

36^e
ÉDITION

Semaines d'information
sur la santé mentale

sisom

Pour notre
santé mentale,
réparons
le lien social

du 6 au 19 octobre 2025

Sous le
haut patronage du


**MINISTÈRE
DU TRAVAIL,
DE LA SANTÉ
ET DES SOLIDARITÉS**
*Liberté
Égalité
Fraternité*



www.semaines-sante-mentale.fr



Saint-Gaudens



Communauté de communes Cœur & Coteaux Comminges

4 rue République | BP 70205 | 31806 Saint-Gaudens Cedex | Tel. 05 61 89 21 42 | coeurcoteaux-comminges.fr

**CŒUR & COTEAUX
COMMINGES**
COMMUNAUTÉ DE COMMUNES

Du 6 au 18 octobre 2025

« Pour notre santé mentale, réparons le lien social »

La thématique des Semaines d'information sur la santé mentale (*SISM*) nous concerne tous. Toute personne a une santé mentale, quel que soit son âge, son état de santé, ses conditions de vie et les contextes sociaux, sociétaux et environnementaux dans lesquels elle évolue.

L'objectif des SISM est d'ouvrir le débat sur le bien-être mental pour :

- Sensibiliser et informer un large public aux questions de santé mentale
- Rassembler les acteurs et spectateurs des manifestations, professionnels et usagers de la santé mentale
- Aider au développement des réseaux de solidarité, de réflexion et de soin en santé mentale
- Faire connaître les lieux, les moyens et les personnes pouvant apporter un soutien ou une information de proximité

Ce programme d'animations sur le territoire de la Communauté de communes Cœur & Coteaux Comminges est proposé dans le cadre du Contrat Local de Santé (*CLS*) avec le soutien financier de l'Agence Régionale de Santé Occitanie et de tous les partenaires mobilisés.

L'ensemble des événements proposé est ouvert au grand public et gratuit, sans inscription, sauf mention contraire et dans la limite des places disponibles.

JOURNÉES PORTES OUVERTES Groupe d'Entraide Mutuelle (GEM)



Lundi 6 et 13 octobre et mardi 7 et 14 octobre | 10 h à 16 h



11 Boulevard du Comminges

Venez découvrir l'association. Lieu convivial au cœur de la ville, il propose des activités et un espace où les adhérents peuvent s'entraider, organiser des sorties et reprendre confiance en eux.



Contact : gemsolifin31@gmail.com ou 06 49 73 56 17 | 05 61 95 09 48.

TABLE RONDE « De l'usage de l'IA au quotidien... à la relation amoureuse »



Mardi 7 octobre | 15 h



Centre social Azimut, Place Pégot

Animée par les Conseillères numériques France services et M^{me} Vernhes de l'association « Les Psychologues du Comminges », cette table ronde est une invitation à comprendre, questionner et anticiper l'évolution de nos relations à l'ère de l'IA.

RENCONTRES avec l'association Solifin Gem « Cultivons l'Entraide et la Santé Mentale »



Jeudi 9 octobre | 10 h à 12 h



Au cœur du marché

Un stand animé par des membres et animatrices du Groupe d'Entraide Mutuelle (GEM) avec un grand « arbre à paroles » stylisé. Il symbolise le lien et le soutien mutuel, offrant un espace pour sensibiliser le public et échanger sur l'expérience du rétablissement.

ATELIER « La bonne popotte des papis »



Vendredi 10 octobre | 9 h à 14 h



Centre social Azimut, Place Pégot

Proposé par les animatrices du Centre social, les bénévoles des « Petits frères des Pauvres » et le Dr Carinne Sost, cet atelier culinaire est une véritable thérapie par le plaisir et le partage pour nos aînés isolés. Les participants préparent et dégustent ensemble des recettes simples et savoureuses.

Ouvert à tous.



Tél. 05 61 94 52 30

BIBLIOTHÈQUE VIVANTE « Chaque livre que vous tenez entre vos mains n'est pas fait de papier, mais de chair et de voix »



Vendredi 10 octobre | 15 h



Médiathèque, 3 rue Saint-Jean

Animée par des personnes concernées par des troubles psychiques, cet espace de dialogue permet de raconter leur parcours à un public désireux d'en savoir plus. C'est une occasion de briser les stéréotypes et de construire des ponts d'empathie.

SOIRÉE MUSICALE avec le spectacle « Y'a Pas d'Urgence »



Vendredi 10 octobre | 20 h à 22 h



Salle du Belvédère, rue du Commandant Bru

Proposée par le CMP des Hôpitaux de Lannemezan, la Communauté de communes et la commune de Saint-Gaudens. Animée par « les Potes dénotent », ce concert interactif est une expérience où le public est invité à oublier la frénésie du monde extérieur. L'atmosphère est chaleureuse et conviviale. Ouvert à tout public.

JOURNÉE FESTIVE à la Maison de la diversité



Samedi 11 octobre | 10 h à 12 h et 14 h à 17 h



17, rue de la République

Portes ouvertes et exposition toute la journée, avec des espaces de convivialité et d'échange.

Expositions : « Paroles transphobes » et « Agir pour l'égalité » offerte par Amnesty International

18 h : projection du film « Pride », qui retrace l'histoire d'un groupe de militants LGBT+ qui se mobilisent pour soutenir les mineurs en grève au Pays de Galles, dans les années 1980, suivi d'un débat.

ATELIER « prendre soin de sa santé mentale au travail »



Mercredi 15 octobre | 9 h 30 à 12 h 30



Au CIBC, 57 avenue de l'Isle

Animé par une psychologue du travail, cet atelier vous permettra de mieux comprendre les mécanismes du stress et vous donnera des clés concrètes pour prévenir et détecter l'épuisement professionnel.

Ouvert aux professionnels.

L'inscription est obligatoire.

Scannez le QR code ou téléphonez au 07 84 84 31 99.



« UN CAFÉ ÉPHÉMÈRE POUR RÉUNIR UN VILLAGE » à Saint-Ignan



Jeudi 16 octobre | 8 h 30 à 12 h 30



Mairie de Saint-Ignan

Une invitation pour les habitants à partager un café et des viennoiseries. Un moment qui rappelle la valeur inestimable des petites interactions qui tissent le lien social. Cet événement est organisé par l'Hôpital Gaston Phoebus, la Communauté de communes et la commune de Saint-Ignan.

ANIMATION « BOUGEZ AU MARCHÉ »



Jeudi 16 octobre | 10 h à 12 h



Au cœur du marché

Proposé par le Dispositif Intercommunal Sport Santé (*DISS*), l'objectif est de mettre en lumière l'importance de l'activité physique comme moteur de la santé mentale. L'événement proposera des jeux sportifs intergénérationnels, créant ainsi des opportunités de rencontres et de partage entre les participants de tout âge. Ouvert à tous, quel que soit le niveau de forme physique.

RENCONTRES avec l'association Solifin Gem « Cultivons l'Entraide et la Santé Mentale »



Jeudi 16 octobre | 10 h à 12 h



Au cœur du marché

Animés par des membres du GEM, ce stand avec son « arbre à paroles » est le point central d'une initiative de sensibilisation et de partage.

PIÈCE DE THÉÂTRE « Henriette ou la fabrique des folles »



Jeudi 16 octobre | 14 h 15 (*séance scolaire*) & 20 h 30 (*tout public*)



Théâtre Jean-Marmignon

Proposée par la Cie les ATLANTES, cette pièce explore la solidarité et le courage de femmes dans un asile, mettant en lumière la capacité de l'être humain à trouver joie et espoir même dans l'adversité.

À voir absolument !

Tarifs le soir : 15 € (*plein tarif*), 10 € (*plus de 65 ans et personnes en situation de handicap*), 8 € (*moins de 18 ans, bénéficiaires des minima sociaux, personnes sans emploi, étudiants de moins de 26 ans et intermittents du spectacle*).

Réservations : www.stgo.fr ou au 05 61 95 57 87.

CONFÉRENCE « Petits yeux, grands défis, comment gérer les écrans en famille ? »



Jeudi 16 octobre | 18 h à 19 h 30



Cinéma le Régent, 16 rue de l'indépendance

Animée par une pédiatre de la Mutualité Française Occitanie, cette conférence interactive démystifie les enjeux cruciaux de l'exposition précoce aux écrans et donne des recommandations pour les jeunes enfants.

Places limitées.

FESTI'SOUPÉ SOLIDAIRE



Samedi 18 octobre | 9 h à 16 h



Place des anciens combattants (*face à La Poste*)

Organisée par le Collectif des associations unies et solidaires, cet événement convivial vous invite à prêter main forte dès le matin pour concocter une grande soupe collective.

Tout au long de la journée, des animations, de la musique et des activités pour petits et grands rythmeront l'événement. C'est un moment privilégié pour échanger des savoir-faire et partager autour d'une tâche commune, créant un lien entre les générations et les cultures.

Évènements spéciaux

ATELIER DE SENSIBILISATION « déconstruire les représentations »

Organisé par la MSA Midi-Pyrénées Sud pour les élèves des classes de 1^{ère} et terminale du Campus Pyrénées Comminges. Cet atelier, en lien avec la Grande Cause nationale Santé mentale, vise à prévenir le mal-être chez les jeunes en milieu agricole en déconstruisant les représentations susceptibles de générer ou de majorer le mal-être.

RENCONTRE AVEC LA COMÉDIENNE CYRILLE ATLAN « Démystifier la maladie psychiatrique »

Organisée par la Communauté de communes Cœur & Coteaux Comminges. Les lycéens de Saint-Gaudens auront l'opportunité de rencontrer Cyrille Atlan, l'actrice principale de la pièce « Henriette ou la fabrique des folles », pour des échanges privilégiés. L'objectif est de démystifier la maladie psychiatrique et de développer un esprit critique et une société plus tolérante.

ATELIER relaxation parents / enfants (0-3 ans)



Mercredi 29 octobre | 9 h à 12 h



Médiathèque, salle du 2^{ème} étage, 3 rue Saint-Jean, Saint-Gaudens

Une invitation à la détente physique et mentale pour le parent et l'enfant, qui permet d'équilibrer le système nerveux, de calmer les tensions et de retrouver confiance en soi.



Sur inscription par email à s.latour@la5c.fr

Pour tout renseignement

✉ sante@la5c.fr

☎ 05 82 59 00 04 | 05 61 89 21 42

