37e ÉDITION

Semaines d'information sur la santé mentale

www.semaines-sante-mentale.fr

# Le programme complet des évènements dans l'Aude

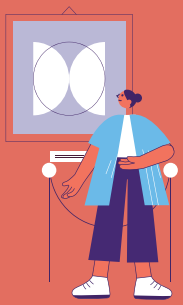
Découvrez le détail des événements GRATUITS des Semaines d'Information sur la Santé Mentale (SISM) 2026

## Expositions de photos de témoignages « La Tête Haute »

**Du 25 septembre au 2 octobre** Médiathèque Grain d'Sel à Carcassonne

**Du 12 au 17 octobre** Hangar blanc à Carcassonne

**Du 5 au 18 octobre** Ecole Fabrique des art à Carcassonne



Programme de sensibilisation à la psychiatrie porté par la Fédération hospitalière de France (FHF) en collaboration avec l'artiste Charlotte Abramow qui donne la parole à sept personnes, patients, professionnels ou aidants, qui vivent la psychiatrie au quotidien et qui ont choisi d'en parler..

**Contact :** UNAFAM : aude@unafam.org ou isabelle.unafam11@gmail.com

## Expositions, le Carrefour des expressions

**Du 28 septembre au 18 octobre** MDPH, 18 rue Moulin de la Seigne à Carcassonne

- À l'accueil de la MDPH : « La tête haute». À travers sept témoignages et morceaux de vie de patients, de soignants et d'aidants, photographiés par Charlotte Abramow, l'exposition propose un regard sensible et profondément humain sur la psychiatrie.
- Salle d'attente de la salle CERS : « Là où le corps décide de vibrer ». À travers la danse et la photographie, le projet met en lumière le mouvement, la rencontre, le dépassement des fragilités et la pulsation de vie.

**Horaires :** Lundi de 9H00 à 12H00 / Mardi, mercredi et vendredi de 9H00 à 12H00 et de 13H30 à 17H00.

**Contact :** mdphinfo@aude.fr

## Exposition « La tête haute »

**Du 3 au 18 octobre** Médiathèque, 1 Avenue Georges Clemenceau à Bram

Et si nous regardions la psychiatrie autrement grâce à l'exposition présente dans la médiathèque de Bram ?

**Contact :** Médiathèque de Bram : 04 68 76 50 07

## Conférence « Comprendre pour mieux comprendre, notre ado et nous »

**Samedi 3 octobre de 10h à 10h30** Médiathèque, 1 Avenue Georges Clemenceau à Bram

Conférence suivie d'un temps d'échange.

**Contact :** Médiathèque de Bram : 04 68 76 50 07

## Bibliothèque vivante avec l'association CAUR

**Samedi 3 octobre de 14h30 - 16h30**

**Médiathèque, 1 Avenue Georges Clemenceau à Bram**

Une bibliothèque pas comme les autres où les livres sont des personnes partagent une facette de leur vie.

**Contact :** Médiathèque de Bram : 04 68 76 50 07

## Exposition « Interactive Solitude augmentée »

**Du 5 au 18 octobre** **Médiathèque, 8 rue du commandant Raynal à Castelnaudary**

Exposition organisée par Médiathèque de Castelnaudary (CCCLA) en partenariat avec Petits fréres des pauvres.

**Contact :** 06 81 18 23 99

## Forum des Ados

**Mardi 6 octobre** **Parc des sports à Narbonne**

**Lundi 12 octobre** **Conseil départemental, salle Gaston Deferre à Carcassonne**

Stands et ateliers autour des problématiques adolescentes animés par les partenaires locaux.

**Contact :** Maison Des Adolescents de l'Aude :
maisondesados@pep11.org et mda.narbonne@pep11.org

## Ciné débat « 15/18 » en avant-première

**Mardi 6 octobre à 20h** **CGR le Colisée à Carcassonne**

**Mardi 13 octobre à 20h30** **Cinéma Véo à Castelnaudary**

Projection en avant-première de « 15/18 » de Cédric KAHN, film qui nous plonge dans une unité psychiatrique pour adolescents où les liens qu'ils tissent ouvrent un chemin vers la guérison.

**Prix :** Carcassonne : **Séance à 6 € /** Castelnaudary : **Gratuit**

## Forum bien être +60 ans

**Mercredi 7 octobre de 9h à 12h30** | **Médiathèque intercommunale de Lézignan Corbières**

Mini-conférence suivie d'ateliers écriture, relaxation et mobilité au sein d'une bibliothèque vivante.
**Contact :** CPTS Alaric : contact@cpts-alaric.org

## Journées portes ouvertes des maisons des Adolescents de l'Aude

**Mercredi 7 octobre**

**10 rue Alfred de Musset à Carcassonne** | **1 quai de Lorraine à Narbonne**

Visites des locaux et animation autour de l'identification et de l'expression des émotions. Jeu et quiz interactifs à destination des jeunes et des familles sur la santé mentale. Diffusion de vidéos de sensibilisation et d'autres supports audiovisuels en lien avec la santé mentale. Présentation du livret santé mentale et des outils développés par la MDA, notamment la future mallette de sensibilisation destinée aux professionnels.
**Contact :** Maison Des Adolescents de l'Aude :
maisondesados@pep11.org et mda.narbonne@pep11.org

## Portes ouvertes du GEM

**Jeudi 8 octobre** | **Groupe d'Entraide Mutuelle de Carcassonne**

Visite du Groupe d'Entraide Mutuelle de Carcassonne par les adhérents et les animatrices, présentation d'atelier manuel, expo photo, poterie, film....

## Théâtre Forum : Ensemble, changeons notre regard sur la santé mentale

**Samedi 10 octobre de 10h à 12h** | **Gymnase de Quillan**

La compagnie Globe Théâtre propose un spectacle interactif qui invite le public à prendre part à l'action. La représentation sera suivie d'un échange avec les comédiens, au sein d'un village réunissant les acteurs de la santé mentale du territoire.
**Contact :** Association Notre Vallée en Santé : notrevalleeensante@proton.me / 06 99 64 58 21

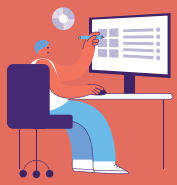
## Bibliothèque vivante et lectures de livres vivants

**Samedi 10 octobre de 14h à 17h** | Médiathèque Grain d'Sel à Carcassonne

Des livres, des expériences, des vies à découvrir animé par le Comité Audois des Usagers pour la Réhabilitation psychosociale CAUR.

## Prévention réseaux sociaux

**Du 11 au 18 octobre** | Page Facebook de la CCPLM



Sur la page Facebook de la CCPLM, seront diffusées 6 vidéos.
**Thématiques abordées :** le TDAH, le TSA, l'isolement des personnes âgées, la charge mentale des aidants, le mal être des jeunes, la dépression post partum.
**Contact :** Emilie GRILLERES : 06 81 27 33 42

## Stand ICOPE de sensibilisation et prévention

**Lundi 12 octobre de 9h à 12h** | Marché de Castelnaudary

Stand ICOPE de sensibilisation et prévention pour le bien vieillir sur le marché hebdomadaire.
**Public :** Sénior
**Contact :** 06 81 18 23 99

## Psy triologue : Changer de regard, tout un art

**Lundi 12 octobre de 18h à 20h** | L'Accolade, 28 rue Georges Brassens à Carcassonne

Rencontre d'échange et d'entraide dans un café associatif - restaurant inclusif et circuits courts, autour de la santé mentale dans un cadre bienveillant et sans jugement, personnes concernées par un trouble psy, proches et professionnels de la santé, du médico-social et du social.
**Contact et inscription :** aude@unafam.org

## Ciné-Débat « Les rêveurs »

**Mardi 13 octobre à 18h30** | Auditorium de la Fabrique des Arts à Carcassonne

Ciné-Débat film « Les rêveurs » d'Isabelle CARRE, film 2025

## Ciné débat / rencontre aidants

**Mardi 13 octobre de 14h à 16h** | 9 route de Castelnaudary à Gaja la selve

Projection de « **Aidant, aidé : Corps à coeur engagé** », réalisé par **Nos Mémoires Vives** avec les photographies de **Sarah Desteuque**. Ce documentaire met en lumière le rôle essentiel des aidants auprès des personnes âgées, qui à travers leurs témoignages, partagent leur quotidien, leurs défis, leurs joies et les solutions qu'ils inventent au fil de leur parcours. La projection sera suivie d'un temps d'échanges animé par **Meriyem Nouri**, psychologue et Sabine Reding, chargée du suivi des proches aidants.

**Contact et inscription :** 04 68 23 71 90

## Journée Santé mentale

**Mardi 13 octobre de 9h à 12h et de 14h à 17h**

CFPP La Rouatière, 1165 route du pastel à Souilhanels

Une journée spécifique à destination des professionnels est envisagée pour la matinée puis et l'après-midi autour de publics différents, notamment les jeunes.

**Contact :** 04 68 60 03 61

## Journée Santé mentale

**Mercredi 14 octobre de 10h à 12h et 14h à 16h** | 39 rue général Déjean à Castelnaudary

Une matinée à destination des professionnels des collèges et lycées du territoire : enseignants, CPE, AED, infirmiers scolaires, assistants sociaux, PsyEN, équipes de direction mais également aux professionnels œuvrant pour la jeunesse. L'après-midi sera quant à lui ouvert aux jeunes (éventuellement les futurs « jeunes relais en santé mentale » identifiés ou à identifier), avec des ateliers autour de l'art, utilisé comme support pour les faire réfléchir et lancer des discussions

**Contact :** Marjorie PAILLE : 04 30 35 30 26

## Visites guidées et animées de l'exposition « La Tête Haute »

**Mercredi 14 octobre 14h45-15h45 / 16h15-18h** | Hangar Blanc à Carcassonne

Visites guidées et animées par Florence LENOBLE, Formatrice en Premier Secours en Santé Mentale et Isabelle TEYSSOU, bénévole UNAFAM.

**Public :** À partir de 12 ans (max 12 pers/visite)

**Contact et inscription :** info@hangarblanc.com

## Atelier Art thérapie et santé mentale

**Jeudi 15 octobre de 13h30 à 15h30** | Hangar Blanc à Carcassonne

Découverte de l'art-thérapie et de son rôle dans l'accompagnement en santé mentale. Après un temps de présentation sur les liens entre pratique artistique, expression des émotions et bien-être, les participants seront invités à expérimenter une proposition créative accessible à tous. Un atelier placé sous le signe de l'expression, de l'exploration et du non-jugement, suivi d'un temps d'échange autour de l'expérience vécue.

**Public :** À partir de 10-12 ans
**Contact et inscription :** info@hangarblanc.com

## Animations gratuites

**Jeudi 15 octobre de 14h à 20h** | Hangar Blanc à Carcassonne

Animations, table ronde, comprendre les PSSM, after work convivial.

## Atelier intergénérationnels

**Jeudi 15 octobre à 16h30**

Résidence Pierre Estève, 34 rue Général Laperrine à Castelnaudary

Atelier de musicothérapie animé par les enseignants de l'école de musique intercommunale, regroupant séniors et jeunes du périscolaire.

**Contact et inscription :** Laurent FLORES : 06 81 18 23 99

## Journée bien être Séniors

**Jeudi 15 octobre** | CPTS Bassin de Carcassonne au jardin d'Arcadie

Conférence « théâtre dans les vignes », yoga, aromathérapie, pilates.
**Contact et inscription :** www.cptsdubassincarcassonnais.fr/patients/mon-espace-sante/

37e ÉDITION

# Bibliothèque vivante :
# Des mots, des visages et des voix sur la santé mentale

**Samedi 31 octobre de 14h à 17h**

**Espace Média Grand Narbonne, Esplanade André Malraux à Narbonne**

Comme dans une bibliothèque, vous pouvez emprunter un « Livre vivant » – une personne – pour écouter son histoire personnelle, un chemin de vie, un chapitre de son vécu. Durant une quinzaine de minutes, le temps d'une rencontre humaine et singulière, le « Livre-orateur » se dévoile au « Lecteur-auditeur ».

## Programme 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/semaines-information-sante-mentale-sism-2026-occitanie/