



LES SERÈNES
MAISON DE SANTÉ PLURIPROFSSIONNELLE

LES SEMAINES DE LA SANTÉ MENTALE

Octobre 2026

À la MSP Les Serènes

« Pour notre santé mentale, ouvrons-nous aux arts ».

Pendant ces semaines, la MSP Les Serènes vous propose différents espaces pour :

ÉCOUTER

COMPRENDRE

ÉCHANGER

CRÉER

SE RENCONTRER

à travers des rencontres, des ateliers, de la culture et des moments de partage.

Parce que parler de santé mentale, c'est aussi prendre soin de soi et des autres.



DE CHŒUR À CŒUR Chorale & santé mentale



Public : Tout public
Dates : 9/10 ; 16/10 ; 23/10 ; 30/10
Horaires : 14h-15h30 ou 19h-20h30
Lieu : sous la médiathèque

Le chant constitue un formidable support de prévention et de promotion de la santé mentale. Il mobilise la respiration, la voix, les émotions et l'attention, tout en procurant plaisir et détente. Pratiqué en groupe, il favorise l'écoute, la coopération, le sentiment d'appartenance et la création de liens.

N'hésitez pas de venir en binôme (parents/enfants, grands-parents/petits-enfants)

Avec la chanteuse Do Montebello | Restitution : novembre 2026



DESSINE-MOI UNE FAMILLE Exposition – Tout public



Octobre et novembre

Une exposition pour mettre en lumière la grande diversité des familles d'aujourd'hui : familles monoparentales, recomposées, adoptives, homoparentales, familles élargies... À travers les dessins et les regards des enfants, cette exposition invite à questionner nos représentations et à promouvoir la tolérance, l'inclusion et le respect de chacun.

Une exposition pour voir la famille autrement.



ART-THÉRAPIE & DISCRIMINATIONS

Atelier / sensibilisation – Professionnels

Date à venir
Public : Professionnels



Un temps de réflexion et d'expérimentation autour de l'utilisation de l'art comme support d'expression et de prévention.

L'atelier permettra d'aborder les questions de discrimination, de représentations, de préjugés et de santé mentale, tout en explorant les possibilités offertes par les médiations artistiques dans l'accompagnement des publics.



CINÉ-DÉBAT En attendant Bojangles



Public : Tout public
Date : 22 octobre
Horaire : 18h30

Sous les yeux émerveillés de leur fils, un homme et une femme s'aiment, boivent du champagne et transforment chaque jour en une fête perpétuelle. Mais derrière les paillettes et l'extravagance se cache une réalité plus sombre : une mère touchée par la maladie mentale.

À travers cette histoire d'amour, de fragilité et de différence, le film invite à réfléchir à la maladie psychique, à ses conséquences pour la personne et son entourage, et à la manière d'accompagner ceux qui souffrent.

Projection suivie d'un échange avec Nathalie Balsamo, psychologue et psychothérapeute



SANTÉ MENTALE ? PARLONS-EN SIMPLEMENT

Rencontre – Tout public
Vendredi 16 octobre 2026
Horaires : 18h00
Lieu : médiathèque de la Fouillade
Avec Nathalie Balsamo

La santé mentale nous concerne tous. Mais comment en parler simplement ? Comment reconnaître que quelque chose ne va pas ? Comment aider un proche, un enfant ou un adolescent ? Et surtout, quand et vers qui se tourner ?

Venez avec vos questions, vos expériences ou simplement votre curiosité.



PARENTS : « MON ENFANT, ÇA VA ? »

Rencontre et échanges autour de la santé mentale des jeunes

Public : Parents
Avec Séverine Delpuech, psychothérapeute
Date : 26 octobre 2026
Horaire : 18h
Lieu : Médiathèque de la Fouillade

Votre enfant change, s'isole, semble plus anxieux, plus irritable ou différent de ce que vous connaissiez ? Quand doit-on s'inquiéter ? Comment réagir ? Comment trouver les bons mots ?

Un espace d'écoute et d'échange pour les parents qui se posent des questions sur le bien-être ou la santé mentale de leur enfant ou de leur adolescent.



LA SANTÉ MENTALE EN COULEURS Quand l'art devient un espace d'expression

Intervenante : SYLVIE LOMBARD, artiste peintre

Public : Tout public
Dates : 7/10 ; 14/10 ; 21/10
Horaires : 9h30 - 11h30
Lieu : MSP les Serènes
Matériel fourni

Ici, pas besoin de savoir dessiner ! Couleurs, formes, personnages, symboles ou quelques mots... chacun est libre de créer et de représenter, à sa manière, ce qui se passe dans sa tête et dans sa vie.

Aucune compétence artistique requise.



SANTÉ MENTALE & LECTURE Une sélection de livres qui font du bien

Tout le mois d'octobre
À la médiathèque

Une sélection d'ouvrages autour de la santé mentale, des émotions, du bien-être, des relations aux autres et de la parentalité.

Des livres pour comprendre, réfléchir, s'évader... et parfois simplement se sentir moins seul.

Venez emprunter, découvrir, partager !



PERMANENCES PSYCHOLOGIQUES

Avec Nathalie Balsamo et Séverine Delpuech, psychologues et psychothérapeutes

Public : Tout public
Sur rendez-vous uniquement
Lieu : MSP les Serènes

Un espace d'écoute confidentiel pour être accompagné, se poser, mettre des mots sur ses émotions et trouver un soutien adapté.

Possibilité de prise en charge pour les personnes les plus vulnérables.

msplesserenes@gmail.com

06 84 91 29 27

Ensemble, prenons soin de notre santé mentale !



LES SERÈNES
MAISON DE SANTÉ PLURIPROFSSIONNELLE