



Sism

Semaines d'information
sur la santé mentale



PROGRAMME

COMMUNAUTÉ
DE COMMUNES

COMTAL LOT ET TRUYÈRE



Du 5 au 18 octobre 2026 aura lieu la 37e édition des Semaines d'information sur la santé mentale (SISM). Des milliers d'évènements seront organisés partout en France métropolitaine et ultramarine pour promouvoir la santé mentale, déstigmatiser les troubles psychiques et fédérer en faveur de la santé mentale. Vous pourrez retrouver des ciné-débats, escape-game, spectacles, portes ouvertes, festivals, conférences, etc.

Cette édition des SISM, temps fort de l'année « Grande Cause Nationale », est placée sous le haut patronage du Ministère de la Culture. La santé mentale concerne tous les champs de la vie quotidienne, nous sommes donc toutes et tous légitimes pour organiser ou participer à un événement pendant les SISM. La thématique de l'année sur les arts s'appuie notamment sur le rapport publié en 2019 par l'Organisation mondiale de la Santé, fondé sur plus de 3 000 études, qui confirme les effets positifs des activités artistiques sur la santé mentale, physique et sociale. Selon l'OMS, les activités artistiques « apportent des bienfaits que l'on soit créateur ou simple spectateur et que l'art soit choisi par la personne ou orienté par un professionnel ». Elles favorisent la régulation émotionnelle, réduisent le stress, renforcent les liens sociaux et participent à la prévention de la dépression et de l'isolement. Les arts jouent également un rôle dans le rétablissement des personnes concernées par des troubles psychiques et dans la réduction des inégalités sociales en santé, en facilitant la participation de publics souvent éloignés des dispositifs traditionnels.

Ces activités incluent une grande variété de formes artistiques :

- Les arts du spectacle : musique, danse, théâtre, chant ou cinéma ;
- Le design, l'artisanat et les arts visuels : peinture, photographie, sculpture et textiles ;
- La littérature : écriture, lecture et participation à des festivals littéraires ;
- La culture : musées, galeries, expositions d'art, concerts, théâtres, événements communautaires, festivals culturels et foires ;
- Les arts en ligne, numériques et électroniques : animations, films et infographie.

En cohérence avec les recommandations de l'OMS, les SISM soulignent l'importance d'intégrer les arts dans les stratégies de santé publique, comme levier complémentaire de prévention, de soin et de promotion du bien-être individuel et collectif.

PROGRAMME COMTAL LOT ET TRUYÈRE

04/10

Journée à thème « Bye-Bye Stresse, journée d'ateliers autour du stress et de la charge mentale, pour les parents, portée par le centre social de Bozouls (sur inscription)

Du 05/10 au 18/10 (selon horaires d'ouverture) :

Dans les maisons de santé de Bozouls Entraygues Estaing et Espalion :

Exposition d'extraits de l'ouvrage « La lumière sous les ombres » de Romane RICHARD

Gageothèque : Exposition photo « Au fil du lien » réalisée par la MAS la Boralnette

Du 05/10 au 09/10

Exposition d'Ateliers Créatifs réalisés par l'hôpital de jour Le Verdié, bibliothèque Espalion (10h -12h30 et 14h30 – 18h)

06/10

Séances musicothérapie : à 17h30 au Relais Petite enfance d'Espalion.

07/10

Atelier « Cuisine de papier » : 14h à 15h, Médiathèque de Bozouls (sur inscription)

Atelier « mon mini livre » : 15h45 – 17h15, Médiathèque BOZOULS (sur inscription)

Atelier « Lecture musicale » : 10h-10h30 Maison du causse, BEZONNES (sur inscription)

Atelier d'écriture : 10h45 – 11h30, Maison du Causse BEZONNES (sur inscription)

Atelier créatif « porte clé en tressage japonais » : 14h-15h30 et 15h30-17h, Monique GREGOIRE, au centre social d'Espalion (sur inscription)

09/10

Atelier créatif « Boule de Noël en carré de tissu » 14h – 17h, Monique GREGOIRE, centre social d'Espalion (sur inscription)

14/10

Balade créative : 10h-12h, départ Place du Foirail, 12190 ESTAING, Accessible poussette et fauteuil roulant

16/10

Concert Littéraire « le palmier » : 20h30, durée 1h, salle des fêtes de Golinhaç, 12140 GOLINHAC

Balade contée, à destination des parents et des assistantes maternelles, La Devèze Grande Lioujas, 9h45 – 11h15, enfants - 3ans