

PARLONS SANTÉ MENTALE EN BIBLIOTHÈQUE

DU 1^{er} au 11 OCTOBRE 2025

Bibliothèque Alexis de Tocqueville • Caen

La santé mentale étant devenue aujourd'hui un enjeu majeur de notre société, la bibliothèque de Caen souhaite jouer son rôle dans la sensibilisation et la libération de la parole sur ce sujet.

PRÉSENTATION

Du 1^{er} au 11 octobre, des bibliothécaires, des professionnels de santé, des patients mais aussi des artistes et des associations vont venir à votre rencontre pour :

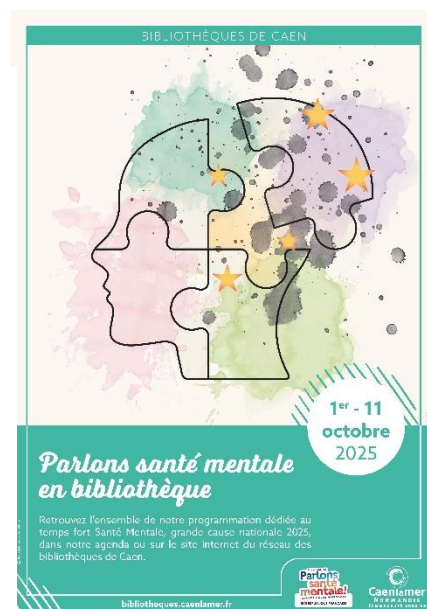
- démystifier les troubles psychiques,
- lutter contre les préjugés,
- informer sur les parcours de soin, et, plus largement, sur les ressources disponibles sur le territoire de Caen la mer,
- mais aussi pour favoriser le dialogue et la solidarité autour du bien-être psychologique.

Retrouvez des propositions de Cafés appli, bébés lecteurs, heures du conte, table ronde sur ce sujet qui nous touche tous.

Le **samedi 11 octobre** notamment sera l'occasion d'un grand temps fort articulé autour d'une table ronde, d'un forum et d'atelier pour mieux appréhender ensemble cette thématique de la santé mentale.

ANIMATIONS

- **Café Appli « Mon portable et ma santé mentale »** : mercredi 1^{er} oct à 16h (1h), dès 10 ans, bibliothèque de Venoix.
- **Bébés lecteurs « Petites et grandes émotions »** : mercredi 8 oct et samedi 11 oct à 10h30 et 11h (30 min), 0-3 ans, bibliothèque Alexis de Tocqueville.
- **Heure du conte « Petites et grandes émotions »** : mercredi 8 oct à 16h (30 min), dès 4 ans, bibliothèque Alexis de Tocqueville.
- **Atelier de médiation artistique « L'arbre et les émotions »** : mercredi 8 oct et samedi 11 oct à 14h (1h30), dès 7 ans, bibliothèque Alexis de Tocqueville (sur réservation au 02 31 30 47 00).



© Bibliothèque de Caen

- **Table ronde « Souffrance psychique : vivre avec »** : vendredi 10 oct à 18h30 (1h30), tout public, bibliothèque Alexis de Tocqueville.
- **Café lecture « Santé mentale, grande cause nationale 2025 »** : 10h, ado/adulte, bibliothèque de la Maladrerie.
- **Atelier sophrologie « Initiation »** : proposé par Chloé Turgis, samedi 11 oct à 10h30 et 16h30 (1h30), ado/adulte, bibliothèque Alexis de Tocqueville (sur réservation au 02 31 30 47 00).
- **Forum santé et bien-être mental « pour découvrir, comprendre et agir »** : samedi 11 oct, 14h (4h), ado/adulte, bibliothèque Alexis de Tocqueville.
- **Atelier bibliocréatif « Les secrets : entre ombre et lumière »** samedi 11 oct à 16h (1h), parents/enfants, dès 6 ans, bibliothèque Alexis de Tocqueville.
- **Table ronde « Des mots pour des maux »** : samedi 11 oct à 16h (1h30), ado/adulte, bibliothèque Alexis de Tocqueville.

Retrouvez notre programme détaillé : [Parlons santé mentale en bibliothèque - 1er/11 oct 2025 \(Bibliothèques de Caen\)](#) ainsi que toutes nos activités dans notre [programme des Bibliothèques de Caen](#)