



Semaines d'information
sur la santé mentale

SISM

Pour notre
santé mentale,
réparons
le lien **social**

du 6 au 19 octobre 2025

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

www.semaines-sante-mentale.fr

Le programme complet des événements en Ariège

Découvrez le détail des événements **GRATUITS** des Semaines d'Information sur la Santé Mentale (SISM) 2025 qui ont lieu en Ariège

Lavelanet

	10H	11H	12H	13H	14H	15H	16H	17H	18H	19h	20h	21h	22h
Mardi 7 octobre	Micro-trottoir «Mythes et réalités» (Lavelanet)				Médiation animale (Ferme de Pan d’Arignac)								
Mercredi 8 octobre	Journée départementale « Le lien social est-il cassé ? » (salle des Capelles de Pamiers)												
Jeudi 9 octobre					Représentaton artistique contée (Cinéma de Tarascon)								
Vendredi 10 octobre					Spectacle « La voix du spectacle » (Salle des fêtes de Gajan)								«Binettes contre anxiolytiques» (salle Max Linder à Saint-Girons)
								Balade Kit de survie des émotions (École des Carmes à Pamiers)					
Samedi 11 octobre							Spectacle « Les inattendus à l’uni-sons » (Salle du château du CHAC)		«Tous concernés» : Bal Trad et stand d’information (Place Saint-Volusien à Foix)				
Dimanche 12 octobre							Spectacle « La voix du spectacle » (Salle des fêtes de Gajan)						
Mercredi 15 octobre							Spectacle «La fille Polaire» (Salle du château du CHAC)						
							Rando Sophro (La Tour du Crieu)						
Jeudi 16 octobre							Atelier maraîchage (Ornolac-Ussat-les-bains)						
							Micro-trottoir «Mythes et Réalités» (Lavelanet)						
Vendredi 17 octobre							Portes ouvertes GEM Oxygène et Partage (Pamiers)						
Samedi 18 octobre							Spectacle « Les inattendus à l’uni-sons » (Conservatoire de musique de Pamiers)						L'éloge de la folie (Bibliothèque de Tarascon)
	« Marche en relais pour le lien social » (Voie verte Saint-Girons – Foix)												

TOUT AU LONG DES SISM

Diffusion de témoignages sur les ondes de Radio Transparence du 6 au 18 octobre
et lors de la journée portes-ouvertes du GEM prévue le 17 octobre de 14h à 16h

Création sonore qui allie musique, prises de sons d'ambiance, passages parlés et chants autour de la thématique «qu'est-ce que le lien social pour moi ?». **Le vendredi 17 octobre**, le documentaire « J'aime quand tu GEM » de la Télébussionnière sera projeté à 15h au GEM Oxygène et Partage.

Organisateur : GEM Oxygène et Partage **Renseignements :** Aurélie BERTHE : gem.hb@orange.fr / 06 72 01 58 40

Défi « Journée sans écran Cap ou pas Cap » du 6 au 19 octobre

Proposés par les jeunes reçus par la Mission Locale et les Points d'Accueil Écoute Jeunes.

Organisateur : Mission Locale et PAEJ **Renseignements :** Sylvie MONFORT : sylvie.monfort@ml09.org / 05 34 09 37 43

MICRO-TROTTOIR « MYTHES ET RÉALITÉS »

Mardi 7 octobre à 10h et jeudi 16 octobre de 13h30 à 16h30 à Lavelanet

Diffusion sur les ondes de Radio Transparence du 6 au 18 octobre

Projection d'un micro-trottoir sur les mythes et les réalités autour des questions de santé mentale, réalisé par les usagers du SAMSAH, suivie de jeux et d'échanges autour de la santé mentale.

Organisateur : SAMSAH Espoir Ariège et le SAVS

Renseignements :

Amandine LOZE : assistantesociale.savs@espoir-ariege.fr / 06 07 44 27 19

MÉDIATION ANIMALE

Mardi 7 octobre à 14h à la Ferme de Pan d'Arignac

Atelier dont l'objectif est de s'offrir un moment de communication et de rencontre sensorielle avec un animal grâce à l'accompagnement ajusté et bienveillant des animateurs.

Organisateur : Ferme de Pan d'Arignac

Renseignements :

Clément LEMAIRE : contact@cc-paysdetarascon.fr

JOURNÉE DÉPARTEMENTALE « LE LIEN SOCIAL EST-IL CASSÉ ? »

Mercredi 8 octobre de 9h à 21h à la Salle des Capelles de Pamiers

Initiée par les jeunes de la Mission Locale et les Points d'Accueil Écoute Jeunes (PAEJ), cette journée propose diverses activités : théâtre forum, débats contradictoires, flash mob.

Organisateur : Mission Locale et PAEJ

Renseignements :

Sylvie MONFORT : sylvie.monfort@ml09.org / 05 34 09 37 43

REPRÉSENTATION ARTISTIQUE CONTÉE

Jeudi 9 octobre à 14h30 au Cinéma de Tarascon

La balade contée anime les souvenirs des résidents de l'EHPAD Jules Rousse, préalablement récoltés par une conteuse professionnelle qui leur donne vie au gré d'un voyage dans l'histoire du temps.

Organisateur : EHPAD Jules Rousse

Renseignements :

Clément LEMAIRE : contact@cc-paysdetarascon.fr

BALADE « KIT DE SURVIE DES ÉMOTIONS »

Vendredi 10 octobre de 17h30 à 19h au Parking de l'école des Carmes à Pamiers

Une balade tout en douceur, ponctuée de découvertes, avec l'exploration de techniques comme la cohérence cardiaque, la sylvothérapie...

Organisateur : Communauté de communes Portes d'Ariège Pyrénées et Association Addictions France

Renseignements :

Graziella FILONI : graziella.filoni@ccpap.fr / 06 50 92 53 82



CINÉ-DÉBAT : BINETTES CONTRE ANXIOLYTIQUES

Vendredi 10 octobre à 20h à la Salle Max Linder de Saint-Girons

Projection du film «Binettes contre anxiolytiques» sur trois expériences où la rencontre avec la nature s'est inscrite dans un processus soignant ; suivie d'une table ronde « retisser le lien social et préserver la santé des soignants par des expériences de (re)connexion à la nature ».

Organisateur : Parc naturel régional des Pyrénées ariégeoises

Renseignements :

Isabelle CAMBUS : i.cambus@parc-pyrenees-ariegeoises.fr / 06 79 67 96 20



SPECTACLE LA VOIX DU SPECTACLE

Vendredi 10 et dimanche 12 octobre à 14h à la Salle des fêtes de Gajan

En première partie, récital de chants par des personnes concernées par la souffrance psychique issus de différents lieux (CHAC...). En deuxième partie : pièce de théâtre «mes voix et moi» interprétée par la troupe de la Voix du spectacle.

Organisateur : Association la Voix du spectacle

Renseignements :

Marie-Pierre HATET : lavoixduspectacle@gmail.com / 06 13 38 38 98



MANDALA SUR MARCHÉ DE SAINT-GIRONS

Samedi 11 octobre toute la matinée au Marché de Saint-Girons

Réalisation d'un mandala géant sur le marché de Saint-Girons. Espace détente et échanges proposés autour des questions de santé mentale. Thé, café et gâteaux confectionnés par les Gémois.

Organisateur : CLS Couserans et GEM La Popotte

Renseignements :

Cécile BOURON : cecile.bouron@couserans-pyrenees.fr / 06 38 64 84 57



« TOUS CONCERNÉS » : BAL TRAD ET STAND D'INFORMATION

Samedi 11 octobre à 17h30 sous la Halle de la place Saint-Volusien à Foix

Bal Trad organisé par l'UNAFAM avec stand d'information tenu par la Mutualité Française visant à ouvrir des échanges avec les participants du Bal.

Organisateur : UNAFAM et Mutualité Française

Renseignements :

Anne-Marie GLADIEUX : 09@unafam.org / 07 86 36 57 76

Régine BRU-SONNET : regine.bru-sonnet@mutoccitanie.fr



SPECTACLE LES INATTENDUS À L'UNI-SONS

Samedi 11 octobre à 15h à la Salle du château du CHAC

Samedi 18 octobre à 15h au Conservatoire de musique de Pamiers

Spectacle réunissant la troupe de théâtre des patients du CHAC (Centre Hospitalier Ariège Couserans) – Les Inattendus –, la chorale des patients de l'hôpital de jour de Pamiers – L'Uni-sons – et son groupe de musicothérapie, ainsi que des élèves du conservatoire de musique de Pamiers.

Tout public à partir de 10 ans. Réservation obligatoire au 06 72 72 67 29

La représentation du 11 octobre sera réservée aux patients du CHAC.

Organisateur : CHAC : unités d'hospitalisation et hôpitaux de jour et Saint-Girons et Pamiers

Renseignements :

Elisa LAFFON : elisa.laffon@ch-ariège-couserans.fr

Brigitte COZZOLINO : brigitte.cozzolino@ch-ariège-couserans.fr



CRÉATION DE FRESQUE

Mardi 15 et jeudi 16 octobre au sein des antennes de la Mission Locale

Les ateliers de création de fresque autour du thème de la santé mentale sont animés par l'association Nightline.

Organisateur : Mission Locale, association Nightline

Renseignements :

Sylvie MONFORT : sylvie.monfort@ml09.org / 05 34 09 37 43

RANDO SOPHRO

Mercredi 15 octobre à 14h30 à la Tour du Crieu (devant la pharmacie rue du 8 mai)

Une marche douce dans la nature pour découvrir des astuces et outils de relaxation. Accessibles aux poussettes et PMR.

Organisateur : Communauté de communes Portes d'Ariège Pyrénées et Association Addictions France

Renseignements :

Graziella FILONI : graziella.filoni@ccpap.fr / 06 50 92 53 82

SPECTACLE « LA FILLE POLAIRE »

Mercredi 15 octobre à 15h à la Salle du château du CHAC

Spectacle musical de et par Camille Feist : forte de son histoire personnelle, Camille Feist relate ici la trajectoire d'un personnage qui va traverser un parcours en psychiatrie. Durée du spectacle : 1h, tout public à partir de 10 ans, spectacle suivi d'un bord de scène avec la comédienne, la Maison des Adolescents et l'UNAFAM autour d'un goûter.

Organisateur : La P'tite Fabrick

Renseignements et réservation obligatoire :

Claire BLUTEAU : laptitefabrick@laposte.net / 07 65 87 13 35

RÉSEAUX DE SOUTIEN ET PARENTALITÉ

Jeudi 16 octobre à 9h30 au Centre social de Tarascon, 4 rue de l'Horte

Il est normal et courant de se poser des questions, d'avoir des doutes et même de rencontrer des difficultés quand on est parent. Comment construire une société plus soutenable pour les parents ?

Moment d'échange entre familles, professionnels et bénévoles. Enfants bienvenus

Organisateur : PTSM, AFCCC, centre social de Tarascon, CHIVA, CHAC, PMI, Leche League, Association Addictions France

Renseignements :

Marie BOBOT : mbobot@promotion-sante-occitanie.org / 07 83 65 50 97

ATELIER MARAICHAGE

Jeudi 16 octobre à 14h à Ornolac-Ussat-les-bains

Cet atelier pratique au potager en permaculture propose de se reconnecter à la nature en s'appuyant sur un cadre apaisant propice à la pleine conscience.

Organisateur : KP SENS

Renseignements :

Clément LEMAIRE : contact@cc-paysdetarascon.fr

MARCHE EN RELAIS POUR LE LIEN SOCIAL !

Samedi 18 octobre à la Voie verte Saint-Girons / Foix

Marche en relai. Les randonneurs s'engageront pour un parcours de 2 à 28 km le long de la voie verte Saint-Girons/Foix. Soirée de clôture : ciné-débat, buffet.

Organisateur : PTSM et associations de rando (Izard de la Barguillère, amis du parc, CAFMA et les Lacets), Université, CCPAP, CCCP, UNAFAM 09, ADAPEI 09

Renseignements et inscription :

Marie BOBOT : mbobot@promotion-sante-occitanie.org / 07 83 65 50 97

Formulaire d'inscription : www.tinyurl.com/marche09 ou scannez le QR code ci-contre avec votre téléphone.



L'ÉLOGE DE LA FOLIE

Samedi 18 octobre à 20h30 à la Bibliothèque de Tarascon

La comédie «L'Éloge de la folie» donne vie à la Folie elle-même, et célèbre avec humour son rôle essentiel dans la société humaine. À travers une satire brillante, elle critique les travers des savants et des puissants, tout en exaltant la liberté de penser.

Organisateur : Réseau Lecture à la demande Communauté de communes du Pays de Tarascon

Renseignements :

Clément LEMAIRE : contact@cc-paysdetarascon.fr

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

