



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

THIERS



Les Mains de l'amitié.

Les mains de l'amitié
2025 – 2026

Une action pour renforcer les liens, le bien-être à l'école, lutter contre le harcèlement et améliorer le climat scolaire.

À l'occasion des SISM 2025, l'intercollectif du Puy-de-Dôme en partenariat avec l'Education Nationale et l'Enseignement Catholique du Puy-de-Dôme, propose à l'ensemble des établissements scolaires du département, le défi Les Mains de l'Amitié, inspiré du projet québécois Mine et Carrousel (Mouvement Santé Mentale Québec).

Destiné aux élèves du CM1 à la 6ème, ce projet invite les enfants à découvrir l'importance de prendre soin de leur santé mentale, au même titre que leur santé physique.

À travers des activités ludiques et créatives, ils expérimenteront des gestes simples qui favorisent le mieux-être, l'entraide et l'amitié.

Les œuvres créées par les enfants feront l'objet d'une exposition en ligne dès octobre 2025 et lors d'événements SISM en 2026 dans le cadre de la thématique « Pour notre santé mentale, ouvrons-nous aux arts ».

Pour toute information :

Contact général : lesmainsdelamitie@gmail.com

Gabriela SALEM DEL DEBBIO – coordinatrice du Projet Territorial de Santé Mentale 63 – gabriela.salemdeldebbio@ahsm.fr

Marine BALINEAU – chargée de projets Promotion Santé ARA 63 – [marine.balineau@promotion-sante-ara.org](mailto:balineau@promotion-sante-ara.org)

Objet : Programmation des Semaines d'information sur la Santé Mentale (SISM)

La 36e édition des Semaines d'Information sur la Santé Mentale se déroulera du 04 au 19 octobre 2025 sur l'ensemble du Puy de Dôme

Les Semaines d'Information sur la Santé Mentale (SISM) reviennent cette année avec une thématique actuelle et indispensable : « **Pour notre Santé Mentale, Réparons le lien social** ». Du 4 au 19 octobre, des collectifs locaux s'unissent pour offrir un programme d'activités riche et diversifié dans tout le département.

Le saviez-vous ?

Des liens sociaux de qualité sont essentiels à notre santé mentale et physique. Un réseau relationnel satisfaisant contribue à réduire le stress, diminuer le risque de dépression et renforcer l'estime de soi. Nos relations influencent aussi la qualité de sommeil, l'alimentation et l'activité sportive, agissant ainsi comme de véritables leviers pour notre santé globale.

À l'occasion de cette 36e édition, temps fort de la *Grande cause nationale – Parlons santé mentale*, nous célébrons le pouvoir du lien social et réaffirmons l'importance de rompre avec l'isolement autour de nous. Animations collectives, jeux, expositions, ciné-débats... autant d'occasions pour **échanger sur le bien-être mental, mais aussi pour découvrir les lieux, les ressources et les structures qui peuvent apporter écoute, soutien et information de proximité.**

Découvrez l'ensemble des intervenants et les lieux où se déroulent les actions via [ce lien](#) ou via le flash code ci-dessous.



Membres inter-collectif : Association Hospitalière Sainte Marie, Centre Hospitalier Universitaire de Clermont-Ferrand, CLS de Combrailles, CLS d'Issoire, CLS de Plaine-Limagne, CLS de Thiers-Ambert-Billom, CLSM de la ville de Clermont-Ferrand, Atelier Santé Ville de Clermont-Ferrand du Groupe AESIO SANTE, Promotion Santé ARA, GEM des Dômes, UNAFAM, Espérance 63, DSDEN 63, ARS, PTSM du Puy-de-Dôme.

Contact :

LEGENDE :

PUBLIC CONCERNÉ PAR LES ACTIVITÉS PROPOSÉES



Tout public



S'adresse aux jeunes (-18 ans)



A partir de 18 ans



Réservé aux professionnels

TERRITOIRE DE THIERS



PROGRAMME

Semaines d'information
sur la santé mentale
sism

07 MARDI

9h00-12h30 et 14h00-17h00

PORTES OUVERTES ET ATELIER ●

JOURNÉE PORTES OUVERTES
DU POINT RELAIS DE L'ASSO-
CIATION PROMOTION SANTÉ À
THIERS

📍 Dans les locaux de la médiation
santé rue St Exupéry

Atelier de 9h00 à 12h30 : « agir
pour la santé mentale des jeunes :
des outils pour passer à l'action »

- Comprendre les notions clés
liées à la santé mentale des
jeunes.
- Tester des supports pédago-
giques variés.
- Découvrir des approches pour
favoriser l'expression et le dia-
logue.
- Identifier des ressources pour
nourrir ses pratiques profes-
sionnelles.

Portes ouvertes de 14h00 à 17h00.

13h30

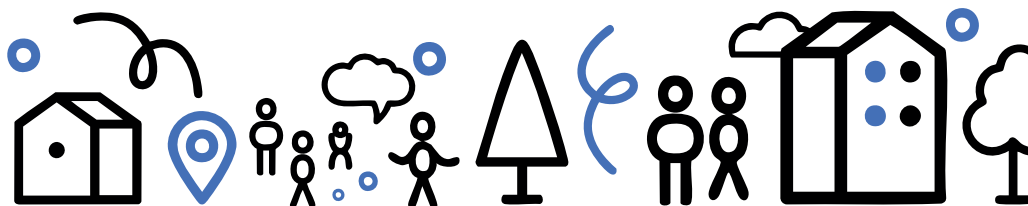
ATELIER ●

« CUISINE TA SANTÉ »

📍 Mission locale, 20 rue des Drs
Dumas, 63300 Thiers

Un atelier cuisine dédié à la réa-
lisation de pâtisseries destinées
à être partagées lors de l'évène-
ment théâtre de la médiathèque
de Thiers le 8 octobre . L'occasion
de mettre la santé mentale au
cœur du plaisir culinaire. Ouvert
aux jeunes de 16 à 25 ans sortis
du système scolaire. Gratuit.

Sur inscription, via le QRCode
suivant.



08 MERCREDI

10h00

ATELIER ●

«CUISINE INTERGÉNÉRATIONNELLE»

📍 Résidence autonomie Michel Charasse, 3 rue Pasteur, 63290 Puy-Guillaume

Un moment de partage et d'échanges entre générations autour de la préparation d'une temps convivial. Ouvert aux jeunes de 16 à 25 ans sortis du système scolaire. Gratuit.

10h30-11h00

LECTURES ●

« LES RACONTINES DE L'AMITIÉ »

📍 Médiathèque de Thiers, Place Antonin Chastel, 63300 Thiers
Histoires, comptines et jeux de doigts autour de l'amitié et l'écoute. Gratuit. 0-3 ans.

Sur inscription, via le QRCode suivant.



08 MERCREDI

15h30-17h30

THÉÂTRE ●

«SOS (SI ON S'ÉCOUTAIT)»

📍 Médiathèque de Thiers, Place Antonin Chastel, 63300 Thiers
Par « Les Filles de Gala »
- Fatou Dicko et Eva Murin.
L'écoute téléphonique anonyme, bienveillante et inconditionnelle peut aider, accompagner, apaiser, soulager et réparer des êtres en détresse. Nous suivons les destins croisés de plusieurs personnages, à travers quatre histoires inspirées de témoignages et de documentaires. La pièce sera suivie d'un temps d'échange avec les comédiennes, d'une présentation du Prix « Mots et solidarité » avec les bibliothécaires et l'association Passeurs de mots puis d'un goûter offert par la Mission locale de Thiers. Gratuit.

09 JEUDI

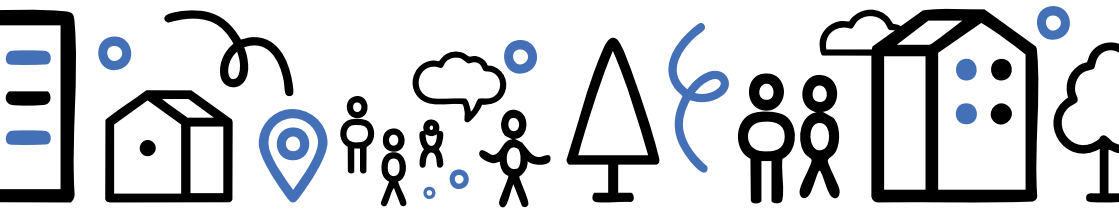
18h30-20h30

DÉBAT EN MOUVEMENT ●

«CES LIENS QUI NOUS LIBÈRENT»

📍 Atrium, 25 avenue de Cizolles, 63300 Thiers

Proposé par l'association EPE63 et animé par Pierre Dumont, psychologue. Un temps d'échange original et participatif, pour questionner nos représentations et déconstruire les idées reçues sur la santé mentale. «En mouvement et en dialogue, explorons ensemble la force des liens qui nous soutiennent et nous libèrent. ». Gratuit.



10 VENDREDI

20h30

CAFÉ DISCUSSION ●

«ET SI PRENDRE SOIN DE
CEUX QUI ENTOURENT,
C'ÉTAIT DÉJÀ PRENDRE SOIN»

📍 Café le Vol du Bourdon, 30 rue
Conchette, 63300 Thiers

Temps d'échange libre avec la présence de l'UNAFAM et de EPE 63.
Gratuit.

14 MARDI

10h00

ATELIER ●

EMOTIONS EN VRAC, ORGANI-
SONS LA TÊTE !

📍 L'Orangerie, 13 rue du Moutier,
63300 Thiers

Cet atelier propose un moment de découverte et de partage autour des émotions, ouvert à tous les publics, sans distinction d'âge ou d'expérience. À travers des activités simples et interactives (jeux, échanges, mises en situation), les participant(es) sont invité(es) à reconnaître leurs émotions, mieux les comprendre et apprendre à les exprimer pour renforcer la confiance en soi et favoriser des relations plus harmonieuses avec les autres.
Gratuit.




14 MARDI

13h30

ATELIER

«BOOST TES PENSÉES»

 Médiathèque Intercommunale
,rue du Dr Grimaud, 63190 Lezoux
Un temps de jeux et de réflexion
pour apprendre à mieux gérer ses
pensées et renforcer sa confiance
en soi. Ouvert aux jeunes de 16 à
25 ans sortis du système scolaire.
Gratuit.


Sur inscription, via le QRCode
suivant.



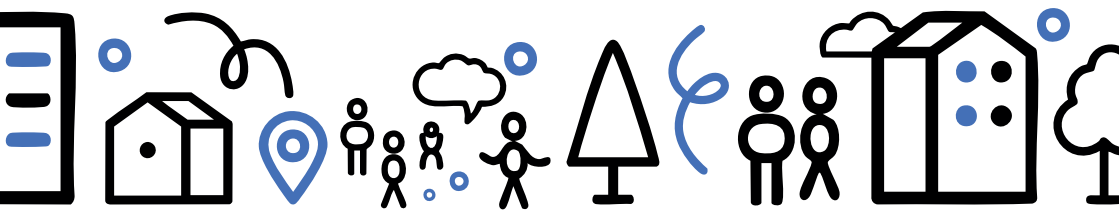
13h30

ATELIER

«CULTIVE TA SANTÉ MENTALE»

 Mission locale, 20 rue des Drs
Dumas, 63300 Thiers
Un atelier accessible à tous ani-
mé par Vincent, psychologue de la
mission locale, pour échanger sur
la santé mentale, démystifier cer-
taines idées reçues et renforcer
l'estime de soi. Ouvert aux jeunes
de 16 à 25 ans sortis du système
scolaire. Gratuit.

Sur inscription, via le QRCode
suivant.



14 MARDI

14h00-16h30

CHASSE AU TRÉSOR ● ●

«LA CHASSE AUX LIENS PERDUS»

📍 EHPAD Les Papillons d'Or, avenue de Thiers, 63120 Courpière
Rencontres intergénérationnelles.
«Prêts à relever le défi ? Plonge dans une aventure unique où les générations s'unissent pour résoudre des énigmes, partager des rires... et découvrir un trésor inattendu !». Séniors, jeunes. 40 participants maximum. Sur inscription au CCAS de Courpière 04 73 53 01 21 Gratuit.

15 MERCREDI

14h00-17h00

ATELIER ● ●

«DES MAUX EN IMAGES»

📍 Médiathèque intercommunale, rue du dr Grimaud, 63190 Lezoux
À travers cet atelier, Sow Ay propose une exploration introspective par le dessin, en partant d'émotions fortes ou de souvenirs marquants : angoisse, malaise, solitude... Son approche artistique s'ancre dans ces instants de trouble pour en faire émerger une création visuelle, souvent sombre, parfois silencieuse, toujours sincère. Il présentera un aperçu de son travail – BD et illustrations – via un portfolio commenté et une courte démonstration de son processus de création. Les participant-es seront invité-es à exprimer à leur tour un moment personnel à travers le dessin, avec son accompagnement. Pour celles et ceux qui hésiteraient à se lancer, il mettra à disposition des planches muettes de mes BD, montrant des personnages fatigués ou perdus, que chacun-e pourra s'approprier et compléter à sa manière. Aucun niveau technique requis : ici, le trait prime sur la justesse, et l'émotion sur la performance. Adolescents, adultes. Sur inscription auprès de la médiathèque de Lezoux 04 73 78 11 07 Gratuit.



15 MERCREDI

À partir de 9h30

BALADE DÉCOUVERTE ●

«SENTIEZ-VOUS BIEN !»

📍 Départ à la médiathèque de Thiers, Place Antonin Chastel, 63300 Thiers
Balade découverte à pied des lieux de sociabilité à Thiers. Attention des escaliers sont sur le parcours.

9h30 : accueil café à la médiathèque place Antonin Chastel à Thiers.

9h45 : activité ludique autour de la micro-folie.

10h30 : départ

10h45 : accueil au musée de la coutellerie 23 rue de la Coutellerie

11h00 : activité : Visite Atelier : « le fil de l'âme ». Découverte ludique et interactive de la fabrication d'un couteau dans les ateliers du musée- Rencontre et échanges avec les couteliers.

11h30 : départ

11h45 : accueil au Centre d'Art Contemporain Le Creux de l'Enfer 85 avenue Joseph Claussat Thiers

12h00 : Activité : visite « Ligne de vie ». Profitez d'une visite en compagnie d'une médiatrice pour découvrir l'exposition IN VIVO, célébrant les mémoires vives du centre d'art.

Au cours d'une déambulation poétique à la rencontre d'œuvres et d'artistes d'horizons différents, explorons ensemble

les liens et les énergies qui animent ces lieux.

12h30 : départ

12h45 : pique-nique tiré du sac dans le parc ou en repli dans la serre de l'Orangerie 13 rue du Moutier Thiers

14h00 : raconte tes liens (Atelier d'écriture, de dessin ou d'oralité sur le lien, consistant à raconter une histoire avec des images ou des mots)

14h30 : des lectures à voix haute, présentation d'EPE63, quizz sur la santé mentale, échanges

15h30 : départ

15h45 : accueil Atrium 25 avenue de Cizolles Thiers

16h00 : activité loisir créatif : création d'un porte-clefs en plastique fou

17h00 : clôture, bilan de la journée et goûter

Au départ 2 livrets sont remis aux participants :

- un avec le parcours et les informations sur les lieux à découvrir, un jeu sur le patrimoine avec la participation du service des archives de la ville, des informations pratiques avec les lieux à Thiers où l'on peut trouver du lien social,
- un autre sur les lieux ressources en santé mentale.

A partir de 8 ans. Possibilité de faire le circuit en entier ou en partie en se rendant sur les lieux directement. Sur inscription:

06 84 32 73 80

15 MERCREDI

14h30

ACTIVITÉ PHYSIQUE ●

INITIATION AU RUGBY

📍 Stade de rugby, 63190 Lezoux
Ateliers, jeux, rugby à 5 ...Gratuit.
Sur inscription auprès du CCAS de
Lezoux 04 73 73 01 00.

15h00-15h30

ATELIER ●

«PARLER DE SOI AUTREMENT»

📍 L'Orangerie, 13 rue du Moutier,
63300 Thiers
« Et si on prenait 30 minutes pour
parler santé mentale autrement ?
Un temps simple et convivial propo-
sé par l'atelier EPE63 pour créer du
lien, tout en prenant soin de soi ».
Gratuit.

16 JEUDI

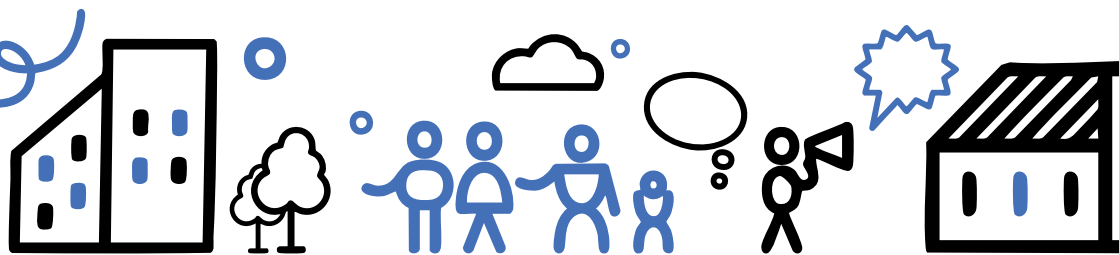
10h30

BALADE DÉCOUVERTE ●

« OMBRE ET LUMIÈRE » : PEIN- TURE ET LIEN SOCIAL»

📍 Départ à la Maison des Familles
et du Lien, rue du 8 mai, 63300
Thiers

Dans le cadre de l'exposition ur-
baine «Thiers Ville Haute en Cou-
leurs» des bannières, peintes par
des artistes locaux, de toute la
France voire d'autres pays, sont
affichées dans la ville. Le CCAS de
Thiers vous propose une balade/
visite des bannières du centre-
ville en présence d'un groupe de
8 femmes qui en ont réalisé une.
Echanges autour de la santé men-
tale et du lien social avec le CCAS
de Thiers et EPE 63. Gratuit.



17 VENDREDI

20h30

CINÉ DISCUSSION ●

PROJECTION DU FILM « LE SOLEIL DE TROP PRÈS » DE BRIEUC CARNAILLE

📍 Cinéma le Monaco, 17 rue Conchette, 63300 Thiers

Ce film nous fait partager un temps de la vie de Basile et de sa sœur Sarah, sa cadette. Leur lien est très fort, ils sont très proches et complices. La situation est lourde à porter pour Sarah, car, leurs parents étant décédés, elle se sent investie d'une mission aux côtés de son frère souffrant de schizophrénie. Par ailleurs, elle sait combien il peut être drôle, charmant, prévenant, aimant, quand il prend son traitement et qu'il est stabilisé. Présence pour le débat :

- de l'UNAFAM – Etienne GRASSE bénévole
- de soignants du pôle de santé mentale du CH de Thiers : Nathalie HAMERY psychologue CMPEA, Dr Marlène GRAND RAVEL – psychiatre, Marie-Cécile BASCOULERGUE – assistante sociale.

Entrée payante : 5,70€

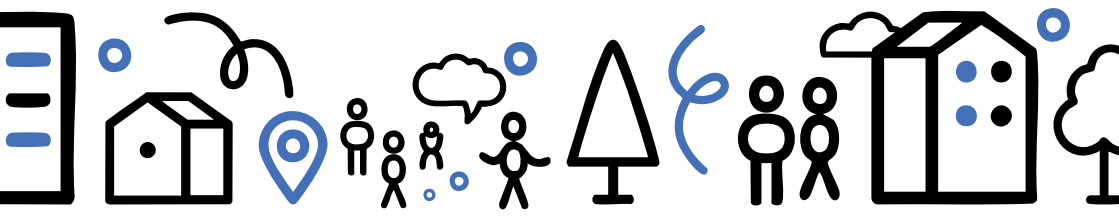
Du 6 au 19 octobre

EXPOSITION

MAINS TENONS LES LIENS ●

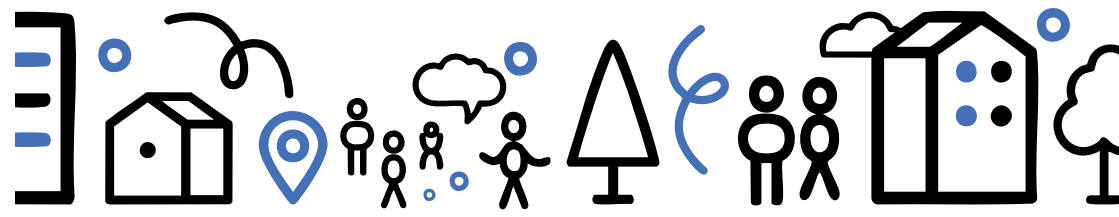
📍 L'Orangerie, 13 rue du Moutier, 63300 Thiers

Farandole de photos de groupes (habitants, professionnels ...) qui se donnent la main.



REMERCIEMENTS

Nous remercions l'ensemble des partenaires qui ont contribué à l'élaboration de cette programmation à l'occasion de la 36ème édition des Semaines d'Information sur la Santé Mentale.



DÉCOUVREZ LE PROGRAMME DU PUY-DE-DÔME

