

Journée Santé Mentale des étudiants

IFMS d'Albi

4 JUIN
2026

Salle événementielle

PRATGRAUSSALS

Rue de Lamothe
81000 ALBI

Albi
• MA VILLE

IFSI CFA IFAS
IFMS
Instituts de Formation
aux Métiers de la Santé
d'Albi



Programme

8h15

Accueil des apprenants et des invités

8h30

Mot d'ouverture

Introduction

C. MULLER - Directrice des IFMS d'Albi

8h45

Ressources en santé mentale sur le territoire

S. AMBLAT - Chef de projet opérationnel PTSM 81

9h

Bref, j'ai validé l'UE : prendre soin de moi

A. COSTES, C. MARTINEZ, M. MONTELS - Etudiants en soins infirmiers L3 IFMS Albi

9h15

Introduction aux compétences psycho-sociales

E. AGUILA et A. DRULHES - Chargées de projets en prévention et promotion de la Santé Publique, Service de Santé Etudiante de la Comue de Toulouse

9h45

Manger c'est bon pour le moral

E. CORTIELLA - Diététicienne Centre Hospitalier Albi

10h15

Pause



10h30

Dormir, un luxe à portée de nuit

E. KEMAJOU - Nutritionniste-conseil /Addictologue, Service de Santé Etudiante de la Comue de Toulouse

11h

Le dispositif Nightline et le soutien par les pairs

C. BRANDELY - Chargée de mission Nightline Toulouse

C. COQUET - Formatrice paire pour le dispositif Sentinelle Etudiante

E. SALLES - Déléguée territoriale Nightline Toulouse

11h30

Approches complémentaires et intégratives en santé mentale

L. PORTELLA - Formatrice en prévention de la santé au travail, Sophrologue spécialisée en Thérapies Cognitivo-Comportementales et Emotionnelles

M. SOULET - Formatrice en aromathérapie et huiles essentielles, autrice, conférencière

Présentation de ACCORPS : un programme de Psychologie Corporelle Intégrée au service de la Santé au travail

11h50

Clôture de la matinée et synthèse des échanges

M. BRIEST et D. SCAGLIA - Cadres de santé formateurs IFMS Albi

Découvrez les ateliers
de l'après-midi à la
page suivante



Ateliers

La Fresque de la santé mentale®

Intervenant : NIGHTLINE

🕒 de 14h à 17h

👥 20 places

Psychologie corporelle intégrée

Intervenante : L. PORTELLA - Formatrice en prévention de la santé au travail, Sophrologue spécialisée en Thérapies Cognitivo-Comportementales et Emotionnelles

🕒 Session 1 : de 14h à 15h / Session 2 : de 15h15 à 16h15

👥 12 places par session

Philo et santé mentale : comment penser pour mieux vivre

Intervenant : M. BRIEST - Cadre de santé formateur aux IFMS Albi

🕒 Session 1 : de 14h à 15h / Session 2 : de 15h15 à 16h15

👥 15 places par session

Manger sain, rester zen (sans se ruiner!)

Intervenante : E. CORTIELLA - Diététicienne Centre Hospitalier Albi

🕒 Session 1 : de 14h à 15h / Session 2 : de 15h15 à 16h15

👥 12 places par session

Activités physiques et santé mentale

Intervenantes : Maison sport santé M. PUECH

Circuit training dans la ville

Circuit alternant marche et/ou petite course avec des exercices de renforcement musculaire dans plusieurs endroits de la ville.

🕒 de 14h à 15h

👥 16 places

Stretching

Séance d'étirements debout et au sol se terminant par un moment de détente type cohérence cardiaque.

🕒 de 15h15 à 16h15

👥 20 places

L'art au service de notre santé mentale

Intervenantes : PSYVOX - M. GINESTET et E. ANDRE

Création d'une oeuvre collective

🕒 de 14h à 17h

👥 12 places