

36^e
ÉDITION

Semaines d'information
sur la santé mentale

Sism



Des événements
gratuits près
de chez vous

Pour notre
santé mentale,
réparons
le lien social

du 6 au 19 octobre 2025

www.semaines-sante-mentale.fr

   @Sism_Officiel

Sicoval
l'Agglo du Sud-Ret Toutousain
à votre service
depuis 1975

Contrat Local
de Santé
Sicoval

ars
Agence Régionale de Santé
Occitanie

POUR NOTRE SANTÉ MENTALE RÉPARONS LE LIEN SOCIAL

Du 6 au 19 octobre 2025, les Semaines d'Information sur la Santé Mentale (SISM) reviennent avec un thème d'une importance capitale : « Pour notre santé mentale, réparons le lien social ».

Les Semaines d'information sur la santé mentale (SISM), organisées chaque année au mois d'octobre dans toute la France, visent à :

- **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
- **Faire connaître** les lieux, les moyens et les personnes pouvant apporter un soutien ou une information de proximité.

Le thème de cette **36^e édition des SISM** met en avant un enjeu déterminant de santé publique : **la qualité de nos relations sociales**. Comme le souligne l'Organisation Mondiale de la Santé, « *des liens sociaux de qualité sont essentiels, non seulement à notre santé mentale et physique, mais aussi à notre bien-être* ». Pourtant, un nombre croissant de personnes, tous âges confondus, se sentent isolées !

L'isolement constitue un facteur de vulnérabilité psychique qui concerne particulièrement les jeunes, les personnes en situation de précarité, les aidants, les personnes âgées ou vivant avec un handicap. À travers ce thème, les SISM 2025 visent à briser les tabous, à déconstruire les préjugés et, surtout, à proposer des solutions concrètes pour restaurer la force du lien social comme ressource de santé.

Ce programme d'animations sur le territoire du Sicoval à l'occasion des SISM est proposé dans le cadre du **Contrat Local de Santé de la Communauté d'Agglomération**, avec le soutien financier de l'**Agence Régionale de Santé Occitanie**.

Ensemble, faisons des SISM 2025 un temps fort de mobilisation pour prendre soin de notre santé mentale... et de celle des autres.

POUR VOUS AIDER DANS LA LECTURE DE CE PROGRAMME, LES PICTOS SUIVANTS IDENTIFIENT FACILEMENT LE PUBLIC VISÉ POUR LES DIFFÉRENTES MANIFESTATIONS.



JEUNESSE



PERSONNES
ÂGÉES ET
AIDANTS



HANDICAP



PROFESSIONNELS



PARENTS



TOUT
PUBLIC

Les événements proposés sont ouverts au grand public et aux professionnels. Ils sont gratuits et avec ou sans inscription dans la limite des places disponibles.

LUNDI 6 OCTOBRE



PECHABOU / MÉDIATHÈQUE

14H À 16H

Café des aidants

Animé par l'association Regards.

Gratuit sur inscription : 07 81 85 15 71

association.regards.31@gmail.com

> Apporter répit, information et accompagnement aux aidants familiaux

MARDI 7 OCTOBRE

LABÈGE / GYMNASE DE L'EUROPE

10H À 16H

« Bouger avec le handball Adapté pour sa santé mentale »

Organisé par le CDSA 31 et la Maison de la sophrologie. Gratuit avec licence FFSA obligatoire (possibilité de prendre une licence à la journée au tarif de 11 euros). Infos et inscription : cdsa31@gmail.com

> Séance de handball pour un public en situation de handicap mental et psychique, avec un atelier de sophrologie.



CASTANET-TOLOSAN / ALAE, EVS L'ESCAMBI

16H30 À 18H30

Animations enfants autour de la santé mentale

Animées par l'EVS L'Escambi. À destination des enfants des l'ALAE de Castanet eus@castanet-tolosan.fr

> Temps d'animation auprès des ALAE Fontanelles et Françoise Dolto autour du Kamishibai « Le jardin du dedans », et jeux pour favoriser le lien social



CASTANET-TOLOSAN / EVS L'ESCAMBI

10H30 À 11H30

Stretching avec Timothy

Proposé par l'EVS l'Escambi. Gratuit sur inscription / eus@castanet-tolosan.fr / 06 83 64 32 67

> Venez profiter et partager un moment de détente



CASTANET-TOLOSAN / LE GRENIER

19H

« La sophrologie, qu'est-ce que c'est ? »

Animé par Émilie Santegelo, sophrologue / ressources@legrenier.cafe

> D'où vient-elle, comment ça fonctionne, à qui ça s'adresse ?

- Venez découvrir ses bienfaits en termes de gestion émotionnelle et les différents outils
- Voyez comment se déroule une séance... Et pratiquons ensemble quelques minutes en fin de session



VIEILLE-TOULOUSE / CAFÉ DES SENIORS

15H À 17H30

Sensibilisation à la santé mentale

Animée par Lisa Bonal, éco-infirmière / lduchevet@hotmail.fr / 06 01 83 58 56

> Sensibiliser et informer : la santé mentale, entre lien social et lien avec l'environnement



MERCREDI 8 OCTOBRE

AYGUESVIVES / MÉDIATHÈQUE



10H À 12H

Expo animée « Regards sur l'addiction »

Proposée par la Clinique Mailhol / Entrée libre / bibliotheque@ayguesvives.fr / 05 61 27 22 43

> Animé par une infirmière formée en addictologie, ce temps d'échanges autour d'une expo d'infographie permettra d'aborder la place des addictions dans la société d'aujourd'hui et le lien avec l'accompagnement et la prise en charge des patients avec conduites addictives

LABÈGE/ ESPACE EMPLOI FORMATION



14H À 17H

Ateliers d'écriture et théâtre autour de la santé mentale

Animés par le Collectif Smack / Ouvert aux jeunes suivis par la Mission Locale Haute Garonne / collectifsmack@gmail.com

> Sensibiliser les jeunes participants aux questions de la santé mentale grâce au théâtre et à l'écriture. Pour les faire réfléchir, créer et s'interroger, à partir de leur vécu mais aussi de leur imaginaire

CASTANET-TOLOSAN / EVS L'ESCAMBI

14H30 À 16H



Cuisinons le goûter ensemble

Proposé par Popote, papote et potagers, le jardin partagé, les 6A, Parenthèse et l'EVS l'Escambi / eus@castanet-tolosan.fr / 06 83 64 32 67

> Animation intergénérationnelle et partenariale autour du lien social

16H30 À 17H30

La vie à l'Escambi en son et en image autour d'un goûter

Animé par l'EVS l'Escambi / eus@castanet-tolosan.fr

> Exposition de l'ensemble des activités réalisées pour montrer la dynamique du « vivre ensemble », du partage de l'échange et ainsi créer du lien et rompre l'isolement



JEUDI 9 OCTOBRE

ESCALQUENS / SALLE DE L'OUSTAL



18H À 20H

Vernissage de l'exposition « Le jour où le centre social a changé notre regard sur la santé mentale : quand le lien social devient notre force »

Animé par le centre social d'Escalquens / ccas@escalquens.fr

> Exposition et témoignages d'adhérentes et bénévoles après un travail réalisé en juin et juillet sur la compréhension et les concepts de la santé mentale en lien avec le centre social et en partenariat avec Happy Boulot et le Club photos d'Escalquens.

AUZEVILLE-TOLOSANE /



ENSFEA (ÉCOLE NATIONALE SUPÉRIEURE DE FORMATION DE L'ENSEIGNEMENT AGRICOLE) MATINÉE

Atelier de sensibilisation autour de l'« éco-anxiété » lors du Festival des Futurs Proches

Animé par Lisa Bonal, éco-infirmière / infos et inscriptions : <https://futurs-proches.univ-toulouse.fr/>

> Sensibilisation et échanges autour du phénomène d'« éco-anxiété »

VENDEDI 10 OCTOBRE

LACROIX-FALGARDE / RÉSERVE NATURELLE RÉGIONALE CONFLUENCE GARONNE ARIÈGE

10H À 12H

Balade immersive en nature :

découverte de la faune et la flore avec Mickaël

Proposée par Nature en Occitanie et l'EVS
l'Escambi Castanet / Sur inscription :

eus@castanet-tolosan.fr ou 06 83 64 32 67

- > Une balade sur un sentier PMR permettant de faire le lien entre nature, santé mentale et lien social



LABÈGE / ESPACE EMPLOI FORMATION 13H30 À 16H30

Fresque de la santé mentale

Animée par « Accord sur mesure » et conçu par
Nightline

Sur inscription : contact@accordsurmesure.fr

- > Cet atelier d'intelligence collective permet d'ouvrir la discussion sur la santé mentale et de proposer des solutions accessibles à toutes et tous



ESCALQUENS / SALLE DE DANSE BERJEAN 20H30

Conférence et initiation à la sophrologie

Organisée par Defidanse, Pomcheerdancing 31 et
la Maison de la sophrologie / Entrée libre.

Plus d'infos : pomcheerdancing31@gmail.com
lamaisondelasophrologie@gmail.com



SAMEDI 11 OCTOBRE

RAMONVILLE SAINT-AGNE / ASSOCIATION REGARDS - 10H À 12H

Atelier parents-enfants autour des émotions

Organisé par Regards et le collectif Tissage de Soi

Sur inscriptions : 07 81 85 15 71 / association.regards.31@gmail.com

- > Atelier parents/enfants autour des émotions, animé par une psychologue et une art thérapeute



CASTANET-TOLOSAN / SALLE DU LAC 10H30 à 17H

Journée Santé Prévention & Bien-être

Organisée par l'association Bénévoles Don du Sang
de Castanet-Tolosan. Entrée libre et gratuite

- > Stands et animations de professionnels de la santé, du bien-être et de la prévention pour sensibiliser, informer et accompagner le grand public



BALADE SOPHRO POUR OCTOBRE ROSE

Campagne destinée à sensibiliser les femmes au dépistage du cancer du sein



Sicoval
Communauté d'agglomération
du Sud-Est
Toulousain

DIMANCHE 12 OCTOBRE

RAMONVILLE SAINT-AGNE / STADE : 3BIS
ALLÉE DES SYLPHES

9H À 11H

Balade sophro et stands sport-santé et lien social

Proposé par le CCAS Ramonville et la Mutualité Française Occitanie / Sur inscription (15 places) : ccas@mairie-ramonville.fr / 05 61 75 21 28

**Retrouvez toutes les actions
Octobre Rose près de chez vous
sur les sites de vos communes**

> Mené par un sophrologue, ce moment privilégie la marche, la respiration, la méditation et la détente au grand air pour se déconnecter du stress et oublier ses pensées négatives.

MARDI 14 OCTOBRE

VIEILLE-TOULOUSE

15H À 17H



Balade sophro - Café des seniors

Proposée par la Mutualité Française Occitanie / Sur inscription (15 places) : lduchevet@hotmail.fr / 06 01 83 58 56

> Mené par un sophrologue, ce moment privilégie la marche, la respiration, la méditation et la détente au grand air pour se déconnecter du stress et oublier ses pensées négatives

CASTANET-TOLOSAN / EVS L'ESCAMBI

17H30 À 19H



Atelier de médiation animale

Organisé par Patoun émoi et l'EVS l'Escambi / Contact et inscription :

eus@castanet-tolosan.fr / 06 83 64 32 67

> Entrer en contact avec l'animal pour stimuler les fonctions cognitives, prendre confiance en soi, diminuer l'anxiété et augmenter le bien être

MERCREDI 15 OCTOBRE



CASTANET-TOLOSAN / EVS L'ESCAMBI - 18H

Papotes Psycho :

Comment prendre soin de soi ?

Organisé par le Collectif Tissage de soi et l'EVS l'Escambi / Contact et inscription :

eus@castanet-tolosan.fr / 06 83 64 32 67

> Et si on parlait de santé mentale... autour d'un café ? Animé par des psychologues et art-thérapeutes pour créer un espace d'échange, de réflexion et de partage autour des thèmes essentiels du bien-être psychique et émotionnel

JEUDI 16 OCTOBRE

LABÈGE /

MAISON DES PROJETS

8H À 9H30



P'tit dej mobilité : la mobilité comme levier pour réparer le lien social

En partenariat avec Tisseo Ingénierie : Mutualité Française Occitanie, Efformip, GEM Microsillons et les Volants Solidaires.

Contact et inscription : plan.mobilite@sicoval.fr

> Comment rendre plus agréable le quotidien pour accompagner au bien-être mental de ses salariés à travers le prisme de la mobilité ?

VENDREDI 17 OCTOBRE

CASTANET-TOLOSAN / EVS L'ESCAMBI
12H À 14H



Le temps d'une pause déj : repas libre et jeux de société

Organisé par l'EVS l'Escambi. Contact et inscription : eus@castanet-tolosan.fr / 06 83 64 32 67

> Temps de partage et d'échange

SAMEDI 18 OCTOBRE

RAMONVILLE SAINT-AGNE /
ASSOCIATION REGARDS
10H À 12H



Groupe d'expression parents d'enfants neuro atypiques

Organisé par l'Association Regards

*Sur inscription : 07 81 85 15 71
association.regards.31@gmail.com*



BALADE SOPHRO POUR LES RANDOVALES

Festival des sports de nature

SAMEDI 18 OCTOBRE

DONNEVILLE / ESPACE CABANAC-
VILLAGE DES RANDOVALES
10H À 12H

Balade sophro.

Organisée dans le cadre de la Semaine Qualité de l'Air. Gratuit sur inscription (15 places) :

cls@sicoval.fr / 07 88 73 08 66

> Mené par un sophrologue, ce moment privilégie la marche, la respiration, la méditation et la détente au grand air pour se déconnecter du stress et oublier ses pensées négatives



Durant tout le week-end des stands prévention santé :

CPTS Portes du Lauragais, La Maison de la Sophrologie, Kiné Haute-Garonne Prévention et les écoles d'ostéopathes du territoire(sous réserve), seront présents sur le village des Randovales.

> Sensibiliser à la pratique d'une activité physique en lien avec le bien-être et la nature



DU 6 AU 24 OCTOBRE

À l'occasion des SISM des ateliers sont organisés dans les établissements et structures jeunesse du territoire du Sicoval pour sensibiliser les jeunes à la santé mentale.

ESCALQUENS / COLLÈGE JANE DIEULAFOY

Ateliers de sensibilisation à la santé mentale, art-thérapie, ateliers intergénérationnels, mais aussi théâtre-forum à destination des parents

Organisés par le Collège Jane Dieulafoy / Ludothèque d'Escalquens

- > Sensibiliser les élèves à la santé mentale par le biais d'ateliers intergénérationnels avec les seniors
- > Sensibiliser et échanger avec les parents à la santé mentale lors d'un théâtre-forum

AUZEVILLE-TOLOSANE / LEGTA AUZEVILLE - TOLOSANE

Ateliers de sensibilisation à la santé mentale des jeunes

Organisés par Nightline et LEGTA Auzeville - Tolosane

- > Informer sur la santé mentale mais aussi libérer la parole des jeunes

MONTGISCARD / ALSH

Les émotions et le développement des compétences psychosociales chez les enfants

Organisé par l'ALSH de Montgiscard et les ânes de Pagnole / Réservé aux enfants accueillis à l'ALSH

- > Dans le cadre de son projet éducatif, l'ALSH de Montgiscard propose à partir du 8/10 un programme d'actions autour du développement des compétences psychosociales : des jeux pour explorer les émotions, intervention de la ferme pédagogique itinérante pour aborder de manière ludique les cinq sens et les émotions liés au contact avec les animaux.

Ressources santé mentale des jeunes

Proposées par l'Info Jeunes du Sicoval.

Contact : information.jeunesse@sicoval.fr

- > Création et diffusion d'une plaquette ressources à destination des collégiens

...et toute l'année

CASTANET-TOLOSAN / COLLÈGE JEAN-JAURÈS

Sensibilisation à la santé mentale des collégiens

Réalisée en collaboration avec l'EVS l'Escambi, un psychologue, Parenthèse, une art thérapeute et une troupe de théâtre

- > Sensibiliser à la santé mentale, au mouvement et à l'art-thérapie par des animations et interventions variées auprès des élèves.



EXPOSITION ITINÉRANTE « MA VIE INTÉRIEURE »



Exposition itinérante d'art-thérapie

Organisée par la Maison de Santé Mailhol de Labastide-Beauvoir /

Contact : art.therapie@mailhol.fr

LIEUX DE L'EXPOSITION ITINÉRANTE :

- > Pendant les SISM :
 - à l'EVS l'Escambi **Castanet-Tolosan** : du 6 au 19 octobre
- > Et ça continue après les SISM :
 - MDS* de **Castanet-Tolosan** : du 21 octobre au 2 novembre
 - MDS* de **Villefranche de Lauragais** : du 3 au 16 novembre
 - MDS* de **Revel** : du 17 au 30 novembre
 - MDS* de **Balma** : du 1er au 14 décembre

Les créations exposées sont issues de deux horizons : la moitié a été réalisée par des patients ayant fait une hospitalisation en clinique psychiatrique, l'autre par des professionnelles de santé. Toutes ont été produites dans une réflexion personnelle, autour des mêmes consignes « Ma vie intérieure » empruntant à Christophe André la formulation mais faisant référence aux émotions, sentiments et ressentis de chacun.

**MDS : Maison des Solidarités*

JEUDI 6 NOVEMBRE

ENTREPRISE DU TERRITOIRE DU SICOVAL

(À PRÉCISER ULTÉRIEUREMENT)

8H À 10H

Caf' éco : prendre le pouls du bien-être de ses salariés au travail !

Animé par Happy Boulot.

Contact et inscriptions : contact.eco@sicovall.fr

> Découvrez comment détecter les signaux de mal-être, prévenir les risques psychosociaux et mettre en place des actions concrètes pour soutenir vos équipes. Ensemble, construisons une entreprise plus saine, plus performante et plus humaine !



JEUDI 20 ET VENDREDI 21 NOVEMBRE

BELBERAUD

9H À 17H

**Formation premiers
Secours en Santé Mentale**

Organisée par la MSA Services / Sur inscription (nombre de places limité) : cls@sicovall.fr
module standard (2 jours)

> Cela peut concerner un membre de votre famille, un ami, un collègue ou encore une personne côtoyée dans le cadre des loisirs... Nous avons tous un rôle à jouer en tant que secouriste en santé mentale !



Dans le cadre de la conférence des financeurs, les bénéficiaires des services du Sicoval de soutien à l'autonomie bénéficieront de séances individuelles de soutien psychologique à domicile dès octobre 2025





Santé, Prévention & Bien-être

2ème
édition

Bien dans ma peau, prêt à donner

Organisé par l'association
BDSCT - Bénévole Don du Sang Castanet-Tolosan

Samedi 11 octobre



Salle du Lac Castanet-Tolosan
13h - 18h

Gratuit !

Ouvert à tous
et toutes!

Stands
Ateliers
Exposants
Chorale





infojeunessicoval



IJ.sicoval

COMMUNICATIONS SUR INSTAGRAM ET FACEBOOK

« La Santé mentale des jeunes »
proposée par l'Info Jeunes du Sicoval



**Publications régulières d'infos et de contacts
dédiés aux jeunes**





Auzeville-Tolosane

