

Montélimar

PROGRAMME

6 > 18 OCTOBRE 2025

Pour notre
santé mentale,
réparons
le lien **social**



Lundi 6



TOURNOI DE SOFT VOLLEY ET SENSIBILISATION À LA SANTÉ MENTALE

Tout public à partir de 16 ans

20h30 - Gymnase Marguerite Duras
(collège) 50 Rte d'Espeluche,
Montélimar

Venez jouez à une activité « fun », dérivée du volley-ball, qui s'adresse à tous. Ce gros ballon souple, léger et coloré ne fait pas mal aux mains. C'est l'occasion de bouger, rire, rencontrer de nouvelles personnes et s'essayer... Composez votre équipe de 4 joueurs, ou venez en solo pour la constituer sur place. Buvette proposée. Amener des chaussures propres pour le gymnase.

Animé par le Comité de volley Drôme Ardèche, le Club de volley de Montélimar et l'ADAPT Drôme Ardèche (SAMSAH et SAVS) qui parlera de santé mentale

Gratuit, sur inscription
Sandie BARRAT : 04 75 75 45 60
barrat.sandie@ladapt.net

Mardi 7

PORTE OUVERTE AU GROUPE D'ENTRAIDE MUTUELLE (GEM) L'ENVOL

Pour les adultes, les professionnels,
les partenaires et les personnes
malades psychiques.

10h > 16h

6 bis chemin du Roubion.

Accueil et rencontre, les adhérents présenteront le GEM, la structure, les projets.

CONFÉRENCE GESTICULÉE.

FOLIE DU MONDE, SORS DE CE CORPS !

de et par Marie Louvet
Pour les adultes

18h > 19h45

Médiathèque Maurice PIC,
salle de la Manut

Suis-je cinglée ? Le monde est-il cinglé ? Sommes-nous tous cinglés ? Je me prends le monde en pleine gueule, en permanence, et vous voudriez que j'aille bien ?! Depuis petite, je veux comprendre, depuis petite, je veux savoir pourquoi, pourquoi c'est comme ça ? Il m'a fallu inventer un putain de mode d'emploi de l'existence... A travers la vie de mon cerveau torturé, je vous partage les histoires de ceux qui m'ont aidée, mon admiration pour les gens atypiques qui l'ont parfois payé cher dans l'histoire... De Descartes à Corinne Sombrun, en passant par de Gaulle, Galilée, Edgar Morin ou Bruno Latour, je m'interroge : est-il possible de coopérer, de tisser des liens avec soi-même ? Avec l'autre ? Avec le vivant et le monde ? La vie peut-elle être tolérable ?

Gratuit, dans la limite des places disponibles

Mercredi 8



ATELIER DE CRÉATION ANIMÉ PAR FRANÇOIS SOUTIF, ILLUSTRATEUR JEUNESSE

invité des Cafés Littéraires 2025
(30^e édition du 8 au 12 octobre)

Réservé aux adhérents du GEM l'Envol

14h > 16h30

Au Groupe d'Entraide Mutuelle (GEM)
l'Envol, 6 bis chemin du Roubion

Pour les adhérents du GEM : créer avec
l'apport d'un professionnel !

Une action qui s'inscrit et approfondit le lien engagé en 2024, entre les Cafés Littéraires et le GEM. Un atelier qui fait suite à une rencontre préalable au GEM où les bénévoles lecteurs des Cafés Littéraires ont présenté la sélection des auteurs invités du festival et sera précédé d'une rencontre le mercredi 24 septembre à 14h où les bénévoles des Cafés Littéraires liront des extraits de livres des auteurs invités.

ATELIER « À LA DÉCOUVERTE DE SOI POUR MIEUX RÉUSSIR À L'ÉCOLE »

14h > 16h

CIO, Maison des Services Publics,
1 av Saint Martin, 2^{ème} étage nord

L'atelier s'adresse à des élèves de collège et de lycée, volontaires, qui ressentent le besoin d'un accompagnement dans leur engagement scolaire ou leur estime de soi.

Animé par des psychologues du Centre d'Information et d'orientation de l'Education Nationale

Inscription au 06 28 22 94 95
ou cio-montelimar@ac-grenoble.fr

Vendredi 10



JEUX ET NOUS

9h > 15h

Messidor, 6 Av. Gaston Vernier,
ZA Meyrol, Montélimar

Une journée autour du jeu pour créer du lien social avec le public et recréer une cohésion entre personnes accompagnées. Pour les personnes accompagnées par l'association, les encadrants, les familles, les partenaires, grand public.

Organisé par l'équipe de Messidor en partenariat avec la Ludothèque de Montélimar.

Renseignements inscription obligatoire
06 45 27 95 54 ou a.bryesse@messidor.asso.fr

Samedi 11



MARCHE VERS LE RÉTABLISSEMENT

Pour le grand public.
14h30

Place de l'Europe devant la Poste
16h30
place de Provence,
Maison des Services Publics.

Une marche pour déstigmatiser et changer le regard sur les personnes concernées par un « trouble psy », une marche pour sensibiliser le public aux troubles psy par des dessins, collages, slogans, mais aussi porter des messages d'espoir sur le fait qu'il est possible de se rétablir quand on a un trouble psychique, sur le pouvoir d'agir des personnes concernées par une maladie psychique, sur la pair-aidance. Une marche rythmée par des percussions africaines et brésiliennes

Organisé par l'Embarcadère, association des usagers de la psychiatrie en partenariat avec Chez Eustache .

Lundi 13

COMMENT TU VAS ?

Avec l'UNICEF pour les collégiens
de 4e du Collège MONOD
Toute la journée.

Parcours avec des stands pour trouver des ressources sur la Santé Mentale

Réservé aux collégiens concernés



BEAUTÉ SOLIDAIRE

10h > 15h
association Chez Eustache
15 place Leopold Blanc

L'association Dbase 26/07, en partenariat avec Chez Eustache, et le Samu social du CCAS de Montélimar, propose une action bienveillante et valorisante. Offrir un temps pour soi, se reconnecter à son image, retrouver confiance à travers des gestes simples de soin et d'esthétique. Plus qu'un moment de détente, c'est un espace de respiration et de valorisation de soi, dans un cadre respectueux et inclusif. Venez vivre une expérience qui fait du bien au corps et à l'esprit. " « frip vêtements » en accès libre, gommage des mains, vernissage des ongles, interventions d'une socio esthéticienne et d'une socio coiffeuse (interventions limitées à 10 personnes)

Limité à 30 adultes, inscription nécessaire
07 87 26 60 16 /comite.drome.dbase@gmail.com

Mardi 14

COMMENT TU VAS ?

Avec l'UNICEF pour les collégiens
de 4e du Collège MONOD
Toute la journée.

Parcours avec des stands pour trouver des ressources sur la Santé Mentale

Réservé aux collégiens concerné



THÉ DANSANT

Réservé aux seniors Montiliens
de 60 ans et plus (ouverts aux
habitants de l'Agglomération)
14 h

Palais des congrès Charles Aznavour

Une belle occasion de se retrouver pour danser, s'amuser dans la joie et la bonne humeur. Organisé par le Service de la retraite active du CCAS de Montélimar

Renseignements et inscriptions,
service de la retraite active et des aînés,
04 75 00 26 52

Mercredi 15



PSYTRUCK « LES TROUBLES PSYCHIQUES, J'ASSURE ! » POUR LE GRAND PUBLIC

10h > 16h30
place de l'Europe. Devant la poste

Mieux connaître, reconnaître les troubles, se soigner, se rétablir. Venez discuter avec des professionnels, des personnes concernées et des familles, des élèves.

Animé par le RéPsy, Réseau en Santé Mentale, coordination de la Drôme, en partenariat avec l'Embarcadère, l'UNA-FAM, Messidor, le Centre Hospitalier Sainte Marie, la Mission Locale Portes de Provence seront présents pour aller à la rencontre du public avec un questionnaire et les réponses, afin de faire tomber les idées préconçues sur les troubles psychiques.

Sur les stands vous retrouverez les brochures des structures de soin, des partenaires médico-sociaux et sociaux de Montélimar, les brochures du Psycom et des associations d'usagers.

La Mission Locale Portes de Provence s'associera à l'action du PSYTRUCK et proposera une découverte des métiers grâce à des casques à réalité virtuelle. Pour les jeunes de 16 à 25 ans.

Mercredi 15

APPROPRIATION ET GESTION DES ÉMOTIONS

Ces ateliers sont destinés aux familles suivies par le Programme de Réussite Educative (PRE)

14h > 17h - **Camp de Nocaze**

Ateliers de sensibilisation ludiques pour toute la famille : jeux, supports interactifs, malles pédagogiques... Ils sont animés par les référents de parcours du PRE, en partenariat avec les Foyers Matter

Renseignements : 04 75 53 14 77



ATELIER « A LA DÉCOUVERTE DE SOI POUR MIEUX RÉUSSIR À L'ÉCOLE »

14h > 15h

**CIO, Maison des Services Publics,
1 av Saint Martin, 2e étage nord**

L'atelier s'adresse à des élèves de collège et de lycée, volontaires, qui ressentent le besoin d'un accompagnement dans leur engagement scolaire ou leur estime de soi.

Animé par des psychologues du Centre d'Information et d'Orientation de l'Education Nationale.

Inscription au 06 28 22 94 95
ou cio-montelimar@ac-grenoble.fr

Jeudi 16

COMMENT TU VAS ?

Avec l'UNICEF pour les collégiens de 4e du Collège MONOD

Toute la journée.

Parcours avec des stands pour trouver des ressources sur la Santé Mentale

Réservé aux collégiens concernés



SNOEZELLEN. UN TEMPS POUR SOI DANS UN ESPACE SENSORIEL APAISANT.

Pour les adultes

15h > 16h

**Médiathèque Maurice PIC.
Boite à Histoires**

Vous êtes invité à vous détendre, à lâcher prise dans un univers sonore lumineux et confortable

Sur inscription au 04 75 92 22 62.
Limité à 10 personnes

Samedi 18



ATELIER THÉÂTRE ANIMÉ PAR HAPPI LA COMPAGNIE

15h > 17h

**La Petite Scène, 3 rue du mai,
à Montélimar**

Jouer un personnage, prendre conscience de soi et des autres par la pratique du théâtre, c'est ce que proposent le service jeunesse de la ville de Montélimar, avec le Conseil de Jeunes Citoyens, et Happi la Compagnie.

Au programme : des ateliers impro, du théâtre forum, des mises en scènes encadrées par des comédiens professionnels.

Une intervention pensée par et pour les 12-25 ans qui vise à déconstruire les idées reçues sur la santé mentale et encourager le lien social.

Gratuit, dans la limite des places disponibles, sur inscription au 06 49 74 27 94, sur Instagram : @service_jeunesse_montelimar



CAF' ÉCHANGE : NOS ADOS, NOS LIENS

14h - POUR LES PARENTS

CERCLE ADO : C'EST QUOI TON MOOD ?

16h - POUR LES ADOS ET LES JEUNES

Salle le « Repair » Centre Social Nocaze

Temps d'échange et convivial, animé par L'Unafam et le Centre Social Nocaze.

Renseignement au Centre social municipal Nocaze : 04 75 01 94 10

**Du mardi au samedi
durant les Semaines
d'Information
sur la Santé Mentale**

**LA MÉDIATHÈQUE MAURICE PIC
MET À DISPOSITION
DES SUPPORTS
MÉDIATIQUES VARIÉS**



Pour notre
santé mentale,
réparons
le lien social

Renseignement coordination CLS /CLSM : 04 75 00 25 07

