



Forum de la santé mentale

Dans la continuité de l'événement « Voir l'art autrement » initié en février 2025 avec l'association Osons la différence et l'association Arrimage, la médiathèque Colette participe à l'édition 2025 des Semaines d'information sur la santé mentale, organisée par le service Santé - Handicap de la commune de Valbonne Sophia Antipolis.

 **Judi 9 octobre 2025 de 9h30 à 12h30**
Pré des Arts - Valbonne Village

Suivi de la projection d'un film à 14h (gratuit) - Programme détaillé à venir

Dans le cadre de la Semaine bleue et des Semaines d'informations sur la santé mentale dont le thème national 2025 est « Pour notre santé mentale, réparons le lien social », le CCAS et le service Santé de la ville de Valbonne organisent un forum d'information publique qui réunit l'ensemble des acteurs du territoire permettant de lutter contre l'isolement et favoriser le lien social. Depuis plusieurs années, on observe une hausse du sentiment d'isolement dans la population mondiale. En 2022, une personne sur quatre se sentait seule dans le monde. Selon l'OMS, « des liens sociaux de qualité sont essentiels à notre santé mentale et physique ainsi qu'à notre bien-être ». L'isolement est donc un problème de santé publique majeur, qui a un impact direct sur la santé mentale.

SANTÉ MENTALE & ART

Exposition

Le service des publics de la direction des musées de la ville d'Antibes et différents centres de soins antibois spécialisés dans le champ de la santé mentale, présentent, à l'occasion des Semaines d'information sur la santé mentale (SISM), la restitution des expérimentations créatives résultant d'ateliers et de rencontres mis en place tout au long de l'année avec les patients.

 **Du 31 octobre au 15 novembre 2025**
Médiathèque Albert Camus Antibes



Savoir prendre soin sans s'épuiser : table ronde

En partenariat avec le service Santé-Handicap de la ville de Valbonne, dans le cadre du Forum de la Santé mentale, avec Annick Taquet-Assoignons (autrice), Brigitte Losfeld (Unafam), Catherine Marchand et Laurence Lévy (Handinovia).

 **Mardi 14 octobre à 19h, jardin intérieur**
Médiathèque Colette Valbonne Sophia Antipolis



Annick Taquet-Assoignons interviendra autour de son expérience et de ses ouvrages *Prendre soin de mes parents qui vieillissent* et *Je prends soin des autres sans m'épuiser* (éditions Le Souffle d'Or), *Soigner ses proches, Comment répondre aux sollicitations de son entourage* (éditions Seli Arslan). Annick Taquet-Assoignons est psychologue clinicienne. Elle donne de nombreuses conférences en France et en Europe. Enseignante auprès d'écoles pour infirmiers et aides-soignants, elle anime également des groupes de paroles destinés aux professionnels, aux patients et à leurs proches.



Brigitte Losfeld, déléguée départementale de l'Union Nationale de Familles et Amis de personnes Malades et/ou handicapées psychiques (Unafam), évoquera l'importance du pair-aidant familial. L'Unafam est une association reconnue d'utilité publique qui rassemble plus de 16 000 familles et propose un accompagnement par des pairs dans 359 points d'accueil en France, afin de briser l'isolement avec l'aide de professionnels : psychologues, assistantes sociales, juristes, psychiatre...



Catherine Marchand et **Laurence Lévy** sont co-présidentes de l'association Handinovia et porteuses d'un projet de lieu de vie innovant pour jeunes adultes en situation de handicap cognitif ou autistique. Handinovia souhaite proposer un tiers lieu handicap-culture ouvert au public. Elles viendront témoigner de leurs propres parcours d'aider et de leur fervente détermination pour faire coexister le monde du handicap avec d'autres dynamiques sociales, dans un but d'inclusion en milieu ordinaire.

Table-ronde suivie d'une séance de dédicaces avec l'autrice Annick Taquet-Assoignons
Vous avez développé une grande bienveillance vous permettant de comprendre sincèrement les autres ? Mais vous pouvez parfois vous sentir « usés » à force d'être exposé de façon répétée à la détresse d'autrui ?
L'autrice s'est intéressée pendant la crise sanitaire à toutes ces personnes qui sauvent : les soignants, les aidants, mais aussi à tous ceux qui ont développé une gentillesse et un altruisme sans égal depuis leur plus tendre enfance. À l'aide de témoignages, avec beaucoup d'empathie, elle entreprend un tour d'horizon du syndrome du sauveur, pour repérer ses zones de fragilités, prévenir les risques de tenir ce rôle à l'excès, et ainsi retrouver l'harmonie à laquelle chacun aspire. Elle propose un circuit comprenant des exercices ainsi que des points de repère et des clés pour faciliter les moments d'introspection : pour se ressourcer et pour permettre de donner à l'autre sans s'épuiser. L'autrice ouvre ainsi des pistes de réflexion pour traverser cette expérience de engagement, et maintenir un sens à son rôle de sauveur en y trouvant la promesse d'une vie riche et renouvelée.

