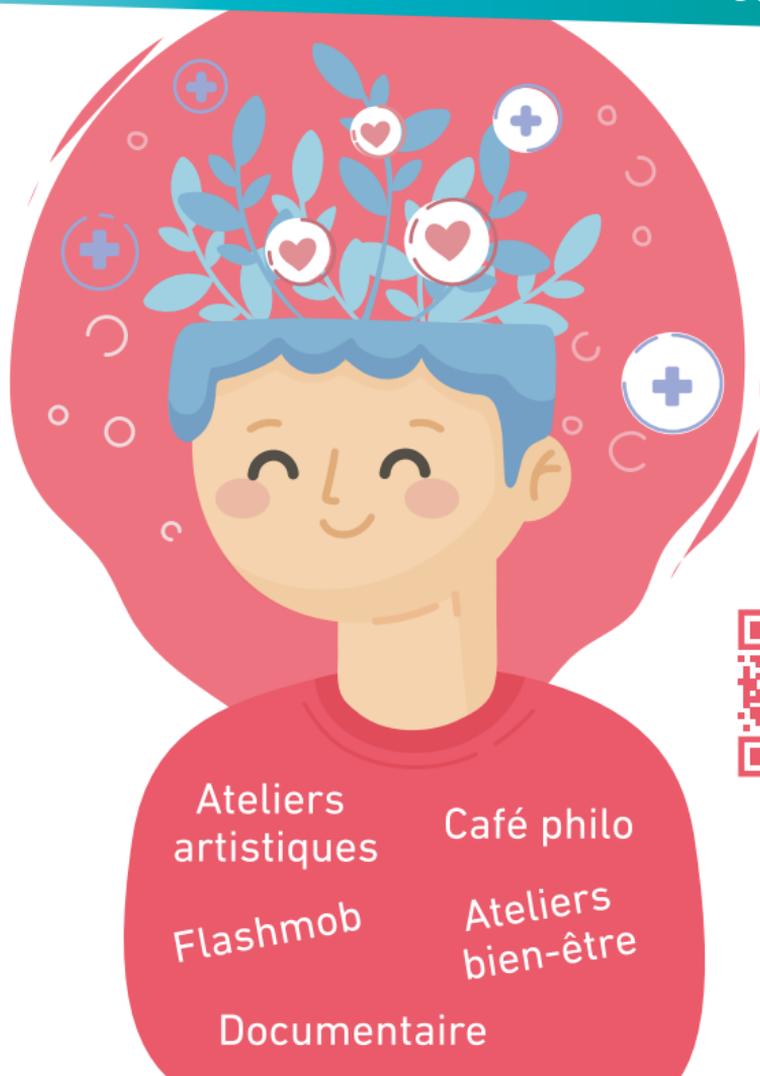


À Narbonne,  
du 5 au 22 mars 2024

Semaines d'information  
SUR  
la santé mentale

« Bien dans son corps  
bien dans sa tête »

À tous les âges de la vie,  
ma santé mentale est un droit



Ateliers  
artistiques

Café philo

Flashmob

Ateliers  
bien-être

Documentaire

## 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...

## Venez découvrir...

Des **manifestations GRATUITES et variées** pendant le mois de mars autour du bien-être, de la santé mentale et des discriminations.

Du **5 au 22 mars 2024**, la douzième édition des Semaines d'information en santé mentale (SISM) se déroulera à Narbonne.

## Rendez-vous sur votre marché

Stand d'informations sur les questions de bien-être et de santé mentale avec des professionnels locaux.

- **Marché de Razimbaud**  
**Mardi 5 mars**, 9h - 12h30
- **Marché des Barques, cours Mirabeau**  
**Jeudi 7 mars**, 9h - 12h30
- **Galerie Leclerc**, voie des Elysées  
**Samedi 9 mars**, 9h - 12h30

## Lundi 11 mars

### CAFÉ PAPOTE & JEUX

Moment convivial d'échanges avec le Comité Audois des Usagers pour la Réhabilitation (CAUR) autour du jeu « Tic-Tac Psy » sur les troubles psychiques, la santé mentale et le rétablissement.

Avec le soutien de l'UNAFAM.

- **Maison de la Prévention Santé**, 41 bd Ferroul,  
14h - 15h ou 15h - 16h  
**Inscription obligatoire au 06.37.53.10.14**

## Mardi 12 mars

### FLASHMOB ET DÉAMBULATION

#### Bouger pour être bien dans sa tête

Parce qu'être bien dans sa tête passe aussi par être bien dans ses baskets.

- RDV à **14h30** pour la **Flashmob\***  
Cours Mirabeau (en face des Halles)
- **Balade** dans le centre-ville piéton, chacun à son rythme accompagné par la batucada  
« **Xangô Brasil** »
- **15h15 : 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)

## Mercredi 13 mars

### CAFÉ PAPOTE & JEUX

Jeux et échanges avec des professionnels autour des conduites addictives et de la santé mentale.

Animé par les équipes de prévention d'Addiction France et d'Accueil Info Addiction.

- Maison de la Prévention Santé, 41 bd Ferroul, 9h - 12h.  
Animations en continu

## Jeudi 14 mars

### LE GEM LA SOLEYADE EXPOSE : « gEm'XPOSE »

Venez découvrir les multiples œuvres d'arts des adhérents du Groupe d'Entraide Mutuelle : un lieu transformé en galerie d'arts pour l'occasion !

- Local du GEM, 10 quai de Lorraine, 9h - 16h  
Animations en continu

**Dimanche 17 mars**

## **SCENE OUVERTE - STAND UP - SPECTACLE**

Un spectacle multi-facettes mêlant stand-up, performances et témoignages où nos différentes particularités peuvent nous surprendre et nous procurer des émotions inattendues...

➤ Annexe MJC, 4 rue du Lt-Colonel Deymes,  
17h - 18h30.

**Lundi 18 mars**

## **CAFÉ PHILO**

### **Pourquoi la santé mentale est-elle considérée comme un droit ?**

Animé par M. Tozzi, conférencier et philosophe.  
Financé par Espoir de l'Aude.

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

**Mardi 19 mars**

## **ExpériMENTAL : Ateliers Santé mentale pour les entrepreneurs**

« Santé mentale ? Handicap Psychique ? Discriminations ? Entreprise ?... de quoi parle-t-on ? » Quelques réflexes, pratiques et appuis aux entreprises au service de la Qualité de Vie au Travail et de la performance.

Un remue-méninges garanti à travers des animations ludiques, des interventions et des témoignages des adhérents du GEM, du SIST Narbonne, de CAP Emploi Aude et des entreprises du territoire. Organisé par le Groupe d'Entraide Mutuelle (GEM) « la Soleyade » et du club d'entreprises FACE Aude.

➤ Théâtre+Cinéma - Salle de réunion 3  
2 avenue Maître Hubert-Mouly, 8h30 - 12h.  
**Inscription obligatoire au 06.32.21.05.75**

**Mardi 19 mars**

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

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

- Foyer de vie Roger-Chaminade,  
Domaine de Saint-Charles du Quatorze, 14h - 15h30.  
Animations en continu

**Mercredi 20 mars**

## **ATELIERS LUDIQUES**

RÉSERVÉS AUX ENFANTS DE 6 À 12 ANS

### **Prendre soin de soi, ça veut dire quoi ?**

Ateliers tournants de 30 minutes.

- ✓ **Atelier artistique** : chaque enfant pourra mettre en image son monde secret grâce à des collages d'illustrations et des fonds colorés.
- ✓ **Atelier sophrologie** : découverte d'exercices de respiration, de relation et d'écoute du corps sous forme de jeux et de mouvements.
- ✓ **Atelier ludo-pédagogique** : apprendre à la manière d'un magicien. Comprendre le fonctionnement du cerveau et comment en profiter pour divertir avec un tour de magie !
- ✓ **Atelier lecture et jeux** : découverte de jeux et livres pour enfant autour du bien-être, de l'estime de soi et de la santé mentale.

Ateliers animés par César Chalret de Ose Apprendre, l'association Etang'Art, la Maison des Adolescents de l'Aude et le Programme de Réussite Educative de Narbonne.

- MJC de Narbonne, place Roger-Salengro, 14h - 16h30.  
Animations en continu - Goûter offert.

## Jeudi 21 mars

### DOCUMENTAIRE

#### « Toutes nos différences »

Ce documentaire nous parle de Dietmar, Sophie, Zora, Sabine et Michèle souffrant de troubles psychiques et qui - après des années de repli sur la maladie - ont



croisé la route du GEM de Narbonne. Cette association narbonnaise a transformé leurs quotidiens et leurs existences...

Documentaire de 52 min réalisé par Caroline Agullo et produit par Cérigo Films et France 3 Occitanie.

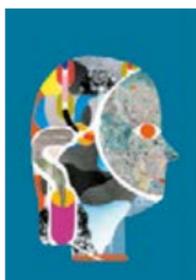
Ce documentaire sera précédé par un court métrage de 6 min « **Les Pendules à l'heure** » réalisé en juillet 2023 dans le cadre du KINO de Narbonne.

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

## Vendredi 22 mars

### ATELIER ARTISTIQUE

Atelier de participation à l'œuvre collective « **Territoires intérieurs** » où chacun pourra mettre en image son paysage intérieur, son palais mental et son univers secret grâce à des collages d'illustrations et de fonds colorés...



➤ Place Voltaire (si intempéries local CIDFF), 14h - 16h30.  
Animation en continu pour petits et grands.

Du 13 au 22 mars

## DES ATELIERS DÉCOUVERTE POUR PRENDRE SOIN DE SOI

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

### ATELIER SOCIO-ESTHETIQUE

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



Animé par Erika Lupo, socioesthéticienne.

- **Mercredi 13 mars** : 14h30 - 16h30 à la Maison de Proximité de Razimbaud, boulevard du Roussillon.
- **Vendredi 15 mars** : 9h30 - 11h30 à la Maison de la Prévention Santé, 41 boulevard Ferroul
- **Mercredi 20 mars** : 9h30 - 11h30 à l'Arche, 1 rue de l'Orbieu

### ATELIER AUTO-MASSAGE VISAGE ET MAINS

Des techniques pour être plus à l'écoute de votre corps et mieux gérer votre énergie. A l'intégrer dans votre quotidien ! Animé par Dominique Quesnes, intervenante massage - réflexologie.

- **Vendredi 15 mars** : 14h30 - 16h30 à la Maison de Proximité de Razimbaud, boulevard du Roussillon.
- **Jedi 21 mars** : 9h30 - 11h30 au Centre social Nelson-Mandela, 4 Promenade Emilie Palomo.
- **Vendredi 22 mars** : 9h30 - 11h30 à la Maison de la Prévention Santé, 41 boulevard Ferroul





**Mais aussi...**

**Mercredi 12 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 et ateliers, sport santé, flashmob, magie...





## Organisateurs des SISM 2024



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



# Narbonne

AU CŒUR DES POSSIBLES

