

36^e
ÉDITION

Semaines d'information
sur la santé mentale

Pour notre
santé mentale,
réparons
le lien social

du 6 au 19 octobre 2025

Sous le
haut patronage du

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

www.semaines-sante-mentale.fr



PROGRAMME

ACTIVITÉS & ANIMATIONS À VALENCE

Temps fort : Village Santé Mentale

Mer. 8 octobre - Halle Saint-Jean - 10 h > 18 h


Centre Hospitalier
DRÔME VIVARAIS
Psychiatrie
adulte & enfant


CLSM
Conseil local de santé mentale - Valence



Éditos

À l'heure de l'individualisme exacerbé, de la tentation du repli sur soi identitaire, ou de l'intolérance érigée parfois en opinion, il est bon de rappeler que ce qui fait le sel de la vie est la capacité – voire même le besoin existentiel – qu'ont les êtres humains à développer des interactions avec leurs semblables. Fuyons les écrans quelques instants, levons la tête un moment, donnons du temps à ceux qui nous sont chers, intéressons-nous au monde qui nous entoure en confrontant des idées et donnons-nous une chance supplémentaire de créer du lien social.

L'altérité constitue ainsi la plus grande richesse de l'Homme, entendue comme la reconnaissance de l'autre dans sa différence. C'est ainsi que l'isolement, la solitude, ou la mise à l'écart – qu'ils soient subis ou induits par des comportements ou un environnement contraint – constituent aussi bien des freins pour la cohésion de la société que des dangers pour la santé mentale des individus pris dans leur singularité.

Si la Municipalité mène tout au long de l'année des actions pour renforcer les possibilités de vivre-ensemble de façon harmonieuse et développer des mécanismes de solidarité sociale (soutien aux associations, réseau dense d'équipements de quartiers, service municipal dédié à la santé...), l'évènement qui nous rassemble du 6 au 19 octobre 2025 avec les Semaines d'Information sur la Santé Mentale (SISM) vise à interpellier le grand public en mettant un coup de projecteur sur l'importance des liens sociaux pour la santé mentale.

Remercions dès à présent l'ensemble des partenaires – institutionnels, associatifs et privés – de cette quinzaine d'information qui participe à resituer l'individu atteint de troubles psychiques dans sa plénitude, afin que chacun trouve la place qui lui revient.

Le Maire de Valence

Les humains sont des êtres sociaux, voir même des êtres extrêmement sociaux car nous avons absolument besoin les uns des autres pour subvenir à nos besoins. Personne ne peut durablement assurer seul la production de sa nourriture, de son logement, de ses vêtements, etc.

Les liens sociaux sont une condition de notre survie et nous les développons sans cesse dans nos activités en tant que membre d'une famille, d'un groupe, amical, de loisir, de voisinage, d'un groupe de formation, d'un collectif de travail, ou simplement comme citoyen d'un pays.

Les occasions de créer des liens sont illimitées et nous pouvons les développer dans chacune de nos activités. Mais, ces liens peuvent aussi être fragilisés par des tendances sociétales : nos envies de mobilités peuvent en raccourcir la durée, la marchandisation d'un nombre croissant d'activités peut en appauvrir la qualité, et le temps que nous passons derrière nos écrans est du temps qui peut être « volé » à nos proches...

Ainsi, le thème des SISM de 2025 nous incite à nous pencher sur les aspects, les moments, les lieux, les activités, les outils qui peuvent nous permettre de « réparer le lien social ».

Les équipes du CHDV peuvent proposer de nombreuses réflexions et actions sur ce sujet. En effet, la maladie psychique est une maladie qui altère particulièrement la capacité des personnes à créer et maintenir des relations avec les autres. L'un des enjeux importants du rétablissement est donc de ré-apprendre à vivre en lien.

Je me réjouis du thème de cette année qui nous invite à être attentif aux liens sociaux et à réfléchir à ce qui peut les enrichir. Je remercie l'ensemble des équipes qui ont travaillé à la préparation de l'édition 2025 pour nous proposer un programme aussi riche et ambitieux que les années précédentes !

Bonnes SISM à toutes et tous !



Lucie Verhaeghe

Directrice du CH Drôme Vivarais

Selon l'OMS, « des liens sociaux de qualité sont essentiels à notre santé mentale et physique ainsi qu'à notre bien-être ». À 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. Ils offrent protection et participent à la construction de soi pour les plus jeunes, procurent un fort sentiment d'appartenance pour chacun d'entre nous.

Or, depuis plusieurs décennies et de façon constante, on observe une hausse du sentiment d'isolement au sein de la population avec un impact direct sur sa santé mentale.

Pour toutes ces raisons, chaque initiative, individuelle, associative, communautaire, visant à favoriser les relations sociales est à mettre en valeur et à considérer comme utile face à cet enjeu de santé publique.

Les liens sociaux sont les remparts contre tout ce qui nous divise, et pour notre santé mentale, il est important de les réparer ! Agissons ensemble !

Expositions

Quand l'Art crée du lien !

Du mardi 7 au dimanche 19 octobre

Exposition d'art brut, singulier et pas que !

Exposition organisée par le Centre Hospitalier Drôme Vivarais en partenariat avec Radio Méga mêlant dans chaque salle, des artistes professionnels ayant participé à l'émission « Faire P'Art » de Radio Méga et des personnes ayant eu recours à la peinture ou à l'écriture dans le cadre de leur parcours de vie (ateliers peinture organisés dans le cadre du dispositif Culture et Santé 2024 au Centre d'Accueil Thérapeutique à Temps Partiel (CATTP) et à l'Hôpital de jour Magritte de Valence). L'art un lien entre tous !

Avec la participation de : Jean-Raymond Meunier, Valérie Dumas, Lily Blanpain, Jean-Pierre Blanpain, Jean-Luc Boire, Sévange, Catherine Ursin, Christophe Lachize, Nicolas Contessi, Arthurine Vincent.

Maison du gardien, Parc Jouvet - 27, avenue de la Comète

- Tous les jours : 14 h > 18 h
- Entrée libre et gratuite



Terre & Temps 3

Du mardi 7 au dimanche 19 octobre

Terre & Temps est une création artistique qui associe la poésie et les arts plastiques.

Imaginée sur une durée de trois ans par l'écrivain Arnaud Savoye et la plasticienne Sandrine Cerdan, cette action portée par le Centre Hospitalier Drôme Vivarais s'est déroulée pour cette dernière année en 2025 dans cinq services extra hospitaliers et sur 3 terres différentes : Valence, Romans-sur-Isère, et Crest. La thématique de la terre et du temps a été réfléchi collectivement (artistes, patients, équipes soignantes) dans un désir de faire vivre et découvrir un territoire au travers du regard singulier des participants.

La restitution du projet Culture et Santé Terre & Temps soutenu par la Direction régionale des affaires culturelles, l'Agence Régionale de Santé et la Région Auvergne-Rhône-Alpes sera présentée au Centre du Patrimoine Arménien, partenaire de cette action. Cet événement mettra en lumière les poèmes-totems, sculptures réalisées par les patients et les soignants du Centre d'Accueil Thérapeutique à Temps Partiel (CATTP) et de l'Hôpital de jour Magritte de Valence.

Centre du Patrimoine Arménien - 14, rue Louis Gallet

- ▶ Mardi, mercredi, vendredi : 10 h > 13 h et 14 h > 18 h
- ▶ Samedi et dimanche : 14 h > 18 h
- ▶ Entrée libre et gratuite



Conférences

Vivre ensemble, un défi démocratique ?

Mercredi 8 octobre, à 19 h 30

Aujourd'hui, le vivre en commun ne va plus de soi. Les raisons de faire société semblent s'effacer devant le repli sur soi, la montée de l'hyper individualisme et des tensions identitaires, l'atomisation de la vie politique.

Reconstruire un vivre-ensemble reste une nécessité démocratique et demeure possible. Comment ? En défendant la culture du débat et la laïcité tout en respectant la diversité des individus et en s'appuyant sur les 7 piliers de la convivialité pour restaurer un lien social authentique.

Conférence proposée par l'association Les Philophiles en partenariat avec le Centre Communal d'Action Sociale de la ville de Valence (CCAS) et AESIO Mutuelle. Elle sera animée par le philosophe et enseignant universitaire Pierre-Henri Tavoillot.

**Conseil Départemental de la Drôme -
26, avenue du Président Édouard Herriot (salle Maurice Pic)**

- ▶ 20 places
- ▶ Entrée gratuite
- ▶ Public senior
- ▶ Sur inscription, par mail à ccas-polesolidarites@mairie-valence.fr ou au 04 75 79 21 50

Réparer le lien chez les jeunes

Jeudi 16 octobre, à 14 h (accueil dès 13 h 45)

Le Centre Médico Psycho Pédagogique (CMPP) Mésangère des PEPSRA organise un après-midi autour de la thématique de la souffrance psychique des jeunes en lien avec la perte du lien social avec une conférence sur l'Hikikomori proposée par le Dr Marie-Jeanne Guedj, psychiatre, suivie d'une table ronde avec les acteurs de terrain locaux (Pôle pédopsychiatrie du Centre Hospitalier Drôme Vivarais, Centre Médico Psycho Pédagogique Clos Gaillard, Point Relais Oxygène).

**Conseil Départemental de la Drôme -
26, avenue du Président Édouard Herriot (salle Maurice Pic)**

- ▶ Entrée gratuite
- ▶ Sur inscription via ce QR-code



La santé mentale au service de la performance

Jeudi 16 octobre, 18 h

Conférence présentant le dispositif **Mental'Up** porté par le Comité Départemental Olympique et Sportif Drôme avec le soutien de la Délégation ministérielle à la Santé Mentale et à la Psychiatrie.

Ce programme d'accompagnement payant proposé aux entreprises est un dispositif innovant mêlant activité physique adaptée, méditation, nutrition et réalité virtuelle.

Les 6 thématiques de cette approche globale ainsi que l'évaluation des impacts sur la santé mentale via des outils validés seront évoqués lors de la conférence.

À la suite de la conférence, un cocktail dînatoire sera proposé et les participants auront la possibilité de tester les casques de réalité virtuelle utilisés dans le cadre du programme.

Un tirage au sort permettra à une entreprise présente de gagner un accompagnement pour un maximum de 12 de ses salariés.

APST 26/07 - 58, rue Mozart

- ▶ Entrée gratuite
- ▶ Public : dirigeant.e.s, managers, fonction RH Qualité Santé Environnement, instances représentatives du personnel
- ▶ Sur inscription par mail à preventionsantetravail@apst2607.fr



Ciné-débat

« Manger pour vivre »

Vendredi 17 octobre, de 18 h 30 à 20 h

Projection du film de Valérie Simonet. Il relate l'aventure collective d'un groupe d'associations de Montpellier qui a créé une caisse alimentaire commune avec la participation de 400 personnes cotisant pour une première ébauche de Sécurité Sociale de l'Alimentation en France.

À travers quatre portraits sensibles, le film *Manger pour vivre* propose une réflexion sur le droit à l'alimentation et le lien social pour une société plus solidaire.



Grand Chalet, Cour Koala - 4, allée Séverine

- ▶ Gratuit
- ▶ Tout public
- ▶ Sur inscription via l'Association Le Mat Drôme : par mail à mat.valence@gmail.com ou au 07 82 27 55 74

Balade urbaine

Découverte de la trame verte et des jardins des Hauts de Valence

Samedi 11 octobre, de 10 h à 12 h

Les habitants guides verts (Green'Ters) des Hauts de Valence invitent tous les citoyens curieux de Valence à venir à leur rencontre et recréer des liens autour de la nature en ville au moyen d'une déambulation entre 6 jardins du quartier.

La marche, activité douce, permet de prendre le temps de la parole, de la rencontre de l'autre, et de créer de la convivialité pour une sociabilité positive.

Association Le Mat - 4, allée Séverine

- ▶ Gratuit
- ▶ Tout public
- ▶ Sur inscription via l'Association Le Mat Drôme : par mail à mat.valence@gmail.com ou au 07 82 27 55 74

Jeu sportif

Ensemble, jouons et papotons

Mercredi 15 octobre, de 13 h à 17 h

Avec l'équipe du Sport Adapté et des bénévoles de l'association UNAFAM (Union nationale de familles et amis de personnes malades et/ou handicapées psychiques), jouons tous ensemble au ballon et discutons, autour d'une boisson fraîche, de la santé mentale et de nos difficultés.

Champ de Mars - à proximité du Kiosque Peynet

- ▶ Accès libre et gratuit
- ▶ Tout public



Portes ouvertes

GEM Air Libre - Groupe d'Entraide Mutuelle

Lundi 6 octobre, de 14 h à 17 h

Venez découvrir le Groupe d'Entraide Mutuelle. Un accueil café-discussion avec les adhérents et la professionnelle qui font vivre ce lieu associatif vous sera proposé afin de découvrir le fonctionnement du GEM.

Association GEM Air Libre - 10, rue François Pie

- ▶ Entrée libre et gratuite
- ▶ Public : adultes usagers de la psychiatrie, familles, professionnels

Formation

PREMIERS SECOURS EN SANTÉ MENTALE (PSSM)

Aider quelqu'un qui ne va pas bien, ça s'apprend : devenez secouriste en santé mentale.

Jeudis 9 et 16 octobre, de 9 h à 17 h

Le programme de Premiers Secours en Santé Mentale (PSSM) forme des secouristes capables de mieux repérer les troubles en santé mentale, d'adopter un comportement adapté, d'informer sur les ressources disponibles, d'encourager à aller vers des professionnels adéquats et, en cas de crise, d'agir pour passer le relais aux services les plus adaptés.

La formation PSSM est l'équivalent en santé mentale des gestes de premiers secours, qui eux apportent une aide physique à la personne en difficulté.

Une formatrice, Florence GHOUGASSIAN, Infirmière coordinatrice de la Maison Relais Santé de la Direction Santé Publique de la ville de Valence, propose aux citoyens valentinois cette formation qualifiante gratuitement dans le cadre des SISM.

Formation de 2 jours obligatoires pour obtenir l'attestation de secouriste.

Pôle santé de la Ville de Valence - 4, rue du Clos Gaillard

- ▶ Dans la limite des 16 places disponibles
- ▶ Gratuit
- ▶ Public : citoyens valentinois
- ▶ Inscription obligatoire par mail dsp@mairie-valence.fr ou au 04 75 79 23 73



**Premiers Secours
en Santé Mentale
France**

APPRENDRE À AIDER

TEMPS FORT

LE VILLAGE SANTÉ MENTALE

Mercredi 8 octobre,

de 10 h à 18 h

Halle Saint-Jean

Les professionnel(le)s et bénévoles de plusieurs structures et associations intervenant dans le domaine de la santé mentale vous accueillent tout au long de cette journée festive.

Au programme : stands d'information, animations ludiques et gratuites, échanges, animations musicales et dansées.

« Le Canap », toutes les histoires font histoire

L'espace "Le Canap" est pensé comme une parenthèse ouverte à toutes et tous. Il propose des témoignages sous différentes formes (écrits, dessinés, parlés, peints, à regarder ou à écouter...) de personnes vivant avec un trouble psychique et invite chacune à témoigner de son parcours, à déposer un fragment de son vécu, de ses doutes, de ses forces, de ses ressources.

Un moment pour se poser sur une chaise ou un canapé, récolter un peu de l'Autre et si on le souhaite, laisser une trace de soi.

Témoignages audio recueillis par Radio Méga et Radio BLV

Exposition des peintures d'Arthurine Vincent ainsi que des blasons des bénéficiaires de la Croix-Rouge et des adhérents du Groupement d'Entraide Mutuelle (GEM)

Atelier « Crée ton blason ! »

S'inspirant des blasons exposés, préalablement créés par des personnes accompagnées dans le cadre des accompagnements de différentes structures (Services d'Equipes Mobiles d'Interventions Sociales et de Soins, unité locale de la Croix-Rouge, UNAFAM et GEM), les visiteurs seront invités à créer leur propre blason. À partir d'une devise, il vous sera proposé de visiter le passé, les ressources mobilisées, le présent et le futur préféré.

Exposition des œuvres des personnes volontaires ou présentation dans un livre d'or. Possibilité de repartir avec son blason.

► Tout public



Embarquement pour un moment de plaisir partagé

Venez partager un moment plaisant à travers divers ateliers et jeux pour s'informer sur la santé mentale, mieux connaître les éléments qui l'influencent et les interlocuteurs vers qui se tourner pour en prendre soin.

« **Les bancs bavards** », espace de discussion et de jeu

Jeu « Le cosmos mental » pour prendre conscience que chacun dispose d'une santé mentale évolutive en permanence. Quels sont les obstacles à une bonne santé mentale ? Quelles ressources sont mobilisables ?

Réalisation d'une œuvre participative et collective, propositions adaptées à l'âge du public

La santé mentale : tous concernés ! Comment cultiver sa santé mentale au quotidien ? Tout au long de la journée, information sur les comportements scientifiquement éprouvés bénéfiques à notre santé mentale et proposition d'expérimentation de diverses techniques de bien-être (gratitude, pleine conscience, pratiques de relâchement musculaire, cohérence cardiaque, etc...) afin que chacun puisse prendre le temps de se recentrer sur ses ressources.

- ▶ Ateliers d'une heure : 10 h 30, 14 h 30
- ▶ Inscription sur site - 15 personnes maximum
- ▶ Tout public

Le lien parent-enfant

Espace de rencontre et d'échange avec des professionnels du territoire en lien avec la parentalité :

Informations sur les dispositifs, structures et associations présentes sur le village santé mentale :

- Centre Hospitalier de Valence - Service périnatalité/maternité
- Valence Romans Agglo - Service Petite enfance et Lieux d'Accueil Enfants Parents (LAEP)
- Centre Médico Psycho Pédagogique PEPSRA Valence, Bout'Chou Mobile

Temps de répit parental et d'écoute : espace psycho-périnatalité

Écoute de podcast « Parentalité mon amour » réalisés par Radio Méga

- ▶ Accès libre
- ▶ Public : parents, avec ou sans leur enfant de 0 à 6 ans



Anciens jeunes et futurs vieux, et si on se rencontrait ?

Échange libre, avec des professionnels et bénévoles autour de la question du bien-veillir

Atelier « Comprendre pour agir contre l'isolement des personnes âgées »

La Fresque de l'isolement est un outil ludique et collaboratif pour sensibiliser le plus grand nombre aux enjeux de la lutte contre l'isolement des personnes âgées, abordant notamment la santé mentale des personnes qui le vivent.

Faisant appel à notre intelligence collective, la fresque permet de comprendre les causes et conséquences de l'isolement puis de discuter de solutions individuelles et collectives à mettre en œuvre, à son échelle, pour (re)créer du lien social.

- ▶ Ateliers d'une heure : 10 h 30, 14 h 30
- ▶ Inscription sur site - 15 personnes maximum

Création de jardinières, création de liens

Ateliers d'hortithérapie et art-thérapie intergénérationnels, parents-enfants-seniors :

Mini-jardins Zen

Peinture sur pots et semis de plantes

Décoration de jardin à partir de matériaux récoltés dans la nature

- ▶ Ateliers de 30 minutes : 10 h 30, 11 h 30, 14 h 30, 15 h 30, 16 h 30
- ▶ Tout public
- ▶ Sans inscription



Escale du Psytruck

Les troubles psychiques, j'assume !

Venez en parler avec des bénévoles, des professionnels et des personnes concernées.

Animation proposée par le RéPsy Drôme, en collaboration avec des professionnels du Centre Hospitalier Drôme Vivarais (Centre de Réhabilitation Psychosociale et de Remédiation Cognitive et Centre médico-psychologique), des étudiants et professionnels de Croix Rouge Compétence Auvergne Rhône Alpes, du Centre Médico-Psycho-Pédagogique CMPP Clos Gaillard, des bénévoles de l'UNAFAM, de l'Embarcadère et des adhérents du GEM Air LIBRE.

Ces divers professionnels et/ou bénévoles viendront à votre rencontre pour échanger spontanément, vous informer sur la santé mentale et les lieux ressources :

- **Remise d'un quiz et échange** autour de ce support et des questions suscitées,
- **Utilisation et partage de divers supports** d'informations existants,
- **Mise à disposition des plaquettes** de présentation des lieux ressources locaux

- ▶ Accès libre
- ▶ Tout public

Le comptoir des liens

Le comptoir des liens, bar éphémère, vous accueille autour d'un cocktail sans alcool et de pâtisseries confectionnées par des adhérentes de la Maison des Solidarités Nelson Mandela, pour échanger, se rencontrer, jouer, créer, se ressourcer...

Présence de professionnels du champ de l'addictologie.



PROGRAMME DES ANIMATIONS

► 11 h > 12 h

Animation musicale - Jazz Action Valence

► 12 h 45 > 13 h 15

Flash Mob « Envol »

Venez découvrir et participer à « Envol », la danse de l'année du Campus. Une danse rythmée, joyeuse, accessible à toutes et tous qui nous rappelle que le mouvement de notre corps est source de bien-être.

Les étudiants danseurs du Département des sciences de Drôme Ardèche (D.S.D.A / UFR STAPS UGA) dirigés par Sandrine Dusser vous accompagneront dans cette animation.

Tout public, de 5 à 95 ans.

► 13 h 30 > 14 h 30

Spectacle « Intelligence collective » - Compagnie de M.Cheval

Deux acteurs sur un plateau.

Où quand le public prend les commandes et compose avec le hasard pour rythmer le spectacle.

Cette performance fait appel à l'intelligence collective des spectateurs, qui vont collaborer pour construire une intrigue, unique et imprévisible à chaque représentation.

► 15 h 30

Démonstration de hip-hop - Conservatoire de Valence Romans

À la suite d'une démonstration de hip-hop, les spectateurs sont invités à participer à partir de mouvements simples à exécuter, pour une danse partagée artistes / public.

► 17 h > 17 h 30

Chorale Activ'Mélodie

Accompagnés de leur cheffe de chœur, environ 20 choristes chantent les chansons d'hier et d'aujourd'hui.

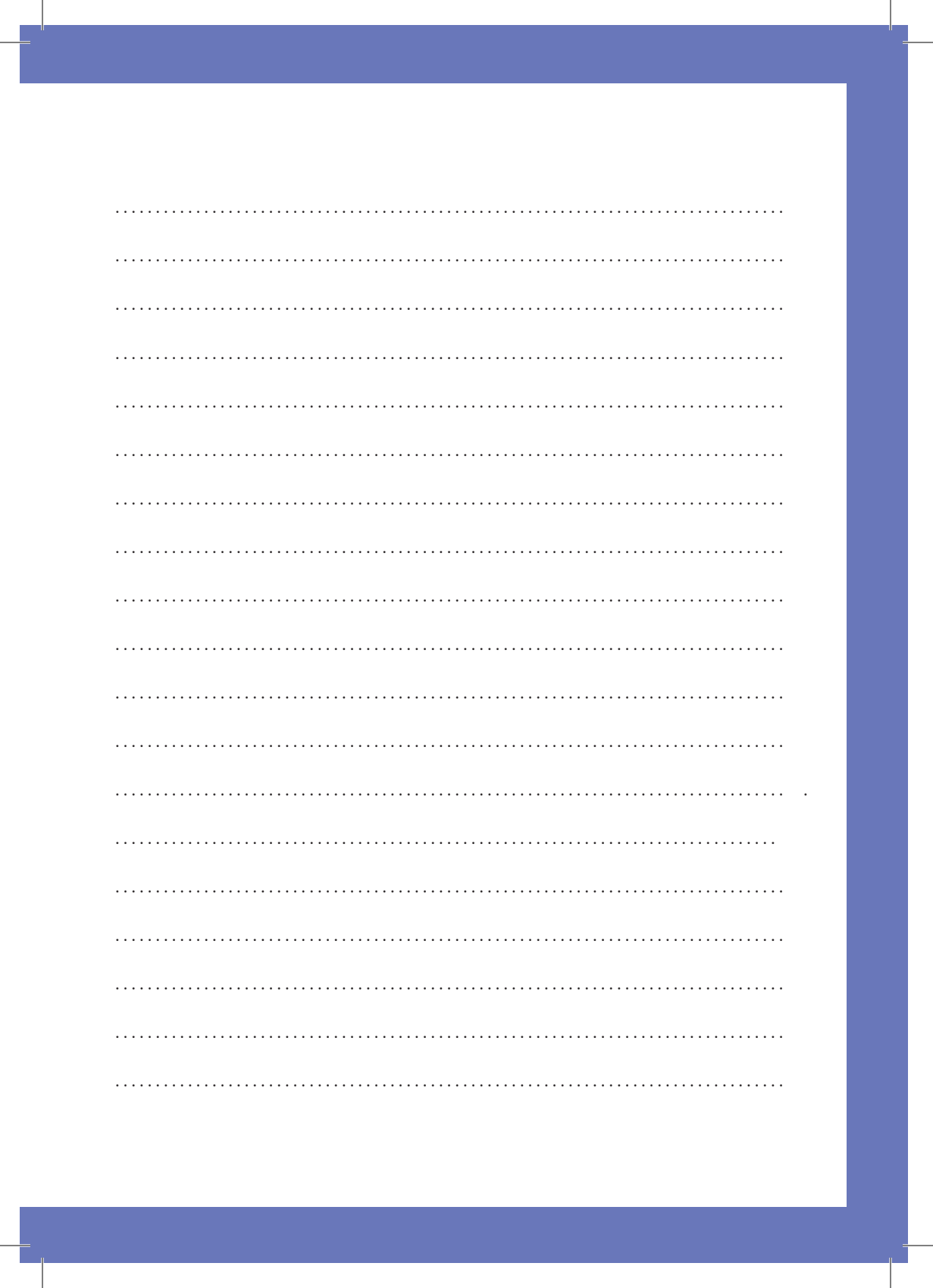


Agenda récapitulatif

Du mardi 7 au dimanche 19 octobre	Tous les jours 14 h > 18 h	La Maison du gardien, Parc Jouvet 27, avenue de la Comète	Exposition « Quand l'art crée du lien »
Du mardi 7 au dimanche 19 octobre	Mardi, mercredi et vendredi, 10 h > 13 h et 14 h > 18 h Samedi et dimanche, 14 h > 18 h	Centre du Patrimoine Arménien 14, rue Louis Gallet	Exposition « Terre & Temps 3 »
Lundi 6 octobre	14 h > 17 h	10, rue François Pie	Portes ouvertes GEM Air Libre
Mercredi 8 octobre	10 h > 18 h	Halle Saint-Jean	Village Santé Mentale (temps fort)
	19 h 30	Conseil départemental de la Drôme - salle Maurice Pic 26, av. du Président Édouard Herriot	Conférence « Vivre ensemble, un défi démocratique ? »
Jeudi 9 octobre	9 h > 17 h	Direction Santé Publique 4, rue du Clos Gaillard	Formation PSSM (Premiers Secours en Santé Mentale) : 1 ^{er} jour de la session

Samedi 11 octobre	10 h > 12 h	Association Le MAT 4, allée Séverine	Balade urbaine
Mercredi 15 octobre	13 h > 17 h	Esplanade du Champ de Mars, près du Kiosque Peynet	Jeu sportif
Jeudi 16 octobre	9 h > 17 h	Direction Santé Publique 4, rue du Clos Gaillard	Formation PSSM (Premiers Secours en Santé Mentale) : 2 ^e jour de la session
	14 h	Conseil départemental de la Drôme - salle Maurice Pic 26, av. du Président Édouard Herriot	Conférence et table ronde « Réparer le lien chez les jeunes » Conférence sur l'Hikikomori
	18 h	APST 26/07, 58 rue Mozart	Conférence « La santé mentale au service de la performance »
Vendredi 17 octobre	18 h 30	Association Le MAT 4, allée Séverine	Cin-débat « Manger pour vivre »

Notes





CONSEIL LOCAL DE SANTÉ MENTALE
 Direction Santé Publique
 4, rue du Clos Gaillard
 04 75 79 22 11 - clsm@mairie-valence.fr

