



DÉPARTEMENT
DES ALPES-MARITIMES

06

SANTÉ MENTALE,
TOUS CONCERNÉS !



DES MOTS SUR DES MAUX



DU 17 SEPTEMBRE AU 18 OCTOBRE 2025



QUAND LA CULTURE RENCONTRE LA SANTÉ :

*un cycle de rencontres inédit dans les médiathèques du réseau départemental,
pour explorer la santé autrement.*

ANIMATIONS GRATUITES
DANS LES MÉDIATHÈQUES DU RÉSEAU DÉPARTEMENTAL

ÉDITO



Dans le cadre de son Plan Santé 2028, le Département des Alpes-Maritimes organise, au sein des médiathèques du réseau départemental de lecture publique, partout sur le territoire, des actions fortes autour de thématiques liées au soin et à la santé. L'objectif est clair : informer, sensibiliser et renouveler le regard des publics sur des sujets qui nous concernent tous.

L'année 2025 a été marquée par la reconnaissance de la santé mentale comme Grande cause nationale. Le programme *Des mots sur des maux* s'inscrit pleinement dans ce contexte, en portant une attention particulière à cette thématique majeure. Parce qu'elle touche chacun, à toutes les étapes de la vie. Parce qu'elle demeure encore souvent entourée de tabous, d'incompréhensions et de jugements erronés.

Le programme *Des mots sur des maux* propose ainsi, dans les bibliothèques déjà identifiées comme lieux de savoir, de rencontre et d'inclusion, des actions accessibles à tous et ce, dès le plus jeune âge. Il vise à libérer la parole et à valoriser une approche bienveillante et inclusive de la santé mentale.

Le Département des Alpes-Maritimes est fier de porter ce projet qui place la culture au cœur de la santé, contribuant ainsi à bâtir une société plus consciente, solidaire et apaisée.

Ensemble, portons la parole sur les maux qui nous touchent et faisons de la connaissance et du partage des leviers de mieux-être pour tous.

CHARLES ANGE GINÉSY




Président du Département
des Alpes-Maritimes





MOMENTS DOUX : DES LECTURES POUR APPRIVOISER LES ÉMOTIONS

Lectures hors les murs

-  Intervenants : équipe de la médiathèque départementale
-  Public : tout public (enfants et familles sont les bienvenus)
-  Durée : 1h

Parce que lire en plein air, c'est aussi respirer mieux... Ces séances de lectures à voix haute, conçues pour le public familial, abordent avec délicatesse les émotions et les transitions de la vie (rentrée scolaire, séparation, déménagement...). Installés confortablement sur des tapis, hamac ou coussins, dans un environnement naturel apaisant, les participants se reconnectent à leurs sensations et à leurs ressentis. Une invitation à ralentir, à partager et à construire une meilleure estime de soi par la lecture.

Médiathèque de Saint-Étienne-de-Tinée le 17 septembre à 10h30

Médiathèque de Malaussène le 29 septembre à 14h




Médiathèque de L'Escarène le 1^{er} octobre à 14h30

Médiathèque du Rouret le 8 octobre à 15h

GÉRER SES ÉMOTIONS EN FAMILLE, ÇA S'APPREND !

Atelier bien-être parent-enfant



-  Intervenants : Stéphanie Sorgia (éducatrice spécialisée, Fondation Lenval)
-  Public : enfants de 4 à 6 ans et leurs parents (4 à 5 binômes par atelier)
-  Durée : 1h




La communication bienveillante est un levier essentiel pour le développement émotionnel de l'enfant et la qualité des relations familiales. Cet atelier propose aux duos parent-enfant de vivre ensemble des activités favorisant l'écoute, la détente, la confiance mutuelle : yoga, jeux corporels, relaxation, mimes.... Animé par une professionnelle de la pédopsychiatrie, cet atelier est un temps de reconnexion en famille, pour apprendre à accueillir ses émotions sans violence, ni jugement.

Médiathèque de Saint-Étienne-de-Tinée le 27 septembre à 10h30

LES TROUBLES PSYCHOLOGIQUES SONT-ILS BIEN REPRÉSENTÉS AU CINÉMA ?

Projection-débat



-  Intervenants : Docteur Audrey Gilly (psychiatre) et Véronique Labedade (présidente de l'association Phare des 2 Pôles)
-  Public : adultes
-  Durée : 1h45 + débat

À travers la projection du film *La vie de ma mère* (2023) de Julien Carpentier, cette séance propose de poser un regard critique sur la manière dont le cinéma représente les troubles psychologiques. Trop souvent caricaturée ou stigmatisée, la santé mentale mérite d'être envisagée avec justesse, sensibilité et complexité. Après la projection, un débat animé par une psychiatre et une représentante d'association spécialisée permettra d'éclairer les représentations à l'écran et de déconstruire les stéréotypes.

Médiathèque de Sospel le 18 octobre à 15h

Médiathèque de L'Escarène le 11 octobre à 17h

Médiathèque de La Gaude le 3 octobre à 19h30



BIBLIOTHÈQUE VIVANTE : RÉCITS DE VIE LIÉS AUX TROUBLES PSYCHIQUES



Intervenants : résidents, soignants et aidants du Foyer de Vie « Le Villaret »



Public : ados et adultes

Une bibliothèque vivante fonctionne sur le principe d'un échange direct et authentique entre des « livres vivants », des personnes qui partagent leurs parcours personnels et des usagers d'une médiathèque, présents pour écouter et enrichir leur regard sur d'autres expériences de vie.

La préparation de cette action s'appuiera sur une série d'ateliers d'écriture menés au sein du Foyer de Vie « Le Villaret » en collaboration avec l'association ISATIS. Ces ateliers réuniront résidents, soignants et aidants afin de travailler ensemble à la mise en récit des parcours de vie et du quotidien des participants. Ce temps de préparation animé par Fatiha Sadek, conteuse et écrivaine, permet d'accompagner les futurs « livres vivants » dans la construction de leurs témoignages et dans la préparation à la prise de parole lors de la rencontre.




Cette rencontre est ouverte à tous ; elle offre une occasion unique d'échanger directement avec des personnes concernées par des troubles psychiques. Elle contribue à déconstruire les stéréotypes et à instaurer un dialogue respectueux et enrichissant autour de la santé mentale.

Médiathèque de Puget-Théniers le 8 octobre de 14h à 17h30

SUR LE FIL

Atelier de danse parent-enfant



-  Intervenants : Aurélia Zabal (Compagnie À Corps d'Art)
-  Public : duo parents-enfants jusqu'à 5 ans
-  Durée : 45mn (suivi d'un temps d'échange)

Dans le quotidien de jeunes parents, il faut sans cesse chercher un équilibre entre fatigue, responsabilité, tendresse, doutes... Cet atelier de danse en duo propose de traduire corporellement ce fragile équilibre/déséquilibre, au cœur de la parentalité. À travers des mouvements simples et ludiques, les parents explorent leur lien avec leur enfant, dans un moment de complicité sensible et sans injonction.




Un temps d'échange avec une psychologue de la PMI complète l'atelier pour poser des mots sur les maux du post-partum et de la parentalité. En partenariat avec le service départemental de la PMI des Vallées.

Médiathèque de Guillaumes le 9 octobre à 10h

C'EST QUOI LE BONHEUR ?

Atelier philo-art pour enfants



-  Intervenants : Fanny Blanchard (Mon Labo Philo Art)
-  Public : enfants de 6 à 10 ans (12 participants max.)
-  Durée : 1h30

Et si les enfants aussi avaient leur mot à dire sur les grandes questions de la vie ? Cet atelier propose aux plus jeunes d'explorer la notion de bonheur à travers un support artistique ou ludique (album, œuvre, jeu coopératif), puis d'en discuter collectivement dans un cadre sécurisant et structuré. Philosophier dès le plus jeune âge, c'est déjà prendre soin de sa santé mentale !

Médiathèque du Rouret le 15 octobre à 10h

Médiathèque départementale annexe de Roquebillière le 18 octobre à 10h

Médiathèque départementale annexe de Tende le 17 novembre à 10h

SANTÉ MENTALE DES JEUNES : TÊTE-À-TÊTE

Exposition et podcast



Éditeur : CLAP Audio



Public : ados et adultes

Cette exposition à propos de la santé mentale des jeunes a pour but de sensibiliser le public sur ce sujet tabou, notamment lors de la période de l'adolescence. Tout le monde est concerné : avec ou sans troubles psychiques. La santé mentale est au moins aussi importante que la santé physique, donc il faut en prendre soin ! Chaque personne a un vécu unique, il est donc nécessaire de non seulement écouter, mais aussi apprendre à en parler.

Médiathèque de Carros du 8 octobre au 7 novembre



LA COMPLAINTE DU BIPO

Spectacle seul en scène



Intervenants : Erwan Quesnel



Public : adultes



Durée : 2h

Et si on entrait dans la tête d'un bipolaire, le temps d'un spectacle ? Dans *La Complainte du Bipo*, l'auteur et comédien Erwan Quesnel propose un témoignage percutant et littéraire sur le trouble bipolaire, mêlant humour noir, poésie et lucidité. Ce texte intime et corrosif dévoile une réalité psychique souvent méconnue, vécue de l'intérieur.

Ce spectacle sera suivi d'un temps d'échange autour du texte, de son processus d'écriture, et du rôle de la création dans la résilience. Un moment fort, qui lève les tabous et invite à la compréhension plutôt qu'au jugement.

Médiathèque de Breil-sur-Roya le 18 octobre à 17h30 (salle ACA D'Breil)



INFOS PRATIQUES :

Tous les rendez-vous proposés dans ce livret sont gratuits.

Renseignements et inscriptions auprès des médiathèques du réseau départemental concernées.

Adresses et contacts à retrouver sur l'agenda des médiathèques sur www.mediatheque06.fr





LA LECTURE, UNE PRESCRIPTION SANS EFFETS SECONDAIRES.

Pour cultiver votre esprit et nourrir votre bien-être, votre **bibliothèque de proximité** vous suggère une dose quotidienne de lecture pour **améliorer votre santé mentale et physique.**



ANTISTRESS

La lecture peut aider à réduire les niveaux de stress et à favoriser un sentiment de calme et de bien-être.



MÉMOIRE COURT ET LONG TERME

La lecture améliore la rétention d'information et la capacité de se souvenir de détails importants.



SOMMEIL

Lire avant le coucher favorise un meilleur sommeil en détendant l'esprit et éloigne les pensées stressantes qui perturbent le sommeil.



STIMULANT

La lecture stimule différentes parties du cerveau, renforçant les connexions neuronales et maintenant la santé mentale à long terme.

REMARQUES :

- Possible d'y recourir à tout moment de la journée, en particulier lors de vos moments de détente.
- À consommer sans modération pour une vie plus sereine et épanouie.

