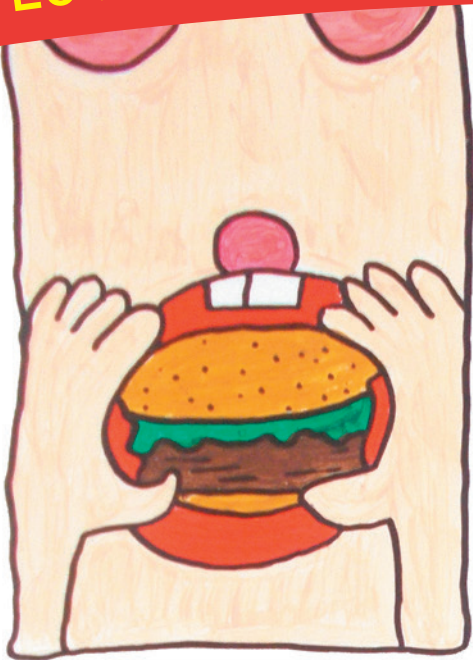


# COM'CI COM'ÇA

Le magazine des Gaillacois qui gardent le moral



« C'est une peinture de la vie de tous les jours qui fait du bien, je l'ai réalisé avec Ludirvine, elle me plaît beaucoup, tout ça c'est la vie et ça fait du bien. »

Christine



# ÉDITO

Nous voici arrivés à la troisième édition du magazine gaillacois qui s'intéresse aux actions portant sur la santé mentale menées sur notre territoire. Elle est le fruit de la coopération de l'ensemble des partenaires du Conseil Local de Santé Mentale, soutenue par la volonté commune de la ville de Gaillac et de la Fondation Bon Sauveur d'Alby.

Le CLSM a été créé par la Mairie de Gaillac pour prendre en compte les besoins de ses concitoyens en matière de santé mentale et pour trouver avec le concours de la Fondation les moyens de répondre à ceux-ci. Inauguré en 2019, le CLSM organise des actions de prévention et d'accès aux soins à tous les publics présents sur son territoire. Soutenus par cette volonté commune, les partenaires du CLSM viennent enrichir ces premiers actes au travers d'activités d'information, de rencontre et de partage qui vous seront décrites dans les pages de cette nouvelle édition.

C'est donc dans cette perspective que nous nous impliquons tous chaque année dans un événement de stature nationale, les Semaines d'Information sur la Santé Mentale. Il s'agit d'un moment majeur qui en 2024 a été associé aux Jeux Olympiques et Para-Olympiques de Paris qui se sont tenus

l'été passé dans notre pays. Ainsi les SISM 2024 ont eu pour thème « en mouvement pour notre santé mentale » où nous avons cherché à mettre en valeur le bienfait des activités physiques dans le champ de la santé mentale. Comme vous le lirez par la suite, cela a été l'occasion pour le public gaillacois d'échanger avec des personnalités du monde sportif qui ont pu exprimer leurs expériences propres lors d'une émission radiophonique.

Notre gouvernement a promu la santé mentale comme Grande Cause Nationale en 2025. Les SISM 2025 auront pour thème « pour notre santé mentale, réparons le lien social » qui comme vous vous en doutez, aura une dimension toute particulière pour la collectivité que nous formons. C'est ainsi que, à la ville de Gaillac et à la Fondation, nous resterons mobilisés pour que ce nouvel événement reste dans les mémoires et qu'il nous permette de consolider les liens et la qualité de vie qui nous unissent au sein de notre cité.

Nous vous souhaitons donc une bonne lecture de ce nouvel opus sur les actions récentes du CLSM et nous vous attendons nombreux lors de ce prochain événement qui doit se tenir durant la quinzaine du 6 au 19 octobre 2025 sur notre territoire.

## M. Christian PERO

Maire-adjoint à l'action sociale et aux solidarités de Gaillac

## M. Laurent KRAJKA

Directeur de la Fondation Bon Sauveur d'Alby



# SOMMAIRE

La santé mentale, c'est quoi ? ..... p. 4

Et le Conseil Local de Santé Mentale, quésaco ? ..... p. 5

Les Semaines d'Information sur la Santé Mentale, un mouvement national ..... p. 6

À tous les âges de la vie, la santé mentale est un droit ..... p. 7

Rencontre bien être et santé mentale au Centre Social Mosaïque ..... p. 8

En mouvement pour notre santé mentale ..... p. 10

L'atelier jeux vidéo du CMP ..... p. 14

Connaissez-vous l'association " Paroles de femmes " ? ..... p. 15

Connaissez-vous « la Mission Jeunes » du Tarn Nord ? ..... p. 16

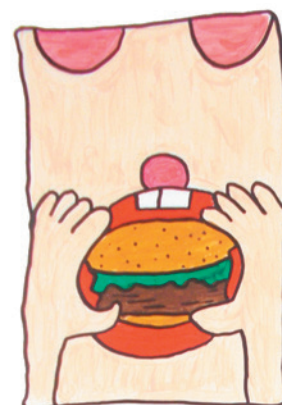
Le dispositif « Air de je », pour la réussite éducative ..... p. 17

L'aide aux aidants ..... p. 18

Pour notre santé mentale, réparons le lien social ..... p. 19

« Soleil et eau », Aimé Césaire ..... p. 19

Les structures gaillacoises qui œuvrent dans le champ de la santé mentale ..... p. 20



**COM'CI COM'ÇA** - N°3 Mai 2025

Magazine d'information proposé par Le Conseil local de santé mentale 81600 Gaillac  
Tél. : 06 01 74 39 98

Directeur de la publication : Mairie de Gaillac et la Fondation Bon Sauveur d'Alby

Conception / Rédaction : CLSM - Mise en page : Tim Bastian/ Atelier Kunststart

Illustration de couverture : Christine Hautières - Crédit photo : CLSM de Gaillac

Impression : imprimerie RHODE - Tirages : 1500 ex.

# LA SANTÉ MENTALE, C'EST QUOI ?

Le Ministère du travail, de la santé, des solidarités et des familles indique qu'en France, en 2025, la santé mentale devient Grande Cause Nationale du gouvernement.

La santé mentale est définie par l'Organisation mondiale de la santé (OMS) comme « un état de bien-être mental qui nous permet de faire face aux sources de stress de la vie, de réaliser notre potentiel, de bien apprendre et de bien travailler, et de contribuer à la vie de la communauté. Elle a une valeur en soi en tant que facteur favorable, et fait partie intégrante de notre bien-être ».

La santé mentale n'est pas un état figé, mais plutôt un équilibre psychique qui peut connaître des fluctuations.

**La santé mentale positive :** qui recouvre le bien-être, l'épanouissement personnel, les ressources psychologiques et les capacités d'agir.

**La détresse psychologique en réaction à un accident de la vie :** un deuil, une séparation, un licenciement,... peuvent faire apparaître, de façon transitoire, des symptômes anxieux ou dépressifs. Cette détresse psychologique est considérée comme une réaction adaptative normale. En revanche, lorsqu'elle devient intense et perdure, elle peut constituer l'indicateur d'un trouble psychique. Il est essentiel d'être accompagné médicalement et psychologiquement jusqu'à la guérison.

**La détresse psychologique liée à des troubles psychiatriques :** il existe de nombreux troubles psychiatriques, plus ou moins sévères et handicapants et de durée variable. Ils se réfèrent à des classifications diagnostiques renvoyant à des critères et actions thérapeutiques ciblées et qui relèvent d'une prise en charge médicale. Une prise en charge spécialisée est souvent nécessaire. ■

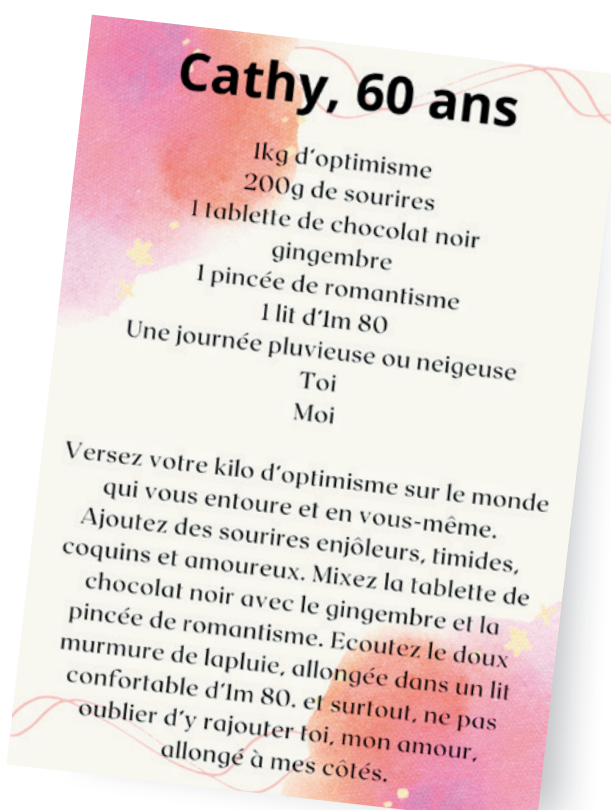
## QUELQUES CHIFFRES ...

# 3<sup>e</sup>

Les troubles psychiques et les maladies mentales sont classés au **troisième rang des maladies** après les cancers et les pathologies cardiovasculaires et sont sources d'un quart des invalidités selon l'OMS.

# 1/4

Ces troubles et maladies tiennent une place importante dans la vie d'**au moins un quart de la population française**, en tenant compte de leurs conséquences sur l'entourage immédiat des patients.



# ET LE CONSEIL LOCAL DE SANTÉ MENTALE (CLSM), QUÉSACO ?

Dans un CLSM, la santé mentale est entendue au sens large : elle concerne chacun d'entre nous, de la petite enfance au grand âge, que l'on parle d'autonomie, de bien-être, d'épanouissement... ou de détresse psychologique, de maladie psychiatrique, de handicap, d'addiction, de solitude et d'isolement.

Le CLSM de Gaillac est né en 2019. Les partenaires sont : la ville, la communauté d'agglomération de Gaillac Graulhet, le Bon Sauveur d'Alby (Centre Médicopsychologique et hôpital de jour), le groupe d'Entraide Mutuelle Le Trédunion (GEM), le Centre Communal d'Action Sociale (CCAS et Symplicité), l'AGAPEI, la Communauté Professionnelle des Travailleurs de Santé (CPTS), l'Accueil Temporaire Césure de Gaillac, le Foyer de vie *Petite plaisance* de Salvagnac, Familles Rurales (Friperie Itinérante), la Gendarmerie, Lou Mercat (Centre Social Mosaïque), la Maison du Département, Tarn Habitat, les pompiers (le SDIS), L'UNAFAM, le Relais de Montans, l'équipe mobile Croix Rouge, les associations tutélaires (APAJH -AT81-UDAF) ou bien en qualité de tuteurs indépendants, la FNMJI (Fédération National des Mandataires Judiciaires Indépendants) et le DAC 81 (Dispositif d'Appui et de Coordination). Actuellement, 2 groupes de travail œuvrent dans le cadre du CLSM : « événementiel & communication » et « cas complexes ».

## LE GROUPE DE TRAVAIL “ÉVÉNEMENTIEL ET COMMUNICATION”

Le groupe de travail « événementiel et communication » se réunit une fois par mois. Il est composé de professionnels qui travaillent de près ou de loin dans le champ de la santé mentale et de personnes accompagnées ou particulièrement concernées par le sujet. Son objectif est de mener des actions d'information, de sensibilisation, de déstigmatisation auprès des habitants du territoire autour

de la santé mentale. Ces actions peuvent prendre plusieurs formes :

- › L'organisation des Semaines d'Information sur la Santé Mentale à Gaillac chaque année en octobre.
- › La parution de ce magazine.
- › Actions diverses (balade bouffée d'air, ...).

## LE GROUPE “CAS COMPLEXES”

Ce groupe est composé de membres titulaires travaillant dans divers domaines d'activités. Leur objectif est de pouvoir échanger et réfléchir ensemble à des pistes qui pourraient aider, dans un parcours de vie complexe, la personne et/ou le professionnel qui l'accompagne.

Le professionnel qui souhaiterait avoir un avis ou un autre regard sur une personne qu'il suit dans le cadre de son activité, peut remplir une fiche de présentation qu'il transmet au Cadre coordonnateur des soins du CMP Gaillac. Les difficultés rencontrées peuvent être d'ordre social (logement, financières, familiales), sanitaire (sans médecin traitant, en refus ou arrêt de soins), avoir un lien avec l'isolement et toutes inquiétudes relatives à la santé mentale de la personne concernée. Cette fiche sera abordée avec le professionnel accompagnant, et l'ensemble des professionnels présents au cours de la réunion, qui a lieu tous les 2 mois à Gaillac. Si vous êtes professionnel ou membre d'une association et que vous souhaitez échanger avec nous sur une situation complexe : vous pouvez contacter le Cadre coordonnateur des soins du CMP de Gaillac au 06.18.82.74.07 qui vous expliquera comment faire. ■

# LES SEMAINES D'INFORMATION SUR LA SANTÉ MENTALE, UN MOUVEMENT NATIONAL

Les Semaines d'Information sur la Santé Mentale (SISM) sont une manifestation annuelle nationale qui se déroule sur tout le territoire français dans le but de sensibiliser l'opinion publique au sujet de la santé mentale et de désigmatiser les personnes souffrant de troubles psychiatriques ou psychiques.

Chaque année le thème est fixé par le collectif national des SISM qui regroupe 23 partenaires soucieux de la santé mentale. Les citoyens, les associations, les professionnels, toutes les structures de la société au service de la santé mentale sont sollicités et encouragés à se mettre en action pour réfléchir et agir sur le thème fixé. Dans toute la France, des événements sont organisés dans ce sens. En 2023 et 2024, les 34<sup>e</sup> et 35<sup>e</sup> Semaines d'Information sur la Santé Mentale se sont déroulées au mois d'octobre. Les thèmes étaient, respectivement : « *à tous les âges de la vie, ma santé mentale est un droit* » et « *en mouvement pour notre santé mentale* ».

À Gaillac, nous apportons une part à cette réalisation. Le groupe «Évènementiel et Communication» du CLSM de Gaillac organise une opération alignée sur les objectifs des SISM.

Ces objectifs, au nombre de cinq, sont les suivants :

- › **SENSIBILISER** le public aux questions de santé mentale
- › **INFORMER** à partir du thème annuel, sur les différentes approches de la santé mentale
- › **RASSEMBLER** par cet effort de communication, acteurs et spectateurs des manifestations, professionnels et usagers de la santé mentale
- › **AIDER** au développement des réseaux de solidarité, de réflexion et de soin en santé mentale.
- › **FAIRE CONNAITRE** les lieux, les moyens et les personnes pouvant apporter un soutien ou une information de proximité

**Du 6 au 19 octobre 2025, le thème des 36<sup>e</sup> SISM sera : « pour notre santé mentale réparons le lien social ».**

À Gaillac, rejoignez-nous pour une Balade Bouffée d'Air le jeudi 16 octobre 2025. Le point de rendez-vous pour le départ n'est pas encore déterminé.

Toutes les informations concernant les SISM à Gaillac et la Balade Bouffée d'Air seront disponibles début octobre sur la page du CLSM de Gaillac, sur le site de la ville de Gaillac, à cette adresse :

[www.gaillac.fr/mon-quotidien/solidarite-sante/conseil-local-de-sante-mentale](http://www.gaillac.fr/mon-quotidien/solidarite-sante/conseil-local-de-sante-mentale)

ou sur la page des SISM Nationales :

[www.semaines-sante-mentale.fr](http://www.semaines-sante-mentale.fr) ■



# « À TOUS LES ÂGES DE LA VIE, LA SANTÉ MENTALE EST UN DROIT »

En 2023, le thème national des Semaines d'Information sur la Santé Mentale (SISM) était : « à tous les âges de la vie, ma santé mentale est un droit ».

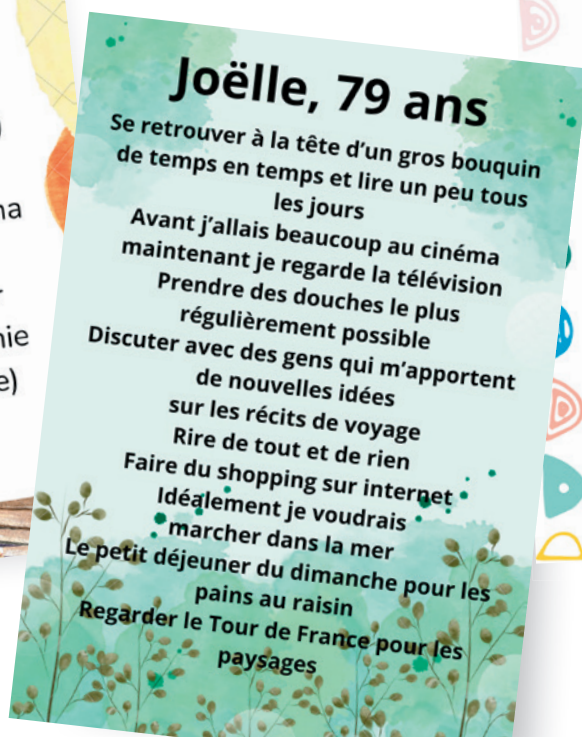
Le groupe de travail « événementiel et communication » du CLSM a mené un projet ambitieux et passionnant pendant plusieurs mois autour de cette thématique. Nous sommes allés recueillir la parole de nombreuses personnes de tout âge, de 14 à 100 ans, pour leur demander de quoi elles avaient besoin dans la vie, le matin au réveil, au fil de la journée, pour se sentir bien.

Nous avons animé des ateliers où nous les encourageons à exprimer leurs besoins, leurs habitudes, les petites choses du quotidien qui font plaisir, qui rassurent, qui consolent, qui font du bien, qui donnent de la joie. Et finalement, chacun a pu écrire sa recette personnelle du bien-être. L'entourage, la nature, le sport, l'art, la respiration, etc. autant d'ingrédients qui participent au bien-être...

Nous avons animé ce type d'atelier dans plusieurs endroits : au GEM, à l'hôpital de jour, à l'EHPAD des 7 Fontaines, au foyer de vie *Petite Plaisance* de Salvagnac, avec les jeunes de la MJC (et des jeunes espagnols en séjour dans notre région), avec des jeunes en mission de service civique, au centre social Mosaïque, etc.

Certains se sont même exprimés face caméra ! Et cela a donné lieu à la création d'un super film de 15 minutes visible ici : [www.gaillac.fr/mon-quotidien/solidarite-sante/conseil-local-de-sante-mentale](http://www.gaillac.fr/mon-quotidien/solidarite-sante/conseil-local-de-sante-mentale).

Vous allez trouver, tout au long de ce magazine, en fil rouge, des recettes du bien-être à tout âge. N'hésitez pas à vous en inspirer, une multitude de recettes, d'ingrédients en quantité variable pour aider à se sentir bien ! ■





## RENCONTRE BIEN ÊTRE ET SANTÉ MENTALE AU CENTRE SOCIAL MOSAÏQUE

Le 19 mars 2024 après midi, une quarantaine d'adhérents du Groupe d'Entraide Mutuel et du Centre Social Mosaïque se rencontrent au Centre Social pour partager une après-midi conviviale d'échanges et de réflexions autour du bien-être et de la santé mentale.

L'objectif de cette rencontre n'était pas de se retrouver entre structures partenaires mais vraiment de proposer un moment d'échanges et de convivialité auprès du grand public et notamment auprès des adhérents du Centre Social, à travers des témoignages et des réflexions autour du bien-être. L'idée était d'aborder la question des possibles lorsque ces recettes du bien-être ne suffisent plus. Vers qui se tourner, quels professionnels consulter ?

La rencontre a débuté par la projection du court métrage « cosmos mental », clip pédagogique Psycom\*, qui appréhende de manière imagée le concept de santé mentale. Dans ce clip, la métaphore du Cos-

mos illustre la complexité et la dynamique de la santé mentale, qui évolue tout au long de la vie.

Dans sa fusée, l'individu voyage au milieu de planètes « ressources » et « obstacles », affronte des astéroïdes « accidents de parcours », rencontre des étoiles filantes « événements de vie » et tente de se maintenir sur la Voie lactée de « l'équilibre ».

Lien du film :

[www.youtube.com/watch?v=Ne\\_KHiLdvZo](https://www.youtube.com/watch?v=Ne_KHiLdvZo)

Ensuite les participants ont pu visionner le film réalisé par Vincent Demoustiers (médiateur numérique et culturel au Centre

Social Mosaïque) et Valentine Martin (médiatrice citoyenneté, liens de proximité pour l'agglomération Gaillac Graulhet) qui sont allés à la rencontre de personnes volontaires pour répondre à la question « *Et toi ? de quoi as-tu besoin pour te sentir bien ?* ». Les adhérents du foyer de vie de Salvagnac ont été particulièrement enthousiastes pour témoigner et répondre dans ce court métrage de 15 minutes.

## « Et toi ? de quoi as-tu besoin pour te sentir bien ? »

Le lien pour visionner ce film est disponible à cette adresse : [www.gaillac.fr/mon-quotidien/solidarite-sante/conseil-local-de-sante-mentale](http://www.gaillac.fr/mon-quotidien/solidarite-sante/conseil-local-de-sante-mentale)

Dans la continuité, la parole a été donnée au public, sous la forme d'un Brain Storming, où chacun a eu l'opportunité de s'exprimer, sur « sa recette » du bien-être. La question s'est alors posée : mais que fait-on lorsque les « recettes » bien-être ne suffisent pas ou ne suffisent plus ?

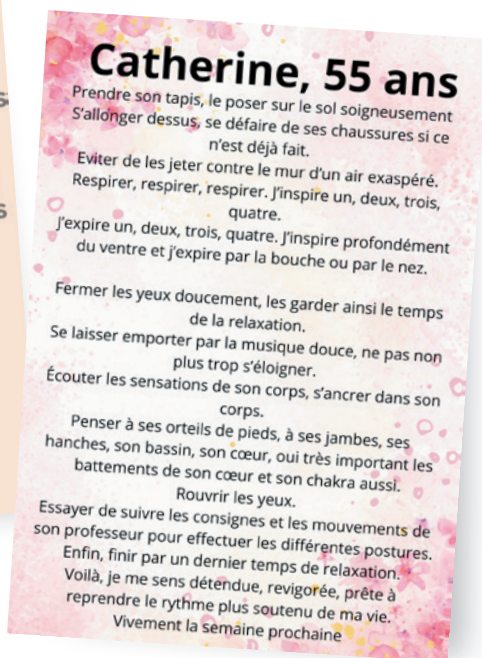
La plupart sont d'accord pour dire qu'il faut accepter l'idée de se faire aider, ce qui n'est pas toujours chose facile, par un professionnel de la santé mentale (psychologue, psychiatres...). Nous avons pu compléter les connaissances des participants et informer sur l'existant à Gaillac dans le domaine de la santé mentale.

Arnould adhérent du Centre Social témoigne de son expérience :

*Lors de la période de fin de vie et du décès de sa compagne. Il a commencé à aller au GEM (Groupe d'entraide Mutuelle) pour y accompagner sa compagne. Lorsqu'elle est décédée, il a été désemparé et continuer à aller au GEM a été salvateur pour lui. Par la suite il a franchi les portes du Centre Social pour venir participer aux activités (Gym, théâtre, cuisine et repas partagé...). Aujourd'hui il dit (toujours avec le sourire) être heureux et avoir trouvé un équilibre auprès de la grande « famille du Centre Social ».*

La rencontre s'est clôturée par un goûter convivial de 16h à 16h30 ■

\*Psycom, est un organisme public d'information sur la santé mentale et de lutte contre la stigmatisation. Son objectif est de faire de la santé mentale l'affaire de toutes et de tous.



# « EN MOUVEMENT POUR NOTRE SANTÉ MENTALE »

## LES ACTIONS ORGANISÉES PAR LE CLSM

### »» UNE EXPOSITION À LA MÉDIATHÈQUE DE GAILLAC

Le thème des SISM 2024 était « en mouvement pour notre santé mentale » faisant référence aux JO de Paris.

Le groupe de travail « événementiel et communication » du CLSM de Gaillac a décidé de travailler à la mise en place d'une exposition sur la question de la santé mentale à travers le mouvement.

Une partie de l'équipe du Foyer de vie « Petite Plaisance » de Salvagnac (Valérie, Stéphane, Ludivine, Fanny...) avec les usagers du Foyer, se sont déployés à travers différents supports, la photographie, la peinture, des jeux de couleurs et de matières pour illustrer la thématique.

En parallèle, les adhérents du GEM, membres de l'atelier art-plastique, se sont également inspirés de cette thématique pour créer.

La médiathèque a laissé libre cours aux accrochages, aux fixations et aux suspensions dans un espace dédié à cet effet. Les supports ont permis une aération des œuvres et un cheminement facile.



Cette exposition a été visitée et a permis à chacun de questionner ce lien du mouvement, de l'action sur ce que cela produit en nous et sur notre environnement. Très belle expérience d'un travail collectif qui a valorisé l'expression. ■





## »» LA BALADE BOUFFÉE D'AIR

Les balades bouffées d'air sont un temps de rencontre en extérieur, gratuit et ouvert à tous.

Les parcours proposés sont définis de façon à être accessibles au plus grand nombre, également et particulièrement pour les « petits » marcheurs. Au-delà de la mise en mouvement du corps, les balades bouffées d'air permettent des temps de rencontres conviviales, d'échanges et de partage en plein air sur un parcours d'environ 5 km au maximum.

La balade bouffée d'air débute par un accueil des participants autour d'un café. Vous y trouverez également des stands avec de la documentation et de l'information sur les structures œuvrant dans le champ de la santé mentale. La rencontre se clôture par un pique-nique tiré du sac pour ceux qui souhaitent prolonger le moment et les échanges.

Deux balades bouffées d'air sont proposées dans l'année dans l'objectif de garder le lien : une au printemps et une en octobre durant la période nationale des SISM (Semaines d'Informations sur la Santé Mentale).

En 2024, la balade de mai a dû être annulée en raison de la pluie. Celle d'octobre s'est déroulée à Longueville (secteur de l'aérodrome de Gaillac) avec un point accueil et un espace pique-nique au Gymnase OISEL. Malgré le temps capricieux, la rencontre a rassemblé 80 personnes !

En 2024, le thème des Semaines d'Information sur la Santé Mentale était : « En mouvement pour notre santé mentale » ; faisant

référence à l'organisation des JO de Paris. On peut dire que la Balade Bouffée d'Air collait bien avec le thème national !

Pour cette quatrième édition, les bénévoles de l'association « Les rives du Tarn running » ont apporté une « trailette ». Ce fauteuil roulant de sport a permis à une personne en situation de handicap de participer à la balade avec l'aide de 2 accompagnateurs. Elle était ravie !

**Prochaine Balade Bouffée d'Air le jeudi 16 octobre 2025** dans le cadre des Semaines d'Information sur la Santé Mentale (SISM).

Le point de rendez-vous pour le départ n'est pas encore déterminé. Les informations seront disponibles début octobre sur la page du CLSM de Gaillac à cette adresse :

[www.gaillac.fr/mon-quotidien/solidarite-sante/conseil-local-de-sante-mentale](http://www.gaillac.fr/mon-quotidien/solidarite-sante/conseil-local-de-sante-mentale)

ou sur la page des SISM Nationales :

[www.semaines-sante-mentale.fr](http://www.semaines-sante-mentale.fr)

**Bloquez la date, nous vous attendons nombreux !**

Merci à la ville de Gaillac pour la mise à disposition du gymnase et du matériel.

Merci à l'association « les Rives du Tarn Running » pour la mise à disposition de la *trailette* et leur participation à l'évènement. Un merci particulier à Alain, bénévole au *Rives du Tarn running* et au Centre Social Mosaïque pour la reconnaissance des parcours à chaque édition. ■

## »» UNE ÉMISSION DE RADIO EN PUBLIC AVEC YANNICK JAUZION

Le Conseil Local de Santé Mentale a fait appel à radio R d'Autan Gaillac pour participer aux événements programmés à Gaillac dans le cadre des Semaines d'Informations sur la Santé Mentale, dont l'édition 2024 avait pour thème « Sport et Santé Mentale ».

Notre radio entretient des liens réguliers avec le G.E.M de Gaillac (et d'autres structures œuvrant sur le champs de la santé mentale), avec qui elle réalise des émissions et chroniques tout au long de l'année.

Il est en effet dans les valeurs et missions de notre radio d'agir pour offrir un espace de libre expression ouvert à toutes et à tous, pour favoriser les rencontres, le débat, et par là, l'intégration sociale.

C'est donc tout naturellement que R d'Autan Gaillac s'est associée aux initiatives portées par le Conseil Local de Santé Mentale de Gaillac, notamment en communiquant auprès de ses auditeurs et auditrices sur les événements programmés à Gaillac pour les SISM, mais aussi en réalisant l'enregistrement et la diffusion d'une émission radio spéciale, en public, le 17 octobre 2024, depuis les locaux de la médiathèque de Gaillac.

Cette émission (qui a duré une heure, mais qui aurait pu en durer 2 tellement elle était appréciée) a permis de créer une rencontre ouverte et un dialogue riche entre le public, venu nombreux, et les invités (Yannick Jauzion, sportif professionnel, Marie-Christine Alibert, championne de France Judo en sport adapté et Mr Olivier Rouquier du Comité Départemental de Sport Adapté du Tarn). Mais la force de la radio est aussi, et surtout, de pouvoir porter ces échanges aux oreilles des tous les citoyens tarnais afin de, parfois, briser des tabous, ou du moins de donner des clés pour mieux connaître et mieux comprendre les problématiques liées à la santé mentale, qui nous concernent toutes et tous.

L'outil radiophonique est un très beau pré-



texte pour informer, provoquer l'échange, le dialogue, le lien avec l'autre, et nous sommes très heureux que le Conseil Local de Santé Mentale de Gaillac s'en saisisse. L'émission spéciale réalisée en octobre 2024 était une première, mais aux vues de son succès, nous espérons que nous pourrions renouveler l'expérience, que ce soit dans le cadre des SISM, ou bien à d'autres occasions. Quoi qu'il en soit, elle est toujours disponible en ligne sur notre site internet [www.rdautan.fr](http://www.rdautan.fr) afin qu'elle puisse continuer de résonner chez tous ceux qui seraient curieux ou désireux d'explorer et de questionner les liens entre sport et santé mentale.

Nous remercions encore vivement le Conseil Local de Santé Mentale de Gaillac, les salariés et adhérents du G.E.M. de Gaillac, le Foyer de Vie de Salvagnac, la médiathèque de Gaillac, Yannick Jauzion, Marie-Christine Alibert, Olivier Rouquier, et tous les participants à cette belle expérience radiophonique, et surtout humaine. ■

*Radio R d'Autan Gaillac*

## »» LE SPORT ET LA SANTÉ MENTALE ?

J'ai eu la chance de venir à la médiathèque de Gaillac, en soirée, le jeudi 17 octobre 2024 pour participer à une émission de radio dans le cadre de la SISM. Cela a été un temps fort pour moi, car j'ai pu grâce au CLSM de Gaillac et à la Radio R d'Autan, parler de Sport et de la Santé Mentale. Deux thématiques qui me définissent bien.

Je suis handicapée psychique comme on le disait encore il n'y a pas si longtemps de cela, et j'ai pratiqué le Judo en compétition. Grâce à Monsieur Olivier ROUQUIER, Conseiller Technique Fédéral et ceinture noire de judo, j'ai pu connaître le Sport Adapté. J'ai repris après mes 3 dépressions et les soins hospitaliers, l'activité judo en compétition. J'ai pu réaliser mon rêve d'enfance : être championne de France en Judo, en Sport Adapté.

Le sport m'aide beaucoup à lutter contre ma maladie psychique dont les symptômes tels que le sentiment de persécution, l'interprétation des événements, l'isolement, provoquent un mal être profond. Le sport avec la dopamine, la joie de la pratique de l'activité physique dans le cadre sécurisant du sport adapté, me permet de lutter contre mes idées sombres, noires !!!

OUI le Sport et la santé mentale sont liées pour le bien et contre les effets de cette maladie psychique. Je suis plus à l'aise pour en parler devant une page blanche que devant un micro à côté de Monsieur

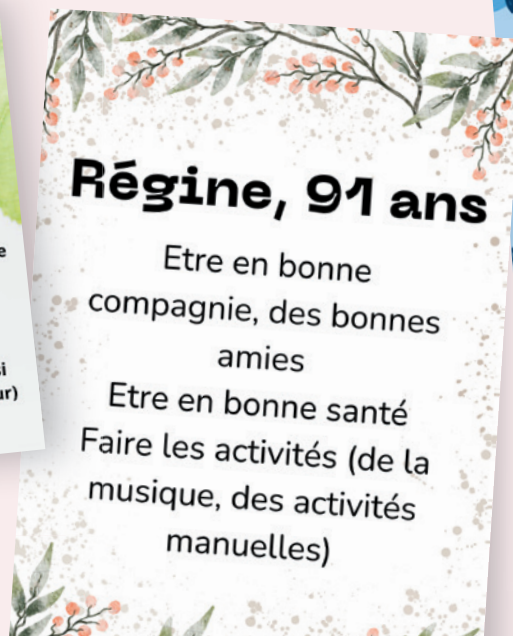
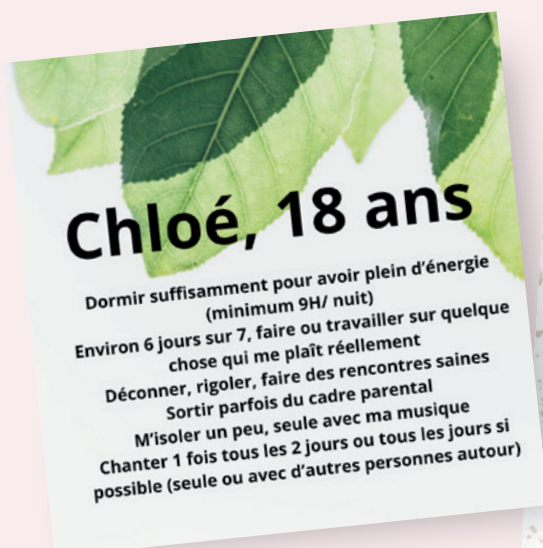
Yannick JAUZION, formidable sportif et rugbyman de renommée mondiale. Il a défendu les couleurs de l'équipe de France !

*« J'ai pu réaliser mon rêve d'enfance : être championne de France en Judo »*

J'ai été très heureuse de cette rencontre, je l'admirais déjà, mais son témoignage et son humilité m'ont fait beaucoup de bien. Du coup, je fais du sport santé à ALBI, et j'ai été commissaire sportive avec l'arbitrage fédéral tarnais de judo à l'animation Para-Judo à Réalmont en 2025 grâce à l'encadrement d'Olivier ROUQUIER et le Sport Adapté Tarnais.

Un grand Merci au CLSM de Gaillac, à la Radio R d'Autan, car cette soirée m'a encouragée, motivée à toujours faire du sport pour lutter contre l'isolement, le surpoids et à garder un lien social, c'est très important. Le sport est vecteur de dynamisme entre les personnes et cela ne peut que faire du bien à tous. ■

Marie-Christine ALIBERT





# L'ATELIER JEUX VIDÉO DU CMP

## POURQUOI CET ATELIER ?

Plusieurs constats sont à l'origine de la création de cet atelier en octobre 2022 :

- › La prise de contact avec une structure de soins psychiatriques pour des jeunes adultes peut être complexe, difficilement spontanée et engageante.
- › L'utilisation du jeu vidéo comme remédiation thérapeutique se veut attrayante et permet de découvrir la relation à l'autre dans un cadre thérapeutique et sécurisant.
- › Les jeux vidéo bénéficient d'un engouement, ils ne s'adressent plus aujourd'hui qu'à un public d'initiés, ils sont populaires, devenus loisir n°1 des français de moins de 50 ans.

## POUR QUI ?

- › Atelier qui s'adresse aux patients suivis au CMP de Gaillac.

- › Proposé à des jeunes adultes dont l'adhésion aux soins peut s'avérer précaire.
- › Nécessite une indication médicale préalable.

## OBJECTIFS

- › Proposer un atelier qui répond aux attentes d'une génération plus jeune.
- › Favoriser la relation de confiance et l'alliance thérapeutique.
- › Analyser les ressources du patient, ses interactions dans le groupe.
- › Proposer un accompagnement dans la gestion des émotions.

## FONCTIONNEMENT

- › Durée 1 h dont 15 à 20 minutes d'accueil
- › Animé par 2 infirmiers du CMP
- › Une fois par semaine le jeudi, sessions de 3 mois, décomposées en 10 séances
- › 4 à 5 patients maximum

# CONNAISSEZ-VOUS L'ASSOCIATION PAROLES DE FEMMES ?

Insultes, menaces, dénigrements, agressions physiques, sexuelles... : près d'1 femme sur 3 est victime de violences au cours de sa vie. Derrière ce chiffre, il y a forcément des personnes que vous connaissez. C'est peut-être vous.

À l'association Paroles de femmes, nous accompagnons les femmes en difficulté et leurs enfants, notamment en cas de violences.

Nous accueillons tous les jours de la semaine de 9h à 17h.

Vous pouvez appeler au 09 51 87 31 70 pour prendre rendez-vous ou avoir des informations.

Nous sommes à Gaillac et nous avons des permanences délocalisées à Lavaur, Vaour, Les Cabannes, Puylaurens et Revel une fois par mois.



**VOUS AVEZ BIEN FAIT DE NOUS APPELER.**

Les écoutantes du 3919 sont là pour accueillir votre parole sans jugement.

**Solidarité Femmes 3919**  
appel anonyme, gratuit, 24h/24 et 7j/7

Accessible 24/7  
200 langues  
Sourdes et malentendantes & DRO.

ASSOCIATION Paroles de Femmes  
Ligne d'écoute anonyme et gratuite pour les femmes victimes de violences.

Nous proposons de l'écoute, du soutien psychologique, juridique et administratif. Nous organisons différents ateliers en groupe pour prendre ou reprendre confiance en soi : des groupes de paroles, de la danse-thérapie, un atelier d'écriture, des balades en nature, des ateliers d'auto-défense...

Nous avons une action dédiée à la relation mère-enfants après la séparation. Nous vous accueillons en toute confidentialité, sans jugement et nous vous accompagnons là où vous voulez aller, à votre rythme. Vous n'êtes pas seule. ■

Plus d'infos sur : [www.parolesdefemmes81.fr](http://www.parolesdefemmes81.fr)

# CONNAISSEZ-VOUS « LA MISSION JEUNES » DU TARN NORD ?

## QUI SOMMES NOUS ?

La Mission Jeunes du Tarn Nord remplit une mission de Service Public pour l'insertion professionnelle et sociale des jeunes, de 16 à 25 ans révolus, sortis du système scolaire.

## NOTRE MISSION :

Accueillir, Informer, Orienter, Accompagner les jeunes dans leurs parcours d'accès à l'emploi et à l'autonomie.

Pour cela, nous nous appuyons sur les dispositifs mis en place par l'Etat, la Région, le Département, les communes et les communautés de communes, selon les compétences de chacun définies par la loi.

## NOTRE MÉTHODE :

Une approche globale et individualisée permettant d'accompagner le jeune dans tous les aspects de sa vie dans la bienveillance et la confidentialité :

### EMPLOI

Soutien dans les démarches, informer sur les mesures, aide à l'embauche.

Nous pouvons effectuer des mises en relations sur les offres locales, diffuser les offres d'emploi ou proposer des stages d'immersion dans les entreprises.

### ORIENTATION ET FORMATION

Un accompagnement sur la définition d'un

projet (à l'aide d'outils ludiques ou de mise en relation avec des partenaires) pour mettre en œuvre un parcours d'insertion professionnelle.

### SANTÉ

Information pour l'accès aux droits, aides dans les démarches administratives et à l'accès aux soins. Mise en relation avec notre réseau de professionnels spécialistes selon les besoins, possibilité de mise en place de bilan de santé etc.

### MOBILITÉ

Nous informons sur les différentes mobilités, la carte Pastel, l'aide au permis, les aides mobilisables localement, et nous donnons accès à un simulateur de conduite pour l'apprentissage de la conduite.

### LOGEMENT

Nous pouvons informer et aider pour les démarches d'accès à un logement ainsi que les dispositifs et partenaires existants.

### CITOYENNETÉ

Informer sur les démarches aux droits civiques JDC, service civique, etc.

### LOISIRS

Nous pouvons proposer l'accès aux divers ateliers et événements culturels et sportifs.

**LA MISSION JEUNES TRAVAILLE POUR ET AVEC LES JEUNES  
POUR LEUR INSERTION NON SEULEMENT PROFESSIONNELLE  
MAIS AUSSI PERSONNELLE**



# LE DISPOSITIF « AIR DE JE », POUR LA RÉUSSITE ÉDUCATIVE

À partir de mai 2025, le Programme de Réussite Educative de Gaillac va pouvoir proposer aux enfants accompagnés un nouveau dispositif innovant : l'Air de Je.

## LES CONSTATS :

Les enseignants et différents professionnels de l'enfance orientent les enfants sur le Programme de Réussite Educative notamment pour des problématiques relationnelles, d'estime de soi, des difficultés à trouver sa place dans le groupe, à créer du lien (avec les autres enfants et/ou avec les adultes). Ces difficultés peuvent représenter des freins à l'inscription de l'enfant non seulement dans un processus de socialisation mais également dans un processus d'apprentissage.

En tant que psychologue clinicienne et psychothérapeute, je travaille déjà depuis quelques temps en partenariat avec le Programme de Réussite Educative, certains enfants, dont la problématique est déjà identifiée me sont orientés pour un accompagnement psychologique individuel.

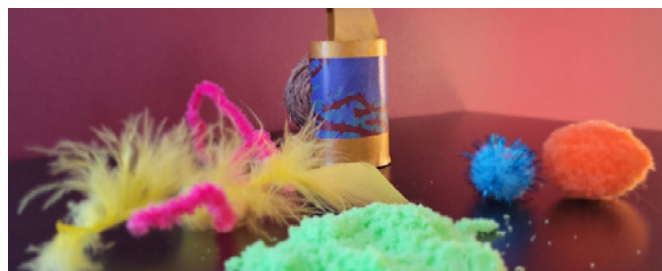
Néanmoins, il me semblait pertinent de proposer un accompagnement permettant d'intervenir de manière préventive et innovante. Etant également art-thérapeute, je propose désormais des séances d'art-thérapie en petit groupe.

## L'ART-THÉRAPIE CONTEMPORAINE © :

L'art-thérapie contemporaine © propose de dépasser les difficultés personnelles par la créativité, ouvrant une parenthèse comme un espace de respiration psychique, une aire de rêverie.

C'est une méthode de soin innovante qui permet d'explorer sa sensibilité, sa singularité, d'extérioriser ses émotions en élargissant sa curiosité et en stimulant sa potentialité créative et donc sa créativité psychique.

L'art-thérapie contemporaine est une expérience poétique éphémère, ouvrant à



de nouvelles traversées, à de nouveaux mouvements psychiques. C'est un accompagnement qui peut permettre de (re) trouver son souffle, d'apaiser les tensions internes et les maux. Dans cet espace d'expression neutre, protégé de tout jugement, de toute interprétation, de toute attente normative, productive ou évaluative, chacun peut se bricoler un cheminement singulier lui permettant de faire face aux différentes situations de vies rencontrées. L'art-thérapie contemporaine s'adresse à toutes et à tous. Absolument aucun prérequis artistique ou technique n'est nécessaire.

## L'AIR DE JE EST DONC UN ACCOMPAGNEMENT NOVATEUR POUR :

- › Contribuer à l'épanouissement psychologique des enfants.
- › (Re)donner le goût à l'enfant de jouer, de s'exprimer, de restaurer le lien avant tout avec lui-même pour peut-être créer de nouvelles manières de rencontrer les autres (ses pairs, les adultes, ses parents...).
- › Pour certains enfants, l'Air de Je, peut aussi être une première entrée « en douceur » dans le sens du respect de la temporalité psychique de chacun, dans une démarche de soin psychique individuel et/ou familial.

*Delphine Grassin*

**Delphine Grassin** est psychologue clinicienne, psychothérapeute et art-thérapeute certifiée, elle exerce en cabinet libéral à Gaillac, elle est également déléguée du collège des psychologues de la CPTS du Grand Gaillacois.

# L'AIDE AUX AIDANTS

En France, 9.3 millions d'aidants interviennent au quotidien auprès d'un proche, qu'il soit âgé, malade ou en situation de handicap.

Il peut s'agir d'un parent, d'un enfant, d'un conjoint ou d'un membre de l'entourage. Le soutien des aidants est souvent indispensable et peut prendre des formes très différentes en fonction de sa pathologie, de son niveau de dépendance ou de son handicap. Malgré ces différences, cette implication du proche aidant peut avoir un impact sur sa vie professionnelle, sociale, familiale mais aussi sur sa propre santé.

Les aidants témoignent de besoins variés tels que le besoin d'information, de répit, de soutien psychologique, de conseil et d'échanges, de formation mais aussi d'accompagnement dans les démarches administratives.

Le département, avec les services de la MDA (Maison de l'Autonomie) et son guichet unique, peut les accueillir au 05 81 27 70 07, dans ses locaux au 10 rue des trois Tarn à Albi.

Un espace d'information leur est dédié sur le site [www.mda.tarn.fr](http://www.mda.tarn.fr) et permet de retrouver le livret de soutien aux aidants qui rassemble les actions qui leur sont dédiées. Les actions mises en œuvre par les partenaires du territoire tarnais sont variées.

Par exemple, en 2025, le Département, en partenariat avec l'association *Convivage*, organise pour la première année un séjour de répit à destination des proches aidants d'adulte en situation de handicap.

Ce séjour a pour objectifs de permettre aux aidants de se ressourcer, de rencontrer d'autres aidants pour échanger et de participer à des activités de loisirs et de bien-être collectives.

Quelques retours :

› « *Je culpabilisais de laisser mon mari mais ce séjour m'a permis de mieux l'aider à mon retour* ».

› « *Jamais je n'aurais cru pouvoir souffler ! Je respire et ça fait du bien. Vraiment merci.* »

De plus, afin de pouvoir proposer un accueil le plus complet possible, la MDA a mis en place des temps d'accueil réalisés par des partenaires associatifs, dont l'UNAFAM.

Ces temps d'accueil se font sur rendez-vous au 10 rue des trois Tarn à Albi et à l'antenne de Castres au 8 avenue Augustin Malroux.

L'UNAFAM est une association qui accompagne les familles dont un proche souffre de troubles psychiques. Celle-ci dispose d'une délégation active dans le département qui assure des permanences et des accueils à la MDA du Tarn.

L'UNAFAM propose plusieurs services pour le soutien des familles :

- › d'abord un numéro téléphone national appelable en cas d'urgence pour savoir comment gérer au mieux une situation critique (« Écoute Famille ») ;
- › des rendez-vous téléphoniques avec des spécialistes de la santé, du droit et du social ;
- › un accueil en présentiel avec deux pairs-aidants formés pour retrouver de l'espoir et rompre l'isolement dû à une situation difficile ;
- › des groupes de paroles animés par des professionnels pour se sentir mieux et se préserver ;
- › enfin des programmes de psychoéducation de courte durée permettant de construire une relation apaisée avec son proche souffrant et de se protéger soi-même face aux effets de la maladie.

Comme avec d'autres associations dans le département, la MDA du Tarn mène ainsi avec l'UNAFAM des actions dont l'objectif général est d'alléger la charge des aidants face aux maux dont souffrent leurs proches.

 **Délégation départementale du Tarn**  
Tel : 06 70 42 50 11  
81@unafam.org  
[www.unafam.org/tarn](http://www.unafam.org/tarn)

 **Maison départementale de l'autonomie**  
Tel : 05 81 27 70 07  
contact.mda@tarn.fr  
[www.mda.tarn.fr](http://www.mda.tarn.fr)

## LA THÉMATIQUE DES SISM 2025

# « POUR NOTRE SANTÉ MENTALE, RÉPARONS LE LIEN SOCIAL »

**CETTE ANNÉE, NOUS VOUS DONNONS PLUSIEURS RENDEZ-VOUS :**

**DU 6 AU 19 OCTOBRE 2025**

### **36<sup>e</sup> Semaines d'Information sur la Santé Mentale (SISM)**

« Pour notre santé mentale, réparons le lien social »

**JEUDI 16 OCTOBRE 2025**

### **Balade Bouffée d'Air**

À Gaillac, le point de rendez-vous pour le départ n'est pas encore déterminé

*Programme des SISM à Gaillac en cours d'élaboration...*

Toutes les informations avec le programme détaillé des SISM à Gaillac et la Balade Bouffée d'Air seront disponibles début octobre 2025 sur la page du CLSM de Gaillac à cette adresse :

[www.gaillac.fr/mon-quotidien/solidarite-sante/conseil-local-de-sante-mentale](http://www.gaillac.fr/mon-quotidien/solidarite-sante/conseil-local-de-sante-mentale)

ou sur la page des SISM Nationales :

[www.semaines-sante-mentale.fr](http://www.semaines-sante-mentale.fr)

## AIMÉ CÉSAIRE « SOLEIL ET EAU »

Poème (choisit par un adhérent du GEM)

Mon eau n'écoute pas  
mon eau chante comme un secret  
Mon eau ne chante pas  
mon eau exulte comme un secret  
Mon eau travaille  
et à travers tout roseau exulte  
jusqu'au lait du rire  
Mon eau est un petit enfant  
mon eau est un sourd  
mon eau est un géant qui te tient sur la poitrine un lion  
ô vin  
vaste immense  
par le basilic de ton regard complice et somptueux

*By Aimé Césaire - Cadastre suivi de Moi Laminaire...  
Aimé Césaire, coll. Points Poésie, © Éditions du Seuil, 2006*

# LES STRUCTURES GAILLACOISES QUI ŒUVRENT DANS LE CHAMP DE LA SANTÉ MENTALE

## CENTRE SOCIAL MOSAÏQUE

1 avenue du Maréchal Juin · 81600 Gaillac  
Tél : 05 63 33 78 54  
[www.lou-mercat.fr](http://www.lou-mercat.fr)

## LE TRÉDUNION - GROUPE D'ENTRAIDE MUTUELLE - GAILLAC

4 avenue Albert Camus · 81600 Gaillac (face  
au collège Albert Camus)  
Tél : 05 63 41 06 01 - 06 01 74 39 98  
gemgaillac.coordination@gmail.com  
[www.gem-letredunion.blog4ever.com](http://www.gem-letredunion.blog4ever.com)

## FONDATION BON SAUVEUR D'ALBY - GAILLAC

CMP et hôpital de jour  
11 rue Jean Fos de Laborde · 81600 Gaillac  
Tél : 05 63 57 40 98

## LA FRIPERIE ITINÉRANTE RELAIS FAMILLES

Fédération FAMILLES RURALE du Tarn  
7 boulevard Paul Bodin · 81000 Albi  
Tél : 05 63 54 15 44  
fd.tarn@famillesrurales.org  
lafriperieitinerante@famillesrurales.org

## FOYER DE VIE PETITE PLAISANCE DE SALVAGNAC

Chemin des rosiers- 81630 Salvagnac  
Tél : 05 63 33 63 48

## LA MAISON DU DÉPARTEMENT DE GAILLAC

12 rue Hippolyte igal 81600 Gaillac  
Tél : 05 63 81 21 81  
lundi de 14h à 17h, mardi au vendredi  
de 9h à 12h et de 14h à 17h.

## SIMPLYCITÉ

50 place d'Hautpoul · 81600 Gaillac  
Tél : 05 63 81 20 21

## L'AGAPEI ESAT TRICAT SERVICE SITE DE BOISSEL ET SAVS

71 rue Ampère- 81000 Albi  
Tél : 05 63 46 14 00  
ug-albigaillac@agapei.asso.fr

## LA MAISON DÉPARTEMENTALE DE L'AUTONOMIE

221 avenue Albert Thomas · 81000 Albi  
Tel. : 05 81 27 70 07  
contact.mda@tarn.fr  
[www.mda.tarn.fr](http://www.mda.tarn.fr)

## ACCUEIL TEMPORAIRE CÉSURE DE GAILLAC

50 petit chemin de Viars · 81600 Gaillac  
Tél : 05 63 33 87 82  
contact@accueil-temporaire-cesure.fr

## PAROLES DE FEMMES

72 avenue Saint Exupéry · 81600 Gaillac  
Tel : 09 51 87 31 70  
[www.parolesdefemmes81.fr](http://www.parolesdefemmes81.fr)

## CPTS DU GRAND GAILLACOIS

La maison Astrolabe  
2 rue Charles Abadie  
81140 Cahuzac-sur-Vère  
Tel : 09 72 50 28 10  
[www.cptsdugrandgaillois.org](http://www.cptsdugrandgaillois.org)

## LA MISSION JEUNES TARN NORD

79 rue des frères Delga · 81600 Gaillac  
Tel : 05 63 33 61 61  
mjtn-gaillac@mjtn.fr  
[www.missionjeunestarnnord.fr](http://www.missionjeunestarnnord.fr)

## DÉLÉGATION DÉPARTEMENTALE DE L'UNAFAM DU TARN

Tel : 06 70 42 50 11  
81@unafam.org  
[www.unafam.org/tarn](http://www.unafam.org/tarn)

