36e ÉDITION

Semaines d'information sur la santé mentale

sism

Pour notre santé mentale, réparons le lien social

Sous le haut patronage du Ministère de la Santé et de la Prévention

du 6 au 19 octobre 2025

www.semaines-sante-mentale.fr

Le programme complet des évènements dans les Pyrénées-Orientales

Découvrez le détail des événements **GRATUITS** des Semaines d'Information sur la Santé Mentale (SISM) 2025 qui ont lieu dans les Pyrénées-Orientales

PACO : ADAPTATION OU ACCOMODATION - COMMENT TROUVER SA PLACE EN TANT QU'AIDANT FAMILIAL?

Le 2 octobre de 17h45 à 19h45 à la Salle Arago, mairie de Perpignan, place de la loge

Exposé par Alexandre de Connor sur l'accomodation familiale suivi d'un debat.

Modalités de participation : Gratuit ouvert Grand public , famille , usager, association , professionnel

Organisateur : CRPS (CH de Thuir), UNAFAM **Partenaire :** CLS de Perpignan

RETISSER DU LIEN POUR PARLER DE SOI

Les 6 et 13 octobre matin à l'association ADRH à Cabestany

Il s'agit d'un atelier collectif à destination des jeunes de moins de 26 ans suivis par l'ADRH, en situation de souffrance psychique et d'isolement. Les échanges auront pour but la co-construction d'un support au travers duquel les participants pourront réfléchir ensemble à la manière de se présenter lors d'un entretien professionnel. L'atelier aura lieu en deux temps, et lors de la deuxième rencontre sera invité un employeur qui pourra faire un retour sur le support construit. Ainsi, se croisent les thèmes de l'insertion professionnelle, de l'auto-détermination, et de la lutte contre l'isolement de jeunes avec un trouble psychique.

Public : Bénéficiaires de l'association ADRH

Organisateur : Association ADRH **Partenaire :** FACE Pays Catalan

Renseignements : 06 58 59 43 24

MARCHONS ENSEMBLE

Le 6 octobre à 14h30, départ à la clinique du Pré, la Creu de Ferrou - 66200 THEZA

Randonnée : Parce que rien ne répare mieux les liens que de marcher à la même vitesse que quelqu'un d'autre.

Organisateur : Clinique du Pré **Renseignements :** 04 68 37 60 60

RESPIRATION ET PLEINE CONSCIENCE

Le 7 octobre à 9h30, départ à la clinique du Pré, la Creu de Ferrou - 66200 THEZA

Rando sophro avec Margaux sophrologue : On ne cherche pas à aller loin. On cherche juste à être là.

Organisateur : Clinique du Pré **Renseignements :** 04 68 37 60 60

UNE LETTRE POUR RÉPARER LE LIEN SOCIAL

Le 8 octobre à 10h au marché place Vaillant Couturier à Perpignan

Il s'agira de rédiger une lettre à un membre de sa famille, un proche, un ami dans le but de renouer, retisser un lien, aller vers l'autre. Quel que soit le motif de la rupture, de l'absence, de la séparation, l'envoi par le participant d'une lettre au format « papier » sera un acte posé pour réparer un lien social. La vertu de l'écrit et de l'envoi postal est sans équivoque. Poser des mots et les adresser à quelqu'un est en soi un acte réparateur qui peut venir apaiser les conflits intérieurs de la personne.

Public : Usagers du GCSMS un chez soi d'abord

Organisateur : GCSMS Un chez soi d'abord **Partenaire :** CLS de Perpignan

INAUGURATION MAISON DES USAGERS

Le 8 octobre à 13h30 au CH de Thuir

Inauguration en musique par la troupe «les instants poétiques», le GEM l'escale, le GEM la Maison bleue, l'Hopital de jour l'Oasis et le Gemça. Puis discours d'inauguration et gouter convivial

Organisateur : CH Thuir/ PTSM / partenaires **Partenaire :** GEM Maison bleue / UNAFAM / GEMça/ GEM L'escale

POINTE TOI Y'A DES COPAINS

Le 8 octobre de 10h à 17h à le Marenda Pétanque à Canet-en-Roussillon

Ateliers Pétanques mixtes intergénérationnels : Groupe avec un enfant nommé comme « responsable », 1 usager référent, 1 membre du Marenda.

Public : Sur inscription (en précisant collation ou non du midi) + jeune du « mercredis sportifs » âgés de 6 -10 ans = accompagnés des animateurs.

Organisateur : CCAS Canet en Roussillon

Partenaire : CCAS, CMP, GEM L'escale, cohérence réseau, service jeunesse ville

LE LIEN EN QUESTION

Le 8 octobre de 13h30 à 16h et le 22 octobre de 14h à 16h30
dans les locaux du GemçA, 5 place de la République, 66500 PRADES

Matinée : café-débat Café Débat - 'Le lien en question'. Après-midi : space pour s'autoriser à exprimer un message, des sentiments, une pensée à destination, à l'attention de personnes absentes, disparues, éloignées. Temps d'expression sous différentes formes, un mot, un texte, une lettre, poésie, dessin, création d'objet -Chacun choisit la forme et le support qui lui convient. Il s'agit de redonner une voix, un espace à des choses non-dites, se réconcilier avec une part de nous-même qui n'a pu s'exprimer. À la suite du moment d'expression, chaque participant est invité à prendre son texte et l'enterrer dans un pot, à la suite planter une graine comme acte de réparation symbolique

Organisateur : Gem de Prades « GemçA »

Renseignements : 04 68 04 98 28

SOIRÉE THÉATRE / COMMUNICATION PARENTS ENFANTS

Le 9 octobre à 19h30 à Villefranche de Conflent

Soirée théâtre interactif (théâtre playback) à destination de parents d'ados et d'ados sur le thème de la communication parents/enfant (points d'achoppement, rupture, leviers). La compagnie recueille les narrations spontanées du public et les transforme sous leurs yeux en saynetes. Les expériences se partagent avec leurs similitudes et leurs différents, les traversées d'obstacles se rejouent et inspirent, les émotions rassemblent et l'humour et l'art donnent de l'espoir. Le cadre contenant du dispositif sécurise les échanges. La représentation est suivie par un débat avec le public, sur le thème de la communication, des ruptures, des difficultés à être en lien. Débat animé par une éducatrice spécialisée et une psychologue.

Organisateur : Association de maux en mots (PAEJ Conflent)

Partenaire : Compagnie Ricochet

Renseignements : 06 28 94 75 37

INITIATION AU LANCER DE POIDS

Le 9 octobre au collège la Garrigole à Perpignan

Sensibilisation et inclusion Sport adapté au collège La Garrigole et rencontre sportive à destination des personnes en situation de handicap psychique du département avec Damien Rumeau.

Organisateur : CDSA **Partenaire :** GEM, ESRP, Collège la Garrigole, Ludo Loisirs, Damien Rumeau

JOURNÉES PORTES OUVERTES

Les 9 et 16 octobre à Cohérence Réseau à Perpignan

Journées Portes ouvertes au sein de Cohérence Réseau pour présenter nos actions, nos outils et l'équipe de professionnels.

Public : Gratuit, tout public, sur inscription **Organisateur :** Coherence Reseau

Renseignements : 04 68 66 82 12 / contact@coherencereseau.fr

JOURNÉE DE RENCONTRE ET DE PARTAGE

Le 10 octobre de 10h à 15h à l'hôpital de Jour d'Argelès-sur-Mer

Journée de rencontre entre les partenaires, les professionnels du secteur et de la structure. Multiples activités ludiques (jeux extérieurs, marche, ateliers expression créatif etc..) le matin avec atelier de préparation d'un repas collectif avec tous les intervenants et les patients pour créer une rencontre et un temps d'échange.

Modalités : Gratuit, sur inscription, professionnels, association.

Organisateur : HDJ Argelès (CH de Thuir) **Partenaire :** HDJ/CMP Céret, CMP Argelès

JOURNÉE ACTIVITÉS

Le 11 octobre à Toulouges

Organisation d'une journée activités motrices sur le thème du secourisme et cohésion d'équipe à destination du public en situation de handicap mental.

Organisateur : CDSA **Partenaires :** ESMS du département et caserne des pompiers de Toulouges

RENCONTRE «AIDANTS- AIDÉS- ALLIÉS»

Le 11 octobre au Tiers lieu le Nautilus à Perpignan

Atelier socio culinaire pour du faire ensemble, de la sensibilisation à la diététique et l'hygiène alimentaire, du partage d'expèrience, de la convivialité autour d'un repas végétarien élaboré ensemble, pour briser l'isolement et créer du lien. Le repas sera suivi d'un aprés midi récréatif autour de jeux de société.

Public : Aidants, aidés et alliés à la cause de la santé mentale. Après midi jeux ouvert à tout public. Evenement gratuit.

Organisateur : UNAFAM

MARCHER, RESPIREZ, SE RETROUVER ENSEMBLE

Le 11 octobre à 14h au Lac de Villeneuve de la Raho

Ballade relaxation et sophrologie pour tous : Au fil d'une promenade douce en pleine nature, les participants découvriront la sophrologie : respiration, relaxation, pleine conscience... Un temps de recentrage en début de séance permettra de s'ancrer avant la marche, pour mieux profiter des bienfaits de la nature et repartir avec des outils concrets à utiliser au quotidien.

Public : Entrée libre **Organisateur :** GEM l'ESCALE/Mutualité Française P.O.

Partenaires : GEM l'Escale, UNADEV, association NATAPH

LA PÉTANQUE DU LIEN

Le 13 octobre à 14h au terrain de pétanque, rue du Tonkin - 66200 Corneilla-del-Vercol

Lancer une boule, pour se rapprocher du cochonnet, et se rapprocher les uns des autres.

Organisateur : Clinique du Pré **Renseignements :** 04 68 37 60 60

1ÈRES ASSISES DÉPARTEMENTALES DE LA SANTÉ MENTALE

Le 13 octobre de 9h30 à 17h à l'Université de Perpignan

Assises de la santé mentale : Matin conférences et interventions à l'UPVD et ateliers thématiques durant l'après-midi.

Public : inscription des participants obligatoire

Organisateur : CTS Commission santé mentale

LES VOIX QUI RASSEMBLENT

Le 14 octobre à partir de 14h à la clinique du Pré, la Creu de Ferrou - 66200 THEZA

Karaoké, puis représentation de la chorale de l'amitié de Théza : Quand nous chantons ensemble, nos différences s'accordent.

Organisateur : Clinique du Pré **Renseignements :** 04 68 37 60 60

4 JOURNÉES SANTÉ MENTALE UPVD POUR LES ÉTUDIANTS

Le 14 octobre de 11h à 15h à Carcassonne

Le 15 octobre de 11h à 15h à Font Romeu

Le 16 octobre de 11h à 15h à Perpignan

Le 17 octobre de 11h à 15h à Narbonne

Village de la santé mentale avec : stands, affichage, remise de flyer, interventions brèves, mini-atelier d'informations, mini-atelier psycho-éducatif, mini-atelier d'initiation aux techniques de bien être (pleine conscience, méditation, relaxation, médiation corporelle,...).

Public : Pour tous les étudiants et personnels de l'UPVD de Perpignan et de ses antennes.

Organisateur : Service de santé Université de Perpignan

Partenaires : CLS Montagnes catalanes - CH Thuir - MDA - GEM - CLS Perpignan- Psychologues du dispositif santé psy étudiants- Addictions France -Escape- Elios-mairie Carcassonne-Association Parenthèse-Csapa Narbonne -

RECRÉONS LE LIEN SOCIAL : «JE PEUX, JE SUIS CAPABLE»

Le 15 octobre de 13h30 à 18h, départ au parking de Sainte-Colombe de la Commanderie

Randonnée dans les Aspres au Roc de Majorque, accompagnée par 2 professionnels bénévoles de la montagne, Guilhem Vabre et Anne-Sophie Gicquiaux, réunissant jeunes du service jeunesse, mission locale et centre médico-psychologique, et le soutien du Comité des Jeunes Dirigeants des Pyrénées-Orientales. La randonnées permettra également de proposer des temps de sophrologie par Guilhem Vabre et Laure Lafitte et sera suivie d'un gouter convivial

Organisateur : CLS des Aspres.

Partenaires : Service jeunesse des Aspres, mission locale jeunes, CMP, comité des jeunes dirigeants des P.O.

Informations : Laure Lafitte : social@cc-aspres.fr

JOURNÉE EN MONTAGNE & INCLUSION SOCIALE

Le 15 octobre de 11h à 15h à Font-Romeu (UFR STAPS)

Cette journée est en lien avec la journée «santé mentale» organisée par le Service de santé Université de Perpignan. En plus des animations et stands des partenaires de la santé mentale, 2 ateliers d'immersion dans la forêt avec :

- Une escapade sensorielle qui invite les participants à re-découvrir la forêt comme un espace de bien-être et de reconnexion à la nature, à soi et aux autres
- Une balade «Ornithérapie» (courte, avec jumelle et longue vue, découverte de la nature et des oiseaux, voire petit atelier d'écriture)

Modalités : Gratuit, tout public. Repas partagé (type auberge espagnole). Inscription préalable pour les ateliers d'immersion dans la Nature. Cette journée est ouverte aux étudiants STAPS pour parler ensemble de la santé mentale et partager un moment ensemble, avec des adhérents d'association, des patients et résidents des structures et des adhérents du GEM ça.

Organisateur : CLS Montagnes catalanes en lien avec le Service de santé Université de Perpignan

Partenaires : Service de santé Université de Perpignan, association «Oxygène altitude», adhérents Gem ça, étudiants STAPS, Chemin Faisant, restos du cœur, UNAFAM, CMP, Info Jeunesse

JOURNÉE RENCONTRE SOLIDAIRE ET SPORTIVE

Le 15 octobre de 10h à 16h à la Salle des fêtes de Elne

Journée avec plusieurs stands (troc, petite réparation de vélo, jeux de société, lecture, informations). Projet de difusion du reportage difusé sur M6.

Modalités : Participation gratuite, possibilité de se restaurer sur place (6€ adultes, 4 € enfants) sur réservation places limitées 100 repas.

Organisateur : CCAS Elne, CMP Elne.

Partenaires : CMP/HDJ Elne ; Secours Populaire ; CCJ ; PIJ ; Tonton Artur (prestataire) ; Centre social ; Médiathèque ; Casa Bicicleta (prestataire).

RÉSEAUX SOCIAUX : FACILITATEUR SOCIAL OU PAS ?

Le 15 octobre durant l'après-midi à l'EAJ St Gaudérique de Perpignan

Ateliers ludiques (débats, jeux...) sur la thématique : réseaux sociaux, facilatateurs de liens ? professionnels MDA (éducatrice, infirmière, psycho) + Info Jeunes 66.

Public : Jeunes de 12 à 17 ans. Evenement gratuit.

Organisateur : Maison des adolescents. **Partenaires :** Service jeunesse ville de Perpignan.

MARCHE CULTURELLE «PERPIGNAN DANS LE DÉTAIL»

Le 15 octobre de 14h à 16h30 dans le centre ville de Perpignan

Déambulation à la découverte du patrimoine architectural de Perpignan avec une guide de la ville. Puis échange autour du film «la Boussole de la santé mentale» du Psycom

Public : Adhérents du GEM,adhérents du CCAS.

Organisateur : GEM l'Escale/CLS Perpignan/CCAS Perpignan

Renseignements : Sophie Miquel (CLS), Zenon Mezinski (Gem l'Escale), Joelle Verniest (CCAS)

PETIT DEJEUNER DES PARTENAIRES

Le 16 octobre matin au DCLIC, 23 rue F. Broussais à Perpignan

Présentation de 3 dispositifs d'insertion professionnelle pour les personnes en situation de handicap oeuvrant dans l'insertion professionnelle : Cohérence Réseau ; Boost Insertion, Accompagnement à l'emploi de l'APF.

Modalités de participation : Invitation du DCLIC (entre 35 et 40 personnes places).

Organisateur : DCLIC

Partenaires : Cohérence Réseau/Boost Insertion/ Accompagnement à l'emploi APF

«LIBERTÉ CHÉRIE»

Le 16 octobre à 18h30 à l'auditorium de la médiathèque de Perpignan

Spectacle crée et interpété par la troupe de 14 comédiens du GEM La Maison Bleue menée par la metteuse en scène Emma Battesti. Cette création met en jeu ce qui nous semble le plus important à défendre aujourd'hui, la liberté : de parole, de pensée, de vivre sa vie, même dans la marge – mais pas seul, avec les autres, en groupe, en communauté, en société...De quoi a-t-on besoin pour être libre ? De quoi est-on réellement libre ? Comment être libres, ensemble, malgré nos différences ? Notre ambition : déstigmatiser la maladie mentale et enrichir le débat collectif. .

Modalités de participation : Entrée libre

Organisateur : GEM La Maison Bleue

Partenaires : Médiatheque de Perpignan, ville de Perpignan

PLÉNÈRE CLSM - FORUM DÉBAT

Le 16 octobre à 14h à la Maison de l'eau et de la méditerranée 4 rue Arago au Boulou

Bilan et échanges participatifs sur la santé mentale.

Organisateur : CLS ma santé en Vallespir, CH de Thuir.

FORUM PRÉSENTATION MULTIMÉDIA

Le 16 octobre de 14h à 18h à la Maison de l'eau et de la Méditerranée 4 rue Arago au Boulou

Présentation de photos, vidéos et musiques des usagers du CMP de Céret.

Organisateur : CL ma santé en Vallespir/ CMP adulte de Céret / CH Thuir

ATELIER CORRESPONDANCE : «QU'EST-CE QUE TU LIES?»

Le 19 octobre de 10h à 12h à l'UPVD - Village santé mentale

Atelier écriture sur le lien : lettre, carte, poème...

Organisateur : Maison des adolescents et des jeunes- Permanence CROUS

Partenaires : Service de santé universitaire

CINÉ DÉBAT

Le 22 octobre de 17h à 19h30 au Cinéma de Saint Paul de Fenouillet

Pour clore, le forum «accés aux droits» qui est co-organisé avec la maison sociale de proximité de l'Agly, un ciné-débat se déroulera en présence du réalisateur avec le film Eredita qui permet de parler de liens sociaux et du syndrôme de diogène.

Organisateur : CLS Agly-Fenouillèdes

Partenaires : L'ensemble des partenaires du Comité Local d'accès aux droits (20aine de structures)/ CH Thuir/ Maison Sociale de Proximité de l'Agly

ECHANGE / DÉBAT: RÉPARER LE LIEN

Le 23 octobre de 9h à 13h au Collége St-Paul de Fenouillet

Echange débat avec les classes de 3ème sur la question de l'intérêt des liens à l'autre.

Public : Adolescents (petits groupes de 10 élèves).

Organisateur : Maison des adolescents

Partenaires : 35

LE LIEN EN JEU

Le 25 octobre de 14h à 16h30 aux locaux du GemçA, 5 place de la République à Prades

Création originale d'un jeu de plateau (type Time's Up) avec les adhérents du GemçA autour des questions liées à la santé mentale, le secteur psychiatrique et le dipositif Gem sur nos territoires. Ateliers créatif et participatif avec les adhérents du Gem pour la conception et la réalisation du jeu courant septembre et octobre.

Organisateur : Gem de Prades « GemçA » **Renseignements :** 04 68 04 98 28

36e ÉDITION

Semaines d'information sur la santé mentale

RÉPUBLIQUE FRANÇAISE
Liberté
Égalité
Fraternité

ars Agence Régionale de Santé Occitanie

Promotion Santé Occitanie

BOUSSOLE DES JEUNES SANTÉ

Durant les SISM dans les Pyrénées-Orientales

Mise en place la Boussole des jeunes santé sur le département des P.O. Contact de tous les partenaires santé du département qui souhaitent apparaître dans la BDJ Santé et créer les offres de services correspondantes.

Organisateur : INFO JEUNES 66

Partenaires : CPAM et tous les partenaires santé qui le souhaitent

Dépliant réalisé par Promotion Santé Occitanie.

Pour plus d'informations concernant les Semaines d'Information sur la Santé Mentale en Occitanie, rendez-vous sur le site de Promotion Santé Occitanie grâce au QR Code ci-contre ou à l'adresse :

www.promotion-sante-occitanie.org/nos-actions/sism-2025

adrh handicap et inclusion

info jeunes Pyrénées-Orientales EXPLORER LES POSSIBLES

CCAS Centre Communal d'Action Sociale

GEM L'ESCALE

MDA 66

MAUX de MAUX en Mots

D-CLIC 66 DISPOSITIF DE CLINIQUE INDIRECTE CONCERTÉE Réseau Enfant - Ado 66

Centre Hospitalier THUIR

Un Chez-soi d'abord 66

Elne Cité d'Arts et de Culture en Terre Catalane

unafam UNION NATIONALE DE FAMILLES ET AMIS DE PERSONNES MALADES ET/OU HANDICAPÉES PSYCHIQUES

COHÉRENCE RÉSEAU vers une vie autonome par le rétablissement psychique

CENCA

la Maison Bleue

PTSM 66

Contrat Local de Santé AGLY-FENOUILLÈDES

Accueil de Loisirs Associé à l'Ecole L'Aéropostale

UP VD Université Perpignan Via Domitia

COMMUNAUTÉ DE COMMUNES DU VALLESPIR

Ma santé en Vallespir Contrat Local de Santé

Communauté de Communes du HAUT VALLESPIR

MAISONS SPORT SANTÉ EnVie d'Activité VALLESPIR ET HAUT VALLESPIR

MUTUALITÉ FRANÇAISE OCCITANIE

Fédération Française du Sport Adapté Pyrénées-Orientales

PERPIGNAN LA RAYONNANTE

CCAS PERPIGNAN

Aspres Communauté de Communes

Nature Occitane VOYAGES SPORTS & NATURE

Mission Locale Pyrénées-Orientales OCCITANIE