

COMMUNAUTÉS DE COMMUNES

MATHEYSINE & TRIÈVES

10^{èmes} semaines d'information sur la santé mentale

29 SEPT. > 15 OCT. 2026

**Projections
Débats - Ateliers
Conférences
Cafés...**

**OUVERTS
À TOUS**

Ensemble pour la santé mentale :

La santé mentale est « un état de bien-être qui permet à chacun de réaliser son potentiel, de faire face aux difficultés normales de la vie, de travailler avec succès et de manière productive, et d'être en mesure d'apporter une contribution à la communauté », selon l'Organisation mondiale de la santé (OMS).

Au cours de sa vie, chacun est confronté à des épisodes difficiles ou peut souffrir d'un trouble psychique (comme 1 Français sur 5).

Chaque année, à l'automne, partout en France, des milliers d'évènements sont organisés pour promouvoir la santé mentale, informer sur les troubles psychiques et favoriser l'inclusion.

C'est pour cette raison que la Communauté de Communes de la Matheysine et la Communauté de Communes du Trièves s'associent pour organiser, du 29 septembre au 15 octobre, des semaines d'information sur la santé mentale, en partenariat avec les communes accueillant les différents événements.

Nos deux intercommunalités s'appuient sur de nombreuses institutions et acteurs locaux, notamment le Département de l'Isère, la Communauté Professionnelle et Territoriale de Santé Lacs et Montagnes du Sud Isère, la Communauté Professionnelle et Territoriale de Santé Drac Sud ainsi que plusieurs associations, intervenants et habitants volontaires.

A travers des ciné-débats, des portes ouvertes, des ateliers, des conférences, vous êtes tous invités à participer à cette première édition, sur notre territoire, des Semaines d'information sur la santé mentale.



Coraline SAURAT,
Présidente de la Communauté
de Communes de la
Matheysine



Christian ROUX,
Président de la Communauté
de Communes du Trièves



Eric BONNIER,
1^{er} Vice-président de la
CCMatheysine délégué au Projet
territorial de santé
Président du Conseil de Surveillance
du Centre Hospitalier de La Mure

LE PROGRAMME

Inscription obligatoire sur certains des évènements

PROJECTION FILM "UNE VIE DÉMENTE"

MARDI 29 SEPTEMBRE – 19H

📍 La Mure Cinéma-Théâtre,
Place du Théâtre, 38350 La Mure

Film réalisé par Ann Sirot et Raphaël Balboni.

Synopsis : Alex et Noémie voudraient avoir un enfant. Leurs plans sont chamboulés quand la mère d'Alex adopte un comportement de plus en plus farfelu. Entre l'enfant désiré et l'enfant que la mère d'Alex redevient, tout s'emmêle.

Le film sera diffusé lors d'une soirée d'ouverture, suivie d'échanges avec la salle et en présence d'associations.

Entrée libre et gratuite en fonction des places disponibles

Informations : ☎ 07 56 24 56 43

ATELIERS STRESS ET SANTÉ

MARDI 6 OCTOBRE – 17H-19H

📍 CCAS de La Mure,
17 Avenue du Docteur Tagnard,
38350 La Mure

JEUDI 8 OCTOBRE – 17H30-19H30

📍 Espace de Vie Sociale Mixages, 153 rue du Docteur Senebier, 38710 Mens

Pour prendre conscience des impacts du stress sur sa santé globale et identifier et découvrir des pratiques favorables à santé mentale au quotidien

Proposé par la Communauté Professionnelle et Territoriale de Santé, Céline Vial (hypnothérapeute) et Margaux Guittard, (sophrologue)

Inscription obligatoire (limitée à 12 personnes)

📄 <https://forms.gle/UmRbQyuqQcuVi7L3A>

☎ 07 56 24 56 43

PROJECTION-DÉBAT "LA BOUTEILLE À LA MER"

JEUDI 1^{ER} OCTOBRE – 19H-21H

📍 Salle socio-culturelle,
7 Place Albert Rivet,
38770 La Motte d'Aveillans

MARDI 6 OCTOBRE – 18H-20H

📍 Espace de vie sociale Le Granjou,
17 Chemin des Chambons,
38650 Monestier-de-Clermont

Documentaire de Pierre-Yves Moulin. Film et échanges autour des addictions et de la consommation d'alcool.

Avec Fred Flouret (personnage principal) et le collectif addictologie Matheysine-Trièves

Entrée libre et gratuite en fonction des places disponibles

Informations : ☎ 07 56 24 56 43

RETROUVER L'ENSEMBLE DU PROGRAMME



<https://www.ccmatheysine.fr/web/?p=31269>

L'ART D'AIDER

Journées des aidants et de leurs proches

**DU VENDREDI 9 AU
DIMANCHE 11 OCTOBRE**

Chapelle Notre-Dame des Neiges, Le Villaret,
38350 Susville

Journées culturelles : spectacles, ateliers,
rencontres et échanges autour d'initiatives
locales

Un événement porté par les associations
Puits'art et Mont Répit

Tarifs et programmation complète :

📄 [https://www.helloasso.com/associations/
puits-art/evenements/l-art-d-aider-a-tout-
age](https://www.helloasso.com/associations/puits-art/evenements/l-art-d-aider-a-tout-age)

📞 07 87 52 02 39

Relais familial par une professionnelle

CAFÉ DES AIDANTS

**JEUDI 15 OCTOBRE –
15H-16H30**

📍 Maison du Département – Matheysine,
2 rue du Pont de La Maladière,
38350 La Mure

Atelier portes ouvertes. Vous accompagnez
un proche malade, en situation de handicap
ou dépendant du fait de l'âge ? Venez
échanger votre expérience avec d'autres
aidants à la Maison du Département de
l'Isère

Animé par des professionnelles.

Entrée libre et gratuite en fonction des places
disponibles

Informations : 📞 04 57 48 11 11- **Service
autonomie - Territoire Matheysine**

CONFÉRENCE ET ÉCHANGES AUTOUR DE LA SANTÉ MENTALE AU TRAVAIL

MARDI 13 OCTOBRE – 18H-20H

📍 Salle du stade Zewulko,
52 Rue Albert Luyat,
38350 La Mure

En présence d'une infirmière et d'une
psychologue de Psypro, centre de jour
spécialisé dans la prise en charge des
psychopathologies du travail

Entrée libre et gratuite en fonction des places
disponibles

Informations : 📞 07 56 24 56 43

CONFÉRENCE SUR LES TROUBLES DU NEURODÉVELOPPEMENT

JEUDI 15 OCTOBRE – 18H-20H

📍 Salle des fêtes / Mairie de Sièvoz
128 rue de la Fayolle
38350 Sièvoz

Venez découvrir et échanger autour des
troubles du neurodéveloppement (TND).

Animée par Théo Ramus, psychologue

Entrée libre et gratuite en fonction des places
disponibles

Informations : 📞 07 56 24 56 43

Relais familial par une professionnelle

<https://forms.gle/a3fo4QRWM4GTcZq6>

Infos et renseignements :

Alexis BERNARD, coordinateur du Projet
territorial de santé

📞 07 56 24 56 43 / 04 76 81 18 24

✉ a.bernard@ccmatheysine.fr ou
contact@ccmatheysine.fr

Contact presse :

Alice Desroches, chargée de communication

📞 04 76 81 18 24

✉ a.desroches@ccmatheysine.fr