Une programmation coordonnée par la ***Commmunauté de communes des Terres du Lauragais***

GRATUIT

SEMAINES D'INFORMATION SUR LA

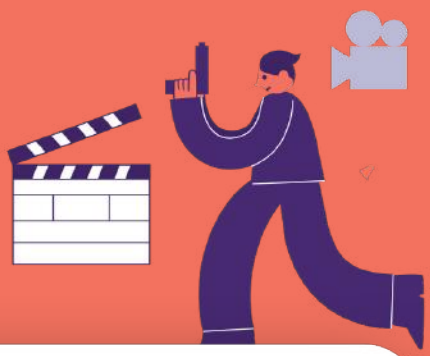
SANTÉ MENTALE

Du 5 au 18 octobre 2026

Ateliers · Conférences · Théâtre
Expositions · Rencontres

Design graphique : Mathilde Fournier

Pour notre santé mentale ouvrons-nous aux arts



Téléchargez le PDF ici

RÉPUBLIQUE FRANÇAISE
Liberté
Égalité
Fraternité

ars Agence Régionale de Santé Occitanie

contrat local de Santé
OCCITANIE SANTÉ

TERRES DU LAURAGAIS

Les Semaines d'Information sur la Santé Mentale (SISM) sont un rendez-vous national visant à sensibiliser le grand public aux enjeux de la santé mentale.

En 2026, le thème « **Pour notre santé mentale, ouvrons-nous aux arts** » invite à explorer la manière dont l'art, sous toutes ses formes, peut contribuer au bien-être, à l'expression de soi et au lien social. Mais c'est aussi l'occasion de rappeler que prendre soin de sa santé mentale, vivre ensemble, créer du lien ou traverser les difficultés du quotidien, **c'est tout un art !**

Pour sa première participation, Terres du Lauragais fédère, dans une démarche partenariale et bénévole, une dizaine d'acteurs du territoire autour d'un programme d'événements gratuits ouverts à toutes et tous : ateliers, expositions, conférences, spectacles ou toute autre initiative favorisant le bien-être, l'expression et les échanges autour de la santé mentale.

Les actions se dérouleront du **5 au 18 octobre 2026** sur le territoire des Terres du Lauragais. La Communauté de communes assure la coordination générale et la communication de cet événement. **Terres du Lauragais souhaite renouveler ce rendez-vous chaque année**.

L'édito

> À travers les Semaines d'Information sur la Santé Mentale, la Communauté de communes Terres du Lauragais poursuit son engagement en faveur d'une société plus attentive au bien-être psychique de tous.

En encourageant le dialogue, l'information et la solidarité, elle contribue à faire évoluer les regards sur la santé mentale, souvent méconnue et entourée de préjugés, un enjeu qui nous concerne tous, quels que soient notre âge ou notre parcours de vie.

Ces semaines sont l'occasion de mieux comprendre les réalités de la santé mentale et de découvrir les ressources existantes sur notre territoire.

Valérie Grafeuille Roudet
Présidente de la Communauté
de communes des Terres
du Lauragais

> Quand l'art rencontre la santé mentale.
Avec « Ouvrons-nous à l'art », les Semaines d'Information sur la Santé Mentale nous rappellent que la culture est un formidable levier de rencontre, d'expression personnelle et d'ouverture au monde et aux autres. L'art a cette capacité unique de nous rassembler, d'ouvrir le dialogue et de donner une place à l'expression de chacun.

Pratiquer une activité artistique, visiter une exposition, assister à un spectacle ou simplement échanger autour d'une œuvre : autant de parenthèses qui apaisent, libèrent la parole et permettent de rompre l'isolement. En matière de prévention et de santé mentale, la culture agit comme un véritable « prendre soin » collectif. Elle déstigmatise les souffrances, renforce l'estime de soi et recrée du lien là où la solitude tend parfois à s'installer.

Karine Navarro
Vice-présidente en charge
de l'urbanisme et de la culture

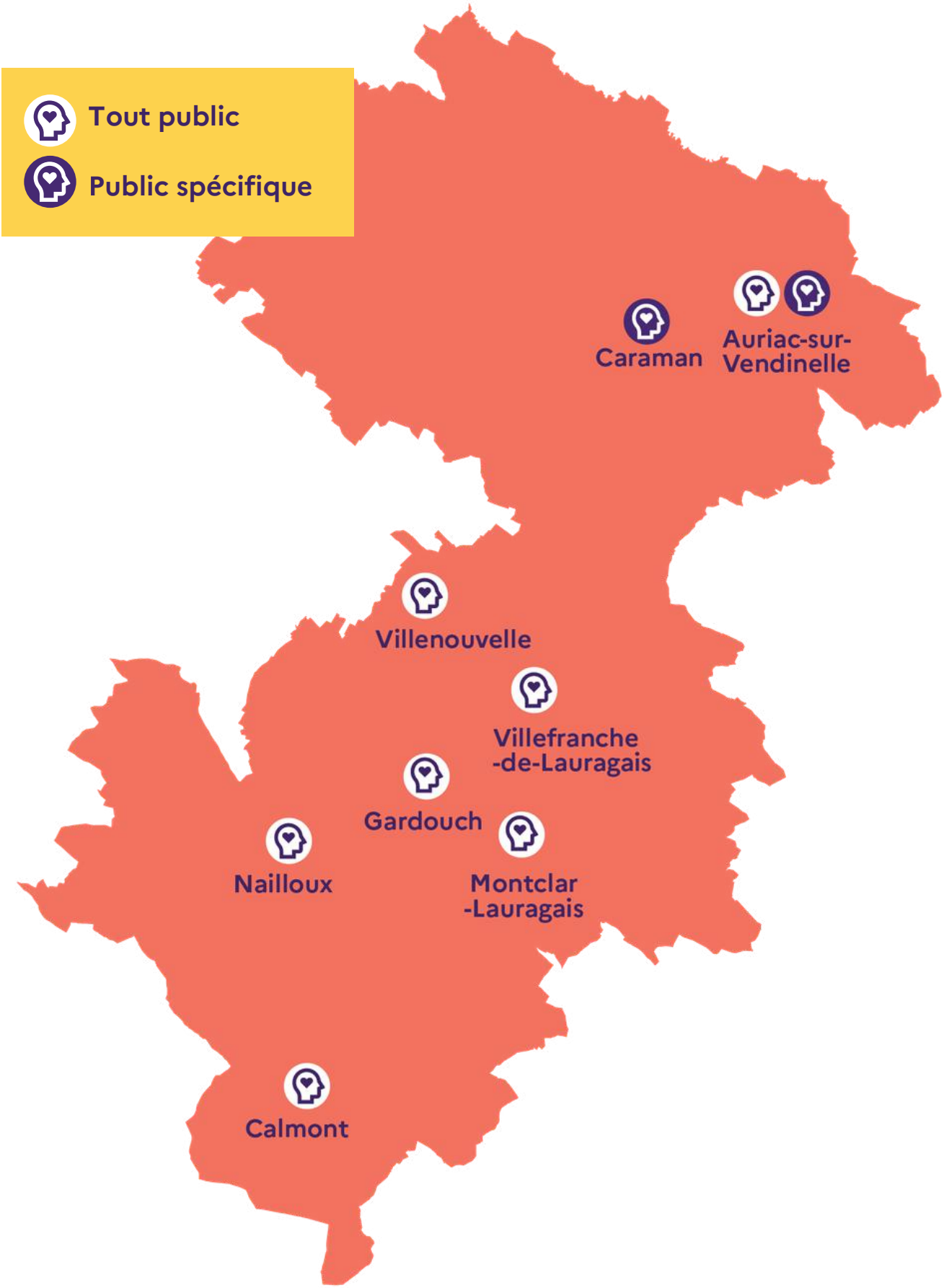
> Depuis la signature du premier Contrat Local de Santé, la santé mentale s'est progressivement imposée comme une priorité pour notre territoire. Cette thématique traverse de nombreuses réalités du quotidien : l'isolement, le bien-être des jeunes, le vieillissement, les situations de fragilité sociale ou encore l'accompagnement des personnes concernées par un trouble psychique.

Au-delà des Semaines d'Information sur la Santé Mentale, notre territoire s'engage progressivement dans une démarche de réflexion et d'action autour de cet enjeu majeur. Les échanges menés avec les partenaires et les habitants lors du diagnostic partagé témoignent d'une volonté commune de mieux connaître les ressources existantes, de renforcer les liens entre les acteurs et de développer une approche coordonnée au service du bien-être de tous.

Cette année, la thématique des SISM nous invite à nous ouvrir à l'art. Sur Terres du Lauragais, nous avons souhaité explorer davantage l'expression "C'est tout un art de..." car la santé mentale se nourrit autant des pratiques artistiques que de notre capacité à créer du lien, à dialoguer, à écouter, à prendre soin les uns des autres et à faire société ensemble.

Pierre-Alain Rouquayrol
Vice-président en charge
de la santé au sein de l'action sociale

Les lieux des évènements



La programmation

*Activité réservée à un public spécifique

Du 1er au 31 octobre	**EXPOSITION** Poèmes d'Hugo Thurin Poueyto	Médiathèque de Villenouvelle	P01
Du 5 au 17 octobre	**EXPOSITION** Parcours de sensibilisation à la santé mentale	Maison de Santé Pluriprofessionelle à Gardouch	P16
Du 12 au 30 octobre	**EXPOSITION** Patients CMP / CATTP de Nailloux	Médiathèque de Nailloux	P02
Lundi 5 octobre De 14h30 à 16h	**ANIMATION** Atelier Terre & transmission céramique / intergénérationnel	MARPA à Auriac-sur-Vendinelle	P03
Mardi 6 octobre De 15h30 à 17h	**ANIMATION** Atelier Le Cercle des Apprentis Sages	Salle municipale à Auriac-sur-Vendinelle	P04
Mercredi 7 octobre De 10h30 à 11h30	**ANIMATION** Atelier danse ma vie choréo-Sophro	MARPA à Auriac-sur-Vendinelle	P05
Mercredi 7 octobre De 14h à 16h	**ANIMATION** Atelier Main painting bien-être / intergénérationnel	MARPA à Auriac-sur-Vendinelle	P06
Jeudi 8 octobre De 14h45 à 15h45	**ANIMATION** Atelier SAIME & VIE sophrologie-méditation-relaxation	MARPA à Auriac-sur-Vendinelle	P07
Vendredi 9 octobre De 14h à 16h30	**ANIMATION** Atelier Terre & souffle céramique et sophrologie	Médiathèque L'Autan des mots à Calmont	P08
Vendredi 9 octobre De 14h30 à 15h30	**ANIMATION** Atelier musicothérapie	MARPA à Auriac-sur-Vendinelle	P09
Samedi 10 octobre De 10h à 17h	**PORTES OUVERTES** Résidence autonomie MARPA	MARPA à Auriac-sur-Vendinelle	P15

*Activité réservée à un public spécifique

Samedi 10 octobre À 15h	**SPECTACLE** du Foyer de vie La Demeure (AGAPEI)	Salle des fêtes à Montclar-Lauragais	P13
Mardi 13 octobre À 17h30	**EXPOSITION VERNISSAGE** Patients CMP / CATTP Nailloux	Médiathèque de Nailloux	P02
Mercredi 14 octobre De 16h à 17h30	**ANIMATION** Débat mouvant "Comment ça va ... dis-moi ? "	Médiathèque Louis Rivals à Villefranche-de-Lauragais	P10
Vendredi 16 octobre De 10h à 11h30	**RENCONTRE** Musicothérapie	La Casita à Caraman	P11
Samedi 17 octobre De 13h à 15h	**SPECTACLE** Comment ça va ...vraiment ?	Ciné'Bor à Villefranche-de-Lauragais	P14
Samedi 17 octobre De 15h30 à 17h30	**RENCONTRE** Voyage sensoriel de la toile aux neurones !	Halle de Villenouvelle	P12

Hugo Thurin Poueyto

Exposition des poèmes de Hugo Thurin Poueyto

Cette exposition est une invitation à découvrir les poèmes de Hugo Thurin Poueyto, militant pour les droits des personnes en situation de handicap.

L'histoire d'Hugo Thurin Poueyto est singulière, né en 2006, il ne parle pas mais il écrit en désignant les lettres une à une sur une tablette de plexiglas à son partenaire de communication (le plus souvent sa mère !). Il commence à écrire fin décembre 2017 et compose son premier poème quelques mois plus tard. Depuis, il écrit et il expose. Il est édité pour la première fois en 2019 avec « Mes mots et mes couleurs », puis en 2022 avec « Ma différence » et en 2024 « Histoire d'une chute » recueil qui a reçu le prix des jeux floraux méditerranéens la même année. Il remporte également sa deuxième récompense avec l'AMOPA (association des membres de l'ordre des palmes académiques - Toulouse) en 2022… Il a même collaboré avec Faouzizou, un rappeur qui a mis en musique et en voix deux de ses textes. Aujourd'hui, âgé de 20 ans, il enchaîne les récompenses, les conférences et est étudiant en licence 3 de latin en auditeur libre à l'université de Toulouse et débutera le cycle Philosophie en septembre à Dijon. Il aspire à une vie autonome.

Découvrez le clip « Moi le gladiateur » en scannant le QR code.

Du jeudi 1er au samedi 31 octobre

Médiathèque de Villenouvelle
place de la Mairie, 31 290 Villenouvelle

Tout public - à partir de 8 ans
Accessible aux heures d'ouverture

Mercredi : 16h-18h30, Jeudi : 17h-19h
Vendredi : 16h30-19h, Samedi : 10h-12h30

> *Ils ont dit handicapé*
> *non moi je me définis*
> *comme militant*
> *poète étudiant*
> *trop dur de ne pas*
> *articuler*
> *mais grâce aux*
> *lettres je vis*
> *finie la survie.*

Hugo Thurin Poueyto

Proposition de la Médiathèque de Villenouvelle

EXPOSITION

Exposition des patients

du Centre Médico-Psychologique (CMP) et du Centre d'Accueil Thérapeutique à Temps Partiel (CATTP) de Nailloux

Cette exposition présente les créations artistiques réalisées par les patients au sein de différents ateliers thérapeutiques comme l'atelier mosaïque, qui symbolise le travail de reconstruction et de valorisation de soi ou l'atelier écriture, support d'expression des émotions, de la pensée et de l'imaginaire.

Elle met en valeur les talents, la créativité et les ressources des personnes accompagnées, tout en contribuant à changer le regard porté sur les troubles psychiques. À travers leurs œuvres, les patients partagent avec le grand public une partie de leur parcours, favorisant ainsi les échanges, l'inclusion et la déstigmatisation de la santé mentale.

Cette exposition sera accompagnée d'un temps convivial autour d'un vernissage.

Du lundi 12 octobre au vendredi 30 octobre

Le vernissage : mardi 13 octobre à 17h30

Médiathèque de Nailloux
ESCAL, 2 rue Erik Satie, 31 560 Nailloux

Tout public - à partir de 10 ans
Accessible aux heures d'ouverture
Mardi : 15h-18h, Mercredi : 09h00-12h30 et 15h-19h, Jeudi : 15h-18h, Vendredi : 15h-19h
Samedi : 09h-12h30, 14h-17h
Horaires Vacances scolaires : Mardi, Mercredi, Jeudi et Samedi : 9h - 12h30 et 14h - 17h

Proposition du Centre Médico-Psychologique (CMP) et du Centre d'Accueil Thérapeutique à Temps Partiel (CATTP) de Nailloux en partenariat avec la Médiathèque de Nailloux

Terre & Transmission

Une rencontre intergénérationnelle autour de la céramique

Cet atelier réunit les résidents de la MARPA et les élèves de l'école primaire d'Auriac-sur-Vendinelle autour d'une expérience créative et humaine. À travers le modelage de l'argile, petits et grands partageront un moment privilégié favorisant la rencontre, l'écoute et la coopération.

La pratique de la céramique devient un véritable support de dialogue entre les générations. Les enfants découvrent les récits, les savoir-faire et l'expérience de leurs aînés, tandis que les résidents profitent de l'énergie, de la spontanéité et de la curiosité des plus jeunes. Ensemble, ils créent des œuvres qui témoignent de cette rencontre et des liens tissés au fil de l'atelier.

Au-delà de l'objet façonné, cet atelier valorise la transmission, lutte contre l'isolement et renforce le lien social. Il offre à chacun un espace d'expression, de créativité et de partage, où chaque participant trouve sa place et contribue à une expérience collective riche de sens.

Lundi 5 octobre de 14h30 à 16h

MARPA, 2 route de Noumérens, 31 460 Auriac-sur-Vendinelle

Réservé aux résidents de la MARPA
et aux élèves de l'école d'Auriac-sur-Vendinelle

Proposition de Umà studio céramique en partenariat
avec la Maison d'Accueil et Résidence Pour l'Autonomie (MARPA)

Intervenante : Isabelle Aubry, Umà studio céramique

Le Cercle des Apprentis Sages

Cercle de lectures inspirantes, poèmes et débats philosophiques

Depuis janvier 2026, les ateliers collectifs « Le Cercle des Apprentis Sages » se sont progressivement installés comme un rendez-vous apprécié des résidents de la MARPA. Ces temps de rencontre favorisent l'expression, l'écoute, la réflexion et le partage dans un cadre bienveillant et convivial.

À travers des lectures inspirantes, des poèmes, des citations, des contes philosophiques et des échanges autour de grandes thématiques de la vie, les participants sont invités à nourrir leur curiosité, stimuler leur réflexion et partager leurs expériences personnelles. Structurés de manière participative et respectueuse du rythme de chacun, ces ateliers contribuent au maintien du lien social, à la stimulation intellectuelle et émotionnelle ainsi qu'au bien-être global des résidents.

Ce temps est suivi d'une collation pour les participants.

Mardi 6 octobre de 15h30 à 17h

Salle municipale (salle du bas de l'ancienne mairie),
31 460 Auriac-sur-Vendinelle

Résidents, aidants et personnes âgées de plus de 60 ans du Lauragais

Proposition de la Maison d'Accueil et Résidence Pour l'Autonomie (MARPA) en partenariat avec Sarah Hervé

Intervenante : Sarah Hervé, sophrologue

Danse ma vie

Un atelier “Choréo-Sophro”

Quand le corps devient un ami, la sophrologie prend une nouvelle dimension ! Ici, le mouvement devient une expérience, une voie d’accès aux ressources, un dialogue avec le corps, un processus d’intégration et de renforcement.

Mercredi 7 octobre de 10h30 à 11h30

MARPA, 2 route de Noumérens, 31 460 Auriac-sur-Vendinelle

Réservé aux résidents de la MARPA,
aux aidants et enfants du centre de loisirs (LE&C Grand Sud)

Proposition de la Maison de la Sophrologie en partenariat avec la Maison d'Accueil et Résidence Pour l'Autonomie (MARPA)

Intervenante : Nathalie Lehain, sophrologue caycédienne

L'art de faire fleurir sa créativité

Atelier bien-être intergénérationnel - main painting

Ce format d'accompagnement collectif et intergénérationnel vise à continuer d'enrichir la vie des résidents de la MARPA en leur offrant des activités bénéfiques pour leur bien-être physique et mental.

Cet atelier favorise la détente, le bien-être et la valorisation des capacités de chacun, tout en renforçant les liens sociaux et intergénérationnels. En favorisant l'inclusion de tous les participants, qu'ils soient résidents, proches, personnel ou enfants, cet atelier contribue à créer un environnement inclusif, chaleureux, bienveillant et propice au vivre-ensemble.

Lors de cette séance, les techniques de sophrologie ludique et créative seront proposées pour apprivoiser ses émotions notamment avec de la peinture sur les mains (main painting).

Mercredi 7 octobre de 14h à 16h

MARPA, 2 route de Noumérens, 31 460 Auriac-sur-Vendinelle

Réservé aux résidents de la MARPA
et aux enfants du centre de loisirs d'Auriac-sur-Vendinelle

Proposition de la Maison d'Accueil et Résidence Pour l'Autonomie (MARPA)
en partenariat avec Sarah Hervé

Intervenante : Sarah Hervé, sophrologue

SAIME & VIE

Atelier collectif de sophrologie, de méditation et de relaxation

Cet atelier collectif de sophrologie-méditation-relaxation a pour objectif de contribuer à améliorer la qualité de vie et le bien-être du résident. Ritualisé, ludique et co-créatif, cet atelier favorise la reconnexion au corps, une meilleure connaissance de soi et de ses capacités, tout en permettant de s'éveiller à son potentiel.

Un espace d'être bienveillant et sans jugement dans lequel chaque résident renforce un état de pleine présence, peut déposer dans la confidentialité ce qui le préoccupe sur le moment, développer du lien, de l'empathie tout en se libérant et se ressourçant.

Une aide formidable pour gérer le stress, les émotions, les douleurs. La pratique régulière de ces techniques douces et naturelles améliore la concentration, la mémorisation, la qualité du sommeil, la confiance et l'estime de soi, la vitalité, la sérénité. Elle développe en outre le lâcher-prise, l'acceptation, l'adaptabilité, l'autonomie. Petits pas par petits pas, un état d'esprit et une attitude plus positive s'instaure et se renforce, en soutien à l'inclusion sociale et à la cohésion du groupe.

Jeudi 8 octobre de 14h45 à 15h45

MARPA, 2 route de Noumérens, 31 460 Auriac-sur-Vendinelle

Réservé aux résidents de la MARPA et aux aidants

Proposition de la Maison d'Accueil et Résidence Pour l'Autonomie (MARPA) en partenariat avec Sarah Hervé

Intervenante : Sarah Hervé, sophrologue

Terre & Souffle
Créer en pleine conscience

Atelier de sophrologie suivi d'un atelier de céramique

Cet atelier met en valeur à la fois la dimension artistique de la céramique et l'apport de la sophrologie dans une approche douce, accessible et centrée sur le bien-être. Il s'adresse à un public adulte dans une démarche de promotion de la santé mentale, de prévention et de renforcement du lien social.

La sophrologie viendra accompagner l'atelier céramique en proposant un temps de recentrage, de détente et de présence à soi. Grâce à des exercices de respiration, de relaxation dynamique et de visualisation, les participants développeront leur concentration, leur créativité et leur lâcher-prise. Cette approche favorisera une expression plus libre et intuitive au contact de la terre, dans un climat de calme, de bienveillance et de partage.

Vendredi 9 octobre de 14h à 16h30

Médiathèque L'Autan des mots
6 avenue de Mazères, 31 560 Calmont

o 14h à 14h45 : atelier de sophrologie o 15h à 16h30 : atelier céramique

Public : adultes et enfants à partir de 4 ans.
Sur inscription (places limitées) **uma.studioceramique@gmail.com** *- 06 43 40 05 21*

Proposition de Umà Studio Céramique et la Maison de la sophrologie en partenariat avec la Médiathèque L'Autan des mots

Intervenantes : Florence Cartasso, Maison de la sophrologie et Isabelle Aubry, Umà Studio Céramique

Atelier de musicothérapie

Atelier de médiation musicale et de stimulation cognitive

Cet atelier de musicothérapie, animé par Nathalie Pous, démontre que la musique est un formidable vecteur de santé globale pour nos seniors.

Elle ne se contente pas de faire travailler intensément les fonctions cognitives et la mémoire ; elle brise l'isolement, valorise les compétences de chacun, stimule l'estime de soi et procure un sentiment immédiat de joie et de bien-être partagé.

Vendredi 9 octobre de 14h30 à 15h30

MARPA, 2 route de Noumérens, 31 460 Auriac-sur-Vendinelle

Réservé aux résidents de la MARPA et aux aidants

Proposition des notes de Nath en partenariat avec la Maison d'Accueil et Résidence Pour l'Autonomie (MARPA)

Intervenante : Nathalie Pous, médiatrice musicale certifiée

Comment ça va … Dis-moi !

Débat mouvant

Si parents et enfants changeaient de point de vue … pour mieux se comprendre ? Le Petit Théâtre de Florence vous propose un débat mouvant en quatre coins, ouvert aux parents et aux enfants.

Répartis en deux équipes, chacun pourra se positionner, défendre ses idées, écouter celles des autres… et peut-être même changer d'avis.

Accompagné par Maryse Durand, psychologue, ce temps d'échange au sein de la médiathèque permettra d'aborder autrement la santé mentale, les émotions, les incompréhensions et les petits silences du quotidien.

Un moment vivant, bienveillant et participatif, sans gagnant ni perdant, mais avec l'envie de mieux se parler … et surtout de mieux s'écouter.

Mercredi 14 octobre de 16h à 17h30

Médiathèque Louis Rivals à La Passerelle
38 avenue de la Fontasse, 31 290 Villefranche-de-Lauragais

Public familial - dès 7 ans

Proposition du Petit Théâtre de Florence en partenariat avec la Médiathèque Louis Rivals et Maryse Durand

Intervenants : Le Petit Théâtre de Florence et Maryse Durand, psychologue

La médiation musicale

Un levier d'accompagnement de la petite enfance à l'adolescence

Une rencontre à destination des professionnels de la petite enfance, de l'enfance-jeunesse, des bibliothèques, des espaces de vie sociale et acteurs intéressés par les médiations artistiques.

Issue du monde du soin et enrichie d'une méthodologie clinique rigoureuse, la démarche de médiation musicale proposée par Nathalie Pous s'envisage comme un espace de rencontre et d'ajustement.

Qu'elle s'adresse au nouveau-né à travers une berceuse ou à l'adolescent par le prisme d'une chanson à texte, la musique agit comme un filtre sécurisant qui permet d'entrer en relation, d'aborder des notions complexes ou intimes sans frontalité, et de créer des ponts indispensables entre les professionnels du territoire.

Vendredi 16 octobre de 10h à 11h30

La Casita - 27 ter, cours Alsace Lorraine, 31 460 Caraman

Public spécifique : professionnels de la petite enfance, de l'enfance-jeunesse, des bibliothèques, des espaces de vie sociale, ainsi que tout professionnel intéressé par les approches de médiation artistique.
Inscription-renseignements : ***sabrina.serres@terres-du-lauragais.fr***

Proposition des notes de Nath en partenariat avec la Médiathèque municipale de Caraman et La Casita

Intervenante : Nathalie Pous, médiatrice musicale certifiée

Voyage sensoriel de la toile aux neurones !

Conférence interactive

Oubliez les conférences où l'on reste sagement assis ! Vous allez découvrir à quel point l'art est un allié précieux pour notre santé mentale ! Venez ressentir ce que l'art déclenche concrètement à l'intérieur de votre cerveau.

À travers les lunettes des neurosciences et des parallèles avec l'histoire de l'art, vous comprendrez tous les bienfaits insoupçonnés d'une toile sur votre bien-être. Vous ne regarderez plus jamais une œuvre de la même manière !

Pour vous guider dans cette exploration :

- Aurélie Aymard, artiste-peintre, enseignante, créatrice de « La Voie de l'Art » et spécialisée en art-thérapie.
- Aurélie Fourment, designer, praticienne en approche neurocognitive et comportementale, créatrice d'ateliers de renforcement cognitif au Musée des Augustins de Toulouse.

Samedi 17 octobre 2026 de 15h30 à 17h30

Halle municipale, place des Tilleuls, 31 290 Villenouvelle

Tout public, curieux et rêveurs à partir de 8 ans
Places limitées - sur inscription : ***communication@mairie-villenouvelle.fr***

Proposition de la Médiathèque de Villenouvelle en partenariat avec la Voie de l'art

Intervenantes : Aurélie Aymard, artiste-peintre et Aurélie Fourment, designer

Spectacle des résidents

du Foyer de Vie La Demeure

La médiathèque de Montclar-Lauragais invite à découvrir les propositions artistiques des résidents du Foyer de Vie La Demeure de Saint-Orens-de-Gameville, établissement de l'AGAPEI :

• Un spectacle mêlant danse et théâtre, librement inspiré de l'univers d'«Alice au pays des merveilles », réunira sur scène dix acteurs et danseurs en situation de handicap. Ce spectacle invite le public à porter un regard différent sur le handicap, tout en valorisant les compétences artistiques et la créativité des participants.

• Une exposition photographique présentant une série d'environ 35 portraits dans lesquels des personnes accompagnées par l'établissement revisitent et réinterprètent de célèbres œuvres d'art. Cette démarche créative met en lumière leurs talents, leur sensibilité et leur capacité à porter un regard original sur des œuvres emblématiques de l'histoire de l'art.

• Des productions des ateliers d'arts plastiques menés tout au long de l'année avec onze artistes accompagnés par l'art-thérapeute Henri Sanchez. Dessins, collages et œuvres collectives témoignent de leur imaginaire, de leur créativité et de la richesse de leurs modes d'expression.

Samedi 10 octobre à 15h

Salle des fêtes de Montclar-Lauragais
rue des Vents, 31 290 Montclar-Lauragais

Public familial - dès 7 ans
*Sur inscription (places limitées) : **mediatheque31290@gmail.com** / 06 10 40 32 44*

Proposition de la Médiathèque de Montclar-Lauragais en partenariat avec le Foyer de Vie La Demeure de Saint-Orens-de-Gameville (AGAPEI)

@Lucie Loureiro

Comment ça va ... Vraiment ?

Spectacle

Et si lorsqu'on demande "Comment ça va ?" on prenait enfin le temps d'écouter la réponse ?

... C'est de cette question qu'est né le spectacle "Comment ça va ... Vraiment ?", à travers plusieurs saynètes, les enfants du groupe Théâtre Kids (atelier théâtre de Lux) mettent en lumière les blessures invisibles, les silences, les peurs, mais aussi l'écoute, l'espoir et la force de parler.

Chaque scène devient ensuite un point de départ pour échanger avec le public, débattre et imaginer ensemble d'autres chemins.

Au côté du "Petit Théâtre de Florence", une psychologue, Maryse Durand, une sophrologue, Florence Cartasso, ainsi qu'un groupe de danseurs du collège Jules Ferry (Villefranche-de- Lauragais) apporteront chacun leur regard, leur sensibilité et leur manière d'exprimer ce que les mots ne parviennent pas toujours à dire.

Un spectacle vivant, sensible et participatif, pour apprendre à ne plus poser la question machinalement mais à écouter vraiment la réponse.

*En amont de ce spectacle interactif un **atelier Sophrologie & Théâtre** (8 à 14 ans) : avant d'entrer en scène, les enfants et adolescents de l'atelier Théâtre Kids participeront à une séance de sophrologie animée par Florence Cartasso. Elle leur permettra de développer leur imagination, leur concentration et leur aisance scénique grâce à des exercices de respiration, de relaxation et de visualisation.*

Samedi 17 octobre de 13h à 15h

Ciné'Bor
rue Bor, 31 290 Villefranche-de-Lauragais

Tout public - à partir de 8 ans

Proposition du Petit Théâtre de Florence en partenariat avec Maryse Durand, psychologue, l'association sportive Danse du collège Jules Ferry de Villefranche-de-Lauragais et Florence Cartasso, la Maison de la Sophrologie et Ciné'Bor

MARPA

La Maison d'Accueil et Résidence Pour l'Autonomie

La MARPA profite des Semaines d'Information sur la santé mentale et de la Semaine bleue prévue du 5 au 11 octobre 2026 pour vous faire découvrir son cadre de vie et l'accompagnement proposé aux seniors dans une dynamique engagée en faveur du bien-vieillir, de l'autonomie et du lien social.

Les visiteur·euse·s pourront parcourir les espaces de la résidence, rencontrer l'équipe, échanger avec les résident·e·s et mieux comprendre le quotidien au sein de l'établissement.

Au programme de cette journée :

- différentes animations,
- une exposition des œuvres réalisées par les résident·e·s, mettant en lumière leur créativité,
- un loto pour partager un moment chaleureux et intergénérationnel à 14h45.

Il sera également possible de réserver le repas du midi (entrée, plat et accompagnement, fromage, dessert et café) au tarif de 11,49 €. Des boissons et des petits fours sucrés et salés seront proposés tout au long de la journée.

Samedi 10 octobre de 10h à 17h

MARPA, 2 route de Noumérens, 31 460 Auriac-sur-Vendinelle

*Tout public - Réservation pour le **repas du midi au plus tard le 1er octobre 2026** au 05 62 71 96 97 ou par mail marpa.cl@terres-du-lauragais.fr*

©Actu.fr S.A./VDML

La Maison de Santé Pluriprofessionnelle

Exposition à Gardouch

Auprès de sa clientèle, la Maison de Santé Pluriprofessionnelle (MSP) de Gardouch propose un parcours de sensibilisation mêlant santé mentale et expression artistique. Ce projet vise à transformer les locaux de la MSP en un espace d'information, d'échange et de déstigmatisation, afin de porter un regard différent sur la santé mentale.

Pendant toute la durée de l'événement, la patientèle pourra découvrir une exposition d'œuvres réalisées par des patients et suivre un parcours en cinq étapes : comprendre ce qu'est la santé mentale, découvrir l'accompagnement proposé par la MSP, mieux repérer les difficultés rencontrées au cours de la vie, explorer les liens entre art et bien-être et identifier les ressources disponibles sur le territoire.

Une soirée portes ouvertes à destination du grand public permettra aux habitants de découvrir ce parcours, d'échanger avec les professionnels de santé et de dialoguer autour des enjeux de santé mentale dans un cadre convivial.

Du lundi 5 octobre au samedi 17 octobre

Maison de Santé Pluriprofessionnelle
1 Espace François Mitterrand, 31 290 Gardouch

Pour la patientèle
Plus d'informations au 05 61 81 56 55 - William Cloup, coordinateur MSP.

Des initiatives à découvrir...

À la suite de l'appel à participation lancé pour cette première édition par Terres du Lauragais, plusieurs autres structures ont exprimé leur intérêt. Elles proposent un événement consacré à la santé mentale des enfants et des adolescents.

Le calendrier de cette première édition n'a pas permis de construire ces actions avec elles. Nous souhaitons néanmoins les faire connaître et ouvrir la voie à de futures collaborations.

L'Horizon derrière la porte

> Conduites à risque et addictions : comprendre avant d'agir

Les conduites addictives peuvent être liées à un mal-être, un isolement ou des difficultés personnelles. Ce temps d'échange permet de mieux comprendre les mécanismes en jeu, de déconstruire les représentations et d'identifier les ressources mobilisables.

Public adolescents
Intervenante : Marie-Soledad Del Cerro
marie-soledad.delcerro@laposte.net

> Atelier « Mon corps m'appartient »

Destiné aux élèves de CE2 à CM2, cet atelier aborde le respect du corps, le consentement, les émotions et les ressources en cas de difficulté. À travers des activités d'expression, d'écriture, d'éveil corporel et de lecture, il vise à renforcer les compétences psychosociales et le pouvoir d'agir des enfants.

Public scolaire
Intervenante : Marie-Soledad Del Cerro
marie-soledad.delcerro@laposte.net

Arseaa

> L'art d'accompagner un adolescent en crise

Cette rencontre propose des repères concrets pour mieux accompagner les adolescents confrontés à une crise, une fugue ou un mal-être. Elle permet d'aborder la posture à adopter, le maintien du dialogue et les ressources à mobiliser, tout en favorisant les échanges et le partage d'expériences.

Public parents, entourages familiaux et professionnels du secteur jeunesse
Intervenantes :
-Lydiane Brevard, infirmière spécialisée en santé mentale,
-Géraldine Riedi, psychologue
-Aimée Delattre, cadre de santé
cmpvillefranche.poleguidance@arseaa.org

Remerciements

Avec le soutien et l'implication de nos partenaires, que nous remercions chaleureusement pour leur contribution à cette première rencontre des SISM 2026 « Ouvrons-nous à l'art ». Leur mobilisation collective permet de faire vivre sur notre territoire une dynamique en faveur de la santé mentale ouverte à toutes et tous.

Les porteurs de projets

CMP / CATTP de Nailloux
https://www.ch-marchant.fr/

Le Petit théâtre de Florence
florence.bonnet.fr@gmail.com

Maison de Santé Pluriprofessionnelle de Gardouch
https://www.msp-gardouch.fr/

Maison de la Sophrologie
https://lamaisondelasophrologie.fr/

Umà - Studio Céramique
https://www.umaceramique.fr/

MARPA Cœur Lauragais
Maison d'Accueil
et Résidence pour l'Autonomie
https://www.marpa.fr/marpas/coeur-lauragais/
05 61 20 34 77

Médiathèque de Montclar-Lauragais
mediatheque.montclarlauragais@gmail.com

Médiathèque de Villenouvelle
bibliotheque@mairie-villenouvelle.fr

Les notes de Nath
nathaliepous0272@gmail.com

Les partenaires

Association Ciné'Bor
https://cinebor.fr/cinebor/

Association Les Petites Graines Lauragaises
https://www.petitesgraines31.fr/

Association sportive danse
du collège Jules Ferry
Villefranche-de-Lauragais
https://jules-ferry.ecollege.haute-garonne.fr/

Association la Voie de l'art
https://www.lavoiedelart.com/

Éducation Nationale
Rectorat de l'académie de Toulouse
ac-toulouse.fr

Foyer de La Demeure / AGAPEI
https://www.agapei.asso.fr/

Groupe Agrica
https://www.groupagrica.com/

LE&C Grand Sud
https://www.lecgs.org/fr/

Mairie d'Auriac-sur-Vendinelle
http://www.auriac-sur-vendinelle.com/

Mairie de Gardouch
https://mairie-gardouch31.fr/fr/index.html

Médiathèque de Calmont
https://mediatheque-calmont.c3rb.org/

Médiathèque de Caraman
https://mediatheque-caraman.fr/

Médiathèque de Nailloux
https://www.mediatheque-nailloux.org/

Médiathèque de Villefranche-de-Lauragais
https://villefranchedelauragais.bibenligne.fr/

Sarah Hervé
https://www.facebook.com/Sarah.Herve.sophrologue.energeticienne/?locale=fr_FR

SEMAINES D'INFORMATION SUR LA SANTÉ MENTALE
https://www.semaines-sante-mentale.fr/

Avec le soutien financier de

RÉPUBLIQUE FRANÇAISE
Liberté
Égalité
Fraternité

ars
Agence Régionale de Santé
Occitanie

TERRES DU LAURAGAIS
COMMUNAUTÉ DE COMMUNES

Siège administratif

73 av. de la Fontasse
31290 Villefranche-de-Lauragais

05 31 50 45 50
accueil@terres-du-lauragais.fr

Pôles de proximité

Secteur Caraman
7 av. du 8 mai 1945 - 31460 Caraman
05 62 18 42 80

Secteur Nailloux
2 av. de Saint-Léon - 31560 Nailloux
05 34 66 91 64

ABONNEZ-VOUS

Inscrivez-vous à notre newsletter en scannant le QR Code ci-dessus.

SUIVEZ-NOUS

www.terres-du-lauragais.fr