



du 6 au 19 octobre 2025

Sous le
haut patronage du


MINISTÈRE
DU TRAVAIL
DE LA SANTÉ
ET DES SOLIDARITÉS
Liberté
Égalité
Fraternité

PROGRAMME DÉPARTEMENT AVEYRON

« POUR NOTRE SANTE MENTALE, REPARONS LE LIEN SOCIAL »



Du 6 au 19 octobre 2025 aura lieu la 36^e édition des Semaines d'information sur la santé mentale pendant laquelle des événements (ciné-débat, escape-game, karaoké, etc.) seront organisés partout en France métropolitaine et ultramarine.

Cette édition des SISM, temps fort de l'année « Grande Cause Nationale », est placée sous le haut patronage du Ministère du Travail, de la Santé, des Solidarités et des Familles. La santé mentale concerne tous les champs de la vie quotidienne, nous sommes donc toutes et tous légitimes pour organiser ou participer à un événement pendant les SISM.

Selon l'OMS, « des liens sociaux de qualité sont essentiels à notre santé mentale et physique ainsi qu'à notre bien-être »(1). Avoir un réseau relationnel satisfaisant « procurerait avant tout un soutien permettant de modérer le stress suscité par certains événements ou situations »(2), et pourrait jouer un rôle de protection contre le risque de dépression(3). Également, les personnes avec une diversité et une densité de contacts sociaux ont une estime de soi plus élevée, une meilleure qualité de sommeil et d'alimentation, et sont plus nombreuses à avoir une pratique sportive régulière(4). Notre rapport aux autres agit sur notre santé mentale, mais aussi globale. Or, il y n'y a jamais eu autant de personnes se sentant seules dans le monde.

A tous les âges de la vie, les liens que l'on entretient avec les autres nous permettent de nous définir en tant qu'individu, et en tant que groupe. Les personnes faisant l'objet de discriminations, que cela soit basé sur leur identité de genre, leur origine ethnique, ou encore leur handicap ou leur trouble psychique, sont amenées à vivre des exclusions sociales : les préjugés et les stéréotypes créant une barrière d'accès aux opportunités sociales, économiques ou éducatives.

Les actions de santé communautaire, créées par et pour les personnes, sont essentielles à la promotion du lien social(5). C'est également le cas des projets de pair-aidance(6). Les manières de lutter contre l'isolement peuvent être regroupées en 5 grandes catégories(7) :

- Ecouter : espaces et numéros dédiés ;
- Rassembler : cafés et restaurants sociaux, tiers-lieux de proximité, jardins communautaires, activités culturelles/artistiques partagées ;
- Rejoindre : aller-vers, porte à porte, veille de proximité, maraudes ;
- Soutenir : aide aux démarches administratives, lutte contre l'illectronisme, accompagnements aux services médico-sociaux ;
- Faire participer : engagement dans du bénévolat, dans des activités centrées sur la communauté.

Les politiques publiques ont un grand rôle à jouer dans la lutte contre l'isolement via la promotion de l'inclusion sociale, ou encore la facilitation de l'accès aux services. Mais tout le monde peut agir, à son niveau, pour aider à rompre l'isolement des personnes autour de soi.

Les liens sociaux sont les remparts contre tout ce qui nous divise.

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



**DANS TOUT
L'AVEYRON**

DU 6 AU
19 OCTOBRE

Aveyron

Campagne de communication

En parallèle des initiatives locales présentées dans ce programme, depuis trois ans, une action fil rouge est menée à l'échelle du département.

Le groupe de travail, piloté par la coordonnatrice du projet territorial de santé mentale (PTSM) et la responsable de la communication des établissements Sainte-Marie Aveyron, se compose des collectivités porteuses d'un contrat local de santé (CLS), des communautés professionnelles territoriales de santé (CPTS), du centre hospitalier de Millau, des PEP12, de l'Udaf et de Promotion Santé Occitanie.

Cette année, la campagne de communication repose sur des dessins de l'artiste Maud Hopsie qui illustrent différentes manières d'entretenir le lien social.

Durant la quinzaine des SISM, ces dessins vont être déployés sur différents supports : cartes postales, sites internet, réseaux sociaux, affichage urbain, presse écrite, etc. afin d'encourager tous les Aveyronnais à tisser des liens.

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



The logo consists of a large white circle centered on a solid orange background. Inside the circle, the text "VILLEFRANCHE-DE-ROUERGUE" is written in a bold, white, sans-serif font, split across two lines.

**VILLEFRANCHE-
DE-ROUERGUE**

LUNDI
6 OCTOBRE

18h-20h
Conférence

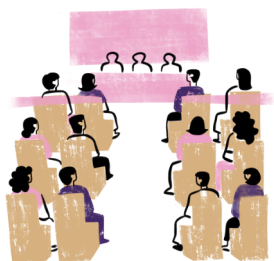
Santé mentale dans les clubs sportifs et le milieu associatif : sensibilisation des adhérents et des bénévoles, pistes d'actions, bonnes pratiques à adopter et adaptation des activités sportives.

Ouest Aveyron Communauté
Chemin de Treize Pierres
12 200 VILLEFRANCHE-DE-ROUERGUE

Gratuit

Tout public à partir de 12 ans

Contact :
Tous Baignent Handi Rouergue
Philippe 07 83 45 72 98



MARDI
7 OCTOBRE

9h -11h30
Atelier d'éveil

Atelier de psychomotricité pour permettre aux bébés de bouger librement et de grandir en explorant.

Les parents y trouvent un espace d'échange pour partager leurs expériences et renforcer leurs liens avec d'autres familles et des professionnels.

Service de PMI
5 avenue Vincent Cibiel
12 200 VILLEFRANCHE-DE-ROUERGUE

Gratuit

Tout public avec jeune enfant

Contact : Service de Protection
maternelle et infantile (PMI)
05 65 73 39 00



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

18h30-21h

Rencontre "Apéro papote"

Un moment convivial pour créer du lien, échanger librement autour de la santé mentale, entre jeunes, parents, professionnels et aidants.

Écoute, discussions et apéritif dans une ambiance détendue et sans jugement.

Avec la participation de : Es'pairance, Point accueil écoute jeunes de Village Douze, la Maison des jeunes citoyens, le centre hospitalier Sainte-Marie et l'Unafam.

Maison des jeunes citoyens

18 place de la Liberté

12 200 VILLEFRANCHE-DE-ROUERGUE

Gratuit

Jeunes à partir de 15 ans et parents

Contact : Maison des jeunes citoyens

Adeline

05 33 06 96 40

mjeunes@villefranchederouergue.fr

V E N D R E D I
1 0 O C T O B R E

9h30-10h30

Atelier "Toutes sportives"

Un atelier ouvert à toutes les femmes, quel que soient l'âge ou la condition physique, pour pratiquer ensemble des activités physiques multisport, créer du lien et favoriser l'inclusion dans un esprit chaleureux et solidaire.

Salle Nevers

Place de la Liberté

12 200 VILLEFRANCHE-DE-ROUERGUE

Gratuit

Public adulte féminin

Sur inscription

Contact : Ufolep

Yunis - 06 52 43 64 74



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

14h-19h

Portes ouvertes

Le jeu est un outil formidable pour renforcer le lien social et favoriser les échanges.

À l'association, chaque semaine, nous créons des moments de partage, d'inclusion et de convivialité accessibles à tout le monde.

Association Occ'up et vous

39 rue de la République

12 200 VILLEFRANCHE-DE-ROUERGUE

Gratuit

Tout public à partir de 5 ans

Contact : Occ'up et vous

Sébastien - 06 28 42 31 64



V E N D R E D I
1 7 O C T O B R E

15h-17h

Rencontre

"Parl'autisme" est un moment d'échange autour de l'autisme avec des personnes concernées.

Le GEM PersonA est un lieu d'accueil convivial, d'entraide mutuelle entre adultes pairs et d'ouverture sur l'extérieur pour des personnes avec un trouble du spectre de l'autisme (TSA) ou s'identifiant comme telle.

Médiathèque la Manufacture

19 place Bernard Lhez

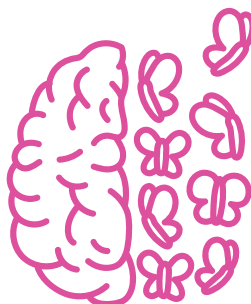
12 200 VILLEFRANCHE-DE-ROUERGUE

Gratuit

Tout public à partir de 12 ans

Contact : Groupe d'entraide mutuelle (GEM) PersonA

06 76 90 91 14



S A M E D I
1 8 O C T O B R E

14h-17h

Portes ouvertes

La rencontre et l'échange entre personnes souffrant de troubles psychotiques (bipolarité, schizophrénie) favorisent un lien fort, porteur d'entraide et d'espoir. Le groupe se réunit mensuellement dans l'ouest Aveyron.

Annexe du centre social La Ruche

19 rue du Sergent Bories

12 200 VILLEFRANCHE-DE-ROUERGUE

Gratuit

Public adulte

Contact : Es'pairance

Hélène - 06 16 92 08 38



S A M E D I
1 8 E T M A R D I
2 1 O C T O B R E

20h-22h30 le 18/10

14h-16h30 le 21/10

Ciné débat

Tous dans le même bateau pour la santé mentale !

Le documentaire *Bateau-Thérapie* est un bel exemple de pair-aidance.

Échanges proposés à l'issue de la projection par Es'pairance et l'Unafam.

Une action financée par la Mutualité Française Occitanie et Ouest Aveyron Communauté.

Ouest Aveyron Communauté

Chemin de Treize Pierres

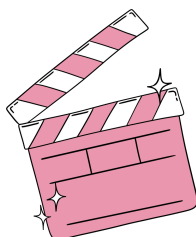
12 200 VILLEFRANCHE-DE-ROUERGUE

Gratuit

Tout public à partir de 16 ans

Contact : Es'pairance

Hélène - 06 16 92 08 38





Merci à l'ensemble des partenaires aveyronnais
qui ont contribué à l'élaboration de ce programme
à l'occasion de la 36e édition des
Semaines d'information sur la santé mentale.

Agence régionale de santé (ARS) Occitanie, Ajal,
Centre hospitalier de Millau, Centre hospitalier de Rodez, Centre
hospitalier de Saint-Affrique, Centre hospitalier Sainte-Marie,
CC Aubrac Carladez Viadène, CC Lévézou Pareloup,
CC Pays de Salars, CC du Saint-Affricain Roquefort Sept vallons,
CPTS Centre-Aveyron, CPTS Nord-Aveyron, Decazeville
communauté, Espaces de vie sociale d'Argences-en-Aubrac
et de Laguiole, Es'pairance, Fédération française du sport adapté,
Fondation Opteo, GEM Métamorphose, GEM PersonA,
MJC de Rodez, Maison des jeunes citoyens de Villefranche-de-
Rouergue, Maisons sport santé, musée Fenaille, musée Soulages,
Mutualité Française Occitanie, Occ'up et vous, Office de tourisme
de Rodez, Ouest Aveyron Communauté, Parc naturel régional
des Grands Causses, PEP12, Point info seniors, Prodiges Culture,
Protection maternelle et infantile, Rodez Agglomération,
Solution Sport, Ufolep, Unafam, Village 12

La 37e édition des SISM aura lieu du 5 au 18 octobre 2026
autour du thème "Pour notre santé mentale, ouvrons-nous aux arts".
Nous vous donnons rendez-vous dans un an !