

# BIEN DANS SON CORPS BIEN DANS SA TÊTE

À NARBONNE, DU 6 AU 28 MARS 2025



- FLASHMOB
- CAFÉ PHILO
- ATELIERS BIEN-ÊTRE
- TABLE RONDE
- CINÉMA

Semaines d'information  
SUR la santé mentale

SCANNEZ-MOI  
POUR RETROUVER LE PROGRAMME



# DES ATELIERS DÉCOUVERTE POUR PRENDRE SOIN DE SOI

Inscription **OBLIGATOIRE** au **06.37.53.10.14**

## ATELIER SOCIO-ESTHETIQUE

Un moment pour créer un soin du visage avec les produits de la cuisine et pour vous initier à la colorimétrie.

Animé par Erika Lupo, socioesthéticienne.

- **Mercredi 19 mars** : 14h30 - 16h30  
à la Maison de Proximité de Razimbaud,  
boulevard du Roussillon
- **Vendredi 21 mars** : 9h30 - 11h30  
à l'Arche, 1 rue de l'Orbieu
- **Vendredi 21 mars** : 14h30 - 16h30  
à la Maison de la Prévention Santé, 41 boulevard Ferroul

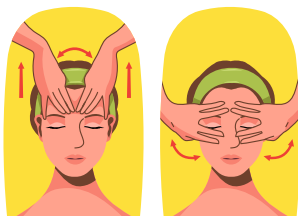


## ATELIER AUTO-MASSAGE VISAGE ET MAINS

Des techniques pour prendre soin de soi, être à l'écoute de votre corps et mieux gérer votre énergie. A intégrer dans votre quotidien !

Animé par Dominique Quesne, intervenante massage - réflexologie.

- **Lundi 17 mars** : 14h30 - 16h30 au centre social AMI  
de Razimbaud, 45 avenue de Provence.
- **Jeudi 20 mars** : 9h30 - 11h30 au Centre social Nelson-Man-  
dela, 4 promenade Emilie-Palomo.
- **Mardi 25 mars** : 9h30 - 11h30 à la Maison de la Prévention  
Santé, 41 boulevard Ferroul





**Mais aussi...**

**Mercredi 11 juin, de 10h à 16h30**

**VENEZ NOUS REJOINDRE  
À LA JOURNÉE CONVIVIALE  
AU JARDIN DU PLAN SAINT-PAUL**

Venez rencontrer, échanger et jouer avec de nombreux professionnels locaux impliqués dans le domaine du bien-être, du lien social et de la santé mentale : découverte des créations artistiques des SISM, activités ludiques, ateliers sophrologie et auto-massage, flashmob, jeux...



## La santé mentale, de quoi parle-t-on ?

Parler de santé mentale en France a longtemps été réduit à parler de psychiatrie, de soins ou de folie.

Or, selon l'Organisation mondiale de la santé (OMS), « *la santé mentale est un état de bien-être dans lequel chaque personne peut se réaliser, surmonter les tensions normales de la vie, accomplir un travail et contribuer à la vie de la société.* »

## Pourquoi est-il si important de s'intéresser à la santé mentale ?

En France, **1 personne sur 4 risque de connaître un trouble psychique au cours de sa vie** : dépression, anxiété, trouble bipolaire, trouble schizophrénique...

Sans distinction d'âge, de sexe ou de milieu social, **tout le monde peut être concerné** à titre personnel, familial ou professionnel.

## Quels objectifs pour ces Semaines ?

- › Promouvoir le bien-être et l'estime de soi
- › Faire connaître les lieux, les personnes et les ressources narbonnaises autour de ces questions
- › Lutter contre les discriminations des personnes ayant des troubles psychiques

Parce que **la santé mentale est l'affaire de tous**, les SISM narbonnaises rassemblent une cinquantaine d'acteurs venant d'horizons très différents : professionnels de santé, de l'éducation, du social, des associations, des habitants...

**Toutes les manifestations proposées sont gratuites et ouvertes à tous. Venez nombreux !**

## Venez découvrir...

Trois semaines de manifestations **GRATUITES** et variées pendant le mois de mars autour du bien-être, de la santé mentale et du lien social.

Du **6 au 28 mars 2025**, la treizième édition des Semaines d'information sur la santé mentale (SISM) se déroulera à Narbonne.

## Rendez-vous près de chez vous...

Stands d'information sur les questions de bien-être et de santé mentale avec des professionnels locaux :

- **Marché des Barques, cours Mirabeau**  
**Jeudi 6 mars, 9h - 12h30**
- **Galerie Leclerc, voie des Elysiques**  
**Samedi 8 mars, 9h - 12h30**
- **Marché aux Fripes, cours Mirabeau**  
**Mardi 11 mars, 9h - 12h30**

## Samedi 8 mars

### RENCONTRE LITTÉRAIRE

Venez échanger avec Dominique Marin autour de son livre « **Ça parle. Étude sur le discours intérieur** ».

D. Marin est membre de l'EPFCL, enseignant au Collège de clinique psychanalytique du Sud-Ouest et psychologue clinicien au CH de Narbonne.

- **MJC de Narbonne, place Roger-Salengro**  
**14h30 - 16h30**

**Mardi 11 mars**

## **PORTES OUVERTES A L'EANM de Narbonne (AFDAIM-ADAPAI 11)**

Venez découvrir la vie du Centre d'Accueil de Jour ainsi que les créations artistiques des résidents (poterie, couture, vidéo...). Vous pourrez également participer à quelques ateliers et partager le goûter avec les résidents.

- Foyer de vie Roger-Chaminade,  
Domaine de Saint-Charles du Quatourze, 14h - 16h  
Animations en continu

**Jeudi 13 mars**



## **FLASHMOB ET DÉAMBULATION**

### **Bouger pour être bien dans sa tête**

Venez participer à la Flashmob \* des SISM et à la déambulation en centre-ville.

- RDV à **15h** pour la **Flashmob\***  
Cours Mirabeau (en face des Halles)
- **Balade** dans le centre-ville piéton, chacun à son rythme avec la batucada **Bloca Alma**
- **15h30 : verre de l'amitié**, place du Forum

\* Retrouvez la chorégraphie de la Flashmob sur le site :  
[www.narbonne.fr/SISM](http://www.narbonne.fr/SISM)

**Jeudi 13 mars**

## **TEMPS CONVIVIAL : A LA DÉCOUVERTE DE L'AUTRE**

Venez discuter autour des cultures du quartier de Razimbaud et du vivre ensemble.

Animé par le Centre social AMI et le PIMMS de Narbonne.

- Centre Social AMI, 45 avenue de Provence, 18h - 20h

**Mardi 18 mars**

## **ROAD TRIP SANTÉ MENTALE AU TRAVAIL**

### **Tournée du GEM en entreprise**

Des personnes membres du GEM et concernés par des troubles psychiques vont à la rencontre d'entreprises du narbonnais. Les témoignages et les temps de travail partagés permettront de mieux appréhender concrètement le handicap psychique en situation de travail.

Organisé par le GEM La Soleyade et l'association FACE Aude.

➤ 9h - 17h. Information : FACE Aude au 06.32.21.05.75

**Jeudi 20 mars**

## **CINÉ DÉBAT : FÊLÉS**

L'Arc-en-ciel est un lieu associatif qui accueille des personnes passées par la psychiatrie à la suite de douloureuses expériences de vie... Quand on menace de les expulser, un élan de solidarité et d'entraide s'organise.

Comédie dramatique de 1h31min.

Film suivi d'un débat animé par M.A. Prévost, psychologue - EMPP et clinique Via Domitia, P. Béret, infirmier en psychiatrie - CMP USSAP et H. Thieffry, coordinatrice GEM.

➤ Annexe MJC - 4 rue du Lt-Colonel Deymes,  
14h30 - 16h30. **Inscriptions** au 06.37.53.10.14

**Lundi 24 mars**

## **CAFÉ PAPOTE & JEUX**

Venez jouer et échanger avec le jeu « Tic-Tac Psy » créé par les bénévoles du CAUR. Moment convivial et ludique.

Animé par les bénévoles du Comité Audois des Usagers pour la Réhabilitation (CAUR). Avec le soutien de l'UNAFAM.

➤ Maison de la Prévention Santé, 41 bd Ferroul, 14h - 16h.  
**Inscription obligatoire** au 06.37.53.10.14

**Lundi 24 mars**

## **CAFÉ PHILO**

Quel type de lien social est favorable à la santé mentale ?  
Animé par M. Tozzi, conférencier et philosophe. Financé par  
Espoir de l'Aude.

➤ Maison de la Prévention Santé, 41 bd Ferroul, 18h - 19h30.

**Mardi 25 mars**

## **TABLE RONDE**

**Du parcours de soin au parcours de vie, le chemin de  
la créativité**

Venez rencontrer des soignants et deux patients du  
Service Ambulatoire du Centre Médico Psychologique  
de la clinique Sainte-Thérèse qui vous parleront de leur  
expérience singulière de la créativité.

Table ronde avec G. Perez et F. Deville - patients, L. Amami et J.  
Le Bouille - psychiatres et D. Marin - psychologue. Animée par S.  
Mourier, correspondant Ville à l'Indépendant.

➤ Auditorium de l'Espace Média, 1 bd Frédéric-Mistral,  
14h - 16h

**Mercredi 26 mars**

## **ATELIERS LUDIQUES**

RÉSERVÉS AUX JEUNES DE 10 À 15 ANS

**Bien dans ses baskets sans se prendre la tête !**

Ateliers tournants de 30 minutes.

✓ **Atelier artistique** : où chaque jeune pourra créer  
sa petite « Graine des possibles »

✓ **Atelier expression** : à partir d'un photolangage,  
échanges et jeux autour des émotions.



✓ **Atelier ludo-pédagogique** : autour de la magie, du hacking social et de l'empathie.

✓ **Atelier addictions et estime de soi** : à partir de jeux autour des compétences psychosociales et des addictions.

Animé par l'Etang d'Art, la Maison des Adolescents de l'Aude, la Protection Judiciaire de la Jeunesse, Ose Apprendre, Accueil Info Addictions et Addictions France.

➤ Espace de Vie Sociale de l'Arche, 1 rue de l'Orbieu,  
14h - 17h - Goûter offert.

## Jeudi 27 mars

### PORTES OUVERTES « SPÉLÉO'GEM »

Venez découvrir le GEM de Narbonne en vous accrochant à des lignes de vie vous menant vers des espaces de découvertes et d'activités divers et variés !

A **17h** : projection en avant-première du clip « La vie est belle » réalisé avec les adhérents du GEM et des enfants de l'ALAE de Jean-Jaurès.

➤ Local du GEM, 10 quai de Lorraine, 11h - 18h  
Animations en continu avec temps fort à 17h.

## VENDREDI 28 mars

### ATELIER ARTISTIQUE

Petits et grands, venez participer à l'œuvre collective « Graines des Possibles » où chacun pourra mettre en image sa petite graine intérieure, ses rêves et ses envies grâce à des techniques mixtes (collages, pochoirs, dessins, pastels gras, crayons...).

Animations en continu avec l'Etang d'Art.

➤ Place Voltaire (si intempéries local CIDFF), 9h30 - 12h.



## Organisateurs des SISM 2025



Renseignements :  
ASV Narbonne  
Tél. 06 37 53 10 14  
[www.narbonne.fr](http://www.narbonne.fr)



# Narbonne

AU CŒUR DES POSSIBLES

