

Semaines d'information  
sur la santé mentale

Sism

35<sup>e</sup>  
ÉDITION



— EN MOUVEMENT POUR NOTRE SANTÉ MENTALE —

7 - 20 OCTOBRE 2024



[www.semaines-sante-mentale.fr](http://www.semaines-sante-mentale.fr)

[f](#) [t](#) [in](#) @Sism\_Officiel



PROGRAMME  
OUEST-AVEYRON

## « EN MOUVEMENT POUR NOTRE SANTÉ MENTALE »



Du **07 au 20 octobre 2024** aura lieu la **35e édition** des Semaines d'information sur la santé mentale. Cette édition des SISM est **placée sous le haut patronage du Ministère de la Santé et de la Prévention et du Ministère des Sports et des Jeux Olympiques et Paralympiques**.

Selon l'OMS, « l'activité physique est bonne pour le cœur, le corps et l'esprit (...). Elle peut améliorer la réflexion, l'apprentissage et le bien-être général »(1). De plus, elle « permet de maintenir ou d'améliorer la santé mentale et de réduire le risque de troubles mentaux en agissant sur des facteurs psychologiques tels que le renforcement de l'estime de soi, le sentiment d'auto-efficacité<sup>1</sup> et de contrôle de soi. L'activité physique favoriserait également l'interruption des pensées négatives associées au stress, à la dépression et à l'anxiété »(2).

**Toute activité qui met en mouvement compte** : les déplacements (à pied, en roller et à vélo), au travail, sous forme de sport ou de loisir, ou en faisant des tâches ménagères et quotidiennes (1).

Cette 35<sup>e</sup> édition met à l'honneur l'idée de mouvement au sens large, que ce soit une activité sportive, un geste du quotidien ou encore une sensation de mieux-être par rapport à une période plus difficile. La mise en mouvement de chacune et chacun relève d'une responsabilité individuelle et sociétale. En effet, **chaque acteur a un rôle à jouer dans son domaine pour favoriser la mise en mouvement de l'autre**. Réfléchissons ensemble et mobilisons-nous lors des SISM pour penser le mouvement en faveur de notre santé mentale.

La parole des sportifs et sportives de haut de niveau se libèrent pour dénoncer le tabou autour de leur santé mentale et sur la stigmatisation des troubles psychiques. **Profiteurs des Jeux Olympiques et Paralympiques** pour mettre en avant l'importance de prendre soin de sa santé mentale dans tous les domaines.

La santé mentale concerne tous les champs de la vie quotidienne, nous sommes donc toutes et tous légitimes pour organiser et/ou participer à un événement à pendant les SISM. Pendant 2 semaines, du 07 au 20 octobre 2024, les événements organisés partout en France métropolitaine et ultramarine sont l'occasion de **réfléchir aux solutions individuelles, communautaires ou sociétales** pour intégrer le mouvement au quotidien de toutes et tous en faveur de notre santé mentale.

## LES 6 OBJECTIFS DES SISM

**PROMOUVOIR** une vision globale de la santé mentale,  
à partir de la thématique définie chaque année

**INFORMER** sur la santé mentale, les troubles psychiques, les possibilités  
de rétablissement, les droits et la variété des ressources existantes  
(promotion, prévention, éducation, soins, accompagnements, entraide, etc.)

**DÉSTIGMATISER** les troubles psychiques en favorisant le partage  
du savoir expérientiel et déstigmatiser les ressources sanitaires,  
sociales et médico-sociales

**FAVORISER** le développement des ressources individuelles, sociales  
et environnementales pour prendre soin de la santé mentale de la population

**FÉDÉRER** les personnes qui souhaitent agir en faveur de la santé mentale,  
construire des événements en partenariat local et ouvrir des débats citoyens

**FAIRE CONNAÎTRE** les lieux, les moyens et les personnes pouvant apporter  
un soutien de proximité et une information fiable sur la santé mentale



QUEST-  
AVEYRON

LUNDI  
7 OCTOBRE

13h30 - 16h

Decazeville

Atelier pédagogique

Atelier "Moins d'écrans = plus d'interactions" animé par une infirmière puéricultrice au service de PMI.

Rendez-vous 1 bis rue Emile Negre à Decazeville.

Gratuit

Tout public

Contact : Service de Protection maternelle et infantile (PMI) de la maison des solidarités départementale - 05 65 75 83 50



MARDI  
8 OCTOBRE

9h - 12h

Villefranche-de-Rouergue

Atelier pédagogique

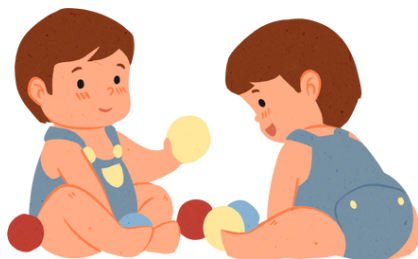
Atelier "L'éveil psychomoteur de bébé" animé par une infirmière puéricultrice au service de PMI.

Rendez-vous 5 avenue Vincent Cibiel à Villefranche-de-Rouergue.

Gratuit

Tout public avec jeune enfant

Contact : Service de Protection maternelle et infantile (PMI) de la maison des solidarités départementale - 05 65 73 39 01



M A R D I  
8 O C T O B R E

19h - 21h30

Najac

Balade nocturne

“Contes et légendes de la nuit”.  
Le temps d'une nuit, les espèces animales nocturnes se déplacent, les lumières s'allument. Cela donne lieu aux contes et légendes des constellations, mais surtout à l'intérêt pour s'orienter dans la nuit.

Rendez-vous à l'école, route basse, à Najac.

Gratuit

Tout public à partir de 6 ans

Sur inscription (20 places)

Contact : Loïc Sansot, animateur environnement au Centre permanent d'initiatives pour l'environnement (CPIE) du Rouergue - 06 30 93 14 17 ou 05 65 42 18 17.



M A R D I  
8 O C T O B R E

20h30 - 22h30

Villefranche-de-Rouergue

Ciné-débat

“Perchés” est une immersion dans le quotidien de jeunes adultes, affectés par un trouble de la santé mentale. Ensemble, ils ont décidé de créer La Maison Perchée, une association d'entraide animée par et pour des jeunes qui leur ressemblent.

Débat animé par le collectif Es'pairance.

Rendez-vous à la salle des conférences intercommunale, chemin de 13 pierres, bâtiment Interactis à Villefranche-de-Rouergue.

Gratuit

À partir de 16 ans

Contact : Mélodie Lassmann, coordinatrice du Contrat Local de Santé Ouest Aveyron Communauté - 05 65 65 13 20.

Partenaire de l'action

Union nationale des familles et amis de personnes malades et/ou handicapées psychiques (Unafam).

J E U D I  
1 0 O C T O B R E

17h - 18h30

Monteils

Atelier d'art-thérapie

"Libre de créer et d'être soi" est un atelier de découverte de soi à travers la créativité. Cette approche, simple et ludique, est vraiment accessible à tout le monde, pas besoin de savoir dessiner ou peindre.

Atelier d'art-thérapie animé par Sylvie, art-thérapeute certifiée.

Rendez-vous au 3 place de la Croix à Monteils.

Gratuit

Public adulte

Sur inscription (4 places)

Contact : Sylvie Lombard, art-thérapeute - 06 07 98 61 62



V E N D R E D I  
1 1 O C T O B R E

9h - 17h

Decazeville

Atelier pédagogique

Sensibilisation autour des troubles psychiques. Animation autour d'un diaporama présenté par une psychologue et co-animation avec un bénévole de l'Unafam.

Rendez-vous salle du Puy de Wolf, à l'Annexe de la Communauté (Services Techniques), ancien centre EDF, Faubourg Deseilligny à Decazeville.

Gratuit

Public adulte concerné par l'accompagnement de personnes souffrant de troubles psychiques  
Sur inscription (20 places)

Contact : Unafam - 07 77 38 96 00



V E N D R E D I  
1 1 O C T O B R E

9h30 - 10h30

Villefranche-de-Rouergue

Atelier sportif

"Toutes sportives". Les femmes pratiquent une activité physique multisport et ludique entre elles et dans un esprit convivial.

Atelier accessible à toutes animé par l'Ufolep et un professionnel diplômé en activité physique adaptée.

Rendez-vous salle Nevers, place de la Liberté à Villefranche-de-Rouergue.

Gratuit

Public adulte féminin

Sur inscription

Contact : Yunis Lee (Ufolep) - 06 52 43 64 74.

Partenaires de l'action

État, commune de Villefranche-de-Rouergue.



V E N D R E D I  
1 1 O C T O B R E

9h30 - 11h30

Montbazens

Atelier pédagogique

"L'éveil psychomoteur de bébé".

Proposer à bébé un environnement adapté pour se déplacer et bouger librement afin de découvrir et grandir.

Animé par une infirmière puéricultrice au service de PMI et la référente famille du centre social.

Rendez-vous au Relais petite enfance de Montbazens.

Gratuit

Tout public avec jeune enfant

Contact : centre social de Montbazens - 05 65 80 45 47



S A M E D I  
1 2 O C T O B R E

10h - 12h

Villefranche-de-Rouergue  
Atelier de médiation animale

Le cheval comme médiateur à la découverte de soi et de la nature. Proposé par La Chevauchée Nature, cet atelier permettra de s'occuper des chevaux et découvrir l'environnement naturel proche.

Animé par Laure, diplômée accompagnateur de tourisme équestre.

Rendez-vous au 411 chemin du Vignal à Villefranche-de-Rouergue.

Gratuit

Public adulte

Sur inscription (5 places)

Contact : Laure Frimigacci - 06 15 84 00 03.



L U N D I  
1 4 O C T O B R E

9h30 - 11h30

Villefranche-de-Rouergue  
Petit-déjeuner informatif

P'tit déj info seniors : "Bouger, c'est bon pour le moral". Autour d'un café et de quelques douceurs, participation à une conférence et des échanges sur une thématique d'actualité juridique ou sociale.

Rendez-vous à la salle des conférences intercommunale, chemin de 13 pierres, bâtiment Interactis à Villefranche-de-Rouergue.

Gratuit

Public senior

Contact : Point info seniors Ouest  
Aveyron Communauté - 05 81 39 00 65

Partenaire de l'action

Comité départemental d'Éducation Physique et de Gymnastique Volontaire (EPGV).





M A R D I  
1 5 O C T O B R E

---

20h - 22h

Villefranche-de-Rouergue  
Atelier pour les parents

“Comment accompagner les adolescents dans leurs usages des écrans ?”.

Informations sur l'usage des écrans par les adolescents (impacts santé, règles, contrôles parentaux, harcèlement, etc.) et clés de compréhension sur les usages des plus jeunes.

Atelier animé par l'association Synapses.

Rendez-vous à l'établissement scolaire Saint-Joseph, 24 avenue Etienne Soulié à Villefranche-de-Rouergue.

Gratuit

Public parents

Sur inscription

Contact : Charline Perrier, chargée de coopération de la Convention Territoriale Globale Ouest Aveyron Communauté - 06 88 22 34 66.

Partenaires de l'action

CAF de l'Aveyron, établissement Saint-Joseph et son APEL.

M E R C R E D I  
1 6 O C T O B R E

---

18h30 - 20h

Monteils  
Atelier d'art-thérapie

“Libre de créer et d'être soi” est un atelier de découverte de soi à travers la créativité. Cette approche, simple et ludique, est vraiment accessible à tout le monde, pas besoin de savoir dessiner ou peindre.

Atelier d'art-thérapie animé par Sylvie, art-thérapeute certifiée. Rendez-vous au 3 place de la Croix à Monteils.

Gratuit

Public adulte

Sur inscription (4 places)

Contact : Sylvie Lombard, art-thérapeute - 06 07 98 61 62



M E R C R E D I  
1 6 O C T O B R E

20h30 - 22h30

La Fouillade  
Ciné-débat

“Perchés” est une immersion dans le quotidien de jeunes adultes, affectés par un trouble de la santé mentale. Ensemble, ils ont décidé de créer La Maison Perchée, une association d'entraide animée par et pour des jeunes qui leur ressemblent.

Débat animé par le collectif Es'pairance.

Rendez-vous à la salle d'animation du rez-de-chaussée de la médiathèque, 7 route d'Occitanie à La Fouillade.

Gratuit

À partir de 16 ans

Contact : Mélodie Lassmann,  
coordinatrice du Contrat Local de  
Santé Ouest Aveyron Communauté -  
05 65 65 13 20.

Partenaire de l'action

Maison de Santé Pluridisciplinaire  
Les Serènes de La Fouillade.

J E U D I  
1 7 O C T O B R E

10h - 12h

Villefranche-de-Rouergue  
Portes ouvertes

Avec un café ou un thé, rencontre avec l'association du Groupe d'Entraide Mutuelle (GEM) PersonA, pour les personnes ayant un trouble du spectre de l'autisme ou se reconnaissant comme tel.

Animé par des Géméis.

Rendez-vous au GEM PersonA, 23 rue Belle Isle à Villefranche-de-Rouergue.

Gratuit

Public adulte

Contact : GEM PersonA - 06 76 90 91  
14 ou 05 65 45 54 72.



J E U D I  
1 7 O C T O B R E

---

14h - 15h30

Villefranche-de-Rouergue  
Jeu

“À la recherche des lieux ressources” : jeu pour bouger et repérer les lieux ressources pour les jeunes à Villefranche-de-Rouergue.

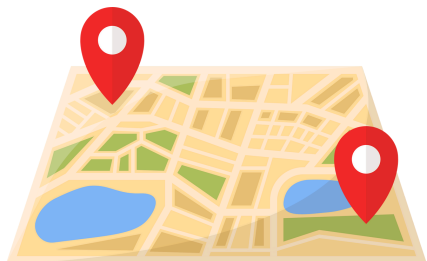
Rendez-vous à la salle des fêtes de la Madeleine, ZI Les Gravasses, avenue du 8 mai à Villefranche-de-Rouergue.

Gratuit

Tout public

Contact : Point Accueil Ecoute Jeunes (PAEJ) de Village Douze - 0632756434 ou 0565811725

Partenaire de l'action  
Ufolep.



J E U D I  
1 7 O C T O B R E

---

14h - 18h

Villefranche-de-Rouergue  
Challenge sportif

“Journée de l’Étudiant”. Olympiades pour faire s’affronter les étudiants de l’ouest-Aveyron dans un challenge fun et sportif.

Co-animé par les services civiques de l’Afev et un acteur sportif local. Rendez-vous au stade Henri Lagarde à Villefranche-de-Rouergue.

Gratuit

Public étudiant

Sur inscription

Contact : compte Instagram de l’Afev @afev\_vdr

Partenaires de l'action  
Ouest Aveyron Communauté (OAC), commune de Villefranche-de-Rouergue.



V E N D R E D I  
1 8 O C T O B R E

19h - 21h30

La Rouquette

Balade nocturne

“Contes et légendes de la nuit”.

Le temps d'une nuit, les espèces animales nocturnes se déplacent, les lumières s'allument. Cela donne lieu aux contes et légendes des constellations, mais surtout à l'intérêt pour s'orienter dans la nuit.

Rendez-vous à l'école, route basse, à Najac.

Gratuit

Tout public à partir de 6 ans

Sur inscription (20 places)

Contact : Loïc Sansot, animateur environnement au Centre permanent d'initiatives pour l'environnement (CPIE) du Rouergue - 06 30 93 14 17 ou 05 65 42 18 17.



S A M E D I  
1 9 O C T O B R E

10h - 12h

Villefranche-de-Rouergue

Atelier de médiation animale

Le cheval comme médiateur à la découverte de soi et de la nature. Proposé par La Chevauchée Nature, cet atelier permettra de s'occuper des chevaux et découvrir l'environnement naturel proche.

Animé par Laure, diplômée accompagnateur de tourisme équestre.

Rendez-vous au 411 chemin du Vignal à Villefranche-de-Rouergue.

Gratuit

Public adulte

Sur inscription (5 places)

Contact : Laure Frimigacci - 06 15 84 00 03.



S A M E D I  
1 9 O C T O B R E

---

14h - 17h

Villefranche-de-Rouergue

Groupe de parole

“Être concerné.e.s par un trouble psychique”. Entre pairs, participation à un groupe de parole pour des personnes ayant un trouble de bipolarité ou de schizophrénie.

Animé par le collectif local Es'pairance.

Rendez-vous à la salle Sénégal, 31 rue du Sénéchal à Villefranche-de-Rouergue.

Gratuit

Public adulte souffrant d'un trouble psychique (bipolarité, schizophrénie)

Sur inscription

Contact : Hélène (collectif local Es'pairance) - 06 16 92 08 38



S A M E D I  
1 9 O C T O B R E

---

14h30 - 17h

Cransac

Randonnée

Balad'art est une promenade au cœur de la forêt de la Vaysse pour profiter à la fois de la nature et des œuvres de Land Art récemment installées. Un moment convivial sera proposé après la balade.

Randonnée au départ de l'ancien bâtiment des Thermes de Cransac. Deux circuits possibles. Accueil à partir de 14 heures.

Balad'art est organisée conjointement dans le cadre des SISM et d'Octobre rose.

Gratuit

Tout public

Contact : Hélène Cette, coordinatrice du Contrat Local de Santé de Decazeville Communauté - 06 70 51 91 49

Partenaires de l'action

Randonneurs du Montet, CCAS de Decazeville.



FIL ROUGE  
DÉPARTEMENTAL

DU 7 AU  
20 OCTOBRE

## Aveyron Campagne de communication

En parallèle de ces initiatives locales, une action fil rouge est menée à l'échelle du département. Un groupe de travail (composé de la coordonnatrice du PTSM de l'Aveyron, des conseils locaux de santé et du centre hospitalier Sainte-Marie de Rodez) a souhaité mettre en lumière des personnes de la société civile auxquelles tout un chacun peut s'identifier et les faire témoigner des bienfaits d'une activité (sportive, physique, intellectuelle, créative, sociale) pour leur santé mentale.

Quatre témoins ont ainsi été choisis, représentant différents territoires, âges et manières de se mettre en mouvement: Marine, 27 ans, de Millau ; Laura, 35 ans, de Rodez ; Patrick, 60 ans, de Villefranche-de-Rouergue ; et Paulette, 74 ans, d'Espalion.

Durant la quinzaine des SISM, une campagne de communication multicanal va être déployée afin que la population aveyronnaise les lise, les voit et les entende sur différents supports : cartes postales, sites internet, réseaux sociaux, affichage urbain, presse écrite et radio.



Retrouvez des ressources sur la santé mentale en flashant ce QR Code



# Sism

## Semaines d'information sur la santé mentale

Merci à l'ensemble des partenaires aveyronnais qui ont contribué à l'élaboration de ce programme à l'occasion de la 35e édition des Semaines d'information sur la santé mentale.



La 36e édition des SISM aura lieu du 6 au 19 octobre 2025 autour du thème "Pour notre santé mentale, réparons le lien social".  
Nous vous donnons rendez-vous dans un an !