

SEMAINE D'INFORMATION SUR LA SANTÉ MENTALE

PROGRAMME

DU 6 AU 18 OCTOBRE 2025



Semaine de la Santé Mentale

● LA SANTÉ MENTALE EN QUELQUES CHIFFRES

1 PERSONNE SUR 4

va souffrir d'un trouble mental à un moment de sa vie.

70%

des Français cautionnent un stéréotype concernant les personnes atteintes de troubles de santé mentale.



23%

des Français

ont le sentiment de ne pas prendre soin de leur santé mentale

dont

36%

des femmes

et

38%

des 18-24 ans

Chiffres issus du site de l'Assurance maladie.

VENDREDI 10 OCTOBRE

STRESS, ÉMOTIONS, FATIGUE MENTALE : LA SOPHROLOGIE POUR S'APaiser

Séance de sophrologie pour apprendre à se relaxer, à gérer son stress. Animée par Sophie, sophrologue spécialisée dans le bien-être des jeunes et des adolescents. Une invitation au « lâcher prise » et l'occasion de repartir avec des astuces pour se relaxer au quotidien.

Jeunes de 13 à 25 ans

De 18h à 19h

Au SIJ

Sur inscription

SOIRÉE ENTRE'ELLES

Après avoir laissé les enfants à la maison, les mamans sont invitées à une soirée détente autour d'un apéritif gourmand, de blind-test et de jeux. L'occasion parfaite de vous retrouver, souffler et de vous amuser, parce que s'accorder du temps pour soi est essentiel pour se sentir bien. Et pour que l'ambiance soit encore plus à la fête, participez à la création de la playlist de l'événement en partageant vos morceaux préférés. Scannez le QR code ci-contre et ajoutez les chansons qui vous donnent le sourire et l'envie de danser.

Maison de la famille

De 19h30 à 22h

Sur inscription



SCANNEZ-MOI POUR AJOUTER VOS CHANSONS

Inscriptions sur www.ville-sartrouville.fr

SAMEDI 11 OCTOBRE

De 10h à 12h

Pavillon Séraphine

* JOURNÉE DES AIDANTS : ÉVASION ARTISTIQUE

Un atelier créatif pour souffler, s'exprimer et se reconnecter à soi. Peinture, collage, écriture... l'art comme respiration pour les aidants.

* CONFÉRENCE « AUTISME ADULTE : ET SI ON OUVRAIT LES YEUX ? »

L'autisme ne disparaît pas avec l'âge. L'autisme chez les adultes reste souvent méconnu et mal accompagné. Cette conférence ouverte à tous invite à comprendre leurs réalités, leurs défis, mais aussi leurs talents et leurs aspirations. Un moment pour s'informer, échanger et faire évoluer les regards.

* ATELIER « PAROLES DE MÈRES »

La maternité, c'est intense. Entre joie, fatigue, doutes et bouleversements, il est parfois difficile de mettre des mots sur ce que l'on vit. Cet atelier est là pour ça : un espace bienveillant, sans jugement, où l'on peut simplement être là, écouter, échanger si on le souhaite, et se sentir soutenue.

De 14h à 16h30

Pavillon Séraphine



* ATELIER JEU DE SOCIÉTÉ « BIENVENUE DANS LE COSMOS MENTAL »

Animé par Jennifer et Frédéric, deux spécialistes du sujet, cet atelier propose un voyage aux confins du Cosmos mental, pour mieux connaître ses forces afin de faire face aux aléas de la vie !

* JOURNÉE DES AIDANTS : ÉVASION PAR LE JEU

Escape game, jeux collaboratifs et surprises ! Une parenthèse ludique et décalée pour les aidants qui ont besoin de décompresser.

* SPECTACLE

Les adhérents du Groupe d'Entraide Mutuelle montent sur scène pour partager leurs regards sur la santé mentale. Un moment fort, sensible et inspirant.

Jeunes de 12 à 25 ans

De 14h30 à 16h30

Au SIJ

Sur inscription

De 14h30 à 17h30

Aerokart à Argenteuil
(Possibilité de transport
sur demande)

De 18h à 20h

Espace Saint-Paul

LUNDI 13 OCTOBRE

* EXPLORATION CRÉATIVE SUR LE THÈME DE LA CONFIANCE EN SOI

La confiance en soi, nous en manquons parfois. Venez participer à cet atelier inspirant, alliant écriture et expression artistique pour renforcer la confiance en soi avec douceur et authenticité. Un espace pour se reconnecter à soi, cultiver ses ressources intérieures et faire rayonner ses forces.

Seniors 55 ans et +

De 10h à 11h30

Maison de la famille

Sur inscription

MERCREDI 15 OCTOBRE

Jeunes de 15 à 25 ans

De 17h à 19h

Au SIJ

Sur inscription

* ATELIER D'ÉCRITURE « NOS ÉMOTIONS ONT LA PAROLE »

Atelier de réflexion et d'écriture original autour de la thématique des émotions et de la santé mentale. A quoi servent nos émotions ? Savons-nous vraiment les identifier ? Comment les accueillir sans les subir ? Après un temps d'échange sur cette thématique, animé par Mariana, psychologue du Point d'Accueil Ecoute Jeune (PAEJ), un atelier d'écriture collectif sera proposé aux participants.

* CAFÉ-RENCONTRE « ANTICIPER LA PUBERTÉ ET LES PRÉMICES DE LA SEXUALITÉ »

Un temps d'échange pour les parents et aidants autour des questions délicates ..chez les jeunes présentent des besoins particuliers (troubles du neurodéveloppement, handicap, etc.), Animé par une psychologue clinicienne.

De 19h à 20h30

Pavillon Séraphine



FLASHÉZ
AVEC VOTRE
SMARTPHONE
POUR
RÉSERVER

SAMEDI 18 OCTOBRE

CAFÉ DES AIDANTS *

Un moment d'échange bienveillant entre aidants.
L'occasion de partager ses expériences, de poser ses questions et de repartir avec des ressources concrètes.

De 10h à 12h

Pavillon Séraphine

FORMATION « PREMIERS PAS EN SANTÉ MENTALE » *

Apprenez à repérer les signes de mal-être, à écouter avec bienveillance et à orienter vers les bons relais.
Une formation citoyenne pour mieux comprendre et soutenir la santé mentale autour de soi.

De 14h à 17h

Mairie - Salle du 14 juillet



EXPOSITION PARTICIPATIVE « BRISER LES CLICHÉS »

Dans le cadre des Semaines d'information sur la santé mentale, nous vous invitons à participer à l'exposition participative "Briser les clichés" au Pavillon Séraphine.

Cette initiative ouverte à tous vise à faire tomber les stéréotypes liés à la santé mentale à travers des photos, des mots, des dessins ou des témoignages.

Chacun peut contribuer librement en déposant une création manuelle ou littéraire.
Les œuvres seront valorisées dans une exposition collective, pour faire entendre toutes les voix et changer les regards.



DU LUNDI 6 AU
VENDREDI 17 OCTOBRE

PAVILLON SÉRAPHINE



Avec le soutien financier de :

