



LA SANTÉ MENTALE
ON EN PARLE !

L'association Menthe et Santal encourage à prendre une part active et créative face à l'anxiété montante.

Elle contribue à une société plus soutenante et plus épanouissante

Beaucoup de personnes cherchent à être stables et équilibrés.

En fait, la santé mentale consiste à gérer un équilibre instable.

L'important en santé mentale n'est pas d'être ou de ne pas être mais de se gérer en tant que tel.

Claude Maillet (<http://institutmaillet.fr/>)

**Bienvenu·es dans notre lettre de nouvelles
de premier trimestre.**

Bonne découverte et bon début d'année 2026 !

**Nous vous souhaitons une disposition à vous réjouir et de multiples
occasions d'être en joie.**

La lettre est dense, penser à cliquer sur les ... puis sur
[Afficher l'intégralité du message](#) pour l'avoir en totalité.

**Vendredi 6 mars 18h30
Assemblée générale 2025**

Suivit d'un verre de l'amitié

Au 3^{em} étage du 1 rue Michelet à Saint-Affrique

Je participe aux activités, je veux
soutenir l'association
j'adhère à l'association

Ici :)

Merci pour votre participation

Notre rendez-vous CNV
Première date de l'année vendredi 23 janvier 2026
puis 13/02 et 27/03

Groupe de pratique
de Communication NonViolente

Un atelier mensuel pour des relations plus belles avec soi et les autres !

Proposé par l'association  Ouvert à tous et toutes, participation libre !

Animé par Emmanuelle Araujo Calçada (médiatrice, formatrice, psychopraticienne) 



Renseignements et inscriptions : 0681402940
emmanuelle.relationsvivantes@gmail.com

Dates du 1er trimestre 2026
de 18h à 20h15, les vendredis : 23 janvier - 13 février - 27 mars

A la maison de l'Education populaire, au 1er étage
4 Rue Frangi et Ortega 12400 Saint Affrique

 

<https://relationsvivantes.com>

Voir son profil

Du côté soutien à la parentalité

Réseau parents Aveyron

"Moment privilégié parents/enfants à travers la création"
Reprise des **Ateliers de médiation artistique** à la MEP
Avec **Sylvie Grandjean**
Art-thérapeute certifiée

Voir son profil

A noter dans vos agendas !
Jeudi 5 février 18h30

Depuis fin décembre 2025,
nous avons la joie d'accueillir

Ingrid Lebeau

au sein de notre équipe de forces vives. Ingrid
est Saint-Affricaine, sexologue, thérapeute
conjugale et aussi formatrice
en éducation sexuelle et
en intelligence relationnelle.

Bienvenue

<https://www.sexologie-occitanie.fr>



Voir son profil

L'association Menthe et Santal vous propose

CONFÉRENCE pour les parents

Éducation à la Vie Affective et Relationnelle :
Comment accompagner nos enfants
en toute sérénité ?

Salle du Familial
Rue Frangi & Ortega
SAINT-AFFRIQUE

**JEUDI
5 FÉVRIER
à 18h30**
Participation libre
& consiente

Conférence animée par
Ingrid LEBEAU
formatrice en éducation sexuelle,
consultante en sexualité et vie conjugale,
diplômée de l'Université de Toulouse III
et de la faculté de médecine
Montpellier-Nîmes-Marseille,
membre du CIRSES (Centre International
de Formation et de Recherche en Sexualité)

Contact :
06 80 60 26 22
www.sexologie-occitanie.fr

Organisée par l'association MENTHE ET SANTAL

Cette conférence permettra aux parents et toute personne en situation éducative de mieux connaître les stades de développement psycho sexuel de l'enfance à l'adolescence. Entre apports théoriques et réflexions partagées, il s'agira d'avoir quelques clés pour répondre aux questions de nos enfants et ados et les protéger de l'impact des réseaux sociaux sur leur comportements affectifs et relationnels.

**Parents et enfants, venez découvrir
le plaisir de jouer ensemble
avec Stéphane Carlucci**

[Voir son profil](#)



Cet atelier est conçu comme une bulle où le parent et l'enfant découvrent ensemble la magie du son et du rythme, sans aucune performance attendue. La musique est utilisée comme un prétexte pour être ensemble et faire avec l'autre.

Les instruments fournis (guitares, clavier, balafons, percussions et instruments du monde...) ont été préparés pour que l'harmonie soit rapidement accessible.

Stéphane Carlucci est un musicien-percussionniste multi-instrumentiste expérimenté, également compositeur et enseignant pédagogue.

A 10h30, les samedi 28 mars, 18 avril, 30 mai, 27 juin, 24 oct et 14 nov 2026
salle 6 à la MEP à St-Affrique

Renseignements et inscriptions 06.26.34.21.95

Ces temps forts de parentalité se clôtureront par un temps d'échanges entre parents facilités par Nathalie Senesse

Les violences faites aux femmes et intrafamiliales

Le travail de résidence artistique effectué les 19/20 et 21 novembre au petit carré d'art avec **Nathalie Senesse, Céline Bugnon**, Emmanuelle Araujo Calçada de l'association Menthe et Santal, avec le soutien de Sandra De Boerdère de l'association DéRives*, a permis de réaliser

une performance artistique participative sur les questions des violences faites aux femmes et intrafamiliales.

Performance accompagnée de **son cabinet de curiosité**, présentée en sortie de résidence avec la contribution technique de radio-Saint-Affrique et saluée par le public le samedi 22 novembre.

Merci à la municipalité pour la mise à disposition du théâtre et au Rotary club de Saint-Affrique pour avoir financé une partie des frais de filmage effectué par Naama Van Lent de l'association l'éclat*.

Suite de l'aventure avec **2 jours de résidence supplémentaires les 20 et 21 janvier** pour adapter la performance à des espaces sans régie son et lumière.

Premières représentations prévues :

- Le 8 mars en Sud-Aveyron (lieu à confirmer)
- Au Mas Latour 421 chemin des Mines 30310 Molières-Cavaillac (Date à confirmer)

Objectifs :

Libérer la parole, informer et encourager la réflexion collective et individuelle sur la posture à adopter face aux violences, tout en luttant contre les tabous et la honte qui entourent ces situations.

Les maltraitances c'est notre affaire à tous et toutes !

*<https://www.associationderives.com>

*<https://www.facebook.com/lassociationleclat>



Une performance artistique
sur les violences faites aux femmes et intrafamiliales

**Dates et lieux à convenir avec vous,
sollicitez nous !
mentheetsantal12@gmail.com**



Je crois que je suis entrain de voler en éclats, des morceaux de moi ont du aller se perdre dans des cachots, des lieux déserts, arides et sans eaux.
j'ai peur.

Je pense qu'un morceau de moi a du se coincer dans ma gorge, j'ai du mal à respirer, je crois que j'ai du mal à l'avalier...

Ecriture et mise en scène :

Nathalie Senesse

avec le soutien d'Emmanuelle Araujo Calçada et le regard scénique de Sandra

De Boerdère

Interprétée par Nathalie Senesse

et Céline Bugnon

en jeu de scène et musique

Du côté Recherche Tiers-lieux et fresque de la santé mentale

Le travail de recherche-action se poursuit

La question de la participation des tiers-lieux à une société plus soutenante et plus épanouissante continue à se poser et des éléments de réponses se dessinent.

Enthousiasmé-e-s par notre rencontre avec l'Ecrevis à Annecy et notre temps d'animation de la fresque de la santé mentale et d'enquête au Lieu-dit à Saint-Affrique, nous continuons notre aventure Tiers-lieux et santé mentale **Les 23 et 24 avril**, au tiers lieu Les lococotiers à Ambert*. Ce travail s'effectue en partenariat avec l'association Relier, la coordination les tiers-lieues* et l'agence de presse l'Adir* qui a nouvellement rejoint l'aventure.

*<https://www.facebook.com/leslococotiers/>

*<https://les-tiers-lieues.org>

*<https://ressources.terredeliens.org/les-ressources/transrural-initiatives>



La santé mentale on en parle !

Du nouveau côté accompagnement thérapeutique:

Une praticienne formée à la relation d'aide (Nathalie Senesse) vous reçoit sur rendez-vous dans un nouvel espace d'écoute et d'accompagnement aménagé au 2ème étage de l'association. Possibilité de bénéficier de tarifs très solidaires, ne restez pas seul.e avec vos problématiques. Bienvenu.es

Perspectives

- De nouvelles dates d'ateliers

- Une création de formation : "Comment accueillir des personnes en situation de troubles psychiques dans nos espaces collectifs"
- Organisation d'une formation PSSM en prévision
- Une participation au mois de juin au colloque Santé mentale France à Lyon
- Des temps d'échanges sur les mécanismes traumatiques
- Une nouvelle édition 2026 de l'évènement Grandir ensemble Parents enfants en octobre
- Une table ronde d'acteurs du territoire autour des questions de la mort et du deuil, comment s'organiser pour la mort de nos proches, la notre, où sont les ressources sur notre territoires ? Quel est notre rapport à la mort en tant que société ? Quelles alternatives avons nous ?...
- Une 5ème édition de la formation S'équiper pour prévenir l'épuisement en décembre.

...

Si l'un de ces sujets vous interpellent contactez nous, n'hésitez pas!

Bienvenu.e pour en parler mentheetsantal12@gmail.com

A suivre !



Coucou c'est nous, les forces vives de Menthe et Santal !

De gauche à droite Lou, Adelina, Céline, Malou, Sylvie, Emmanuelle, Corinne †, Nathalie et Ingrid présentée en début de lettre.

Nous honorons la mémoire de notre collègue et amie Corinne Daguet†, décédée le 23 septembre 2025 dans un accident de voiture.

Nous sommes une association à but non lucratif et fonctionnons grâce aux dons, n'hésitez pas à nous soutenir en adhérant et/ou en faisant un don sur HelloAsso

Ici :)

Ensemble transformons nos peurs en moteurs et devenons le
changement que nous voulons voir dans notre monde !

N'hésitez pas à partager cette lettre de nouvelles et à faire connaître nos
actions !



mentheetsantal.fr