et contribuer à l'effectivité de ces droits en France et dans le monde. Lors des portes ouvertes des SISM 2024, les bénévoles de l'UNICEF présenteront leurs supports ludiques de sensibilisation à la santé mentale, destinés aux enfants et aux jeunes.

14h30-17h30

5, rue Delacroix

**Jeudi 10 octobre**

## Le CeSaMe

Dispositif de l'association Enipse qui vise à améliorer le bien-être et la qualité de vie des personnes LGBT+. Lieu spécialisé en psychologie, au service des personnes LGBT+, de leur entourage et des partenaires qui accueillent ce public. Il propose information, prévention en santé mentale, soutien psychologique et orientations. Une exposition sur la thématique de « la psychophobie à l'encontre des personnes LGBT+ » sera proposée lors de deux demi-journées de portes ouvertes

14h00-17h00

7, rue des Puits Clos

## Association Route Nouvelle

Nos objectifs de soins sont axés sur la réhabilitation psychosociale, visant à concourir aux rétablissements des personnes souffrant de troubles psychiques vers une autonomie maximale. Grâce à des interventions personnalisées, nous favorisons le développement des compétences sociales et professionnelles, renforçons l'inclusion sociale et concourant ainsi à la qualité de vie.

15h00-17h00



Hôpital de jour et Service  
d'Accompagnement MédicoSocial  
pour Adultes Handicapés (SAMSAH)  
2, avenue Jean Rieux

### Vendredi 11 octobre

#### Le CeSaMe

(voir descriptif page précédente)

14h00-17h00  
7, rue des Puits Clos

### Samedi 12 octobre

#### Association Microsillons

L'Association Microsillons est un GEM depuis 2018. Il y est proposé d'enregistrer diverses émissions radio qui sont transmises à plusieurs radios locales. Au cours de notre porte ouverte nous aurons le plaisir de vous accueillir et de vous fournir de nombreuses informations.

14h00-18h00  
1, rue Francis Lopez - Métro B station  
Borderouge puis bus 19 arrêt Colonel  
Rémy ou bus linéo 9 - arrêt Lycée  
Raymond Naves

#### UNICEF

(voir descriptif page précédente)

10h-13h, 14h30-17h30  
5, rue Delacroix

### Lundi 14 octobre

#### Association Route Nouvelle

(voir descriptif page précédente)

Résidence Accueil Suzanne Rio  
15h00-17h00  
42, chemin du Boulodrome

#### Association Bon Pied Bon Oeil

Association d'usagers de la psychiatrie et son GEM oeuvrant pour la réinsertion sociale des personnes après une hospitalisation en psychiatrie. L'association a été fondée en 1985 par trois soignants convaincus que l'isolement et l'ennui sont une cause principale de rechute en psychiatrie.

14h00-16h30  
7, rue Louis Plana - métro A Roseaie  
puis bus 19 arrêt Soumet

### Mardi 15 octobre

#### Les Mots Bleus

Association d'usagers de la psychiatrie et son GEM oeuvrant pour permettre aux personnes adultes en situation de handicap psychique, de se réunir dans un lieu convivial. Nous favorisons la pair-aidance afin de créer un partage sur l'expérience et les échanges réciproques.

14h30  
14, rue Joseph Lakanal

### Mercredi 16 octobre

#### Centre de soins pour étudiants Saint Sernin

Consultations médicales, psychologiques, sociales, diététiques, infirmières ; prises en charge en hospitalisation de jour ou en centre d'accueil thérapeutique (CATTP) ; accueil et écoute thérapeutique.

10h-16h  
4, rue Gatien Arnoult

**Jeudi 17 octobre**

## La Maison des Droits des Enfants et des Jeunes

Permanences juridiques gratuites pour les mineurs et jeunes majeurs  
- service de médiation familiale et de médiation aidants-aidés  
- Soutien des parentalités - Formations professionnels du médico-social. Autour d'un café, d'une chouquette ou d'une question, la Maison des Droits des Enfants et des Jeunes vous invite à venir rencontrer son équipe de professionnels pour échanger avec eux autour de la thématique du droit à la santé mentale pour les enfants et les jeunes : " Quels sont mes droits ? Quelles démarches puis-je entreprendre ? Est-ce que je peux avoir un avocat ? ". Mais aussi tout découvrir sur de la médiation familiale entre un aidant familial et une personne aidée "Comment communiquer en cas de conflit ? où trouver de l'aide ? ".

9h30-12h00  
22-24 rue Monserby

## Association APRES

La mission de l'Association APRES est de répondre à l'exclusion et à la souffrance des personnes atteintes de troubles psychiques. Proposer des solutions de soins et de réinsertion et offrir des passerelles entre l'hospitalisation et la vie en société, via si nécessaire,

des structures médico-sociales variées, tel est notre objectif.

*Centre de Post-cure, Service d'Accompagnement MédicoSocial pour Adultes Handicapés (SAMSAH) - 14h00-17h00  
40, chemin de Ribaute - bus Lineo 7  
Arrêt Montaudran la rivière ou Linéo 1 et bus 83 arrêt Fonsegrives entiere.*

## ESAT ELISA 31

Établissement géré par l'association IpSIS, propose des activités à caractère professionnel aux personnes en situation de handicap psychique pour favoriser leur autonomie et leur accès à la citoyenneté.

9h00-12h00  
18 bis, route de Gratentour  
31140 Pechbonnieu

**Vendredi 18 octobre**

## Association APRES

(voir descriptif ci-contre)

*ESAT/Foyer le RAZES  
Structure d'accompagnement par le travail de l'association APRES.  
9h30-12h00  
En Randail - 31560 Nailloux  
Transport : navette HOP 303 - Arrêt Los Camparros  
Possibilité de venir vous chercher en appelant au plus tard la veille au 05 34 66 10 66*

*Foyer de vie le Douyssat  
9h30-12h00  
4, Avenue de Saint Léon  
31560 NAILLOUX -  
Transport Navette Hop 303-  
Arrêt Nailloux Trégan*



## Domino

Une demeure d'accueil, un lieu d'accompagnement, un domaine agro-écologique, un foyer artistique.

10h00-12h30 et 14h30-17h00

*Il est possible de pique-niquer sur place.*

Mestré Gouny

2044, route de Saint Sulpice

31380 Roquesérière

Par l'autoroute A68, sortie 5,

direction Roquesérière,

entrée à environ 500m à gauche.

Accès par le train depuis la gare

Matabiau jusqu'à la gare

de St Sulpice-sur-Tarn.

Nous prévenir au 05 61 92 47 32.

Nous irons vous chercher à la gare.

## BiPôles 31

Association d'aide aux personnes dans la souffrance psychique. GEM (groupe d'entraide mutuelle). Accueil sans jugement, informations sur le soin et les aides, groupe de paroles, activités, sorties.

15h30-17h00

3, rue Marie Magné

Méto A station St-Cyprien

Bus 14 et 44 arrêt cours Dillon

Tram 1 arrêt Fer à Cheval

## Revivre France

Association destinée aux personnes qui souffrent de Troubles Anxieux. Elle se fixe également pour but d'informer les familles, les proches, le grand public et les professionnels sur les répercussions et les souffrances que les Troubles Anxieux peuvent générer dans la vie quotidienne

14h00-18h00

Communauté Municipale de Santé

2, rue Malbec

31000 Toulouse

## Samedi 19 octobre

### Anorexie Boulimie Occitanie Pyrénées Méditerranée

Association régionale d'Aide et de Soutien aux familles et aux personnes souffrant de Troubles du Comportement Alimentaire : Anorexie, Boulimie, Hyperphagie

10h00-17h00

Communauté Municipale de Santé

2, rue Malbec

31000 Toulouse

Méto-Parking :

Capitole ou Esquirol

Sonner salle Garonne

pour ouverture de la porte

## Domino

(voir descriptif ci-contre)

10h00-12h30 et 14h30-17h00

*Il est possible de pique-niquer sur place.*

Mestré Gouny

2044, route de Saint Sulpice

31380 Roquesérière

Par l'autoroute A68, sortie 5,

direction Roquesérière,

entrée à environ 500m à gauche.

Accès par le train depuis la gare

Matabiau jusqu'à la gare

de St Sulpice-sur-Tarn.

Nous prévenir au 05 61 92 47 32.

Nous irons vous chercher à la gare.



# Partenaires

## **Mairie de Toulouse**

[www.toulouse.fr](http://www.toulouse.fr)

## **Centre Hospitalier Gérard Marchant**

[www.ch-marchant.fr](http://www.ch-marchant.fr)

## **Centre Hospitalier Universitaire de Toulouse**

[www.chu-toulouse.fr](http://www.chu-toulouse.fr)

## **Éducation Nationale – Rectorat de l'Académie de Toulouse**

[www.ac-toulouse.fr](http://www.ac-toulouse.fr)

## **Agence Régionale de Santé d'Occitanie**

<https://www.occitanie.ars.sante.fr/>

## **UNAFAM – Union Nationale des Familles et amis de personnes malades et/ou handicapées psychiques**

[www.unafam.org/haute-garonne](http://www.unafam.org/haute-garonne)

## **Association Toutes Voiles Dehors**

[toutesvoilesdehors@ymail.com](mailto:toutesvoilesdehors@ymail.com)

## **Association BiPôles 31 (GEM\*)**

[www.bipoles31.fr](http://www.bipoles31.fr)

## **Association Les Mots bleus (GEM\*)**

[www.gemlesmotsbleus.fr](http://www.gemlesmotsbleus.fr)

## **Association Bon Pied Bon Oeil (GEM\*)**

[bonpiedbonoeil@orange.fr](mailto:bonpiedbonoeil@orange.fr)

## **Association Anxiété Entraide 31**

<http://anxiete-entraide31.org>

## **Association No'Mad (GEM\*)**

[nomad31@orange.fr](mailto:nomad31@orange.fr)

## **Association Microsillons (GEM\*)**

[microsillons.free.fr](http://microsillons.free.fr)

## **Association Revivre France**

[www.revivre-france.org](http://www.revivre-france.org)

## **Association Domino**

[www.associationdomino.org](http://www.associationdomino.org)

## **Association Guérison Psy**

[guerisons.psy@gmail.com](mailto:guerisons.psy@gmail.com)

## **L'Amandier**

[www.amandier.net](http://www.amandier.net)

## **Association Anorexie Boulimie Occitanie Pyrénées-Méditerranée**

[www.aboccitanie.fr](http://www.aboccitanie.fr)

## **Association Trame d'Art**

[www.tramedart.com](http://www.tramedart.com)

## **Association Santé Mentale France**

[santementalefrance.fr](http://santementalefrance.fr)

## **APSOc Association pour la prévention du suicide en Occitanie**

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



**Association P.R.I.S.M.E  
(Pour un Réseau d'Informations  
en Santé MEntale)**

<http://www.prisme-reseau.fr/>

**Association la Fabrique  
Solidaire des Minimes**

[www.lafabriquesolidaire.org](http://www.lafabriquesolidaire.org)

**Établissement et Service de  
Réadaptation Professionnelle -  
Association Cric Occitanie**

[www.cric.asso.fr](http://www.cric.asso.fr)

**Association Solidarité  
Réhabilitation Occitanie**

<https://solidarite-rehabilitation-occitanie.org/>

**Groupe Mutuelle Générale de  
l'Éducation Nationale (MGEN)  
- Action sanitaire et sociale -  
Etablissement de Santé Mentale  
de Toulouse**

[www.mgen.fr](http://www.mgen.fr)

**Ramsay clinique de Beaupuy**

[ramsaysante.com](http://ramsaysante.com)

**Association Nightline**

<https://www.nightline.fr/toulouse>

**ARSEAA Pôle Guidance Infantile**

<http://www.arseaa.org/pole/pole-guidance-infantile-secteur-psychiatrie-infanto-juvenile-ndegiii>

**CAPPS 31 Centre  
d'accompagnement pour les  
proches dans la prévention des  
troubles du spectre schizophrénique**

[capps31.poleguidance@arseaa.org](mailto:capps31.poleguidance@arseaa.org)

**Association pour la réinsertion  
sociale (APRES)**

[www.apres.asso.fr](http://www.apres.asso.fr)

**Association Route Nouvelle**

[www.routenouvelle.fr](http://www.routenouvelle.fr)

**Association UNICEF**

[www.unicef.fr](http://www.unicef.fr)

**ASEI**

[www.asei.asso.fr](http://www.asei.asso.fr)

**ADOMA CDC Habitat**

<https://www.adoma.cdc-habitat.fr/>

**Maison des droits des enfants  
et des jeunes**

[www.mdej.org](http://www.mdej.org)

**Association ENIPSE  
(dispositif CeSaMe)**

[www.enipse.fr](http://www.enipse.fr)

**Médecins du Monde**

[www.medecinsdumonde.org](http://www.medecinsdumonde.org)

\* GEM : Groupe d'Entraide Mutuelle



# NOTES



A series of horizontal dotted lines for writing notes.



[semaines-sante-mentale.fr](http://semaines-sante-mentale.fr)  
[metropole.toulouse.fr](http://metropole.toulouse.fr)  
[ch-marchant.fr](http://ch-marchant.fr)

Avec le soutien financier de

