



Semaines d'information
sur la santé mentale

sism

Sous le
haut patronage du

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

du 6 au 19 octobre 2025

Pour notre
santé mentale,
réparons
le lien social

2025

PROGRAMME DES ÉVÈNEMENTS

proposés en Grand Autunois Morvan



le Grand Autunois Morvan



Le GAM et ses partenaires, acteurs du Conseil Local en Santé Mentale (CLSM)
coordonnent des actions en direction des professionnels et du grand public
dans le cadre des Semaines d'information sur la santé mentale (SISM).

À l'occasion des SISM 2025, le collectif se met en mouvement
et vous propose des évènements **pour créer du lien et faire du bien !**

Santé mentale et lien social

Parlons-en !! Informons-nous !

Le conseil local de santé mentale vous rencontre, sur ces 2 semaines.



À cette occasion, des supports d'informations sur les différents dispositifs existants seront mis à votre disposition lors des événements.



Des ressources gratuites sont également consultables en ligne.



Le conseil local de santé mentale vous propose de définir ensemble comment nous percevons le lien social, la santé mentale sur le Grand Autunois Morvan à l'aide d'un **questionnaire**. Vos réponses nous permettront d'identifier les facteurs qui influencent le bien-être psychologique et les dynamiques relationnelles dans notre société. Vos retours sont précieux : ils contribueront à enrichir nos connaissances et à orienter des actions concrètes pour favoriser un environnement social plus sain et solidaire.



PROGRAMME

ÉVÉNEMENTS ORGANISÉS PAR
L'ATELIER SANTÉ VILLE



L'usage des drogues et ses conséquences

Témoignages de Camel Guelloul, association APICA

Jeudi 2 oct.

Sensibilisation

ADDICTIONS



JEUNES



En matinée
Classes de 3^e
Collège du Vallon - Autun



De 14h à 16h30
Lycéens - EPIDE - CAF - CILEF
Hexagone - Autun



Pour prévenir et sensibiliser sur les risques liés à l'usage des drogues, Camel Guelloul, ancien toxicomane, témoigne du rôle du lien social dans son parcours de vie et de guérison.

Vend. 3 oct.

9h30 Point presse / Présentation du programme de la SISM

ADDICTIONS

Café-discussion



**TOUT PUBLIC ET
PROFESSIONNELS**
Accès libre



De 10h à 12h
Espace Simone Veil
Autun



Échanges avec Camel Guelloul,
pratiques, documentation,



Échanges intergénérationnels de courriers

Depuis 2022, le CPIE organise La toile des mots intergénérationnelle, un projet d'échanges de courriers entre retraités et élèves. Un projet riche pour les personnes retraitées : développement de liens d'intimité avec les enfants - occasion de revenir sur sa vie, introspection - occasion de se sentir utile pour les élèves... et pour les élèves : - favoriser la découverte de l'autre par l'écriture - découvrir l'évolution des modes de vie...

Jeudi 2 oct. Le p'tit café de la toile des mots

ÉCHANGES
INTERGÉNÉRATIONNELS



CORRESPONDANTS



De 14h30

à 16h30



Maison de santé
d'Epinaç

En parallèle, il est proposé aux correspondants des « P'tits cafés » trimestriels : un temps de parole convivial et participatif animé par Caroline Camiolo, psychopraticienne, autour d'une problématique suggérée par les aînés afin de libérer la parole et apporter des réponses à leurs questionnements et inquiétudes. La thématique de cette rencontre sera : « Recettes pratiques et concrètes pour un avenir radeux ! »

Merc. 8 oct.

Fête de la pomme

CONVIVIALITÉ



Le Centre Intercommunal d'Action Sociale du Grand Autunois Morvan propose une journée pressage de pommes en partenariat avec le Parc naturel régional du Morvan.



TOUT PUBLIC
Gratuit



De 9h à 12h

et 13h30-17h



Espace Saint-Jean

22 rue Naudin - Autun

Découverte de l'atelier semi-mobile de transformation des pommes en jus de fruit pasteurisé : moments de partage, de convivialité pour maintenir le lien social. Ateliers cuisine autour de la pommes et animations parents/enfants l'après-midi.

ACTIONS PROPOSÉES PAR
LE CIAS, LE CENTRE DE PÉRI MATERNITÉ
ET LE CENTRE HOSPITALIER D'AUTUN



La dépression du post partum

Vend. 10 oct.

Conférence et atelier « bien-être »

PARENTALITÉ



Le Centre Intercommunal d'Action Sociale du Grand Autunois Morvan, le centre de péri maternité et le centre hospitalier d'Autun



PARENTS
Accès libre



De 9h30 à 11h30

Espace Simone Veil



21 Rue du 11 nov.1918
Autun

Place de l'entretien prénatal précoce et post-natal précoce, impact sur les interactions précoces et le développement de l'enfant avec le Docteur Ducarme, pédiatre, et Martial Syvery, infirmier puériculteur du Centre de Péri Maternité d'Autun.

Animation d'un atelier : sensibilisation à la cohérence cardiaque, initiation à l'automassage anti-stress et à la pause cognitive par Audrey Nectoux-Chatelain, auxiliaire de puériculture et praticienne « Massage bien-être non thérapeutique »

Sam. 11 oct.

Ramène ta pomme

CONVIVIALITÉ



TOUT PUBLIC

Accès libre



De 10h à 17h



CPIE

Collonges-la-Madeleine

Pressoir, balade en âne, jeux en bois, escape game, atelier peinture végétale, crêpes - bar associatif
Spectacle musical avec Old Men of Burgundy
Contes avec Martine Forrer

Tartiflette le midi
10€ sur réservation



La ronde des femmes

Sam. 11 oct.

Cercle de parole au féminin

EXPRESSION LIBRE



GROUPES DE FEMMES

8 places pour chaque horaire,
sur inscription :
caroline.camiolo@gmail.com
07 81 32 89 47



De 10h à 17h



De 19h à 22h30

Maison Médicale

15 rue Grillot

Épinac

Des femmes se regroupent pour partager aussi bien les difficultés que les grands bonheurs de leur vie dans un espace libre, confidentiel et intime, d'échange, de transmission, de soutien, et de bienveillance. L'occasion unique et précieuse pour chaque participante, de bénéficier d'un moment d'abandon et de lâcher-prise.

Avec Caroline Camiolo, psychopraticienne

ACTION PROPOSÉE PAR
LE COMITÉ D'ACTION SOCIALE AGIRC-ARRCO
BOURGOGNE FRANCHE COMTÉ



La douleur et les techniques non médicamenteuses

La douleur est une compagne envahissante qui peut nous déshumaniser. Nous avons des médicaments pour la gérer, mais ils ne sont pas toujours suffisants. Des techniques non médicamenteuses permettent de les découvrir et les mobiliser pour compléter l'efficacité des traitements médicamenteux.

Lun. 13 oct.

Conférence

BIEN VIEILLIR



TOUT PUBLIC ET PROFESSIONNELS

Accès libre
100 places - Gratuit



À 14h



Espace Simone Veil

21 rue du 11 nov.1918

Autun

Conférence animée par le docteur Viviane Belleoud,
Médecin algologue et rééducateur.

Maintien de l'autonomie et bien être

Mar. 14 oct.

BIEN VIEILLIR



SÉNIORS
Gratuit



De 10h à 12h



Hexagone

Bd. Frédéric Latouche

Autun

Ateliers thématiques



Les activités physiques

Moments de convivialité organisé par le CIAS autour d'associations sportives : Danse passion avec Anne Guenot, La retraite sportive avec Sylvia Hernandez, Pas APA avec Barich Kocak, Judo Club Epinac avec Emmanuel Goutorbe, La Vaillante avec Brigitte Clochet, Sprinter club avec Philippe Gautier

Table ronde



sur le thème de la dépression

avec le CMP permettra de s'interroger sur la place du lien social pour le bien être

Repas partagé

sur inscription au CIAS

Menu type dans le cadre du service de portage de repas à domicile proposé par le CIAS via l'ADMR et confectionné par la MIAM (Marmite Intercommunale de l'Autunois-Morvan)

ACTION PROPOSÉE PAR
LE CIAS AVEC L'ADMR
EN PARTENARIAT AVEC RADIANCE



Thème de l'aide à domicile sous un angle humoristique

Mar. 14 oct.

BIEN VIEILLIR



**SÉNIORS
PROFESSIONNELS
FAMILLES**

Gratuit



14h30



Hexagone

Bd. Frédéric Latouche

Autun

Sur inscription au CIAS
03 85 86 98 50
ou sur radiance.fr



Cette pièce raconte le quotidien de deux auxiliaires de vie : Gabrielle en exercice depuis quelques années, et Hélène en formation. Elles sont confrontées à Maurice, un bénéficiaire à la fois rêche et attachant. Le tout, avec beaucoup d'humour. C'est également un hommage aux auxiliaires de vie.

Pot de convivialité à la fin du spectacle

Dites-nous comment le lien social vous fait du bien

Recueil de témoignages

Sous forme de verbatim par différents partenaires

Ces recueils serviront une campagne de déstigmatisation/promotion du lien social à venir (ça bouge chez les seniors 1^{er} trimestre 2026)



**PARTENAIRES
ET
PROFESSIONNELS**

