

SEMAINES D'INFORMATION SUR LA SANTÉ MENTALE DU 10 AU 22 NOVEMBRE 2025

EXPO
DÉBATS
ATELIERS
CONFÉRENCES



POUR NOTRE SANTÉ MENTALE, RÉPARONS LE LIEN SOCIAL

La santé mentale est aujourd'hui au cœur de nos vies et de nos sociétés. Elle influence notre bien-être, nos relations, nos capacités à apprendre, à travailler et à participer pleinement à la vie collective. Pourtant, les troubles psychiques demeurent encore trop souvent entourés de silence, de préjugés et d'un manque d'accompagnement adapté. Face à cette réalité, la santé mentale est désormais reconnue comme une cause nationale prioritaire. Cette mobilisation collective vise à informer, sensibiliser et agir concrètement pour mieux prévenir, mieux accompagner et mieux soigner.

Le programme co-construit avec les partenaires de la Ville de Mâcon sur les Semaines d'Information sur la Santé Mentale (SISM) s'inscrit dans cette dynamique : donner à chacun les clés pour comprendre, briser les tabous, renforcer la solidarité et promouvoir des solutions accessibles pour toutes et tous.

Parce que prendre soin de sa santé mentale, c'est aussi prendre soin de la société tout entière.

JUSQU'AU 15 NOVEMBRE 2025

Exposition : « Voir et ressentir »

Patrimoines écrits en Bourgogne-Franche-Comté

Description : Joie, colère, tristesse, peur, surprise et dégoût : le patrimoine peut-il vous émouvoir ? Découvrez des cabinets de curiosités improbables, constitués à partir de documents patrimoniaux étonnants et fascinants conservés dans les réserves de la Médiathèque. Observez et laissez-vous surprendre par une nouvelle forme d'exposition qui invite à laisser libre cours à ses émotions.

Entrée libre, aux horaires d'ouverture de la Médiathèque

DU 10 AU 22 NOVEMBRE

Exposition : Créez du lien !

Film d'animation en stop motion dans le hall de l'Hôtel de Ville réalisé par les usagers de l'Espace de Soins Psycho-Sensoriels du centre hospitalier de Mâcon, ainsi que des œuvres réalisées par les usagers du centre de santé mentale (CATTP).

LUNDI 10 NOVEMBRE à 18 h 15

Salle de conférence de la médiathèque

Conférence interactive gratuite

Animée par une psychologue de PEPS Lab

Thèmes abordés : Santé Mentale de quoi parle-t-on ? La notion, ses déterminants, les impacts, les signes d'une santé mentale qui se dégrade et les ressources pour y faire face.

Accès libre

MARDI 11 NOVEMBRE à 18 h 30

Salle de conférence de la médiathèque

Conférence gratuite « Traverser le deuil, comprendre, Vivre, Accompagner »

Cette conférence vise à sensibiliser le public au processus du deuil, en abordant ses différentes étapes, les moyens de les traverser et le rôle essentiel de l'entourage dans l'accompagnement. Elle s'adresse à toute personne concernée par la perte d'un proche, ainsi qu'aux professionnels et bénévoles souhaitant mieux comprendre et soutenir les personnes endeuillées.

Thèmes abordés :

- Les étapes du deuil (modèle de Kübler-Ross et autres approches)
- Les émotions liées à la perte et comment les accueillir
- Les ressources et outils pour traverser le deuil
- Le rôle de l'entourage : écoute, présence, soutien
- Échanges avec le public et partage d'expériences

Intervenantes : Lydia Jailloux doula de fin de vie à domicile, Églantine Eloy sophrologue en soins palliatifs, Maud Bonnin administratrice de l'association Mon Envol.

*Préinscriptions souhaitées :
laetitia.ponelle@ville-macon.fr*

*Café deuil animé par l'association Mon Envol
12/11 de 14 h 30 à 16 h 30 dans les locaux
des Petites Cantines - 34 rue Dufour - infos :
monenvol.accompagnement@gmail.com*



Ateliers Emoi et moi

Autour du thème du langage des émotions, ces ateliers visent plusieurs objectifs : développer l'attention aux émotions et aux mots justes pour les exprimer - Relier les émotions aux sensations et les émotions aux différents besoins.

→ **Mercredi 12 novembre** de 14 h 15 à 15 h 15 à la médiathèque : Atelier enfants
8-10 ans

8 places sur inscription - 03 85 39 90 26

→ **Mercredi 12 novembre** de 16 h 15 à 17 h 15 à la médiathèque : Atelier adultes
8 places sur inscription - 03 85 39 90 26

Animés par une infirmière de la Maison de la Santé du Mâconnais (MSM)

Présentation des permanences numériques sur le territoire mâconnais

→ **Lundi 10 novembre** de 9 h à 12 h à l'équipement de proximité Mosaic, 193 rue des Blanchettes

→ **Mercredi 12 novembre** de 9 h à 12 h à l'équipement de proximité de Marb des Mille Fenêtres, 1320 avenue Charles de Gaulle

→ **Mercredi 12 novembre** de 13 h 30 à 17 h 30 : Centre de vie quotidienne des Gautriats, 32 rue de Bourgogne
Sur inscriptions cyrielle.mairese@ville-macon.fr

Portes ouvertes à l'Info Jeunes

→ **les mercredis 12 et 19 novembre** : de 9 h à 12 h - 13 h à 17 h

l'Info Jeunes Mâcon : 5 place Saint-Pierre - lieu anonyme et gratuit pour les jeunes âgés de 11 à 30 ans - Besoin d'informations, d'accompagnement, aide dans les démarches administratives, scolaires, mise à disposition d'ordinateur, d'imprimante...



Bibliothèque Vivante Venez vivre une expérience unique !

→ **Mercredi 12 novembre** à 15 h 30 à la médiathèque : inauguration de la bibliothèque vivante (vin d'honneur) - Ouverture de 16 h à 17 h 30

→ **Samedi 15 novembre** de 10 h 30 à 12 h à la médiathèque, suivi d'un apéro-échanges

Une bibliothèque vivante est une action événementielle provoquant la rencontre entre deux personnes : un « livre vivant » et un « lecteur »

L'objectif est de déjouer des stéréotypes et modifier les représentations sociales du lecteur concernant la santé mentale. Chacun fait un pas vers l'autre : un « livre vivant » partage un récit personnel – un « lecteur » écoute son histoire et échange avec lui !

*6 livres vivants participent à l'évènement
Proposée par les usagers du service
d'intervention sociale des PEP 71*

Atelier PAPOTE Échangeons sur la santé mentale !

Jeudi 13 novembre de 14 h à 16 h

Centre social MOSAIC - 193 rue des Blanchettes

Échanges avec une infirmière du centre de santé mentale. Entrée libre



Présentation de France Services

→ **Jeudi 13 novembre** de 10 h à 12 h - équipement de proximité Mosaic - 193 rue des Blanchettes

« Comment agir pour soutenir les personnes en fracture numérique ou comment lutter contre les formes d'exclusions ? »

Inscriptions D. Vachier 03 85 38 21 65

L'Embobiné propose un film : **SAM FAIT PLUS RIRE**

suivi d'un échange
avec **Delphine Bonnin**,
infirmière en psychiatrie

→ **Lundi 17 novembre** à 19 h - Pathé Mâcon, 70 rue Michel-Debré 71000 Mâcon

De Ally Pankiw avec Rachel Sennott, Olga Petsa, Jason Jones - Canada - 30/07/25 - V.O.S.T. 1 h 46

Descriptif du film : Sam, une jeune comédienne et jeune fille au pair, souffrant de stress post-traumatique, se demande si elle doit ou non participer aux recherches de Brooke, une fillette disparue dont elle était la nounou.

À travers le personnage de Sam, joué par Rachel Sennott, stand-uppeuse très connue au Canada, le film décrit certains symptômes de la dépression, liée ici à un traumatisme. Projection suivie d'un échange avec un professionnel.

Tarifs : adhérents et - 26 ans 6,50 €
non-adhérents, tarifs habituels du Pathé Mâcon
contact@embobine.com - 07 81 71 47 37

Ciné/débat Court métrage « Parlons de la santé mentale »

→ **Mardi 18 novembre** à 14 h : proposé par UnisCité/CCAS

Projection suivie d'échanges à Anim'senior du CCAS
20 rue de la République - sur inscription :
claire.delaurat@ville-macon.fr

Micro-trottoir

→ **Mercredi 19 novembre** de 14 h à 16 h -
Centre ville de Mâcon - Venez échanger sur la
santé mentale avec les jeunes d'UnisCité

Portes ouvertes de l'association Atout Trèfles

→ **Mardi 18 novembre** de 14 h à 19 h
4 rue Dufour - gem.macon@pep71.org -
aatouttrefle@yahoo.fr

Association Addictions France

→ **Mercredi 19 novembre**
de 10 h 30 à 11 h 30 : présentation du centre de
soins, d'accompagnements et de prévention en
Addictologie. (CSAPA)
Inscription avant le 14/11 :
laetitia.ponelle@ville-macon.fr

CAFÉ PHILO

→ **Samedi 22 novembre** de 9 h 30 à 11 h dans
les locaux des Petites cantines : animé par Jean-
Paul Cellier : thèmes abordés : discrimination,
solitude, isolement.
Préinscriptions auprès des Petites Cantines
sur place, par mail ou par téléphone :
macon@lespetitescantines.org
34 rue Dufour - Mâcon - 06 36 17 33 20

