



Sism
Semaines d'information
sur la santé mentale



du 5 au 18 octobre 2026



www.semaines-sante-mentale.fr



Le programme complet des évènements dans la *Lozère*

Découvrez le détail des événements GRATUITS des Semaines
d'Information sur la Santé Mentale (SISM) 2026

Journée [Dé]charge Mentale

Samedi 03/10 Ispagnac



10h Projection documentaire : Soeurs, journal d'une reconstruction ;
14h Laboratoire d'écriture créative (sur inscription au 06.67.42.88.41, 10 pers. max) ;
16h Chant pour toutes et Musique EnCorps ; 18h45 Interlude dansant ;
19h30 Soirée musicale et conviviale.

Partenaires : Anne-Sophie MIGNOT, Lila POU CET, Thomas RAINESON, Association La Source des Femmes et d'un professeur de théâtre.

Culture en cavale et « Bulle de bien-être »

Du 05 au 18/10 Médiathèque de Balsièges et salle des fêtes de Langlade

Le Foyer Rural de Langlade vous donne rendez-vous pour 2 événements dédiés au bien-être : découvrez l'exposition « Pop culture & rétablissement » à la médiathèque de Balsièges avec un parcours itinérant liant art et santé mentale, le Bureau des Ordonnances Poétiques et une fresque collaborative.

Samedi 10/10 à 14h Salle des fêtes de Saint-Étienne-du-Valdonnez

Profitez également d'une après-midi « Bulle de bien-être » le samedi 10 octobre dès 14 h à la salle des fêtes de Saint-Étienne-du-Valdonnez.

Public : Tout public, habitants du Valdonnez

Partenaires : Foyer Rural Langlade-Brenoux, Sam Taurisson, partenaires locaux Vallée du Valdonnez.

Atelier découverte & transmission textile

Samedi 10/10 de 14h à 17h30 Musée de la Filature, Langogne

Atelier gratuit d'initiation et de transmission autour du textile (crochet, feutre aiguille, dentelle, tricot, tissage). Les participants y découvrent différentes techniques afin de les transmettre à leur tour aux personnes suivantes.

Public : Tout public, gratuit (limité à 25 personnes)

Partenaires : Musée de la Filature des Calquières, GEM (Caroline, Jonas), Mme Holm (artiste textile bénévole), Cécile, Olivier Alle (élu référent) / CLS Langogne.



Exposition « Mues »

Du 10 au 15/10 de 15h à 18h Salle Marguerite Yourcenar, place du foirail, Mende

Expositions artistiques des réalisations des adhérents à l'attention des usagers et du public local.
Samedi et mercredi ouverture toute la journée de 10h à 12h et de 13h30 à 17h.

Public : Ouvert à tous

Partenaire : GEM Les 4 Roches

Ateliers artistiques et Ciné-débat « Art Brut »

Du 12 au 18/10 Saint-Chély d'Apcher et Mende

Des actions mettant en valeur l'art-thérapie comme moyen d'expression pour la santé mentale, avec des ateliers créatifs à Saint-Chély-d'Apcher et une projection ciné-débat à Mende autour du film Art Brut et Bêtes Sauvages de Philippe Lespinasse.

Hôpital de Jour de Saint-Chély-d'Apcher (ateliers) et Cinéma Le Trianon à Mende (ciné-débat)

Public : Tout public

Partenaires : UNAFAM 48, EPSM François Tosquelles, Conservatrice de Villefort, Foyer de vie, partenaires culturels locaux.



Journée Santé Bien-être

Mercredi 14/10 de 14h à 17h30 Salle polyvalente, Langogne

Une après-midi dédiée à la découverte de la santé et du bien-être à travers diverses animations et ateliers artistiques explorant les 5 sens.

Partenaires : CLS Langogne

Mur interactif Lü

Mercredi 14/10 de 14h à 16h Complexe Euroméditerranéen, Montrodat

Découverte du mur interactif Lü alliant activité physique, nouvelles technologies et stimulation sensorielle, à destination des enfants et adolescents de l'accueil de loisirs.

Public : Enfants/ados de l'accueil de loisirs

Partenaires : Maison Sport Santé (MSS) du CEM de Montrodat



Le temps des parents

Samedi 24/10 de 10h à 12h Salle Oustaou, Villefort

Parents, offrez-vous une pause créative lors d'un atelier d'initiation à la médiation artistique, pour prendre conscience de vos forces et de vos ressources intérieures. Aucun prérequis ni résultat esthétique attendu : chacun est libre de s'exprimer à travers la création. Pendant ce temps, vos enfants profiteront d'une activité artistique encadrée par des professionnels.

Public : Parents et enfants

Partenaires : Foyer rural de Pourcharesses, Association Raizonnance (Anaïs Abrard - Le Colibri Coloré), CCSS (Espace de vie sociale), Communauté de communes du Mont-Lozère.

Planète Équilibria

Mercredi 28/10 ALSH de Saint-Chély-d'Apcher

Les enfants sont invités à explorer la planète Équilibria, dont chaque pays leur fera découvrir des pratiques et des outils pour prendre soin de leur santé mentale. Munis d'un passeport à faire tamponner à chaque atelier, ils découvriront ces ressources à travers le jeu, l'imaginaire et l'expression créative.

Public : Enfants de l'ALSH de Saint-Chély-d'Apcher

Partenaires : GEM TSA 48, ALSH de Saint-Chély-d'Apcher et Sport Adapté



Ciné-débat « Emotions et Art »

Vendredi 06/11 de 18h à 22h

Territoire MSP Cévennes Lozériennes

3è édition d'une soirée ciné-débat autour du film Bonnard, Pierre et Marthe et de la thématique des émotions dans l'art, accompagnée d'ateliers artistiques et artisanaux animés par des professionnels.

Public : Tout public

Partenaires : MSP Cévennes Lozériennes, Association Quoi d'9 (Marianne Segre), Cinéco, CPTS, UNAFAM, ARS, Sécurité Sociale, Foyers ruraux ; avec la participation d'une psychologue/ musicologue et d'un professeur de théâtre.



Sensibilisation aux TND chez l'adulte

Date à définir

Saint-Chély-d'Apcher

Le grand public est invité à découvrir les troubles du neurodéveloppement chez l'adulte sans déficience intellectuelle à travers des saynètes suivies de débats, pour interroger les représentations et mieux comprendre les réalités du quotidien. Une fresque coopérative permettra à chacun d'exprimer ses impressions sur les TND et de contribuer à une création collective, faisant du théâtre et des arts visuels des supports de rencontre et de dialogue.

Public : Grand-public

Partenaires : GEM TSA 48

Programme réalisé par Promotion Santé Occitanie

Pour plus d'informations concernant les Semaines d'Information sur la Santé Mentale en Occitanie, rendez-vous sur le site de Promotion Santé Occitanie :

www.promotion-sante-occitanie.org/nos-actions/semaines-information-sante-mentale-sism-2026-occitanie/

