

UN MAGAZINE PROPOSÉ PAR LE  
CONSEIL LOCAL DE SANTÉ MENTALE

N°2 - MARS 2023

COM'CI COM'CA



**Le magazine des Gaillacois  
qui gardent le moral !**

# L'EDITO

Il n'est jamais trop tard pour présenter ses vœux : la Ville de Gaillac, la Fondation Bon sauveur d'Alby et les membres du CLSM profitent donc de la parution de ce deuxième numéro de Com'ci Com'ça pour vous souhaiter une très bonne année, en insistant comme il se doit sur la santé, et notamment sur la santé mentale.

Les périodes anxiogènes qui viennent de s'écouler, marquées par la pandémie, les confinements, l'arrivée de réfugiés de guerre, les angoisses liées à la multiplication des crises, nous rappellent que nous sommes tous concernés, quels que soient nos situations personnelles, nos âges et nos conditions de vie, par une fragilisation psychique qui peut découler d'un grand nombre de facteurs identifiés (difficultés sociales, isolement...) aggravés par des contextes parfois imprévisibles.

Le repérage et la prise en compte des paramètres de fragilisation de la santé mentale sont donc des enjeux majeurs pour notre territoire.

Au cœur des réflexions en cours sur l'analyse des besoins sociaux (ABS) de Gaillac, document de diagnostic indispensable pour évaluer et mettre à jour les politiques sociales de la commune, la prise en charge de cette problématique s'est traduite l'an passé par diverses initiatives du CLSM dont ce magazine se fait l'écho.

Créé en 2019, le CLSM, par son action quotidienne de prévention, d'accès aux soins et d'insertion, par l'organisation de conférences et d'animations pour tous les publics autour de la santé mentale, a su très vite s'imposer comme un échelon incontournable de l'action locale en matière de prise en compte des troubles psychiques et de l'inclusion sociale. Les pages de ce magazine sont là pour en attester.

Notre souhait principal pour 2023 est de pouvoir poursuivre dans cette voie en renforçant l'action du CLSM et la diffusion de ce magazine, seul support permettant de faire connaître aux habitants les ressources et actions concernant la santé mentale sur notre territoire.

Bonne lecture, et bonne année à tous.

## **M. Pero**

Maire-adjoint à l'action  
sociale et aux solidarités  
de Gaillac

## **M. Laurent KRAJKA**

Directeur de la Fondation  
Bon Sauveur d'Alby



# SOMMAIRE

La santé mentale, c'est quoi ?

p.4

Les Semaines d'information sur la Santé Mentale - SISM

p.6

Les arbres itinérants

p.7

Les SISM 2022 à Gaillac

p.8

L'atelier radio

p.9

Le groupe de parole de l'hôpital de jour

p.10

Les ateliers jardin des SISM en images

p.12

Balade "Bouffée d'air" à Boissel

p.13

Le spectacle de clôture des SISM

p.14

Présentation de l'association DOMINO

p.15

L'opération Zellipark

p.16

Un arbre, un collégien

p.17

Une école de la transition écologique à Gaillac

p.18

Les structures gaillacoises qui oeuvrent pour la santé mentale

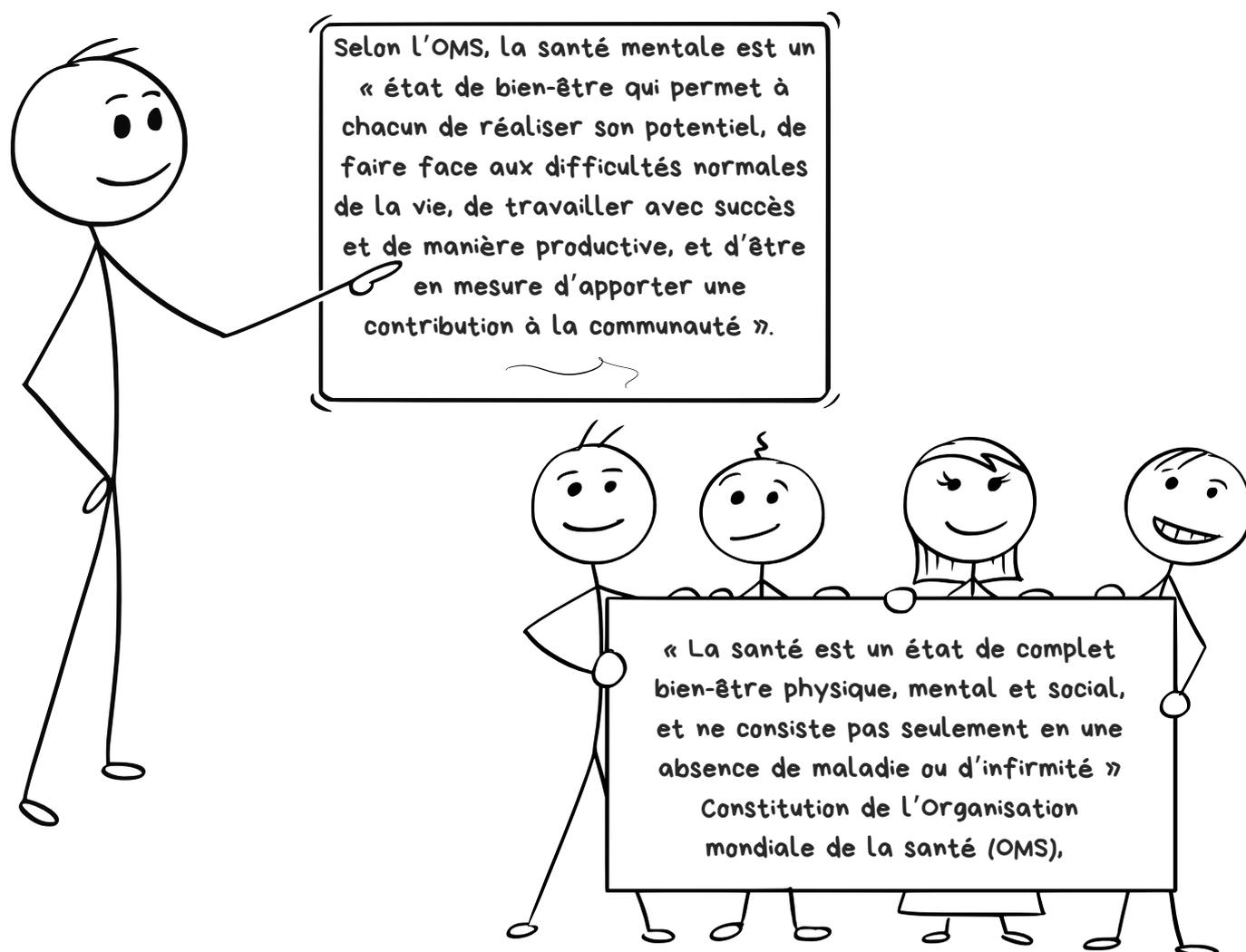
p.19

Les rendez-vous 2023

p.20

# LA SANTÉ MENTALE...

## ...QU'EST-CE QUE ?



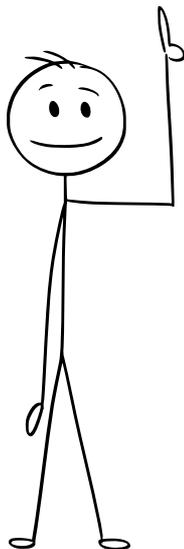
### LE CONSEIL LOCAL DE SANTÉ MENTALE, QU'EST-CE QUE ?

Dans un CLSM, la santé mentale est entendue au sens large : elle concerne chacun d'entre nous, de la petite enfance au grand âge, que l'on parle d'autonomie, de bien-être, d'épanouissement... ou de détresse psychologique, de maladie psychiatrique, de handicap, d'addiction, de solitude et d'isolement.

Le CLSM de Gaillac est né en 2019. Les partenaires sont : la ville, la communauté d'agglomération de Gaillac Graulhet, le centre médicopsychologique du Bon Sauveur d'Alby (CMP), le groupe d'entraide mutuelle Le Trédunion (GEM), le Centre communal d'Action Sociale (CCAS), l'AGAPEI, la Communauté Professionnelle des Travailleurs de Santé (CPTS), Accueil Temporaire Césure de Gaillac, le Foyer de vie « Petite plaisance », Familles Rurales (Friperie Itinérante), la Gendarmerie, Lou Mercat, la Maison du Département, Tarn Habitat, Le Relais de Montans, les pompiers (le SDIS), L'UNAFAM, l'équipe mobile Croix Rouge, les associations tutélaires (APAJH - AT81-UDAF) ou bien en qualité de tuteurs indépendants, la FNMJI (Fédération Nationale des Mandataires Judiciaires Indépendants) et le DAC 81 (Dispositif d'Appui et de Coordination).

Actuellement, 2 groupes de travail œuvrent dans le cadre du CLSM : « événementiel & communication » et « cas complexes ».

### LE GROUPE DE TRAVAIL « ÉVÉNEMENTIEL ET COMMUNICATION »



Le groupe de travail « événementiel et communication » se réunit une fois par mois. Il est composé de professionnels qui travaillent de près ou de loin dans le champ de la santé mentale et de personnes accompagnées ou particulièrement concernées par le sujet. Son objectif est de mener des actions d'information, de sensibilisation, de dé-stigmatisation auprès des habitants du territoire autour de la santé mentale. Ces actions peuvent prendre plusieurs formes :

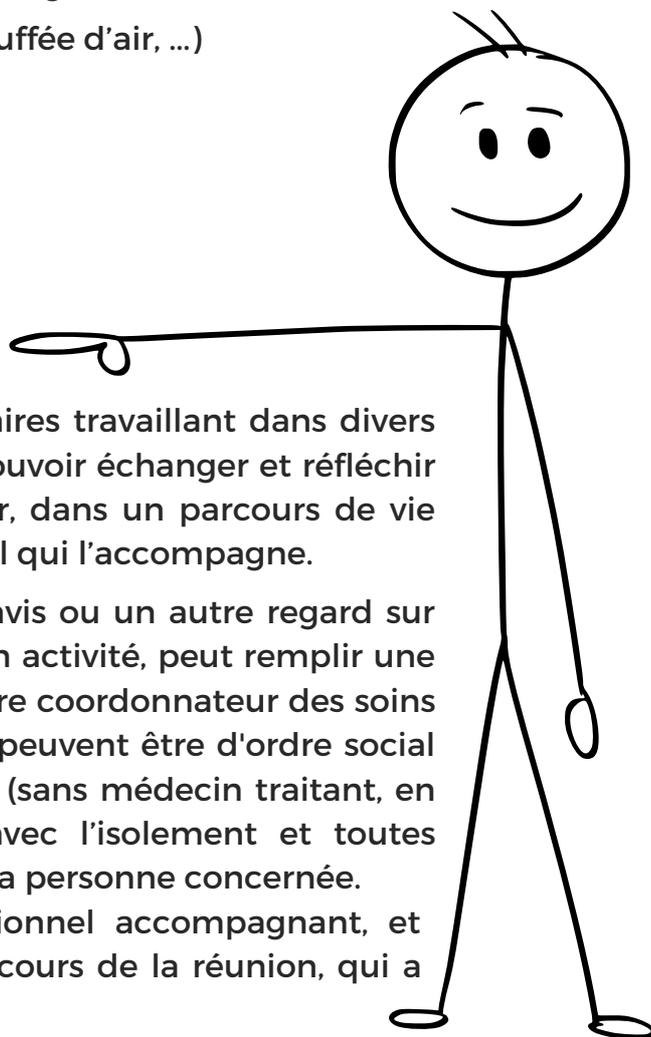
- L'organisation des Semaines d'Information sur la Santé Mentale à Gaillac chaque année en octobre
- La parution annuelle de ce magazine
- Actions diverses (balade bouffée d'air, ...)

### LE GROUPE « CAS COMPLEXES »

Ce groupe est composé de membres titulaires travaillant dans divers domaines d'activités. Leur objectif est de pouvoir échanger et réfléchir ensemble à des pistes qui pourraient aider, dans un parcours de vie complexe, la personne et/ou le professionnel qui l'accompagne.

Le professionnel qui souhaiterait avoir un avis ou un autre regard sur une personne qu'il suit dans le cadre de son activité, peut remplir une fiche de présentation qu'il transmet au Cadre coordonnateur des soins du CMP Gaillac. Les difficultés rencontrées peuvent être d'ordre social (logement, financières, familiales), sanitaire (sans médecin traitant, en refus ou arrêt de soins), avoir un lien avec l'isolement et toutes inquiétudes relatives à la santé mentale de la personne concernée.

Cette fiche sera abordée avec le professionnel accompagnant, et l'ensemble des professionnels présents au cours de la réunion, qui a lieu tous les 2 mois à Gaillac.



**Si vous êtes professionnel ou membre d'une association et que vous souhaitez échanger avec nous sur une situation complexe : vous pouvez contacter le Cadre coordonnateur des soins du CMP de Gaillac au 06.18.82.74.07 qui vous expliquera comment faire.**

# LES SEMAINES D'INFORMATION SUR LA SANTÉ MENTALE

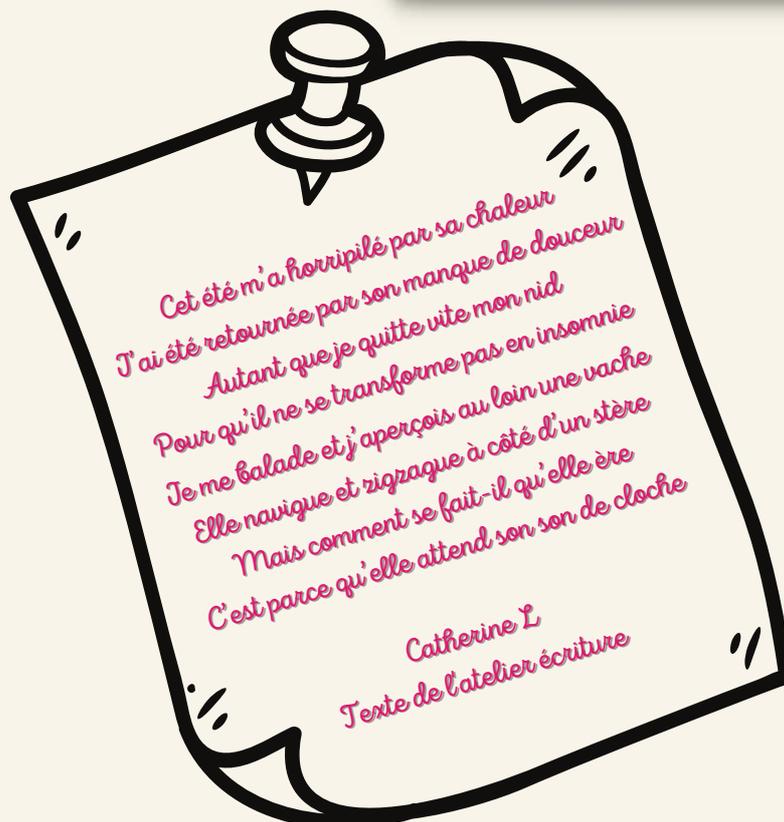
Les Semaines d'Information sur la Santé Mentale sont des manifestations annuelles nationale dont le but est de promouvoir la santé mentale, de sensibiliser l'opinion publique à ce sujet et de déstigmatiser les personnes souffrant de troubles psychiatriques ou psychiques.

C'est une occasion de développer des actions collectives en faveur de la santé mentale, de lever les tabous et de parler de santé mentale avec l'ensemble de la population.

Les SISM durent 2 semaines et se déroulent autour du 10 octobre qui est la journée mondiale de la santé mentale.

Chaque année, le CLSM de Gaillac organise des événements dans le cadre des SISM.

En 2021, le thème était "santé mentale et respect des droits".



# DES ARBRES À PALABRE ITINÉRANTS

Au cours de l'année 2021, les acteurs du CLSM de Gaillac ont organisé une série d'évènements à l'occasion des Semaines d'Information sur la Santé Mentale dont le thème était « santé mentale et respect des droits ». A cette occasion, une consultation publique a été entreprise.



L'atelier « Arts Plastiques » du GEM de Gaillac a construit 2 structures représentant 2 arbres sur lesquels il a été proposé au public d'accrocher une feuille avec un message portant sur le sujet de la santé mentale et du respect des droits.

Ces 2 arbres ont été exposés en de nombreux endroits de Gaillac entre octobre 2021 et février 2022 : sur les marchés de Gaillac, au GEM, au CMP, à Lou Mercat, à la Maison du Département, au foyer de vie de Salvagnac, à l'Accueil Temporaire Césure de Gaillac, à la friperie sociale de Familles Rurales, à Simplicité, à la médiathèque, au cinéma et enfin à l'EHPAD des 7 Fontaines. Ils ont fini leur course à Albi, à la Maison de l'Autonomie et enfin dans le hall d'accueil du Bon sauveur d'Albi. Les visiteurs ont été invités à s'exprimer.

Une fois l'opération terminée, nous avons recueilli tous les messages. Ils s'adressent à nos organisations sociales, notre société, au monde dans lequel nous vivons.

Face aux thèmes de « santé mentale et respect des droits », les auteurs de messages ont souvent abordé un autre sujet : celui du « handicap » bien présent dans les messages. Le contenu des 66 messages :

**affirmation, attente, besoin d'aide, besoin de reconnaissance, conseil, constatation, crainte, confiance, culpabilité, demande, demande de justice, espoir, félicitation, fragilité, incompréhension, injustice, inquiétude, inutilité, optimisme, partage, regret, remerciement, souhait, satisfaction.**

Autant de messages, autant de ressentis ...

Par cette exposition, le handicap psychique est devenu visible et a permis aux personnes concernées de s'exprimer sur le respect de leurs droits et leurs ressentis.



# LES SISM 2022

Du 18 au 22 octobre 2022 avait lieu la semaine d'information sur la santé mentale avec pour thème « **Santé mentale et environnement** ». L'objectif était de s'interroger sur « comment notre environnement agit sur notre santé mentale ». La notion d'environnement pouvait être traitée sous différents angles :

- ▶ L'environnement immédiat : notre habitat
- ▶ L'environnement plus large : notre quartier, notre ville
- ▶ L'environnement plus lointain : notre planète, l'écologie, etc.

SEMAINES D'INFORMATION SUR LA SANTÉ MENTALE  
SANTÉ MENTALE ET ENVIRONNEMENT

## Jardiner notre bien-être

DU 18 AU 22 OCTOBRE 2022 À GAILLAC

**MARDI**  
**18 octobre**  
14h30 à 17h  
au GEM

Atelier  
**Bon pour mon potager,  
bon pour la planète :**  
utiliser le compost  
+ impromptu de  
chansons écologiques  
+ collation

**MERCREDI**  
**19 octobre**  
10h30 à 12h  
à Lentajou

Atelier  
**Jardiner sur mon  
balcon : créer son  
mini-jardin en cagette**  
+ apéro-fruité

14h30 à 17h  
à Catalanis

Atelier  
**Créer un jardin  
d'aromatiques dans un  
jardin en palette**  
+ impromptu de  
chansons écologiques  
+ collation

**JEUDI**  
**20 octobre**  
10h30 à 12h  
RDV Rte Cordes\*

Balade **bouffée d'air**  
(5-6 km)  
+ impromptu poétique  
+ pique-nique partagé

14h30 à 17h  
RDV à césure

Atelier  
**Prendre soin du sol et  
préparer son potager  
pour l'été**  
+ collation

\*RDV au parking René Rioux :  
1495 route de Cordes, GAILLAC

**SAMEDI**  
**22 octobre**  
17h à 18h30  
à la MJC

Spectacle  
**"Dessine-moi  
une maison"**  
par la troupe Domino  
+ discussion débat sur le  
sujet « Santé mentale et  
environnement »  
+ pot de clôture  
de la semaine

Contact  
06 01 74 39 98  
GEM : avenue Albert Camus  
Césure : 50 petit chemin de Viars

Fédération Française du Sport Adapté Tarn  
Agès  
FAMILLES RURALES  
FONDATION BON SAUVEUR D'ALBY  
Régie Pétit  
ACTHAR  
CreaSure  
Domino  
TARN MAISON DE L'AUTONOME  
VILLE DE Gaillac ville-gaillac.fr

# LA RADIO, UN OUTIL POUR PARLER SANTÉ MENTALE



Pour traiter ce sujet, les adhérents du GEM ont commencé par prendre leur micro et aller interroger les habitants de Gaillac pour savoir comment ils se sentaient dans leur logement, dans leur quartier, dans leur ville. Les réponses ont été très intéressantes.

Ce micro-trottoir a donné lieu à la création de deux émissions radio en partenariat avec radio R d'Autan : « Tous dans le même bateau ». Vous pouvez donc écouter ces émissions en vous rendant sur internet :

<http://www.rdautan.fr/spip.php?article799>



Le deuxième numéro de « Tous dans le même bateau » a permis d'informer les auditeurs de radio R d'Autan sur le programme des SISM à Gaillac.



Enfin, Clémentine, l'animatrice radio est venue faire un reportage le mardi 18 octobre lors de l'ouverture des SISM, au GEM, pour le premier atelier jardin collectif. Si vous souhaitez l'écouter, voici le lien :

<http://www.rdautan.fr/spip.php?article1010>



**LES PROFESSIONNELS DE L'HÔPITAL DE JOUR DE GAILLAC ONT ORGANISÉ UN GROUPE DE PAROLE AVEC LES PATIENTS. VOICI UN APERÇU DE LEUR RÉFLEXION.**

# QU'EST CE QUI EST IMPORTANT POUR MOI, POUR ME SENTIR BIEN ?





Atelier « prendre soin du sol » au jardin Agora avec l'Accueil Temporaire Césure de Gaillac - 20 octobre 2023



## LES ATELIERS JARDIN DES SISM

**UN GRAND MERCI À CAROLE** qui a animé les ateliers jardin et qui a été le fil conducteur de cette semaine.

Son savoir-faire et ses connaissances ont été unanimement salués par l'ensemble des participants.

Le GEM - 19 octobre 2023



Bon pour mon potager  
Bon pour la planète :  
Utiliser le compost



Lentajou - 19 octobre 2023

Jardiner sur son balcon : fabriquer son mini-jardin en cagettes



Catalanis - 19 octobre 2023

Créer un jardin d'aromatiques dans un jardin en palette

# LA BALADE BOUFFÉE D'AIR

autour de l'ESAT Tricat Service à Boissel



Durant cette semaine d'octobre sur le thème « Santé mentale et environnement » et particulièrement à Gaillac, « Jardiner notre bien-être », une balade le jeudi 20 octobre a eu lieu sur les sentiers du vignoble du domaine « René Rieux ».

Nous avons reçu plusieurs participants et organismes pour cette activité.

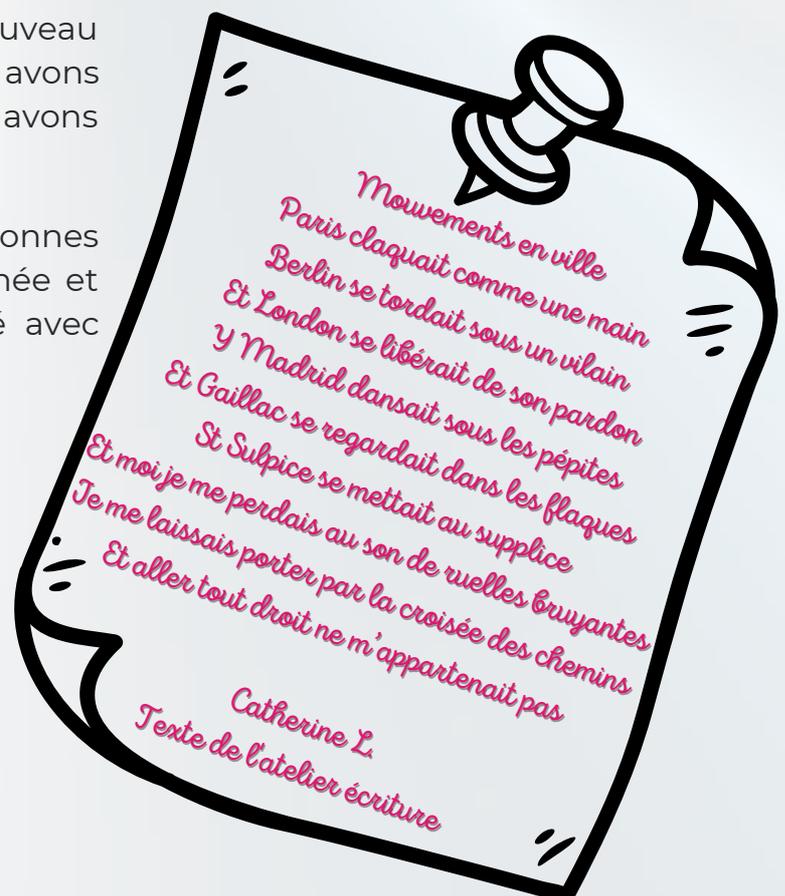
La journée a commencé par une collation et la lecture de poèmes par plusieurs personnes du GEM de Gaillac.

Ensuite, nous avons proposé 2 circuits de marche, en fonction des capacités et des choix des participants, encadrés par deux groupes de deux agents de production du domaine. Nous avons eu de très bons échanges entre les participants et les agents. A la suite de ces échanges, nous avons eu des félicitations.

A la fin de la balade, il y a eu à nouveau une lecture de poèmes et nous avons partagé le repas de midi où nous avons poursuivi nos discussions.

Nous avons constaté que les personnes étaient très contentes de leur journée et nous sommes fiers d'avoir partagé avec eux notre environnement de travail.

Michèle V., Stéphane C.  
Edwige B. & Stéphane M.  
Travailleurs de l'ESAT



# LE SPECTACLE DE CLOTURE DES SISM



La semaine des SISM s'est clôturée par le spectacle de l'association Domino « Dessine-moi une maison ». Ce spectacle est réalisé et interprété par des personnes en situation de handicap ».

Sa création a commencé en 2020, au cœur des contraintes de la crise sanitaire : une atmosphère pesante dans laquelle il fut plus qu'essentiel de pouvoir parler de soi, de chez soi. Pendant un an, l'écriture du scénario s'est nourrie de l'expérience et de la parole des comédiens de la Troupe aux moyens d'exercices

d'improvisation et d'ateliers d'écriture sur le thème de la maison : le réconfort, les peurs, les rêves et les souvenirs auxquels elle renvoie.

*« Un chez soi, un toit sur la tête, de l'intimité. On est fier d'avoir une maison à soi. La maison dépose en nous ses provisions de douceur. Chez moi, il y a de la chaleur humaine. Les autres parfois c'est l'inconnu. Quand je suis devant la porte j'ose pas l'ouvrir. Parce que je vais avoir la peur, pas le bonheur. Là où je vais avoir le bonheur, c'est à l'intérieur. »*

*Extraits de textes des membres de la troupe.*

*En tant que nouvelle volontaire auprès de l'association Domino autour des projets artistiques et notamment de la troupe, j'ai assisté à la représentation du samedi 22 octobre. Ce fut un plaisir de pouvoir découvrir cette création et d'observer les sourires immenses des acteurs, leur bonheur et fierté. À la fin de la représentation, et d'un tonnerre d'applaudissements, chacun a pu intervenir pour échanger ensemble, remercier, témoigner de l'impact des ateliers artistiques, débattre, questionner... J'ai réalisé avec émotion l'importance de l'expression et du théâtre pour chacun de nous. Cette belle après-midi s'est conclue avec un goûter où public et comédiens ont pu se mêler pour échanger ensemble, dans le rire, l'effervescence de ce spectacle et la joie de cette semaine d'information autour du thème Santé mentale et Environnement.*

# DOMINO

FAIRE DE SA VIE UNE ŒUVRE D'ART



L'Association Domino a pour objectif de révéler à toute personne qu'elle est créatrice, que sa vie peut être une œuvre d'art, qu'elle a un rôle unique à jouer dans la société. Elle contribue auprès d'un large public à déstigmatiser et transformer le regard porté sur le handicap mental et/ou psychique. Depuis 2014, le projet prend corps au domaine de Mestre Gouny, propriété agricole à 25 km de Toulouse, sur la route d'Albi. Là, se crée un lieu d'accueil, une hospitalité de la beauté, pour se poser et se reposer, où l'on prend soin de soi, des autres, de la nature, où se cultive une manière de poétiser sa vie. Ateliers terre, cuisine, jardin, peinture, écriture mais encore la troupe de théâtre (née en 2004 avec des personnes présentant un handicap mental et/ou psychique), sont autant d'activités proposées par l'association. C'est cette troupe de théâtre qui a présenté à Gaillac sa pièce « Dessine-moi une maison », le samedi 22 octobre 2022, pour clore la Semaine d'Information sur la Santé Mentale.

*« Tout cela est né quand j'ai pris conscience que différents membres de la troupe avaient peu l'occasion de vivre leur « chez-soi » alors que nous nous attelions pour notre part à construire l'hospitalité de la beauté. L'idée nous est venue de leur donner la parole. »*

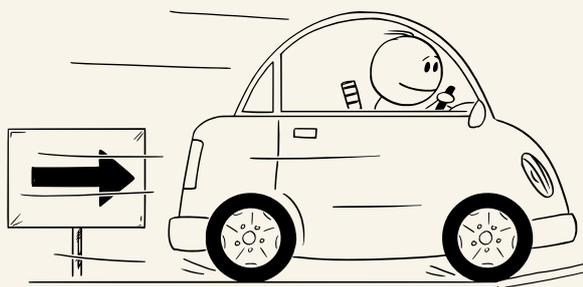
*Marie-Claire Grasset,  
co-créatrice du projet et  
présidente de l'association.*

Association domino  
Mestre Gouny  
2044 route de Saint Sulpice  
31380 Roquesérière  
06.70.68.81.54  
[www.associationdomino.org](http://www.associationdomino.org)

**À GAILLAC, D'AUTRES INITIATIVES POUR FAIRE ÉVOLUER NOTRE ENVIRONNEMENT SONT MENÉES RÉGULIÈREMENT**



**OPÉRATION ZELLIPARC**



Les résidents de Césure et de la maison de retraite Saint Exupéry, les adhérents du GEM et les enfants du Conseil Municipal des Enfants ont apprécié participer au projet Zelliparc. Ce projet a consisté à customiser des places de parking réservées aux personnes à mobilité réduite qui, au fil du temps, étaient devenues invisibles.

L'artiste **Fouzia** a animé les ateliers de peinture à la bombe sur le bitume à l'aide de pochoirs qu'elle avait réalisés au préalable.



Les participants étaient fiers de redonner de la visibilité à des aménagements essentiels pour les personnes en situation de handicap.

Ce projet est à l'initiative de la Mairie et plus précisément du conseil municipal des enfants (Délégation Démocratie Participative).



# UN ARBRE UN COLÉGIEN

*Quand le futur plante l'avenir*



**CE PROJET CONSISTE EN LA PLANTATION D'ARBRES AU SEIN DE LA VILLE ET DES COLLÈGES, PAR LES COLLÉGIENS DE NOTRE TERRITOIRE.**

A l'initiative du Conseil Départemental, ce projet a pour but de sensibiliser les collégiens au développement durable (artificialisation des sols, réchauffement climatique, ...)

La ville de Gaillac et le centre social ont souhaité prendre part à cette belle initiative.

Le collège Albert Camus a émis le souhait d'y associer ses élèves à travers l'instance Eco-collégiens. Plusieurs associations gaillacoises seront également engagées, comme : Humus (association d'éducation citoyenne), l'Accueil Temporaire Césure de Gaillac (pour personnes en situation de handicap), Le GEM (accueil de personnes en souffrance psychique) ainsi que nos séniors et le Conseil Municipal Jeunes.

Le projet devrait aboutir courant 2023.



# UNE ÉCOLE DE LA TRANSITION ÉCOLOGIQUE À GAILLAC !

Al Terre Egaux proposait déjà des formations et animations autour de la permaculture. En 2023, elle crée une école de la transition écologique !

Ces écoles, initiées par le réseau ETRE, proposent aux jeunes de 16 à 25 ans de découvrir et de se former aux métiers manuels de la Transition Ecologique .

Maraichage, Métiers verts, Habitat Durables, Energies renouvelables, découverte de la permaculture et de l'agroécologie, ces sessions de 15 jours à 3 mois se déroulent chez des professionnels du secteur et en immersion dans un jardin permaculturel sur Gaillac .

Il s'agit pour un groupe de jeunes, accompagné par un formateur ETRE, de rencontrer des professionnels, d'acquérir des connaissances et compétences, de faire ensemble et d'éclairer leur choix d'orientation à venir !

Carole GUILLOT



# LES STRUCTURES GAILLACOISES QUI ŒUVRENT DANS LE CHAMP DE LA SANTÉ MENTALE

## Centre Social

1 Avenue du Maréchal JUIN - 81600 Gaillac

Tel : 05.63.33.78.54 [www.lou-mercat.fr](http://www.lou-mercat.fr)

## Le Trédunion - Groupe d'Entraide Mutuelle - Gaillac

4 avenue Albert Camus - 81600 Gaillac (face au collège Albert Camus)

<https://gem-letredunion.blog4ever.com/> [gemgaillac.coordination@gmail.com](mailto:gemgaillac.coordination@gmail.com)

05.63.41.06.01 - 06.01.74.39.98

## Fondation Bon Sauveur d'Alby - Gaillac CMP et hôpital de jour

11 rue Jean Fos de Laborde 81600 Gaillac - 05.63.57.40.98

## La Friperie Itinérante - Relais Familles

Fédération FAMILLES RURALE du Tarn -7 Boulevard PAUL Bodin 81000 Albi

0563541544 / [fd.tarn@famillesrurales.org](mailto:fd.tarn@famillesrurales.org) / [lafriperieitinerante@famillesrurales.org](mailto:lafriperieitinerante@famillesrurales.org)

## La Maison du département - Gaillac

12 rue Hippolyte RIGAL 81600 GAILLAC - 05.63.81.21.81

lundis après-midi de 14h à 17h, mardi au vendredi de 9h à 12h et de 14h à 17h.

## La Maison Départementale de l'Autonomie

221 avenue Albert Thomas - 81000 Albi

Tel. : 05 81 27 70 07 Mail : [contact.mda@tarn.fr](mailto:contact.mda@tarn.fr) - [www.mda.tarn.fr](http://www.mda.tarn.fr)

## L'AGAPEI ESAT TRICAT SERVICE SITE DE BOISSEL ET SAVS

TRICAT SERVICE - 71 rue Ampère- 81000 ALBI

Tél :05 63 46 14 00 - Messagerie : [ug-albigaillac@agapei.asso.fr](mailto:ug-albigaillac@agapei.asso.fr)

## Simplexité

50, place d'Hautpoul - 81600 GAILLAC- Tél : 05.63.81.20.21

## Foyer de vie Petite plaisance de Salvagnac

Chemin des rosiers- 81630 Salvagnac Tél : 05.63.33.63.48

## Accueil Temporaire Césure de Gaillac

50 Petit chemin de Viars- 81600 GAILLAC- Tél : 05.63.33.87.82

[contact@accueil-temporaire-cesure.fr](mailto:contact@accueil-temporaire-cesure.fr)

## CETTE ANNÉE, NOUS VOUS DONNONS PLUSIEURS RENDEZ-VOUS :

**Jeudi 20 avril**

**Nouvelle "balade bouffée d'air"  
suivie d'un pique-nique**

***Rdv à 10h30 - lieu de départ à préciser***

**Du 9 au 22 octobre**

**Les Semaines d'Information  
sur la santé Mentale 2023**

dont le thème est :

**" A tous les âges de la vie,  
ma santé mentale est un droit "**

**Pour en savoir plus, n'hésitez pas à nous contacter  
au 06.01.74.39.98**



MOSAÏQUE  
CENTRE SOCIAL

