

36^e
ÉDITION

Semaines d'information
sur la santé mentale
siom



Pour notre
santé mentale,
réparons
le lien **social**

du 6 au 19 octobre 2025

Sous le haut patronage du Ministère
de la Santé et de la Prévention



www.semaines-sante-mentale.fr



PROGRAMME A ROCHEFORT

DU SAMEDI 11 AU SAMEDI 18 OCTOBRE 2025

INFOS ET INSCRIPTIONS

- > cpts-rochefort-ocean.fr
- > 06 98 25 30 51
- > contact@cpts-rochefort-ocean.fr



SAMEDI 11 OCTOBRE

ET SI ON PSYPAPOTAIT ?!

9H30 à 12H30

Venez nous rencontrer au marché de Rochefort, les acteurs de la santé mentale seront à votre écoute.

📍 Angle Av. Charles de Gaulle / rue de la République, Rochefort

Gratuit | Tout public

JEUDI 16 OCTOBRE

ÇA SE DISCUTE

9H30 à 12H15 et 13H45 à 16H

> Les émotions

Venez échanger avec d'autres jeunes sur les émotions, le stress et l'anxiété, accompagnés par une conseillère de la mission locale et un partenaire santé.

📍 Mission Locale de Rochefort
1 avenue Maurice Chupin, Rochefort

Gratuit | Jeunes de 16 à 25 ans
Sur inscription ➡



JEUDI 16 OCTOBRE

SPECTACLE PYRAMID

20H30 > Invite-moi



Quand l'humour rencontre le cœur,
quand la poésie rencontre l'âme...
Un spectacle tendre et drôle à découvrir
entre enfants et grands enfants !

📍 Le Clos, Rochefort

Gratuit | Tout public

VENDREDI 17 OCTOBRE

📍 Palais des Congrès, 73 rue Toufaire,
Rochefort

LES ACTEURS DE LA SANTÉ MENTALE

16H00-20H > Des ressources pour
prendre soin de soi et des autres.

Un espace d'échange et d'inspiration, pour mieux connaître les ressources à votre disposition et sur votre territoire. Associations, professionnels et structures partenaires vous présentent leurs actions pour favoriser le bien-être mental.

Gratuit | Tout public

LA MARCHÉ QUI FAIT DU BIEN

16H à 17H

> Marche conviviale

Pour prendre soin de sa santé mentale, se ressourcer, créer du lien et partager un moment de bien-être en mouvement.

📍 RDV devant le Palais des Congrès
Gratuit | Tout public

“ LIEN SOCIAL ”

17H à 20H

> Exposition photo

Des regards, des visages, des liens pour se comprendre, pas pour se ressembler. Présence des adhérents photographes de l'association Emmanuelle de 17h à 18h30

Gratuit | Tout public

GEMEZ-VOUS

17H à 18H30

> Le jeu qui fait du bien au moral !

Un jeu de société coopératif et accessible crée par les adhérents des GEM de l'association Emmanuelle.

Gratuit | Tout public, 4 joueurs par partie

VENDREDI 17 OCTOBRE

 Palais des Congrès, 73 rue Toufaire,
Rochefort

PROTECT MIND

16H30-19H

Le programme PROTECT MIND est un programme innovant de prévention des comportements à risque en addictologie créé et piloté par deux collègues du pôle addictologie de Rochefort. Il est inspiré de l'approche MBRP (prévention de la rechute basée sur la pleine conscience), des thérapies cognitivo-comportementales et le développement des compétences psychosociales
> **3 ateliers à 16h30, 17h20 et 18h10**

Gratuit | Adultes
Sur inscription



LE SOMMEIL, UN PILIER DE NOTRE SANTÉ

17H-20H > **Le sommeil est la clé d'une bonne santé mentale**

Venez découvrir comment améliorer la qualité de votre sommeil grâce à des conseils simples et concrets et repartez avec des astuces personnalisées pour mieux dormir.

> **Comment choisir une bonne literie**
> **Les troubles du sommeil, parlons-en !**
> **3 ateliers de sophrologie sur les rituels du coucher à 17h, 17h50 et 18h40**

Ateliers de sophrologie
Gratuit | Inscription pour
- duo enfant / parent
- adulte



SAMEDI 18 OCTOBRE

 Palais des Congrès, 73 rue Toufaire,
Rochefort

LES ACTEURS DE LA SANTÉ MENTALE

9H30-13H > **Des ressources pour prendre soin de soi et des autres.**

Un espace d'échange et d'inspiration, pour mieux connaître les ressources à votre disposition, en présence des acteurs engagés sur votre territoire

Gratuit | Tout public

EXPRIMER, PARTAGER, SE RELIER

9H30-13H > **Groupes de parole.**

Un temps d'échange en petit groupe, animé par une psychiatre et une infirmière psy, pour partager ses expériences, renforcer le lien social et prendre soin de sa santé mentale.

9H30-11H > **les troubles bipolaires**

11H30-13H > **les troubles de l'attention**

Gratuit | Adultes

12 places par groupe

Sur inscription



“ LIEN SOCIAL ”

9H30-13H > **Exposition photo**

Des regards, des visages, des liens pour se comprendre, pas pour se ressembler.

Gratuit | Tout public



PARTENAIRES



INFOS ET INSCRIPTIONS

- > cpts-rochefort-ocean.fr
- > 06 98 25 30 51
- > contact@cpts-rochefort-ocean.fr

