



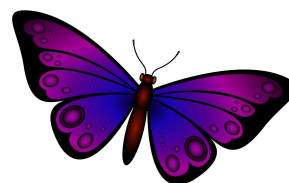
LA SANTÉ MENTALE
ON EN PARLE !

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

NOTRE ACTU

FIN 2025



Bienvenue dans notre lettre de nouvelles.

Des actions menées depuis le printemps

et d'autres à venir.

Bonne découverte et bonne reprise !

Première actualité, nous avons un nouveau site internet !

 mentheetsantal.fr

mentheetsantal.fr

Quelques nouvelles depuis le printemps

Dans le cadre de la recherche action Tiers Lieux et Santé mentale* **les 4/5 et 6 juin** nous sommes allées rencontrer et enquêter des responsables du tiers-lieu l'Ecrevis à Annecy

<https://ecrevis.eco/site>

De belles rencontres et un vrai coup de cœur pour ce lieu, bravo !

*<https://mentheetsantal.fr/recherches>

Merci !



Nous sommes venues vous rencontrer et vous avez répondu présent, merci !

Merci pour votre accueil, votre temps, vos réponses à nos questions, votre participation à l'atelier d'écriture, à la fresque de la santé mentale et surtout merci d'Être, vous êtes incroyables.

C'était très bon d'être avec vous.

Raphaël, Nathalie et An



Les 12 et 13 juin 2025 Participation aux Journées Nationales de Santé Mentale France
"Construire ensemble les politiques de demain, pour que la santé mentale devienne l'affaire de tous".

Programmation 2026 à Lyon, date à confirmer, nous avons prévu d'y aller avec les forces vives de Menthe et Santal, un grand rendez-vous !

<https://santementalefrance.fr>

Les 22/23 et 24 aout 2025 au Festi'Rural au Lioran, via Nathalie Senesse et en proximité de l'association Relier (<http://www.reseau-relier.org>), Menthe et Santal a présenté un stand et animé une conférence sur la santé mentale en milieu rural : <https://chretiens-ruraux.fr/agir-avec-nous/rencontres-nationales>



Le 6 septembre Nous étions présentes au forum
des associations de Saint-Affrique



Et maintenant notre programme à venir !

Evènement

Parents-enfants Grandir ensemble!

Des outils pour des relations plus chouettes

**Le samedi
4 octobre 2025**

Salle polyvalente Richard Saint à Saint-Affrique

→ Gratuit et ouvert à tous et toutes

14h30 Ouverture/Venez nous rencontrer

15h/17h00 Atelier créatif parents-enfants avec Sylvie Grandjean

17h30/19h Nos compétences psychosociales : pour des relations plus chouettes avec Emmanuelle Araujo Calçada (à partir de 8ans)

20h/21h30 Conférence : Prévenir le Burn-out parental avec Nathalie Senesse et Emmanuelle Araujo Calçada

Et présentation du spectacle préparé pendant la conférence par les enfants à partir de 4 ans (encadré par Corinne Daguét et Céline Bugnon)

Organisé par l'association
menthetsantal.fr



Avec le soutien de

**Buvette et grignotis
en continu**

Espace dédié pour repas tiré du sac

Espace jeunesse-Kapla ++

Cercles et ateliers

Atelier "Échanges et partages
d'astuces de beauté" à la boutique
herboristerie Masca Fada de 15h à 17h
Avec Adelina "Les Yeux dans les
mains"

06 02 17 29 01 ou

07 64 16 74 86

Les 3ème mercredis du mois

Les 17 septembre
15 octobre
19 novembre
17 décembre

les mercredi beauté

masca fada
herboristerie

rdv pour échanger & partager nos
astuces beauté



chaque mois, le 3em mercredi
de 15h à 17h
avec Adelina "les Yeux dans les mains"

Herboristerie Masca Fada
11 bis Charles de Gaulle 12400 St Affrique

proposé par l'association Menthe et Santal - Adhésion 10€
Venir avec ses produits - réservation
au 06.02.17.29.01 ou 07.64.16.74.86



Prixtel 20:25 74%

Création d'un auvent en crochet



Atelier
CROCHET

Créons du lien autour d'un projet de auvent croché tout au long de l'année!



Un mercredi après-midi sur deux au lieu-dit de 14h à 17h.

Tél 0602172901
Mail : Adelina.ayuda@gmail.com

Par Adelina « Les Yeux dans les Mains »

mentheetsantal.fr — Privée

Atelier "**Crochettons ensemble**"
de 14h à 17h au café associatif le Lieu-dit
à Saint-Affrique

Les mercredis
24 septembre
22 octobre
5 novembre
26 novembre
et 10 décembre

**Les jeudis 18 septembre et 23 octobre 2025
de 18h30 à 20h30**

Atelier "**Moment privilégié parents/enfants à
travers la création**" à la MEP

Avec Sylvie Grandjean
Art-thérapeute certifiée
06 13 44 53 10

[Voir son profil](#)

Atelier
Parents-enfants-ados

**Venez partager un moment d'expression
créative avec vos enfants.**

**Gratuit, sur inscription
jusqu'à la veille,
au 06 13 44 53 10**



Prochaines dates :
Les **Jeudis**
18 septembre et
23 octobre 2025
de 18h30 à 20h30

Prendre un temps pour soi, se laisser porter par les propositions, jouer avec sa créativité, tisser du lien. Ceci en toute simplicité.

RDV à la MEP
(maison d'éducation populaire)
4 rue Frangi Ortéga
12400 ST AFFRIQUE

Animé par Sylvie Grandjean,
art-thérapeute, médiatrice artistique.

Partenariat avec l'association "Menthe et santal,
la santé mentale on en parle"
Tél : 05 65 49 28 83 - mentheetsantal12@gmail.com



Ateliers mensuels sur inscriptions, gratuits pour les adhérents (adhésion 10€)

"Vivre l'expérience du pardon"

- **Samedi 8 novembre** 14 h30 "cercle de pardon" sur Albi
- **Samedi 15 et dim 19 novembre** : conférence sur le pardon à Castres et informations sur le récit de vie.

Comment écrire un récit de vie ?

Ce thème s'adresse aux séniors sur le chemin de la retraite ou aux accompagnants d'un proche en maison de retraite, EPHAD...
A partir du 20 octobre, accueil gratuit sur RDV, sur Saint-Affrique

- **Samedi 22 et dimanche 23 novembre** :
rencontre sur le salon de Carmaux -
conférence sur le pardon et informations
sur le récit de vie.
- **Samedi 6 décembre** : cercle de pardon sur
Saint Affrique 14h30

Avec Corinne Daguet psychopraticienne en relation d'aide

Sur inscriptions au 06 88 60 32 26

Voir son site

Notre prochaine formation :

Formation

S'équiper pour prévenir l'épuisement
Prendre soin de soi quand on prend soin des autres

3 jours de formation
10/11 et 12 décembre 2025
à St-Affrique
(Eligible à la formation professionnelle)

Coanimée par les associations Idées et Menthe & Santal

Pour des soignant-es et des aidant-es, professionnels ou non : bénévoles associatifs, thérapeutes, parents, enseignants, travailleurs sociaux, auxiliaires de vie, AESH, accompagnants d'une personne malade ou en fin de vie...

Inscriptions et renseignements mentheetsantal2@gmail.com

Plus d'information sur notre site internet mentheetsantal.fr

Du 10 au 12 décembre 2025

"S'équiper pour prévenir l'épuisement"
Prendre soin de soi quand on prend soin des autres

Nous vous proposons un temps de formation, de répit et de réflexion pour prendre de la hauteur sur ce que vous vivez en tant qu'accompagnant-e.

Lors de cette formation de 3 jours, nous explorerons l'impact du « prendre soin de l'autre » sur la personne aidante, ainsi que les stratégies pour prendre soin de soi dans ces situations.

Pour en savoir plus cliquez ci dessous :

Une formation qui relève de la formation professionnelle (Qualiopi)
Ne tardez pas à vous inscrire pour pouvoir faire votre demande de prise en charge dans les temps

Plus d'infos

Recherche et fresque de la santé mentale

Le travail de recherche-actions se poursuit

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

Enthousiasmé-e-s par notre rencontre avec l'Ecrevis à Annecy nous continuons notre aventure Tiers-lieux et santé mentale (<https://ecrevis.eco/site>).

Les 8, 9 et 10 octobre, des membres de l'Ecrevis et du réseau des Tiers-lieuses <https://les-tiers-lieuses.org> seront accueillis pour découvrir le Lieu-dit et participer à un temps de rencontre/formation.

Le lieu-dit c'est notre tiers-lieu à nous, à Saint-Affrique, un café associatif, une table de restauration et 8 associations en synergie qui mutualisent entre autres choses des locaux sur quatre étages.

Dans ce cadre, une **fresque de la santé mentale** sera animée **le mercredi 8 de 14h30 à 17h30 au café associatif Le Lieu-dit** (sur inscriptions.)

Les violences faites aux femmes et intrafamiliales

Un travail de résidence artistique va être effectué avec Nathalie, Céline, Emmanuelle et Corinne, au petit carré d'art les 19/20 et 21 novembre.

Présentation de sortie de résidence **le samedi 22 novembre 18h30 (à noter !)**

Objectifs :

A partir du texte de Nathalie et de la prestation déjà réalisée et présentée en cercle restreint avec Céline, réaliser **une performance artistique participative** sur les questions des violences faites aux femmes et intrafamiliales.

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 l'affaire de tous et de toutes !

Les 16 et 17 octobre à Nîmes, Corinne Daguët, Emmanuelle Araujo Calçada et Nathalie Senesse participerons à la formation "**Comprendre les violences intrafamiliales**" organisé par la Drapps Occitanie <https://promotion-sante-occitanie.org/event/comprendre-violences-intrafamiliales>

Pour sortir du silence des abus et de l'inceste

à partir du 13 décembre jusqu'à fin février, accueil gratuit sur RDV sur Saint-Affrique et Albi. Corinne Daguët évoquera les points suivants : quelles démarches ? quels soutiens et recours ? les freins personnels et environnementaux (plaintes en gendarmerie, en parler en famille), comment s'en sortir et se reconstruire.

Perspectives

Le besoin d'un **groupe d'échange entre aidants familiaux** en présence d'une facilitatrice a été formulé. Aujourd'hui 1 personnes sur 5 partage cette réalité parfois complexe et/ou douloureuse. Nous sommes sensible à ce besoin et aimerions y répondre. Si vous partagez cette réalité et que l'initiative vous intéresse, faites vous connaître par mail : mentheetsantal12@gmail.com



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

De gauche à droite Lou, Adelina, Céline, Malou, Sylvie, Emmanuelle, Corinne et Nathalie

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 !

