

MERCREDI 15 OCTOBRE

## ESCAPE GAME

### L'AFFAIRE EST DANS LE LIEN

Le lien social s'est brisé ! Saurez-vous le réparer ? Formez votre équipe et relevez les défis à travers des épreuves funs et stimulantes lors d'un moment de jeu, de réflexion et de partage pour recréer ensemble ce qui nous relie. Tout public.

De 14h à 17h, Centre social Olympe-de-Gouges, 1 rue de l'Île de France.

Contact : 02 33 01 89 90. Gratuit.

VENDREDI 17 OCTOBRE

## PORTES OUVERTES

### TESTEZ UNE SÉANCE D'ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE

Le Groupe d'Entraide Mutuelle de Cherbourg vous invite au CLT pour partager avec vous leur séance d'Activité Physique Adaptée. La séance sera suivie d'un déjeuner sur inscription.

De 11h30 à 12h30, Club de loisirs de Tourlaville, rue des cités.

Gratuit mais inscription obligatoire pour le repas.

Contact : Johane 07 85 30 13 97 ou clt.santebienetre50110@gmail.com

## REPRÉSENTATION ARTISTIQUE

### DANS LA PEAU D'UN SCHIZO

Le foyer Hellebore de la Fondation Bon Sauveur de la Manche propose une chorégraphie qui présente de façon décalée le parcours de vie d'une personne atteinte de schizophrénie. À partir de 14 ans.

20h, salle Imagin'Arts, rue des mouettes.

Inscription : marie-anne.thomas@fbs50.fr

DU 7 AU 18 OCTOBRE

## PORTES OUVERTES

### DÉCOUVREZ LE GEM DE CHERBOURG

Le GEM est un lieu convivial où des personnes partageant des difficultés similaires se réunissent pour s'entraider, rompre l'isolement et organiser ensemble des activités sociales, culturelles ou de loisirs.

Mardi, mercredi, vendredi et samedi de 12h à 18h, 2 Place Notre Dame du Vœu.

Contact : 02 33 02 05 11. Gratuit.

Chaque année, les semaines d'information sur la santé mentale sont un moment privilégié pour **sensibiliser le public** aux enjeux de la santé mentale et **promouvoir le bien-être psychologique**. L'occasion de mettre en lumière l'importance de prendre soin de sa santé mentale, de briser les tabous et de favoriser l'inclusion des personnes en situation de fragilité psychologique.

À travers des conférences, des ateliers et des activités de sensibilisation, cet événement **encourage le dialogue, l'écoute et la solidarité** autour des questions liées à la santé mentale. Cette année, le thème « Pour notre santé mentale : réparons le lien social » met l'accent sur **la qualité des liens sociaux** qui sont essentiels à notre santé psychique et physique.

En effet, des relations solides et bienveillantes jouent un rôle clé pour réduire le stress, renforcer notre résilience face aux difficultés et prévenir des troubles comme la dépression.

Favoriser ces liens, c'est aussi renforcer notre capacité à vivre mieux ensemble, au quotidien.



LA MANCHE  
LE DÉPARTEMENT

UNAFAM

MUTUALITÉ  
FRANÇAISE

FONDATION  
BON SAUVEUR  
DE LA MANCHE

Vivre Son Deuil  
Normandie

CLT

Le 118

Le 118

Banque Alimentaire  
de la Manche

Le 118

Le 118

Conception et impression Ville de Cherbourg-en-Cotentin - Illustrations © www.semaine-sante-mentale.fr

36<sup>e</sup>  
ÉDITION

Sism Semaines d'information  
sur la santé mentale



du 6 au 19 octobre 2025

Sous le  
haut patronage du

MINISTÈRE  
DU TRAVAIL  
DE LA SANTÉ  
ET DES SOLIDARITÉS

CHERBOURG  
en Cotentin

www.semaine-sante-mentale.fr | f | @Sism\_Officiel

## LUNDI 6 OCTOBRE

### ATELIER PARTICIPATIF

#### FRESQUE DU FACTEUR HUMAIN : POURQUOI EST-CE SI DUR DE CHANGER ?

Changer, ce n'est pas qu'une question de volonté. C'est aussi une affaire d'émotions, d'habitudes, de biais... Bref, de facteurs humains ! Cet atelier ludique et participatif explore ces mécanismes pour mieux comprendre comment ils peuvent être, selon les situations, des freins ou des leviers pour passer à l'action. Atelier participatif limité à 10 personnes et animé par Jimmy Pain, psychologue social spécialisé en changement comportemental. Tout public (adulte).

**De 13h30 à 17h**, centre social Françoise Giroud, 1 rue du Neufbourg.  
Sur inscription au 02 33 44 54 44. Gratuit.

## MARDI 7 OCTOBRE

### ATELIER PARTICIPATIF

#### FRESQUE DU FACTEUR HUMAIN : POURQUOI EST-CE SI DUR DE CHANGER ?

Voir contenu au lundi 6 octobre.

**De 13h30 à 17h**, centre social Olympe de Gouges,  
5 rue de l'Île-de-France. Sur inscription au 02 33 01 89 90. Gratuit.

### ÉCHANGE DEUIL

#### CAFÉ DEUIL

L'association Vivre son deuil propose un échange sur le deuil et la place de la mort dans notre société. Cette association accompagne les personnes endeuillées mais aussi sensibilise, informe et forme des professionnels de la santé ou du social, des bénévoles d'associations et toute personne qui se sent concernée. Tout public.

**De 18h à 20h**, Espace Épione, 37 rue de l'Ermitage.  
Contact : [vsd.nordcotentin@gmail.com](mailto:vsd.nordcotentin@gmail.com). Gratuit.

## MERCREDI 8 OCTOBRE

### ATELIER CRÉATIF

#### DESSIN ZEN, MES ÉMOTIONS

Atelier créatif pour exprimer sur papier ses émotions. Pour famille, enfant (+ de 4 ans), adulte.

**De 9h30 à 10h30 et de 10h30 à 11h30**, centre social Le Totem, 50 rue des Hauts Varengs. Contact : La malle à dys de Lucie : [lamalleadys50@gmail.com](mailto:lamalleadys50@gmail.com). Gratuit.

### RALLYE

#### LA CHASSE AUX PUZZLES

Participez à cette aventure collective où chaque défi renforcera les liens entre les participants. Accessible aux ados et adultes.

**De 14h à 17h** : rendez-vous à l'entrée du gymnase Bagatelle, rue du grand pré.  
Inscription conseillée surtout si groupe. Contact : Johane, 07 85 30 13 97 ou [clt.santebienetre50110@gmail.com](mailto:clt.santebienetre50110@gmail.com). Gratuit.

### ÉCHANGE

#### GOÛTER-RENCONTRE AVEC L'UNAFAM

L'Unafam (Union nationale de familles et amis de personnes malades et/ou handicapées psychiques) propose un goûter rencontre. L'association accompagne et soutient les personnes vivant avec des troubles ou un handicap psychique et leurs proches.

**16h**, centre social le Totem, 50 rue des Hauts Varengs. Contact : [50unafam.org](http://50unafam.org). Gratuit.

## JEUDI 9 OCTOBRE

### ATELIER

#### MA SANTÉ MENTALE EST FONDAMENTALE

Qu'est-ce que la santé mentale ? Atelier pédagogique organisé par la Mutualité française et la Banque alimentaire pour mieux comprendre les mécanismes. Tout public.

**De 10h à 12h**, centre social Olympe-de-Gouges, 1 rue de l'Île de France.  
Sur inscription au 02 33 01 89 90. Gratuit.

### ÉCHANGE

#### CAFÉ DEUIL

Voir contenu au mardi 7 octobre.

**De 14h à 16h**, Espace Épione, 37 rue de l'Ermitage.  
Contact : [vsd.nordcotentin@gmail.com](mailto:vsd.nordcotentin@gmail.com). Gratuit.

### CONFÉRENCE

#### POUR NOTRE SANTÉ MENTALE : RÉPARONS LE LIEN SOCIAL

Conférence sur la thématique nationale des Semaines nationales de la santé mentale « Pour notre santé mentale, réparons le lien social », en présence de Dr Catherine Durand, psychiatre et présidente de l'association Au fil de l'eau, Dr Gérard Boitiaux, psychiatre retraité, et Thierry Leseney, infirmier retraité et sociologue.

**20h**, salle Paul Éluard, le Quasar, esplanade de la Laïcité. Gratuit.

## SAMEDI 11 OCTOBRE

### ATELIER

#### CRÉA SAVOIR

Jeux éducatifs pour apprendre à se connaître, soi-même et les autres. Ouvert à tous, adultes et enfants (obligatoirement) accompagnés.

**14h**, Club de loisirs de Tourlaville, Ferme des Flottes, rue des Alliés.  
Contact : Johane, 07 85 30 13 97 ou [clt.santebienetre50110@gmail.com](mailto:clt.santebienetre50110@gmail.com). Gratuit.

### DÉFI

#### OLYMPIADES

Viens passer un moment convivial en relevant des défis en équipe. Avec la collaboration de la Mutualité française. Tout public (enfant, adulte);

**De 10 h à 12h**, Complexe de l'Amont-Quentin, 108 avenue de Normandie.  
Inscription auprès du centre social le Puzzle (02 33 01 81 70) ou du centre social Olympe de Gouges (02 33 01 89 90) ou du centre social la Mosaïque (02 50 79 16 80). Gratuit.

## LUNDI 13 OCTOBRE

### ÉCHANGE

#### GOÛTER-RENCONTRE AVEC L'UNAFAM

Voir contenu au mercredi 8 octobre.

**16h**, centre social la Mosaïque, 86 rue des poètes. Contact : [50unafam.org](http://50unafam.org). Gratuit.

### ATELIER PARTICIPATIF

#### FRESQUE DU FACTEUR HUMAIN : POURQUOI EST-CE SI DUR DE CHANGER ?

Voir contenu au lundi 6 octobre.

**De 13h30 à 17h**, centre social Flora Tristan, 33 rue de Bougainville.  
Sur inscription au 02 33 94 58 59. Gratuit.

## MARDI 14 OCTOBRE

### ANIMATION DÉCOUVERTE

#### PARCOURS DE SOINS EN PSYCHIATRIE

Découvrir le parcours de soins d'une personne concernée par un trouble psychique. Tout public.

**De 14h à 16h30**, Fondation Bon Sauveur de la Manche, centre Pierre Male, 359 avenue de la Banque à Genêts. Sur inscription (en individuel ou en équipe) au 02 33 88 70 46. Gratuit.