SEMAINES D'INFORMATION SUR LA

SANTÉ MENTALE

DU 3 AU 20 OCTOBRE

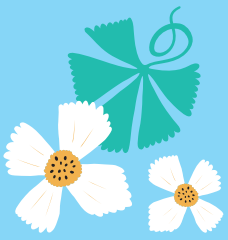
CONFÉRENCES • TABLES RONDES • PORTES-OUVERTES
EXPOSITIONS • THÉÂTRE • CINÉMA

+D'INFOS metropole.toulouse.fr

FORUM DES PARTENAIRES **LE 3 OCTOBRE**
Square Charles-de-Gaulle

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 œuvrent 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).

sism

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 36e 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.

Consultez **metropole.toulouse.fr**

Cette 36e édition abordera le thème du lien social pour une bonne santé mentale.
Ce thème nous invite à nous questionner :

- comment le lien social, dans toutes ses formes, peut-il apaiser les souffrances invisibles et soutenir notre santé mentale ?
- en quoi ce lien peut-il être à la fois un refuge et un défi ?
- comment créer ensemble un espace où chacun, avec sa singularité, trouve sa place sans jugement ni exclusion ?

Le programme reprendra ce thème dans une partie de ses événements : conférences, témoignages, expositions, portes ouvertes de structures, ciné débats, etc.

L'ensemble des événements proposés du 3 au 20 octobre 2025 est ouvert au grand public et accessible aux personnes à mobilité réduite. Sans inscription préalable, et gratuits, sauf mention contraire dans le détail du programme, les événements sont proposés dans la limite des places disponibles.

Les rendez-vous du BlaBlaPsy			
voir détails P8			
Portes ouvertes des structures			
voir détails P9			
Évènements			
Ven. 3 oct. 11h- 17h	Forum des partenaires *S'informer, comprendre, discuter*	Rue Alsace Lorraine	P14
Ven. 3 oct. 17h30-19h	Rencontre citoyenne *Parlons santé mentale : faisons de la santé mentale grande cause nationale !*	Communauté Municipale de Santé 2 rue Malbec	P15
Mar. 7 oct. 9h30-12h	Atelier collectif *Docteur Boulot*	Fabrique solidaire 29 bis avenue des Mazades	P16
Mar. 7 oct. 19h-20h	Conférence *Quand le lien soigne : conférence participative autour d'approches thérapeutiques*	Halles de la Cartoucherie 10 Place de la Charte des Libertés Communales	P17
Mer. 8 oct. 14h30-16h30	Atelier collectif *Ateliers ados : « Démarre ton journal créatif »*	Maison de quartier Rangueil 19 rue Claude Forbin	P18
Mer. 8 oct. 18h-20h	Café philo *Peut-on être pleinement soi-même sans les autres ?*	Café L'Escabel 36 rue Adolphe-Félix Gatien-Arnoult	P19
Mer. 8 oct. 19h-22h	Concert *L'imprévu*	La P'tite fabrique 29 bis avenue des Mazades	P20
Jeu. 9 et 16 oct. 12h-14h	Repas débat *Auberges et son invité*	La P'tite fabrique 29 bis avenue des Mazades	P21
Jeu. 9 oct. 14h30-17h	Atelier collectif *Atelier collage*	La P'tite fabrique 29 bis avenue des Mazades	P22
Ven. 10 oct. 19h-20h45	Témoignages *Le rétablissement en santé mentale : Oui, c'est possible !*	Espace diversités laïcité 38, rue d'Aubuisson	P23
Sam. 11 oct. 10h30-12h	Balade urbaine *Un pas vers l'autre, un pas vers soi Marche aux Argoulets*	RV Métro Argoulets côté base de loisirs	P24
Sam. 11 oct. 14h-17h	Atelier collectif *Fresque de la santé mentale*	La Turbine 17 rue Sainte Catherine	P25

Sam. 11 oct. 14h30-16h30	Atelier collectif *Ateliers parents enfants :* *« Dans ma tête »*	LAEP Rangueil 21 rue Claude Forbin	P26
Sam. 11 oct. 15h-17h	Visite patrimoniale *De Braqueville à Marchant,* *une architecture modèle* *au service du soin au XIXe siècle*	Hôpital Gérard Marchant 134 route d'Espagne	P27
Sam. 11 et 18 oct. 15h30-16h30	Atelier collectif *Séances de lecture*	Médiathèque des Pradettes 3 avenue de la Dépêche	P28
Sam. 11 oct. 16h-19h	Ciné-débat *« Her » : échangeons sur notre rapport aux écrans, à la solitude, aux autres et au lien social*	Médiathèque Serveyrolles 10 rue Charles Garnier	P29
Lun. 13 oct. 17h30-19h30	Atelier danse *Corps et mouvement*	Chapelle des Carmélites 1 rue de Périgord	P30
Lun. 13 oct. 20h30-22h30	Spectacle et partage d'expérience *Au 26, foyer d'urgence* *(entrée payante)*	Théâtre du Grand Rond 23 rue des Potiers	P31
Mar. 14 oct. 13h-20h	Espaces de discussion et atelier collectif *Bibliothèque Vivante et sophrologie*	Halles de la Cartoucherie 10 Place de la Charte des Libertés Communales	P32
Mar. 14 oct. 18h30- 20h	Regards croisés *Médicaments, psy et cerveau :* *comment ça marche ?*	Médiathèque J.Cabanis 1 allée J.Chaban Delmas	P33
Mer. 15 oct. 9h30-12h	Atelier collectif *Sensibilisation au handicap mental et psychique*	Fabrique solidaire 29 bis avenue des Mazades	P34
Jeu. 16 oct. 14h-17h30	Conférence table ronde *Précarité sociale/isolement et rétablissement*	Salle San Subra 2 rue San Subra	P35
Jeu. 16 oct. 14h-20h	*14h-16h30 Atelier collectif* *« Du je au jeu »* *18h30-20h Conférence « Avancer avec sérénité : comment prendre soin de sa santé mentale ? »*	La Turbine 17 rue Sainte Catherine	P36
Jeu. 16 oct. 14h30-15h30	Spectacle répétition *Répétition publique Nos jardins -* *Cie Ieto (cirque)*	Théâtre des Mazades 10 avenue des Mazades	P37

Jeu. 16 oct. 18h- 20h	Table ronde *La prévention en santé mentale des jeunes : un défi à relever pour une ville*	Médiathèque J.Cabanis 1 allée J.Chaban Delmas	P38
Ven. 17 oct. 9h30-17h	Atelier collectif et espace de discussion *Prendre soin de soi, du corps au psychisme*	Centre social Empalot 38 avenue Jean moulin	P39
Ven. 17 oct. 14h-20h30	Ateliers collectifs musique /concert/danse *Musicobus - Quiz - Tour de chant à la bouilloire et spectacle de danse*	La Turbine 17 rue Sainte Catherine	P40
Ven. 17 oct. 10h-16h30	Ateliers collectifs *Découvrir et expérimenter une journée à l'Hospitalité de la beauté*	Domino 2044 route de Saint Sulpice Roquesérière	P41
Sam. 18 oct. 14h30-16h30	Atelier collectif *Ateliers parents enfants 0-6 ans : « Mon jardin, ma maison des émotions »*	LAEP Adrienne Bolland 1 place de L'Aéropostale	P42
Sam. 18 oct. 20h- 22h	Théâtre débat *Le délirium du Papillon - Typhus Bronx (Clown)* *(entrée payante)*	Théâtre des Mazades 10 avenue des Mazades	P43
Dim. 19 oct. 11h-13h	Ciné Débat *Le monde normal (entrée payante)*	American cosmograph 24 rue Montardy	P44
Lun. 20 oct. 17h-18h30	Atelier collectif *Parents mais pas que : prendre soin de soi*	LAEP Rangueil 21 rue Claude Forbin	P45
Formation			
Jeu. 16 et ven. 17 oct. 9h-17h30	Formation *Premiers Secours en Santé Mentale*	Communauté Municipale de Santé 2 rue Malbec	P46

Expositions			
Lun. 6 au ven. 10 oct. 9h-17h Vernissage mar. 7 oct. 18h	*Tous ensemble*	Communauté Municipale de Santé 2 rue Malbec	P47
Lun. 13 au ven. 24 oct. 9h-17h Vernissage jeu. 16 oct. 16h	*Quand le soin rencontre la matière*	Communauté Municipale de Santé 2 rue Malbec	P47
Mer. 1er au ven. 31 oct. 13h-20h sauf mar. et mer. Vernissage lun. 6 oct. 15h	*Liens*	La Turbine 17 rue Sainte Catherine	P48
Mer. 1er au ven. 31 oct. 13h-20h sauf mar. et mer.	*Envoyé de l'intérieur*	La Turbine 17 rue Sainte Catherine	P48
Lun. 6 au ven. 17 oct. 9h-17h du lun. au ven. Vernissage mar. 14 oct. 18h-20h	*Défis modes*	Café and Co 41 rue de Soupetard	P49
Mar. 14 au ven. 17 oct. Mer. et Jeu. 10-12h Ven. 14h30-17h Vernissage mar. 14 oct. 11h-12h30	*A mains nues, à cœurs joints*	Pension de Famille 8 rue Villeneuve	P49
Mer. 8 oct. au lun. 10 nov. Vernissage mer. 8 oct. 19h Concert	*Les voix suspendues*	La P'tite Fabrique 29 bis avenue des Mazades	P50

Territoire Est
8 octobre
16h-19h
Place Soupetard

Territoire Sud
9 octobre
10h-12h
Place Abbal

Territoire Ouest
14 octobre
14-17h
Halles de la Cartoucherie - Place de la Charte des Libertés Communales

Territoire Nord
15 octobre
10h-12h
Marché des Izards - Place Ahmed Chenane

Territoire Centre
15 octobre
15h30-18h30
Place Arnaud Bernard

BlaBlaPsy,
parlons santé mentale !

Sorties BlablaPsy

Au fil de cinq étapes dans différents quartiers de Toulouse, rencontrez usagers et professionnels des troubles psychiques pour des échanges ouverts et sans jugement.
Ces moments conviviaux vous permettront de mieux comprendre les réalités de la santé mentale et de déconstruire les préjugés. Que vous soyez concerné ou simplement curieux, cette expérience est une belle occasion d'apprendre, d'échanger et de faire évoluer le regard sur les troubles psychiques.

Portes ouvertes

Samedi 4 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

Lundi 6 octobre

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.

13h30-16h
7 rue Louis Plana
Métro A Roseraie
puis bus 12 arrêt Soumet

Mercredi 8 octobre

Revivre France

L'association permet aux souffrants de Troubles Anxieux d'échanger autour de leurs difficultés et de sortir de l'isolement : phobie sociale, trouble anxieux généralisé, trouble panique, agoraphobie, etc.

Activités principales : groupes de parole en présentiel et visio, ateliers bien-être, sorties conviviales.

18h30-21h
Espace François Laffont
1 rue Léon-Jouhaux

Jeudi 9 octobre

Association Route Nouvelle

Nos objectifs de soins sont axés sur la réhabilitation psychosociale, visant à concourir au rétablissement 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, concourant ainsi à la qualité de vie.

14h-16h30
Service d'Accompagnement
MédicoSocial pour Adultes
Handicapés (SAMSAH)
2 avenue Jean Rieux

14h-16h30
Centre de proximité RPS et Réhab Pro
3 port Saint Etienne

10h-12h30
Résidence accueil Suzanne Rio
42 chemin du boulodrome

Vendredi 10 octobre

Hopital de jour « Au fil de soi » Clinique Montberon

En longeant le chemin de ronde de la clinique de Montberon, poussez la porte de notre hôpital de jour. Un lieu d'accueil, de bienveillance, de reconstruction et de réhabilitation où se croisent des personnes de 18 à 78 ans. A l'occasion de la journée portes ouvertes du 10 octobre, venez découvrir les talents insoupçonnés de l'HDJ, exposition d'œuvres, exposition sonore, concert et ateliers participatifs ouverts à tous. Nous vous attendons nombreux pour un moment de partage, de rencontre et d'échange.

10h-12h et 14h-16h
6 avenue de Neuville, 31140 Montberon

Mardi 14 octobre

CAFE AND CO

Venez découvrir le bénévolat à Café and Co !
Envie de découvrir un lieu chaleureux, engagé et ouvert à tous ? Le collectif CAFÉ&CO, dédié à l'entraide et à l'insertion sociale et professionnelle, vous invite à pousser ses portes le temps d'une journée exceptionnelle.
Véritable espace de rencontre et de lien social, CAFÉ&CO, c'est un lieu où chacun peut s'exprimer, se former, s'impliquer… et trouver sa place ! Que vous soyez en quête de nouvelles compétences, d'un engagement bénévole, ou simplement curieux de découvrir nos actions, vous êtes les bienvenus.
Au programme de cette journée :

- Deux temps d'information collective pour mieux comprendre qui nous sommes et ce que nous proposons.
- Deux présentations détaillées de nos postes de bénévolat, pour celles et ceux qui souhaitent s'impliquer.
- Deux temps de découverte autour de notre projet européen ERASMUS+, porté par notre équipe.

Ces temps d'échange seront animés par les membres passionnés de l'équipe CAFÉ&CO, prêts à répondre à toutes vos questions. Participation, formation, entraide : à chacun de choisir son chemin avec nous !

10h-12h et 14h30-16h30
41 rue de Soupetard

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

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.

14h-16h30
4 rue Gatien Arnoult

Mercredi 15 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, les bénévoles de l'UNICEF présenteront leurs supports ludiques de sensibilisation à la santé mentale, destinés aux enfants et aux jeunes.

13h30-17h30
5 rue Delacroix

Jeudi 16 octobre

ESAT ELISA 31

Établissement géré par l'association IpSIS, il propose des activités à caractère professionnel aux personnes handicapées pour favoriser leur autonomie et leur accès à la citoyenneté. Les travailleurs de l'ESAT Elisa31 de l'association IpSIS, seront ravis de vous accueillir afin de vous faire visiter leur lieu de travail. Vous découvrirez le fonctionnement de l'ESAT et les 5 secteurs d'activités proposés. Découverte et échanges seront au rendez-vous !

9h-12h
18 bis route de Gratentour
31140 Pechbonnieu
Métro A station Les Argoulets
+ bus n° 33 arrêt Moureau
ou métro B station Borderouge
+ bus 26 arrêt 19 mai 1945

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 ?".

9h30-12h
22-24 rue Monserby
Métro A station Jolimont
05 61 53 22 63
→ droitsetenfants.org

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)

14h-17h
40 chemin de Ribaute
Bus Lineo 7 arrêt Montaudran la riviére ou Linéo 1 et Bus 83 arrêt Fonsegrives entiore.

Vendredi 17 octobre

APRES

Voir descriptif ci-contre.

ESAT/Foyer d'hébergement : structure d'accompagnement par le travail de l'association APRES.

9h-12h
Lieu-dit En Randail, 31560 Nailloux
Navette HOP 303 arrêt Los Camparros

Foyer de vie

9h-12h
4 avenue de St Léon, 31560 Nailloux

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.

14h30-17h
3 rue Marie Magné
Métro A station St Cyprien
Bus 14 et 44 arrêt cours Dillon
Tram 1 arrêt Fer à Cheval

Samedi 18 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

10h-17h
Communauté Municipale de Santé à la Daurade-2 rue Malbec
Métro/Parking : Capitole ou Esquirol

Dimanche 19 octobre

Domino

L'Hospitalité de la Beauté, une demeure d'accueil, un lieu d'accompagnement, un domaine agro-écologique, un foyer artistique, pour tous et plus particulièrement pour des personnes en situation de fragilité psychique, de handicap mental ou social, pour des aidants.

Venez visiter les lieux : parc, jardins potagers, bâtiment d'accueil...et participez aux activités proposées : jeu de piste dans le potager, jeux en bois avec Croqu'ludique, atelier modelage avec l'argile, atelier peinture, contes sous le vieux chêne ou le cèdre ; exposition sonore « Slam Des Tas d'Ames » à lire et écouter. Chansons écrites par des jeunes de l'Hôpital de jour de la clinique de Montberon.

10h-17h
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 5m 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.

Ven.
03 oct
De 11h
à 17h

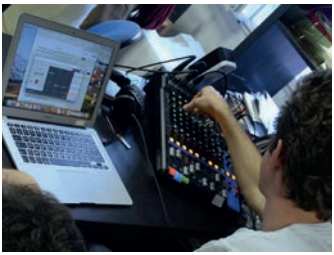
Rue Alsace Lorraine, au niveau du square Charles de Gaulle

Métro A
station Capitole

S'informer, comprendre, discuter

autour de la question des troubles psychiques

Forum des partenaires



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 santé mentale. Vous pourrez intervenir en posant des questions sur tout sujet traitant du handicap psychique.

Ce stand sera ouvert à tous de 14h à 17h.
En partenariat avec les associations membres du Conseil Local de Santé Mentale de Toulouse

Ven.
03 oct
De 17h30
à 19h

Communauté
Municipale
de Santé,
2 rue Malbec

Métro A
station Capitole

Parlons santé mentale :
faisons de la santé mentale grande cause nationale 2025 !

Rencontre citoyenne

Venez participer à la Rencontre citoyenne, dans le cadre du Forum national de la santé mentale, un des acteurs principaux de la Grande cause nationale 2025.
Venez nous retrouver nombreux, pour échanger sur la santé mentale et participer à l'améliorer en donnant votre avis sur les 10 thèmes prioritaires suivants :

- La santé mentale, le sport, l'activité physique adaptée
- La santé mentale et les addictions
- La santé mentale et la recherche
- La santé mentale à tout âge
- La santé mentale et les troubles du neuro développement
- La santé mentale : un défi majeur de santé publique
- La santé mentale et le travail
- La santé mentale et les villes
- La santé mentale et le monde judiciaire
- La santé mentale lien social, liens de soins

Les échanges seront animés par le président fondateur du Psychodon, Didier Meillerand, en présence d'Antoine Piau, gériatre, Professeur des Universités – Praticien Hospitalier (PU-PH) CHU de Toulouse. Vos apports serviront à la rédaction du Livre blanc de la santé mentale.

Mar. 07 oct
De 9h30 à 12h

Fabrique Solidaire des Minimes
29 bis, avenue des Mazades

Métro B stations Minimes-Claude Nougaro ou Barrière de Paris (10mn à pied)
Ligne 27 arrêt Mazades ou Puget

Docteur Boulot

Atelier collectif

Atelier sur la thématique de la santé mentale au travail ou dans sa recherche d'emploi sous le format d'un jeu. Il permet d'aborder des situations stressantes au travail ou durant la recherche d'emploi et d'apporter des conseils collectifs pour y faire face.

Intervenants :
Adeline Portier

Renseignements et inscriptions :
emploi@lafabrique solidaire.org
ou 05 61 25 38 28
ou 07 49 96 18 46
→ lafabriquesolidaire.org

Mar. 07 oct
De 19h à 20h

Halles de la Cartoucherie
10 Place de la Charte des Libertés Communales

Bus 45, L2
Tram T1

Quand le lien soigne :
conférence participative autour d'approches thérapeutiques

Conférence

Soigner les liens, pas seulement les maux.
Venez découvrir deux approches thérapeutiques qui placent l'humain, la culture et la relation au cœur du soin : la Thérapie Communautaire Intégrative et la Médiation Ethnoclinique.

Une soirée pour mieux comprendre comment créer du lien, se relier à soi, aux autres et à ses ressources.

Intervenants :
Elisabeth Morante, psychologue clinicienne, thérapeute familial et facilitatrice communautaire, CH Marchant

Mer.
08 oct
De 14h30
à 16h30

Maison de quartier Rangueil
19 Rue Claude de Forbin

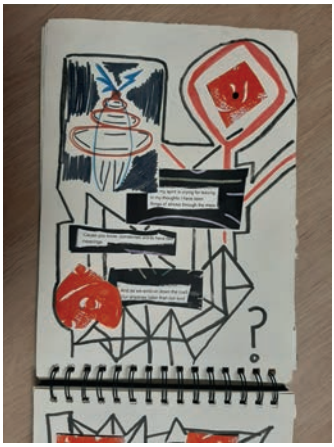
Métro B station Rangueil

« Démarre ton journal créatif ! »

Ateliers ados

Atelier collectif

Dans le cadre des Semaines d'Information sur la Santé Mentale et du mois de la Parentalité Rangueil « Ensembles différents », plusieurs ateliers « Livres et Créativité » (créés par Aurélie Delahaie - Histoires de héros) vous sont proposés, dont celui-ci destiné aux ados entre 11 et 13 ans.



En toi vit un espace intérieur très vaste, habité par toi, et par toi seul. Parfois il a besoin de s'agrandir et de se partager. C'est ton jardin et tu trouveras tes manières de l'arroser, et de le protéger. Ça te dirait de venir piocher quelques idées créatives pour en prendre soin ?

Intervenants :
Centre social Rangueil
Direction Enfance Loisirs
mairie de Toulouse
Les ateliers Histoires de Héros
Aurélie Delahaie
en partenariat avec l'UNICEF

Renseignements :
05 61 22 24 34
→ metropole.toulouse.fr/annuaire/centre-social-rangueil

Mer.
8 oct
De 18h
à 20h

Café L'escabel
36 rue
Adolphe-Felix
Gatien-Arnoult

Métro B
station
Jeanne d'Arc
Bus L1 ou L9
arrêt
Jeanne d'Arc

Peut-on être pleinement soi-même sans les autres ?

Café-philo

Voilà une question qui touche chacun d'entre nous. À l'occasion des Semaines d'information sur la santé mentale 2025, ce café philo propose de réfléchir ensemble à l'importance des autres pour notre équilibre mental. Se définir seul, est-ce possible ? Ou sommes-nous toujours, en partie, le reflet de nos relations ? À travers ce café philo, nous vous invitons à réfléchir ensemble, à confronter vos idées et à écouter d'autres points de vue dans une ambiance conviviale et ouverte. Aucun savoir philosophique n'est requis, seulement l'envie d'échanger et de questionner le monde. Rejoignez-nous pour un moment de partage où penser devient un plaisir collectif. Venez avec vos doutes, vos convictions, ou juste votre curiosité - parce que philosopher, c'est déjà être soi… avec les autres !

Intervenant :
Eric Lowen, université populaire de philosophie

Mer.
08 oct
De 19h
à 22h

La P'tite
Fabrique
29 bis avenue
des Mazades

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

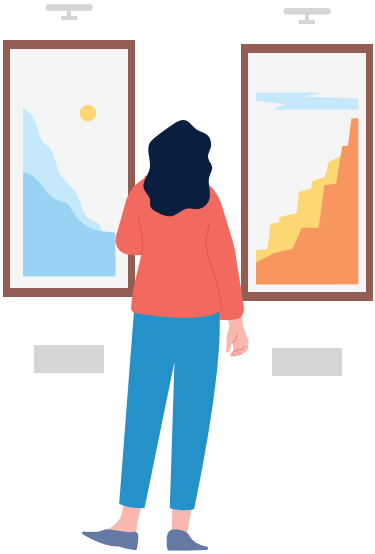
L'imprévu

Concert apéro

Le deuxième mercredi d'octobre, La P'tite Fabrique vous propose : L'imprévu !

Une soirée joyeuse, où on se retrouve autour d'un verre et de tartinades, d'une expo, d'un concert, ... Un imprévu qui fait du bien en milieu de semaine.
Pour ce mois d'octobre, nous avons décidé de marquer le coup dans le cadre des Semaines d'information sur la santé mentale.

Renseignements
et inscriptions :
05 61 25 38 28
→ lafabriquesolidaire.org



Jeu. 9 & 16 oct
De 12h à 14h

La P'tite Fabrique
29 bis avenue des Mazades

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

Auberges et son invité

Repas Débat

Renseignements et inscriptions : 05 61 25 38 28 → lafabriquesolidaire.org

Notre santé mentale mérite notre attention. Au travers de ces deux interventions, venez découvrir les bienfaits de la reconnexion à la nature et la compagnie léto, rencontre suivie de la répétition publique de leur spectacle.
Intervenants :

- Le 9 octobre : CPIE, centre permanent d'Education à l'Environnement, acteur du développement durable
- Le 16 octobre : la compagnie léto, compagnie de nouveau cirque qui vient questionner notre rapport au vivant.

Jeu.
9 oct
De 14h30
à 17h

La P'tite
Fabrique
29 bis avenue
des Mazades

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

Atelier collage

Atelier collectif

Catherine Buatier, collagiste à l'association Trame d'art vous propose un atelier collage dans le cadre des SISM. Venez découper, coller sur le thème du lien (social, familial, amical, ...) jeudi 09 octobre de 14h30 à 17h.

Intervenants :
Trame d'art,
Catherine Buatier

Renseignements et
inscriptions : 05 61 25 38 28
→ lafabriquesolidaire.org

Ven.
10 oct
De 19h
à 20h45

Dès 12 ans

Auditorium
Espace
Diversités et
Laïcité
38 rue
d'Aubuisson

Métro A et B
station
Jean Jaurès

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

Témoignages

Témoignages de rétablissement présentés par des personnes ou leurs proches qui ont réussi à traverser et transformer leur souffrance psychique (deuil, troubles psychiques) dans un investissement personnel créatif, artistique, social, voire thérapeutique et militant.
Venez à la rencontre de Sonia, Matthieu, Danielle et Laura, qui partageront avec vous leurs histoires. Des témoignages sensibles et inspirants de rétablissement, racontés, chantés, recréés, où le public sera invité à poser ses questions.

- Sonia Suau
  écrivaine et animatrice d'atelier d'expression en santé mentale
  Slam,
- Matthieu Fraux
  médiateur de santé pair Témoignage parlé,
- Danielle Coudassot
  mère aidante
  Témoignage parlé,
- Laura Tommasi
  Témoignage Artistique
  « Le fil et la faux :
  une histoire de la nature sauvage de vie-mort-vie ».

Soirée animée par
Romy Breque Infirmière référente Unité Réhab jeunes adultes, clinique Beaupuy et Bernard Chavana président de Guérisons PSY
Accueil à partir de 18h30

Sam.
11 oct
Départ
10h30

Durée :
environ 1h30

Rdv 10h15
Métro A
station Argoulet
côté base
de loisirs.
Arrivée au
Parc de la
grande plaine

Un pas vers l'autre, un pas vers soi

Une marche aux Argoulets

Balade urbaine

Les associations Mixah et Sport pour tous, le club de prévention Toulouse EST et le centre social Jolimont-Soupetard vous proposent une balade ouverte à tous et toutes sur la voie verte des Argoulets. L'occasion de se dépenser et d'échanger sur le lien entre activité physique et santé mentale.

Intervenants :
Association Mixah
Association Sport pour tous
Centre social Jolimont Soupetard et les ambassadrices santé
Club de prévention Toulouse EST

Prévoir une bouteille d'eau et des chaussures adaptées.
Accessible PMR.

Sam.
11 oct
De 14h
à 17h

La Turbine
17 rue Sainte
Catherine

Métro B
station
Palais de Justice

Fresque de la santé mentale®

Atelier collectif

NightLine vous invite à découvrir la santé mentale sous format d'une fresque mobilisant l'intelligence collective !
La Fresque de la Santé Mentale® est un outil d'intelligence collective pour les jeunes de 16-30 ans. L'objectif est d'outiller chacun pour prendre soin de sa santé mentale et de celle des autres en... :

- sensibilisant au sujet de la santé mentale via des espaces de discussion
- informant sur les ressources à disposition de chacun pour soi et pour les autres
- proposant des pistes d'action pour s'engager en faveur de la santé mentale à une échelle collective.

Ainsi, la Fresque de la Santé Mentale® contribue au développement du pouvoir d'agir de chacun sur sa santé mentale et celle des autres.
La Fresque de la Santé Mentale® est un atelier de 3 heures animé par un binôme de pairs formé en amont par Nightline.

Sur inscription :
De 5 à 10 personnes
Lien d'inscription :

Renseignements :
07 66 92 31 89
→ nightline.fr/la-fresque-de-la-sante-mentale

Sam.
11 oct
De 14h30
à 16h30

Lieu d'Accueil
Enfants Parents
Rangueil
21 rue Claude
de Forbin

Métro B
station
Rangueil

Dans ma tête

Ateliers parent-enfants 3-10 ans

Atelier collectif

©Aurélie Delahaie - Histoires de héros, 2025

Dans le cadre des Semaines d'Information en Santé Mentale et du mois de la Parentalité Rangueil « Ensembles différents », plusieurs ateliers « Livres et Créativité » (créés par Aurélie Delahaie - Histoires de héros) vous sont proposés, dont celui-ci destiné aux parents et aux enfants de 3 à 10 ans.
« Dans ma tête… »
Parent et enfant, on se demande parfois ce que l'autre a dans la tête… Chacun a ses pensées, agréables et désagréables. Et si ensemble on jouait à les démêler pour les déposer de façon créative ? Dessiner, peindre, coller, écrire… pour se créer un joli souvenir partagé.

Intervenants :
LAEP Rangueil
Les ateliers Histoires de Héros en partenariat avec l'UNICEF

Renseignements :
05 67 73 81 80
→ metropole.toulouse.fr/annuaire/laep-rangueil

Sam.
11 oct
15h

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 au XIXe siècle

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 partenariat 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

Gratuit
nombre de places limité
Inscription par courriel :
infos@toulouseatout.com
ou sur le site internet :
→ toulouse-tourisme.com

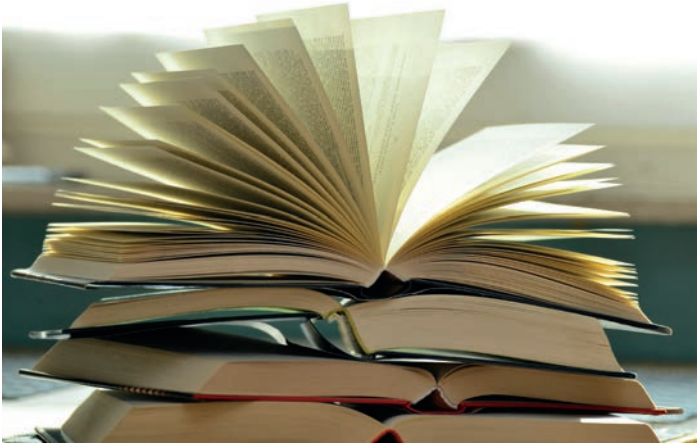
Sam. 11 & 18 oct
De 15h30 à 16h30

Médiathèque des Pradettes
3 avenue de la Dépêche

Bus 18, 87 ou 46

Séances de lecture

Atelier collectif



Et si les histoires devenaient des passerelles entre nous ?

Dans le cadre des Semaines d'Information sur la Santé Mentale, la Médiathèque des Pradettes vous propose deux séances de lecture à voix haute autour du lien social.
Parents, enfants, habitants du quartier : venez vous laisser toucher par des mots qui relient, qui soignent, qui éveillent.

Intervenants :
APSOc (Association pour la Prévention du Suicide en Occitanie),
Médiathèque des Pradettes,
l'association Partage 31 Pradette, l'association Lire et Faire Lire

Sam. 11 oct
De 16h à 19h

Médiathèque Serveyrolles
10 rue Charles Garnier

Bus 19
arrêt Surcouf

Ciné débat autour du film *Her* de Spike Jonze :

échangeons sur notre rapport aux écrans, à la solitude, aux autres et au lien social

Ciné-débat

Diffusion du film *Her* de Spike Jonze et échange avec une psychologue de l'association FFPE.
« Dans un futur proche, Théodore, un homme sensible au caractère complexe, est inconsolable suite à une rupture difficile. Il fait alors l'acquisition d'un programme informatique ultramoderne, capable de s'adapter à la personnalité de chaque utilisateur. En lançant le système, il fait la connaissance de 'Samantha', une voix féminine intelligente, intuitive et étonnamment drôle (...) peu à peu, ils tombent amoureux... ».

Autour de ce film qui aborde notre rapport aux écrans, à la solitude et aux autres, nous vous proposons un temps d'échanges animé par une psychologue de l'association Fédération des Femmes pour l'Europe.

Intervenants : Fédération des Femmes pour l'Europe, Centre social Jolimont-Soupetard et les ambassadrices santé

→ metropole.toulouse.fr/annuaire/mediatheque-serveyrolles

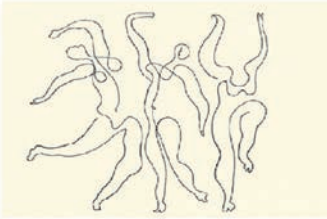
Lun.
13 oct
De 17h30
à 19h30

Chapelle
des Carmélites
1 rue du Périgord

Métro B
station
Arnaud Bernard

Corps et mouvement

Atelier danse



Ouvert à tous
Avec l'équipe Emo'Psy (UCRM) et des membres de l'atelier « Corps et mouvement »

Quand la souffrance ne peut se dire en mots, le corps et sa mise en mouvement peuvent être une possibilité d'expression. Des espaces d'ouverture à l'autre ont ainsi été mis en place, par l'équipe Emo'Psy (UCRM), où d'autres parts de soi peuvent aussi se vivre dans une logique de rencontre.

Nous vous proposons de participer à un atelier à médiation corps et mouvement. De façon guidée, soutenu par des exercices, nous prenons un temps pour soi, en interaction avec les autres à travers des propositions et ainsi vivre une expérience d'expression, de transformation et de reconnexion à soi.

Lun.
13 oct
De 20h30
à 22h30

Dès 10 ans

Théatre du
grand Rond
23 rue
des Potiers

Tarif unique :
10€

Au 26, foyer d'urgence

Réparer le lien social et affectif dans la protection de l'enfance ?

Spectacle et partage d'expérience

Ce seul-en-scène nous ouvre les portes d'un accueil pour mineurs de la protection de l'enfance. Une comédienne et 4 personnages, dans une performance entre dentelle et artillerie lourde.
Ils arrivent à n'importe quelle heure du jour et de la nuit. Entre Damien qui joue avec la scie sauteuse, Momo qui réclame le goûter, la fugue de Sabrina, Mathilde, l'éduc, ne lâche pas. Dans la course effrénée, tenir ce qui peut l'être, éteindre les feux, et essayer de bricoler un peu de sens avec les moyens du bord. La performance théâtrale sera suivie d'un bord de scène avec l'équipe de travailleurs ayant inspiré le spectacle, pour un échange avec le public sur la question de la réparation du lien social et affectif dans la protection de l'enfance.

Intervenantes : Mathilde Tran-Dinh-Nhuan éducatrice spécialisée en équipe mobile pour adolescents et Paula Saules Ignacio, Psychologue clinicienne, maître en philosophie, doctorante contractuelle de psychologie, dernière publication « Normalisation et singularisation dans les institutions : pour une clinique non enfermée »
De et par Cathy Thiry
Accompagnement à la création Sarah Nassar et Sabrina Darqué

Infos : facebook.com/compagnie.debout
Réservation : 05 61 62 14 85 de 10h à 18h, du lundi au vendredi et le samedi de 12h à 18h ou sur grand-rond.org/

Mar. 14 oct

De 13h à 20h

Halles de la Cartoucherie
10 place de la Charte des Libertés Communales

Bus 45, L2 ou Tram T1

Espaces de discussion et atelier collectif

13h-16h

Bibliothèque vivante

Avez-vous déjà lu un livre vivant ? Aux SISM de Toulouse, les livres, c'est nous, des personnes qui dévoilons une partie de notre parcours en lien avec la santé mentale. Nous vous invitons à venir nous rencontrer, nous écouter et échanger en toute simplicité. Une rencontre pour créer un lien humain authentique et une occasion unique de mieux comprendre les réalités des troubles psychiques, et surtout, de lutter ensemble contre les préjugés. On a hâte de vous accueillir !

En présence du Centre de Support de Toulouse en Réhabiliation Psychosociale et du CAPPS 31.

14h-17h

Blabla psy :

voir page 8

18h-20h

Atelier de sophrologie « santé mentale et création de lien »

Venez découvrir la sophrologie dans un cadre bienveillant et apaisant. Une séance accessible à tous, suivie d'un temps d'échange autour du bien-être mental, de la création du lien social des émotions et de l'écoute de soi.

Intervenant :
Thibaut Eudes

Réservation :
→ g.co/kgs/iB5fkaf

Mar.
14 oct
De 18h30
à 20h

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

Métro A
station
Marengo

Médicaments, psy et cerveau :
comment ça marche ?

Regards croisés

Qu'est-ce qu'un trouble mental du point de vue du clinicien et du neurobiologiste ? Comment la rencontre entre la recherche et la pratique permet-elle de mieux accompagner les personnes concernées ?

Comment médicaments et psychothérapies agissent sur le cerveau ? Cette conférence explorera le rôle du cerveau, toujours en interaction avec l'environnement et le lien social.

Nous questionnerons ainsi comment les avancées en neurosciences éclairent la psychiatrie d'aujourd'hui et ouvrent de nouvelles perspectives pour le rétablissement, au-delà de la seule notion de trouble. L'idée principale est celle d'un échange riche entre des professionnels et le public, pour interroger ensemble notre rapport à la santé mentale et à la psychiatrie.

Intervenants :
Lionel Dahan, maître de conférences responsable du Master Neurosciences Université de Toulouse
Dr Valentin Raymond, psychiatre au sein du service de Psychiatrie d'Urgence, de crise et de liaison du CHU de Toulouse
Avec la participation de Emmanuelle Bourlier, présidente de l'association Toutes Voiles Dehors.

Mer.
15 oct
De 9h30
à 12h

La Fabrique
solidaire
des Minimes
29 bis avenue
des Mazades

Métro B
stations
Minimes-Claude
Nougaro ou
Barrière de Paris
(10mn à pied)
Ligne 27
arrêt Mazades
ou Puget

Sensibilisation au handicap mental et psychique

Atelier collectif

A travers différents supports d'animation, vous serez amené à échanger avec deux professionnels de l'Association Route Nouvelle sur le handicap mental et psychique. L'objectif de cet atelier est de sensibiliser à ces types de handicap, de répondre aux questions des participants et de déconstruire les stéréotypes.

Intervenants :
Régis Bernadet (psychologue) et Karen Mavel (infirmière) de l'Association Route Nouvelle

Inscription
emploi@lafabriquesolidaire.org
ou par téléphone
05 61 25 38 28 ou 07 49 96 18 46
→ lafabriquesolidaire.org/

Jeu.
16 oct
De 14h
à 17h30

Salle San Subra
2 rue San Subra

Métro A
station
Saint-Cyprien

Précarité sociale/isolement et rétablissement

Conférence-table ronde

Les troubles psychiques affectent le lien aux autres. L'isolement social s'installe en silence et éloigne du soin, alimenté par la précarité et le regard des autres. L'absence de contact entraîne une perte de repères, de confiance, d'utilité. Il freine le rétablissement, renforce les idées fausses sur les capacités des personnes concernées et nourrit un sentiment d'exclusion tenace. Quelles formes de soutien peuvent aider à retrouver une place ? Quelles actions collectives peuvent redonner du sens, de l'espoir ?

Avec l'association P.R.I.S.ME
Intervenants :
usagers, aidants et professionnels en santé mentale

Jeu. 16 oct

De 14h à 20h

La Turbine
17 rue
Sainte Catherine

Métro B
station
Palais de Justice

Atelier collectif et conférence

14h-16h30

Du je au jeu

Jouer, c'est créer du lien sans en avoir l'air. Autour des plateaux, des rires et des règles partagées germe le plaisir d'être ensemble. Les infirmières et patients du CATTP des Arènes et de Saint-Michel du CH Gérard Marchant, les ludothécaires d'Empalot, et les étudiants relais santé du Service de santé étudiante seront là pour vous proposer une après-midi de rencontre autour du jeu !

18h30-20h

Avancer avec sérénité : comment prendre soin de son bien-être et de sa santé mentale

Vous êtes étudiant, demandeur d'emploi, salariés âgés entre 15 et 30 ans ou vous souhaitez aider un proche : cette conférence est pour vous. Venez découvrir des ressources pour prendre soin de votre santé mentale et renforcer votre bien-être.

- Venez comprendre le parcours en santé mentale et les ressources en Haute-Garonne avec le Projet Territorial de Santé Mentale de la Haute-Garonne avec Laure Bages, coordonnatrice du PTSM31.
- Découvrez la ligne d'écoute Nightline et des outils pour prendre soin de sa santé mentale et de celle des autres.
- Venez découvrir des techniques pour prendre soin de votre bien-être avec l'association HyperSens

Une soirée pour aborder ensemble les enjeux du bien-être et de la santé mentale.

Sur inscription

Jeu.
16 oct
De 14h30
à 15h30

Centre culturel
Théâtre
des Mazades
10 avenue
des Mazades

Métro B
station Minimes-
Claude Nougaro
Bus n°27
arrêt Mazades
Borne VélÔ
Toulouse n°152

Répétition publique Nos jardins

Compagnie Ieto (cirque)

Spectacle

Pour ce nouvel opus, la Cie Ieto veut nous parler de ce qui nous construit, du temps qui passe à travers une vie mais pas n'importe laquelle. La vie de Raymond, de Colette, d'Émile, de Lucienne, de Jojo, de votre grand-père, de votre grand-mère ou peut-être la vôtre, la nôtre… bientôt… Parler de ce qui la rend singulière mais néanmoins universelle, commune à tous les êtres humains.

Avec Anne-Laure Chelle, Fnico Feldmann, Itamar Glucksmann
Mise en scène
Fnico Feldmann, Benjamin De Mattéïs
Production
Anne-Marie Walczak

Réservations :
marie-helene.k'divel@mairie-toulouse.fr
→ mazades.toulouse.fr

©Cie Ieto

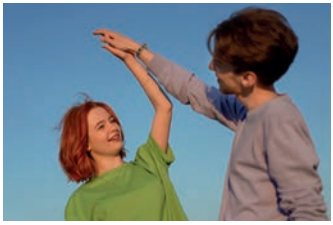
Jeu.
16 oct
De 18h
à 20h

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

Métro A
station Marengo

La prévention en santé mentale des jeunes :
un défi à relever pour une ville

Table ronde



La santé mentale des jeunes est une préoccupation grandissante. Que signifie être en bonne santé mentale ? Quels sont les facteurs qui l'influencent, notamment dans la vie quotidienne ? Et surtout, quels leviers a une ville ? Cette table ronde, ouverte à tous, réunit des professionnels de santé, des représentants associatifs, des acteurs de l'éducation et des jeunes eux-mêmes.
Ensemble, ils partageront leurs expériences et présenteront des actions concrètes menées à Toulouse et ailleurs.
L'objectif est de mieux comprendre les enjeux, découvrir des initiatives positives, et réfléchir collectivement à ce que une ville peut mettre en place pour soutenir ses jeunes dans leur bien-être au quotidien.
Venez écouter et partager autour de la santé mentale des jeunes, un sujet qui nous concerne tous !

Intervenants :
professionnels de santé,
représentants associatifs,
acteurs éducatifs,
jeunes engagés

Ven.
17 oct
De 9h30
à 17h

Centre social
Empalot
38 avenue
Jean Moulin

Métro B
station Empalot

Prendre soin de soi,

du corps au psychisme

Ateliers collectifs et débat

À l'occasion des SISM 2025, nous vous invitons à une journée spéciale autour de la santé mentale, du bien-être et de l'expression de soi, ouverte à toutes et à tous.

Au programme :

• 9h30-11h30 :
Atelier danse et yoga. Prenez part à un atelier de danse ouvert à toutes et à tous, pour explorer votre créativité, votre mouvement, relâcher les tensions, et découvrir comment l'expression corporelle peut favoriser l'équilibre mental.
Animé par Lorena Calandin, Professeure de danse et de yoga, chorégraphe, pédagogue
Compagnie Maygetsin
→ christophelegoff.com/lorenacalandin

• 14h30-17h :
Table ronde « Santé mentale : regardons ensemble autrement »
Animée par Régis Bernadet, Psychologue, Dr en psychopathologie, théâtre thérapeute, chargé de cours en Universités
→ perfactive.fr/psychologue/toulouse/regis-bernadet
Rejoignez-nous pour un temps d'échanges convivial, où chacun peut s'exprimer librement autour des questions de santé mentale, partager ses expériences, ses réflexions et repartir avec des clés pour mieux prendre soin de soi et des autres.
Venez seul, entre amis ou en famille — Curieux, bienvenus !

Ven. 17 oct

De 14h à 20h30

La Turbine
17 rue
Sainte Catherine

Métro B
station
Palais de Justice

Ateliers collectifs et spectacles

14h-18h

Musicobus

La musique qui crée du lien

Participez à un atelier de musicothérapie animé par Camille Maratuech, de l'association MainTendue31. À travers l'exploration de sons, rythmes et improvisations collectives, découvrez comment la musique stimule la communication, favorise l'expression émotionnelle, renforce les interactions sociales et le lien. Une approche interactive où chacun devient acteur de la création musicale.

18h-18h30

Quiz sur la santé mentale

Envie de tester vos connaissances autour de la santé mentale ? Les étudiants relai santé du Service de santé étudiante vous proposent un quiz interactif pour terminer l'après-midi en beauté avant d'enchainer avec le spectacle !

18h30-20H

1ere partie :

Tour de chant à la bouilloire

Chansons de Pauline Savary

Chansons autour de l'école, la psychiatrie, la guerre... Où il est question d'Algérie, de gratte-ciel, de portes qui claquent et de cocker...

2e partie :

Spectacle de danse sous forme de pochette surprise

par Laurence Gagnaire

Spectacles suivis d'un échange avec le public

Ven.
17 oct
De 10h
à 16h30

Association Domino
Mestré Gouny
2044 route de Saint Sulpice, 31380 Roquesérière

Par l'autoroute A68, sortie 5, direction Roquesérière, entrée à environ 5m à gauche.
Accès par le train depuis la gare Matabiau jusqu'à la gare de St Sulpice Tarn.
Nous prévenir au 05 61 92 47 32.
Nous irons vous chercher à la gare.

Découvrir,

expérimenter une journée à l'Hospitalité de la Beauté.

Ateliers collectifs

Une demeure d'accueil, un lieu d'accompagnement, un domaine agro-écologique, un foyer artistique, pour tous et plus particulièrement pour des personnes en situation de fragilité psychique, de handicap mental ou social, pour des aidants.
Cultiver ensemble l'art du prendre soin de soi, des autres, de la nature.

©Fondation du Patrimoine-MyPhotoAgency-Jean-Luc Thomas.

- 10h : Accueil, café, présentation de l'association
- 10h30-12h : Visite du parc, des jardins potagers, du bâtiment d'accueil
- 12h15-14h15 : Repas partagé
- 14h30-16h30 : Ateliers au choix : modelage en terre, peinture, écriture, jardin

Exposition sonore « Slam Des Tas d'Ames » à lire et écouter.
Chansons écrites et dites par des jeunes de l'Hôpital de jour de la clinique de Montberon.

Sam.
18 oct
De 14h30
à 16h30

Lieu d'Accueil Enfants Parents Adrienne Bolland
1 place de l'Aéropostale

Bus 27
arrêt Aérodrome

Mon jardin, ma maison des émotions

Ateliers parent-enfants 0-6 ans

Atelier collectif

Dans le cadre des Semaines d'Information en Santé Mentale et du mois de la Parentalité Rangueil « Ensembles différents », plusieurs ateliers « Livres et Créativité » (créés par Aurélie Delahaie - Histoires de héros) vous sont proposés, dont celui-ci destiné aux parents et aux enfants de 0 à 6 ans.
« Mon jardin, ma maison des émotions »
Entrer dans une histoire et tenir un journal intime sont deux façons de se promener dans son « jardin du dedans ». Et il n'est jamais trop tôt pour ça. Il n'est jamais trop tard non plus.
Démarrez ensemble votre premier journal créatif et partagez un espace-refuge en famille !

Intervenants :
Lieu d'Accueil Enfants Parents Adrienne Bolland
Les ateliers Histoires de Héros en partenariat avec l'UNICEF

→ metropole.toulouse.fr/annuaire/laep-adrienne-bolland

©Aurélie Delahaie - Histoires de héros, 2025

Sam. 18 oct
De 20h à 22h

Durée : environ 1h15

Dès 12 ans

Centre culturel Théâtre des Mazades
10 avenue des Mazades

Métro B station Minimes-Claude Nougaro
Bus 27 Arrêt Mazades
Borne VélÔ Toulouse n°152

Tarif : 3€

Le delirium du Papillon

Typhus Bronx (Clown)

Spectacle

Il existe une chambre où tout est blanc. À l'intérieur de cette chambre, il y a Typhus et sa tête pleine de fantômes. Du bout de sa langue écorchée, Typhus va franchir les barrières qui le séparent de vous. Une immersion burlesque et grinçante dans les arcanes de la folie, à la rencontre d'émotions brutes.

Intervenants :
De et avec Emmanuel Gil
Mise en scène & musique
Marek Kastelnik
Régie technique
Ludovic Pédoussaud
Production
Amélie Godet

Réservations

Bord de scène à l'issue de la représentation
Buvette et petite restauration sur place
→ mazades.toulouse.fr

Dim.
19 oct
À 11h

Durée :
environ 2h

American
Cosmograph
24 rue Montardy

Métro A
station
Capitole

Tarif entrée
cinéma
(plein tarif) :
8€

Le monde normal

Ciné Débat

Dans son documentaire *Le monde normal*, Hélène Risser revient dans l'hôpital psychiatrique où travaillaient ses parents et où elle a grandi. Enfant, elle était gardée par une nounou pas banale : une patiente de cet hôpital alsacien. Devenue adulte et mère, la journaliste s'interroge sur cette démarche. Peu à peu, le documentaire, qui explore cette histoire intime, s'élargit à l'histoire contemporaine de la psychiatrie et s'interroge sur les mouvements politiques et sociétaux parfois contradictoires dans lesquels elle est prise.
A l'utopie humaniste des années 70 de l'enfance d'Hélène Risser succèdent les discours sécuritaires des années 2000, témoignant de notre ambivalence à l'égard de ceux qu'on appelait les fous. Donnant la parole aux patients comme aux soignants, à ceux qui ont vécu dans ces lieux comme à ceux qui ont fait cette histoire, le documentaire ouvre avec finesse un débat et une réflexion sociétale et politique nécessaire. Après la projection, un temps d'échange vous sera proposé pour prolonger la réflexion ensemble. Parce qu'un monde plus juste, plus ouvert, commence toujours par une rencontre.

Avec la présence de la réalisatrice Hélène Risser

Ciné-débat dans le cadre du Cycle Folie Curieuse à l'American Cosmograph porté par l'association Santé Mentale France Midi-Pyrénées.
Débat animé par Gilles Biarc - psychologue, Carole brami - psychologue et Samuel Porteau - psychiatre.

Lun.
20 oct
De 17h
à 18h30

Lieu d'Accueil Enfants Parents Rangueil
21 Rue Claude de Forbin

Métro A station Rangueil

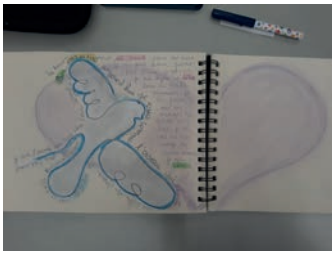
Parent mais pas que :
prendre soin de soi

Atelier collectif

Dans le cadre des Semaines d'Information en Santé Mentale et du mois de la Parentalité Rangueil « Ensembles différents », plusieurs ateliers « Livres et Créativité » (créés par Aurélie Delahaie - Histoires de héros) vous sont proposés, dont celui-ci destiné aux parents.
« Parent mais pas que : prendre soin de soi »
Devenir parent c'est s'élancer à toute vitesse dans des montagnes russes ; émotions garanties ! C'est quoi au juste un parent ? Et comment prendre soin de soi ? Échappez-vous un instant pour vous retrouver, et entrez dans un lieu ressource créatif rien qu'à vous.

Intervenants :
Lieu d'Accueil Enfants Parents Rangueil
Les ateliers Histoires de Héros en partenariat avec l'UNICEF

→ metropole.toulouse.fr/annuaire/laep-rangueil



©Aurélie Delahaie - Histoires de héros, 2025

Jeu. 16 & ven. 17 oct
De 9h à 17h30

Communauté Municipale de Santé
2 rue Malbec

Métro A stations Capitole ou Esquirol

Formateur accrédité
Premiers Secours en Santé Mentale

Formation

La formation aux Premiers Secours en Santé Mentale (PSSM) est une formation citoyenne destinée à améliorer la connaissance des troubles psychiques et à mieux les prendre en charge.
Elle aborde la dépression, les troubles anxieux, les troubles psychotiques et les troubles liés à la consommation de substances. Elle présente un plan d'action pour apprendre à aider : AERER
Venus d'Australie, les PSSM sont déployés en France avec un objectif national de 750 000 secouristes en 2030 (pssmfrance.fr)
L'association Solidarité Réhabilitation Occitanie engagée dès janvier 2021 dans la diffusion des PSSM a formé 1 400 secouristes en santé mentale en Occitanie
Formatrice accréditée : Marie-Claude Aubouin
Les 2 jours de formation sont offerts par l'association Solidarité Réhabilitation Occitanie.

Tarif 30 € (coût du manuel PSSM accompagnant la formation)
Paiement à faire par hello asso sur le site ou par virement sur le compte bancaire ou par chèque

Renseignements et inscriptions :
formations-occitanie@solidarite-rehabilitation.org
06 77 53 05 28
→ solidarite-rehabilitation-occitanie.org

Expositions

7 expos, 5 lieux vous attendent dans la ville !

Tous ensemble

Re-Créations culinaires, exposition photo gourmande et émouvante par Esther Joly autour d'ateliers de cuisine menés avec la cheffe Anaïs Sadek et des patientes du Centre d'accueil thérapeutique à temps partiel (CATTP) Récifs du Centre Hospitalier Gérard Marchant. Ce projet vise à améliorer l'accompagnement de personnes atteintes d'anorexie mentale ainsi que leur entourage, pour lequel elles conçoivent et réalisent un vrai repas de chef ! **Pot de Potes** a pour objectif de créer un cadre convivial permettant l'échange, la détente et le loisir des personnes accueillies dans l'association A.P.R.E.S (centre post cure psychiatrique).

Du 6 au 10 octobre 9h-17h
Communauté Municipale de Santé
2, rue Malbec
Métro A station Capitole
Vernissage le mardi 7 octobre à 18h

Quand le soin rencontre la matière

La Communauté Municipale de Santé accueille les œuvres 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.

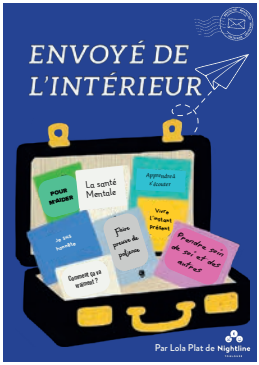
Avec les associations APRES, Bi-Pôles 31, Les Mots Bleus, Bon Pied Bon Oeil, No'Mad, Domino, Toutes Voiles Dehors, Route Nouvelle et l'Hôpital de jour Clinique de Montberon

Du 13 au 24 octobre 9h-17h
Communauté Municipale de Santé
2 rue Malbec
Métro A station Capitole
Vernissage le jeudi 16 octobre à 16h
Danse improvisée sur lecture de texte et animation musicale

Liens

Exposition sonore, témoignages, peintures et dessins, venez découvrir les œuvres d'artistes engagés dans l'inclusion de tous.
Exposition collective proposée par les associations APRES (Foyer de vie Le Douyssat et ESAT Le Razès), Toutes voiles dehors et l'Hôpital de Jour de la clinique Montberon.

Du 1er au 31 octobre 13h-20h
sauf les mardis et mercredis
La Turbine
17 rue Sainte Catherine
Métro B station Palais de Justice
Vernissage le lundi 6 octobre 15h



Envoyé de l'intérieur

Envoyé de l'intérieur est une exposition de témoignages de jeunes confrontés à la détresse psychique, à l'incompréhension ou à la stigmatisation. - Parce qu'aucune parole ne devrait rester sans destinataire, chaque carte postale est un fragment de vécu, une tentative de dire ce qui reste souvent tu. Envoyé de l'intérieur, depuis les replis de soi, des mots en éclats — à ceux qui écoutent, ressentent et cherchent à comprendre. Cette exposition est proposée par une volontaire de l'association Nightline Toulouse.

Du 1er au 31 octobre 13h-20h
sauf les mardis et mercredis
La Turbine
17 rue Sainte Catherine
Métro B station Palais de Justice

Défis mode

On pourrait croire que la mode n'est pas pour tous, que certains corps restent dans l'ombre, certaines voix ne résonnent pas, que certains visages ne montent jamais sur scène. Pourtant, au foyer Le Petit Bois, une idée a pris vie : créer un défilé pas comme les autres. Un projet artistique, durable, et surtout porté par la fierté et la place de chacun. Une aventure collective où la créativité s'exprime librement, où la différence devient force et beauté. Venez découvrir cette expo photo-vidéo qui célèbre ces histoires, ces regards, et cette mode réinventée.

Du 6 au 17 octobre
Du lundi au vendredi de 9h à 17h
Café and Co - 41 rue de Soupetard
Métro A station Jolimont - Bus 23 arrêt Monié - Bus 17 arrêt Soupetard
Bus 37 arrêt Soupetard Salomique
Vernissage le mardi 14 octobre de 18h à 21h

À mains nues, à cœurs joints

Dans un monde ultra-connecté où les liens se distendent, un coup de projo est donné à des instants de fraternité, parfois silencieux et souvent invisibles. Cette expo photo « A mains nues, à cœurs joints » invite à retisser ce qui s'effiloche. Fruit d'un engagement partagé, ces traits d'Union artistiques rassemblent la Pension de famille Maheu et les Cattp Saint Michel et Arènes.

Du 14 au 17 octobre
Mercredi et jeudi de 10h à 12h
Vendredi de 14h30 à 17h
Adoma - Pension de Famille Maheu
8 Rue Villeneuve
Métro A station St Cyprien
Vernissage le mardi 14 octobre de 11h à 12h30

Claude Nougaro ou Barrière de Paris
Ligne 27 arrêt Mazades ou Puget
Vernissage le mercredi 8 octobre
à 19h avec concert

Les voix suspendues

Une exposition sensible autour de productions réalisées par des personnes vivant avec un trouble psychique. A travers des phrases, des poèmes, des lettres ou éclats de pensée, les participants partagent leur regard sur le lien social, la solitude, la maladie, l'espoir.
Tel un chemin de voix intérieures, ces mots suspendus invitent à écouter autrement et à rencontrer l'autre au-delà d'un diagnostic.
Une proposition portée par l'équipe mobile HOME du CH Gérard Marchant, qui accompagne des usagers de la psychiatrie vers une vie dans la communauté et en logement autonome.

Du 8 octobre au 10 novembre
La p'tite Fabrique
29 bis avenue des Mazades
Métro B station Minimes

Partenaires

Mairie de Toulouse
metropole.toulouse.fr

Centre Hospitalier Gérard Marchant
ch-marchant.fr/

Centre Hospitalier Universitaire de Toulouse
chu-toulouse.fr

Éducation Nationale – Rectorat de l'Académie de Toulouse
ac-toulouse.fr

Agence Régionale de Santé d'Occitanie
occitanie.ars.sante.fr/

UNAFAM – Union Nationale des Familles et amis de personnes malades et/ou handicapées psychiques
unafam.org/haute-garonne

Association Toutes Voiles Dehors
toutesvoilesdehors@ymail.com

Association BiPôles 31 (GEM*)
bipoles31.fr

Association Les Mots bleus (GEM*)
gemlesmotsbleus.fr

Association Bon Pied Bon Oeil (GEM*)
bonpiedbonoeil@orange.fr

Association Anxiété Entraide 31
anxiete-entraide31.org

Association No'Mad (GEM*)
nomad31@orange.fr

Association Microsillons (GEM*)
microsillons.free.fr

Association Revivre France
revivre-france.org

Association Domino
associationdomino.org

Association Guérison Psy
guerisons.psy@gmail.com

L'Amandier
amandier.net

Association Anorexie Boulimie Occitanie Pyrénées-Méditerranée
aboccitanie.fr

Association Trame d'Art
tramedart.com

Association Santé Mentale France
santementalefrance.fr

APSOc Association pour la prévention du suicide en Occitanie
apsoc.asso@gmail.com

Association P.R.I.S.ME (Pour un Réseau d'Informations en Santé MEntale)
prisme-reseau.fr/

Association la Fabrique Solidaire des Minimes
lafabriquesolidaire.org

ESPO / ESRP - EPNAK Toulouse (Établissement et Service de PréOrientation / Établissement et Service de Réadaptation Professionnelle)
epnak.org

Associtation Solidarité Réhabilitation Occitanie
solidarite-rehabilitation-occitanie.org/

Groupe Mutuelle Générale de l'Éducation Nationale (MGEN) - Action sanitaire et sociale - Établissement de Santé Mentale de Toulouse
mgen.fr

Association Nightline
nightline.fr/toulouse

ARSEAA Pôle Guidance Infantile
arseaa.org/pole/poleguidance-infantile-secteur-psychiatrieinfanto-juvenile-ndegiii

CAPPS 31 Centre d'accompagnement pour les proches dans la prévention des troubles du spectre schizophrénique
capps31.poleguidance@arseaa.org

Association pour la réinsertion sociale (APRES)
apres.asso.fr

Association Route Nouvelle
routenouvelle.fr

Association UNICEF
unicef.fr

ASEI
asei.asso.fr

ADOMA CDC Habitat
adoma.cdc-habitat.fr/

Maison des droits des enfants et des jeunes
mdej.org

Café and Co
cafeandco-toulouse.fr

UCRM
ucrm.fr/

COMUE (Communauté d'Universités et d'Etablissements de Toulouse) : avec La Turbine et le SSE (Service de santé étudiante)
welcomedesk.univ-toulouse.fr/

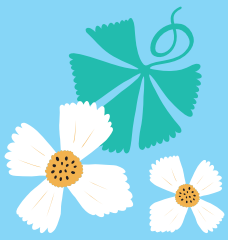
Ramsay clinique de Beaupuy
ramsaysante.com

Clinique de Montberon
cliniquemontberon.fr/

Clinique d'Aufrery
clinique-aufrery.com/

NOTES

NOTES



semaines-sante-mentale.fr
metropole.toulouse.fr
ch-marchant.fr

Avec le soutien financier de

RÉPUBLIQUE FRANÇAISE
Liberté
Égalité
Fraternité

ars
Agence Régionale de Santé
Occitanie

IMPRIM'VERT® Impression : Toulouse Métropole-Papier recyclé