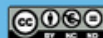




Sism
Semaines d'information
sur la santé mentale



www.semaines-sante-mentale.fr



PROGRAMME DES ÉVÈNEMENTS EN GIRONDE

PTSM

Projet Territorial
de Santé Mentale en Gironde



sism.
Semaines d'information
sur la santé mentale

café des parents

cinés-débats

spectacles

formations

exposition

animations



Visionnez le teaser pour découvrir ce qui vous attend...



VOS RENDEZ-VOUS EN GIRONDE

<i>À Bordeaux</i>	<i>Page 4</i>
<i>En Sud Gironde</i>	<i>Page 18</i>
<i>En Pays Bassin d'Arcachon-Val de L'Eyre</i>	<i>Page 21</i>
<i>A la COBAS</i>	<i>Page 38</i>
<i>En Grand Libournais</i>	<i>Page 52</i>
<i>En Haute-Gironde</i>	<i>Page 67</i>
<i>En Medoc</i>	<i>Page 71</i>





Séminaires d'information
sur la santé mentale
sism.

du 5 au 18 octobre 2026

Pour notre santé mentale ouvrons-nous aux arts



PROGRAMME A BORDEAUX

Conseil
local
de santé
mentale
de Bordeaux

 Centre Hospitalier
CHARLES PERRENS
Hopital de jour • Centre de soins • Centre de réhabilitation • Centre de diagnostic

 GROUPE
HOSPITALIER
SUD-GIRONDE

 CENTRE
HOSPITALIER DE
CADILLAC

 Ville de
BORDEAUX

LANCEMENT DES SISM ET VERNISSAGE

Lun. 05/10 à 18H

**Place Gambetta
Bordeaux**

Catégorie
Vernissage

Public
tous publics

Renseignements
m.rapin@mairie-bordeaux.fr
s.colla@mairie-bordeaux.fr

Organisateur

CDirection Prévention Santé et Handicap de la Ville de Bordeaux
Groupe d'Entraide Mutuelle Jeunes

"Ton Art, Mon Regard"

À l'occasion du lancement des Semaines d'information sur la santé mentale, venez découvrir l'exposition photographique "Ton Art, Mon Regard" réalisée par le GEM Jeunes lors d'un temps convivial de vernissage ouvert à toutes et tous.

SLOW VISITE - TERRE À TERRE

Lun. 05/10 à 12H30

MADD

39 rue Bouffard
Bordeaux

Organisateur

Musée des Arts Décoratifs et du Design (MADD)

Inscription

Sans réservation, dans la limite des places disponibles.
retrait des billets gratuit à partir de 11h

Public

tous publics

Renseignements

artdeco.publics@mairie-bordeaux.fr

Catégorie

Visite

Le MADD ouvre une parenthèse de calme. Une invitation à la contemplation et l'éveil des sens dans la Galerie des savoir-faire.



LE MUSBA QUI FAIT DU BIEN !

Mer. 07/10 à 11H

Musée des Beaux-Arts

20 cours d'Albret
Bordeaux

Catégorie

Visite

Public

tous publics

Organisateur

MusBA

Inscription

Sans réservation, dans la limite des places disponibles.
retrait des billets gratuit à partir de 11h

Renseignements

Isabelle Beccia 06 87 57 50 50

Cette visite commentée propose une découverte des collections du musée des Beaux-Arts sous l'angle du bien-être, du plaisir et du soin. Une invitation à porter un regard différent sur les œuvres et leurs résonances avec notre santé mentale.

ATELIER D'EXPRESSION PAR LE JEU DRAMATIQUE

Mer. 07/10 de 14H30 à 16h

Grand Théâtre

Place de la comédie
Bordeaux

Organisateur

Opéra de Bordeaux

Public

Enfants de 6 à 12 ans

Catégorie

Atelier

Renseignements

n.dolo@onb.fr

Inscription

Sur inscription à l'adresse : n.dolo@onb.fr (préciser l'âge de l'enfant)
Jauge limitée à 15 participants

Animé par Noémie Dolo, chargée de projet d'action culturelle et de médiation, cet atelier s'adresse aux enfants de 6 à 12 ans.

Fondé sur l'improvisation, l'expression libre et la communication, le jeu dramatique permet aux participants d'explorer leurs émotions, de développer leur imagination et de renforcer leur relation aux autres à travers le jeu. L'atelier favorise également l'expression, l'écoute et la communication. Une courte restitution pourra être proposée aux familles à l'issue de la séance.



PORTES OUVERTES

Mer. 07/10 de 14H à 17h

Pass'Mirail

2 Place Léon Duguit
Bordeaux

Catégorie

Portes ouvertes

Organisateur

Pass'Mirail

Public

tous publics

Renseignements

coordination.passmirail@passmirail.com

Pass'Mirail est un lieu d'accueil gratuit et sans rendez-vous destiné aux jeunes de 18 à 25 ans en souffrance psychique. Il propose un accompagnement ainsi que des ateliers favorisant l'expression, le lien social et le rétablissement.

À l'occasion de cette journée portes ouvertes, venez découvrir la fresque réalisée par l'artiste ELEART. L'artiste sera présent de 15 h à 16 h pour présenter son œuvre et échanger avec le public.

PORTE-OUVERTE À L'EXPRESSION !

Mer. 07/10 de 16H30 à 18h

Maison des Adolescents

rue Duffour Dubergier
Bordeaux

Organisateur

MDA

Public

Tout public

Catégorie

Vernissage

Renseignements

cadre.mda@gmail.com

La Maison des Adolescents ouvre ses portes autour d'une exposition mettant à l'honneur les créations de jeunes ayant participé à des ateliers d'initiation à la battle de compliments, ainsi que d'autres réalisations, notamment celles conçues en salle d'attente.

Le vernissage sera rythmé par une battle de compliments sur le thème de la santé mentale des jeunes, animée par les artistes de l'association Ta mère la mieux. Un mur d'expression participatif permettra également aux visiteurs de contribuer à l'exposition en partageant leurs propres messages.

L'exposition sera également accessible :

jeudi 8 octobre, de 13 h à 18 h ;

lundi 12 octobre, de 15 h à 17 h ;

mardi 13 octobre, de 13 h à 18 h.



LE POUVOIR DE LA MUSIQUE FACE AU DEUIL

Mer. 07/10 à 19H

Auditorium du Grand Théâtre

Place de la Comédie

Bordeaux

Catégorie

Soirée concert et échanges

Organisateur

Opéra National de Bordeaux

Public

Tous publics

Renseignements

n.dolo@onb.fr

Inscription - places limitées

Sur inscription à l'adresse : n.dolo@onb.fr



COMMENT CHANTER NOUS FAIT DU BIEN !

Jeu. 08/10 de 19H à 20h30

Conservatoire de Bordeaux Jacques Thibaud

22 quai Sainte-Croix

Bordeaux

Public

Tout public

Organisateur

Conservatoire de Bordeaux

Catégorie

Atelier

Cet atelier invite les participants à découvrir la pratique du chant choral à travers un échauffement vocal, puis l'apprentissage de deux pièces chantées à l'unisson ou à deux voix. Un temps d'échange permettra ensuite de partager les bienfaits du chant choral et de la pratique de la voix sur le bien-être.

Public : à partir de 11 ans, sans limite d'âge (intergénérationnel).



ECRIRE L'INTIME À PARTIR DE L'ART

Ven. 09/10 à 14H30

Echoppe seniors La Lumineuse

196 rue Achard

Bordeaux

Inscription - places limitées

06 20 33 61 56

Organisateur

SOS Suicide Phénix

Catégorie

Atelier

Public

Public séniors

À partir d'un dessin, d'une photographie, d'une peinture, d'un film ou d'un objet artistique, les participants seront invités à écrire un texte inspiré par l'œuvre choisie, qu'elle soit apportée par eux-mêmes ou proposée lors de l'atelier.

Cette expérience d'écriture offrira un espace d'expression sensible et de partage, tout en invitant chacun à explorer son imaginaire, ses émotions et ses souvenirs. Elle s'appuie sur l'idée qu'écrire à partir des autres, c'est aussi écrire sur soi, et inversement.

Atelier animé par Aurélie Lacroix, écrivaine, et Marie Rimbaud, présidente de SOS Suicide Phénix Bordeaux, de la Fédération nationale SOS Suicide Phénix et chargée de la culture et de la santé mentale à l'UNPS.

Ven. 09/10 à 14H30

Théâtre les Avant-Postes

3 Rue Beyssac

Bordeaux

Organisateur

SOS Suicide Phénix

Public

Tout public

Catégorie

Atelier

Inscription - places limitées

phenix.bordeaux@outlook.fr - 06 89 55 42 14

À partir d'un dessin, d'une photographie, d'une peinture, d'un film ou d'un objet artistique, les participants seront invités à écrire un texte inspiré par l'œuvre choisie, qu'elle soit apportée par eux-mêmes ou proposée lors de l'atelier.

Cette expérience d'écriture offrira un espace d'expression sensible et de partage, tout en invitant chacun à explorer son imaginaire, ses émotions et ses souvenirs. Elle s'appuie sur l'idée qu'écrire à partir des autres, c'est aussi écrire sur soi, et inversement.

Atelier animé par Aurélie Lacroix, écrivaine, et Marie Rimbaud, présidente de SOS Suicide Phénix Bordeaux, de la Fédération nationale SOS Suicide Phénix et chargée de la culture et de la santé mentale à l'UNPS.



P'TIT DEJ' DES PARENTS : QUELLE EST TA DA ? QUAND L'ADO S'EXPRIME EN LIGNE

Sam. 10/10 de 10H à 11h30

Maison Des Adolescents de la Gironde

7 rue Duffour Dubergier

Bordeaux

Catégorie

Café discussion

Organisateur

Maison des adolescents

Public

Parents d'ados

Renseignements

cadre.mda33@gmail.com

Ce café-discussion propose aux parents un temps d'échange autour de la créativité numérique des adolescents et des différentes formes d'expression qu'ils développent en ligne. L'objectif est d'accompagner les parents dans la compréhension et l'accueil de ces modes d'expression.

BB BOUQUINE

Sam. 10/10 à 10H30

Bibliothèque Jean de la Ville de Mirmont

Place de l'Eglise Saint-Augustin

Bordeaux

Public

Enfants de 3 à 6 ans

Organisateur

Bibliothèque Jean de La Ville de Mirmont

Catégorie

Atelier

Inscription - places limitées

05 24 99 60 30



À travers une sélection d'histoires autour des émotions, cet atelier de lecture invite les enfants de 3 à 6 ans à découvrir, reconnaître et exprimer leurs ressentis de manière ludique.



CAFÉ CULTURE - QUAND L'ART NOUS FAIT DU BIEN

Sam. 10/10 à 10H30

Bibliothèque Jean de la Ville de Mirmont

Place de l'Eglise Saint-Augustin

Bordeaux

Catégorie

Café discussion

Organisateur

Maison des adolescents

Public

Tout public



À l'occasion de ce café-discussion, venez partager les coups de coeur qui vous accompagnent – romans, films, bandes dessinées ou musiques – et échanger autour de la manière dont l'art peut contribuer au bien-être et à la santé mentale.

L'ART DE PRENDRE SOIN

Lun. 12/10 à 19H

amphithéâtre du Centre Hospitalier Charles Perrens

121 rue de la Bécade

Bordeaux

Public

Tout public

Catégorie

Table ronde

Organisateur

Centre Hospitalier Charles Perrens

Inscription - places limitées

<https://forms.cloud.microsoft/e/4Lfdnk7zA>



Cette soirée mettra en lumière plusieurs projets culturels développés au sein du Centre Hospitalier Charles Perrens, illustrant les liens entre art, soin et rétablissement. Elle se poursuivra par une rencontre avec Philippa Motte, autrice de *Et c'est moi qu'on enferme*, autour de son parcours et de la place de l'écriture dans le rétablissement.

La soirée se conclura par un cocktail convivial.



L'ART, ÇA REMUE (ET C'EST TANT MIEUX!)

Mar. 13/10 de 14H à 16H

Centre social Bordeaux Nord

58 rue Joséphine
Bordeaux

Catégorie

Atelier

Organisateur

Centre social Bordeaux Nord

Public

Tout public

Inscription - places limitées

05 56 39 46 72

Cet après-midi débutera par des ateliers de pratiques artistiques (expression corporelle et/ou plastique), suivis d'un temps d'échange avec une artiste et un professionnel de la santé mentale.

À partir des expérimentations artistiques proposées, les participants seront invités à partager leurs ressentis et à échanger sur les effets de ces pratiques sur le bien-être. Les intervenants apporteront leur regard et répondront aux questions afin d'enrichir la discussion.

RAMÈNE TON TALENT

Mer. 14/10 de 10H à

Maison des usagers - CH Charles Perrens

121 rue de la Béchade
Bordeaux

Public

Tout public

Organisateur

Centre Hospitalier Charles Perrens

Catégorie

Atelier scène ouverte

Renseignements

mdu@ch-perrens.fr

Cette journée met à l'honneur les talents artistiques des patients, des professionnels du Centre Hospitalier Charles Perrens et du grand public.

La matinée sera consacrée à un atelier d'écriture animé par Aurélie Lacroix, écrivaine, et Marie Rimbaud, présidente de SOS Suicide Phénix Bordeaux, de la Fédération nationale SOS Suicide Phénix et chargée de la culture et de la santé mentale à l'UNPS.

L'après-midi, un espace d'exposition libre et une scène ouverte permettront à chacun de partager ses créations : collage, peinture, slam, photographie, textes, musique ou encore courts-métrages.



ATELIER ET ANIMATION BIEN-ÊTRE ET GESTION DU STRESS POUR LES ENFANTS

Mer. 14/10 de 14H à 18H

Centre social Bordeaux Sud

13 rue du Professeur Devaux
Bordeaux

Catégorie

Atelier

Organisateur

Centre social bordeaux sud

Renseignements

accueil.bordeauxsud@cabordeaux.fr 05 56 85 85 20
familles.bordeauxsud@cabordeaux.fr 07 70 26 40 88

Public

Enfants, adolescents et leurs parents

Destiné aux enfants, aux adolescents et à leurs parents, cet atelier propose un temps ludique autour des émotions et de la gestion du stress. Au programme : quiz interactifs, défis, temps d'expression et espace d'échange pour mieux comprendre ses émotions et découvrir des ressources pour prendre soin de sa santé mentale.

EXPOSITION “ ABRACADABULLES ! ”

Jeu. 15/10 de 16H à 18H

Bibliothèque du musée d'Aquitaine

20 cours Pasteur
Bordeaux

Public

Tout public

Organisateur

Musée d'Aquitaine

Renseignements

Jérémy Chancerel jchancerel@mairie-bordeaux.fr

Catégorie

Atelier scène ouverte

Découvrez les œuvres réalisées par des enfants suivis par le Centre Jean Abadie (CHU de Bordeaux) dans le cadre d'ateliers autour de la figure de la sorcière, animés par l'illustratrice jeunesse Violette Pasques.

L'exposition est présentée à la bibliothèque du musée du mardi 6 au vendredi 9 octobre, puis du mardi 13 au vendredi 16 octobre, aux horaires d'ouverture (9 h à 12 h 30 et 13 h 30 à 17 h). Une rencontre avec l'illustratrice est proposée le jeudi 15 octobre, de 16 h à 18 h.

FAIRE PLACE À L'ART, FAIRE PLACE À SOIR

Sam. 17/10 à 11H30

CAPC

7 rue Ferrère

Bordeaux

Catégorie

Visite expo et atelier pratique

Organisateur

Musée d'art contemporain

Inscription et Renseignements

capc-publics@mairie-bordeaux.fr

Public

Tous publics à partir de 15 ans

Offrez-vous une parenthèse créative au CAPC ! À travers une visite des expositions suivie d'un atelier de pratique artistique, le CAPC invite les participants à prendre un temps pour soi, à la rencontre des œuvres et de leur propre créativité. En écho au thème des SISM « Pour notre santé mentale, ouvrons-nous aux arts », cette expérience favorise l'expression, l'écoute et le bien-être.

LETTRE À MON TROUBLE

Sam. 17/10 de 15H30 à 18H

Festival Menthalo Bien Public

68 quai deschamps

Bordeaux

Public

Tout public

Organisateur

GEM Médiagora Bordeaux

Catégorie

Diffusion sonore

Renseignements

contact@mediagorabordeaux.fr

Dans le cadre du Festival Menthalo, les adhérent.es du Groupe d'Entraide Mutuelle Mediagora, porté.es par une écoute musicale, ont posé sur papier ce qu'ils avait enfin envie de dire à leur trouble psy.

À travers une diffusion sonore ils font, tour à tour, résonner leurs mots, leurs voix, pour nous plonger avec sincérité au cœur de leur vécu.



CONTRAIREMENT AUX APPARENCES - BALLADES ARTISTIQUES

Sam. 17/10 de 15H30 à 17h15

Festival Menthalo Bien Public

68 quai deschamps

Bordeaux

Catégorie

Atelier photo

Organisateur

Clubhouse

Public

Tous publics

Renseignements

Ludivine GATTI 07 45 02 05 47 ludivine.gatti@clubhousefrance.org

Inscription

bordeaux@clubhoufrance.org ou par téléphone au 07 66 01 62 99 jusqu'au 14/10/2026.

Dans le cadre du Festival Menthalo, le Clubhouse Bordeaux propose une balade artistique à la découverte des petites merveilles du quotidien à travers la photographie. Animée par Gaël, cette promenade invite les participants à porter un regard nouveau sur leur environnement.

Prérequis : disposer d'un téléphone permettant de prendre des photos.

CONTRAIREMENT AUX APPARENCES - ATELIER D'ECRITURE

Sam. 17/10 de 17H à 18H

Festival Menthalo Bien Public

68 quai deschamps

Bordeaux

Public

Tout public

Organisateur

Clubhouse

Catégorie

Atelier écriture

Renseignements

Ludivine GATTI 07 45 02 05 47 ludivine.gatti@clubhousefrance.org

Inscription

bordeaux@clubhoufrance.org ou par téléphone au 07 66 01 62 99 jusqu'au 14/10/2026.

Dans le cadre du Festival Menthalo, le Clubhouse Bordeaux propose un atelier d'écriture animé par Samuel. Ce temps de création invite les participants à explorer leur créativité, partager leurs expériences et exprimer leur regard sur le monde à travers les mots, dans un cadre bienveillant.



MENTHALO

Sam. 11/10

13h-23h

Bien public

68 Quai Deschamps
Bordeaux

Public

tous publics

Catégorie

festival



Organisateur

Compagnie D'Ockham

Renseignements

compagnie dockham@gmail.com



Le Festival Menthalo est une journée dédiée à la santé mentale, ouverte à toutes et tous. Tout au long de la journée, le Village des solutions réunira des acteurs de la santé mentale à Bordeaux pour informer, orienter et échanger avec le public.

Au programme également :

- Diffusion sonore de 15h à 18h
- Tables rondes et échanges autour du livre "Est-ce que c'est normal ?" de Mathilde Besset à 16h
- Atelier " Ballades artistiques " à 15h30 et 17h30
- Atelier d'écriture à 17h et 18h
- Bingo-quiz à 18h
- Concert de Crawfish Wallet à 19h
- Battle de compliments à 20h30
- DJ set "Soum-Soum" à 22h

Pour découvrir la santé mentale sous un angle convivial, artistique et festif.



FEEL GOOD CAMPUS

Du Lun. 05/10 au Dim 18/10

Campus universitaire

Catégorie

Village festifs

Organisateur

Espace Santé Étudiants

Public

Tous publics

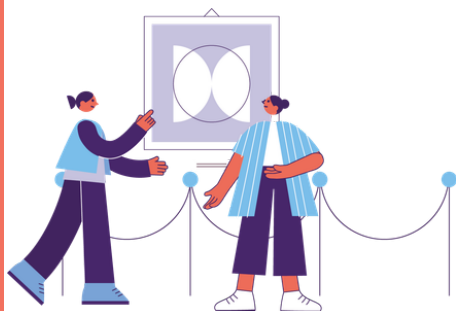
Renseignements

coline.cesbron@u-bordeaux.fr



À l'occasion des SISM, l'Espace Santé Étudiants propose Feel Good Campus, un programme d'animations dédié à la santé mentale des étudiants sur plusieurs campus de la métropole bordelaise. Tout au long de la quinzaine, des interventions artistiques, des villages festifs, des temps d'échange et des événements culturels inviteront les étudiants à prendre soin de leur santé mentale et à découvrir les ressources qui leur sont destinées.

Retrouve le programme complet sur la page Instagram de l'Espace Santé Etudiant (@espace_sante_etudiants_bdx)



37^e
ÉDITION

Sism
Services d'information
sur la santé mentale

du 5 au 18 octobre 2026

Pour notre santé mentale
ouvrons-nous
aux arts

PROGRAMME DU SUD GIRONDE

Programme complet à retrouver [ici](#)



& GROUPE
HOSPITALIER
SUD-GIRONDE

CENTRE
HOSPITALIER DE
CADILLAC

CLSM
Centre mental Sud Gironde
C'est ensemble, c'est possible

GRATTE GRATTE, nouveau spectacle de la Cie 22h22

Jeu. 08/10

19h-20h : Accueil convivial

20h15-21h30 : Spectacle

21h30-22h30 : Débat

Centre culturel des Carmes

Langon

Public

Tout public

Catégorie

Théâtre suivi d'un débat

Renseignements

Elodie.delagrang@polesudgironde.fr

0676547752

Inscription - places limitées

Elodie.delagrang@polesudgironde.fr



Une fresque amicale qui pose un regard tendre sur la jeunesse en milieu rural et questionne, avec humour et sensibilité, l'addiction aux tickets à gratter.

Résumé : Hier au soir, Gratte Gratte, figure locale du PMU de Reignac, est mort, un ticket à gratter gagnant dans la main. Nolan, Maureen, Tiffany et Nina, très attachés à ce vieux monsieur, se réunissent pour lui organiser le plus beau des au revoir. Mais pour Nina, partie à Paris pour ses études et en pleine rédaction d'une thèse sur l'addiction aux jeux d'argent, ce retour au village confronte ses recherches à la réalité. Le temps d'un enterrement, la distance entre elle et ses amis d'enfance est plus présente que jamais. Amitié, souvenirs de jeunesse, amour d'adolescence, non-dits : tout revient. Ce n'est plus seulement un adieu, c'est le moment de voir ce qu'ils sont devenus... et ce qu'ils auraient pu être.



Jeu. 15/10

19h-20h : accueil convivial

20h : Concert

21h15 : Débat

Salle des fêtes de Saint-Macaire

place de l'horloge

Saint-Macaire

Public

Tout public

Catégorie

Concert suivi d'un débat

Renseignements

Elodie.delagrance@polesudgironde.fr

0676547752

Inscription

Entrée libre



Infirmière en psychiatrie, artiste, femme engagée...Autant de visages que porte Yadē, autour d'un projet pop électronique qui a vu le jour en 2023. Depuis, c'est la scène qui l'anime et la traverse. Monseigneur, son tout premier titre, y a d'ailleurs vu le jour avant même de passer par le studio. Aujourd'hui, après deux ans de développement, Yadē continue d'ouvrir les portes de son royaume : un univers magnétique, sensible et envoûtant, où la force et la fragilité se rencontrent.

Son premier EP éponyme, sorti en 2023, a été composé et réalisé par son musicien et producteur Julien Pierre. Ensemble, ils ont atteint la finale des Inouïs du Printemps de Bourges 2024, avant de faire vibrer les scènes des Franc'Off et de l'Hyperweekend Festival de Radio France. Sur scène, Yadē fédère, captivant le public par sa sincérité et l'intensité de son univers onirique.

37^e
ÉDITION

Sism
Semaines d'information
sur la santé mentale

du 5 au 18 octobre 2026

Pour notre santé mentale
ouvrons-nous
aux arts

PROGRAMME DU PAYS BASSIN D'ARCACHON – VAL DE L'EYRE



BIEN-ÊTRE MAL-ÊTRE

Lun. 14/09 et Mar 15/09

9h-17h

Lycée du Barp

6 rue du Bouvreuil

Le Barp

Public

Jeunes de 15 - 16 ans

Catégorie

animation 

Renseignements

M. Ferreira : jean-claude.ferreira@ac-bordeaux.fr

Organisateurs

Maison Des Adolescents



“Réparons le lien social”

Dans le cadre de nos actions de prévention auprès des adolescents, nous proposons des interventions collectives en groupe demi-classe visant à promouvoir la santé mentale.

Ces interventions ont pour objectifs d'informer et de sensibiliser les jeunes, de contribuer à la déstigmatisation des problématiques de santé mentale, et de faciliter l'identification et l'accès aux ressources d'aide (structures, professionnels, personnes relais) ainsi que de faire connaître la MDA. Elles permettent également d'accompagner les élèves dans la reconnaissance des situations de bien-être et de mal-être, ainsi que des facteurs de protection et de mise en danger.

Les séances reposent sur des méthodes participatives favorisant l'expression des élèves, le développement de l'esprit critique et les échanges entre pairs, à partir de supports de médiation adaptés (jeux, débats).

Elles sont animées en binôme par des professionnels de la Maison des Adolescents et se déroulent dans un cadre garantissant la confidentialité, la neutralité et la libre parole des participants. Si la présence d'un professionnel de l'établissement est prévue pendant l'atelier, elle s'inscrit dans le respect de règles présentées en amont et prévoyant la neutralité de l'encadrant et sa non-intervention dans le débat.

Ateliers animés par la Maison des Adolescents de Gironde.

PREVENTION DU RISQUE SUICIDAIRE

Lun. 14/09

9h-17h

Le Barp

Public

Professionnels et bénévoles

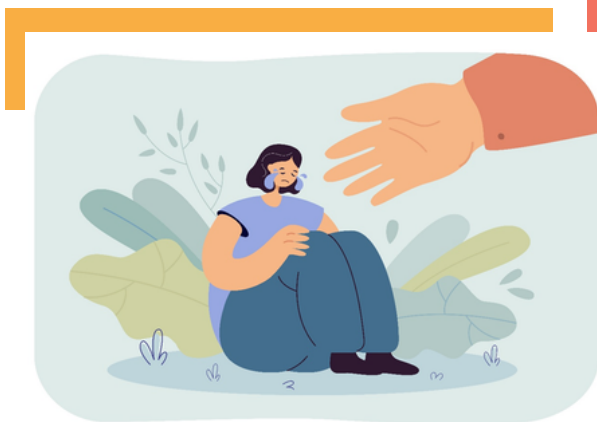
Catégorie

Formation 

Renseignements

Organisateurs

Association Rénovation



“Formation sentinelles”

La formation s'adresse aux personnes en contact avec des publics fragiles, dans le cadre professionnel ou du bénévolat.

A l'issue de la journée, elles seront mieux outillées pour repérer les publics en souffrance, ajuster leurs comportements et les orienter vers ressources locales appropriées.

Cette formation vise à consolider le premier maillon de la chaîne prévention pour les personnes en souffrance en facilitant leur accès aux soins.

GROUPE DE PAROLES ADOS

Mer. 30/09

16h30-17h30

Espace Jeunes de Mios

allée de Val de San Vicente
Mios

Public

Jeunes de 11 à 13 ans

Catégorie

Groupe de parole 

Renseignements

M.POLMEROL@villemios.fr

Inscription - places limitées

inscription obligatoire via le portail familles

Organisateurs

Maison des Jeunes



“Formation sentinelles”

Le groupe de parole, lieu sûr, bienveillant et confidentiel, permettra à chacun peut s'exprimer, être entendu et accéder à des ressources adaptées.

Il vise à partager ses expériences, émotions et interrogations avec des pairs, mieux appréhender les réalités et enjeux de l'adolescence et retrouver un soutien exempt de jugement et rompre l'isolement.

ET SI VOUS PRENIEZ LE TEMPS POUR EN PARLER AVEC D'AUTRES PARENTS ?

Mer. 30/09

18h30-20h

Espace Jeunes de Mios

allée de Val de San Vicente
Mios

Public

Parents d'enfants de 11 à 25 ans

Catégorie

café des parents 

Renseignements

M.POUMEROL@villemios.fr

Inscription obligatoire :

inscription obligatoire via le portail familles

Organisateurs

Maison des Jeunes



“ Un temps pour souffler, échanger et se sentir moins seul dans son rôle de parent ”

Être parent d'ado soulève de nombreuses questions, parfois des inquiétudes, et nécessite souvent des ajustements. Entre besoin d'autonomie, affirmation de soi, opposition ou repli, l'adolescence bouscule les repères et demande à chacun de s'adapter, de s'ajuster.

Nous vous proposons un temps de rencontre convivial, sans jugement, dédié aux parents, afin de mieux comprendre les enjeux et les changements liés à l'adolescence ; réfléchir ensemble à ce que signifie être parent d'un adolescent aujourd'hui ; partager ses expériences, ses doutes et ses ressources ; prendre du recul face aux situations du quotidien ; identifier des repères éducatifs et relationnels adaptés.

Animée par un binôme de professionnels de la Maison des adolescents, cette rencontre se déroule dans une ambiance bienveillante, sans jugement, où chacun peut s'exprimer à son rythme, en toute confidentialité.

SANTÉ MENTALE DES JEUNES : REPÈRES, RISQUES ET POINTS D'APPUI

Lun. 05/10

9h30 - 12h30

Salles des fêtes de Mios

Allée de Val de San Vicente
Mios

Catégorie :
Conférence

Renseignements

iPauline Dupouy cls@paysbarval.fr /
06 31 54 52 12

Public

Accompagnants et des professionnels en contact avec les jeunes

Inscription obligatoire

<https://framaforms.org/sante-mentale-des-jeunes-reperes-risques-et-points-dappui-1783519103>



Dans un contexte où les troubles psychiques chez les jeunes sont en augmentation, il est essentiel de mieux comprendre les spécificités du développement adolescent pour différencier ce qui relève de transformations normales — parfois déroutantes — et ce qui constitue un signe d'alerte.

Lors de cette matinée, l'Association Rénovation et la Maison des Adolescents de la Gironde vous présenteront des repères pour décrypter les processus psychiques à l'œuvre à l'adolescence, en s'appuyant sur des apports issus de la psychologie du développement, de la psychopathologie et de la clinique. Il s'agira de vous aider à identifier les signes de souffrance qui doivent mobiliser l'attention. Des cas concrets, des échanges et des outils d'observation vous permettront de mieux situer votre rôle et de repérer les points d'appui possibles pour accompagner les jeunes en difficulté.

ATELIER ÉCRITURE CRÉATIVE

Lun. 05/10

14H30 - 16h30

Centre administratif

260 Boulevard de la République

Andernos-Les-Bains

Public

Adultes isolés

Organisateur

CCAS et EMPP

Catégorie :

Animation

Renseignements

ccas@andernoslesbains.fr / 05.56.82.92.57

Inscription obligatoire - places limitées

hccas@andernoslesbains.fr / 05.56.82.92.57



Temps d'écriture libre avec musique douce, lectures volontaires et cercle de parole.

Atelier animé par l'infirmière et la psychologue de l'Equipe Mobile Psychiatrie Précarité.

LA SANTÉ MENTALE S'INVITE À LA MÉDIATHÈQUE DE LANTON

Du 6/10 au 17/10

Médiathèque de Lanton

15 avenue de la Libération
Lanton

Catégorie :

Animation et fond documentaires

Public

Tout public

Renseignements

Médiathèque de Lanton Tél. 05 56 03 86 10 -
mediatheque@ville-lanton.fr



La Médiathèque vous invite à explorer les liens entre l'art, la créativité et le bien-être à travers plusieurs animations ouvertes à tous. Découvrez une sélection d'ouvrages autour de l'art et de la santé mentale, participez à un défi collectif en contribuant à la réalisation d'un puzzle géant de 1 000 pièces représentant La Joconde, et profitez d'un espace créatif dédié au dessin de mandalas.

Des activités accessibles et conviviales pour prendre le temps de créer, se détendre, partager et stimuler son imagination, seul ou à plusieurs.



MALIS, LA VIEILLE FEMME ET LA JOIE

Mar. 06/10

18H - 19h

La Halle

79 avenue de la Mairie

Lège-Cap-Ferret

Catégorie :

Spectacle

Public

Intergénérationnel à partir de 7 ans

Inscription obligatoire - places limitées

<https://www.ville-lege-capferret.fr/billetterie/>

Renseignements

<https://www.ville-lege-capferret.fr/actualites-et-agenda/agenda/>

© Quentin Geyre



Dans Malis, la vieille femme et la joie, il y a ... une vieille dame aux yeux bridés qui brillent d'humidité, les rayons du soleil de ce matin d'été, un établissement pour personnes âgées, une climatisation en panne, une soignante aux petits soins, des visites de la famille, un clown sorti de nulle part, et le bruit de la pluie, le soir.

Il y a les échos d'un passé qui viennent s'insinuer dans le présent, des sensations venues d'un ailleurs et d'un temps lointain, une guerre, une fuite, une vie à recommencer et une sœur – si différente.

Il y des hommes, des enfants et des petits enfants, l'amour, l'histoire d'une vie ... et un animal de compagnie.

Et puis il y a des livres, les histoires et la grande Histoire, le souvenir d'un poème et un fils qui fait la lecture.

Il y a un visage comme une carte de géographie, des rides comme les phrases d'une histoire, des phrases qui deviennent chemins, courbes et reliefs, un paysage qui se meut, et nous emporte avec lui.

C'est une vie qui s'est écrite, une vie qui se raconte, une vie qui s'efface.

Et la joie, toujours.

BOOK CLUB ADOS

Mer. 07/10

14H30-15H30

Médiathèque Andrée Chedid

Parc du Broustic

Andernos-les-Bains

Organisateur

LMédiathèque d'Andernos-les-Bains

Public

Adolescents dès 12 ans

Catégorie

animation 

Inscription obligatoire

05 56 03 93 93

Renseignements

05 56 03 93 93 - <https://andernos.bibenligne.fr/>

"Book Club Ados"

Présentation d'une sélection de romans sur le thème de la Santé Mentale et de l'art.



ATELIER CROCHET

Mer. 07/10

14h30-16h30

Centre administratif

260 Boulevard de la République

Andernos-les-Bains

Public

Adultes isolés

Catégorie

Animation

Inscription - places limitées

ccas@andernoslesbains.fr / 05.56.82.92.57

Renseignements

ccas@andernoslesbains.fr / 05.56.82.92.57



"Je crée, donc je suis", un temps pour soi pour apprendre un geste ancestral, créer quelque chose de ses mains, partager un savoir-faire.

Atelier animé par l'infirmière et la psychologue de l'EMPP.

ART THÉRAPIE “ MOTS ET IMAGES”

Jeu. 08/10

10H - 12h30

Salle d'activités de la Maison des Associations et de la Jeunesse

25 avenue David de Vignerte,
Lanton

Catégorie :

Animation

Public

Personnes de plus de 16 ans

Inscription obligatoire - places limitées

CCAS - ccas@ville-lanton.fr - 05.56.03.86.11

Renseignements

CCAS de Lanton - ccas@ville-lanton.fr - 05.56.03.86.11



Accordez-vous une parenthèse créative et bienveillante à travers un atelier de collage accessible à tous, sans prérequis artistique. À partir de magazines, d'images et de mots inspirants, chacun est invité à créer une composition personnelle autour du thème « Ce qui me fait du bien ».

Animé par l'Équipe Mobile de Précarité et de Psychiatrie du Bassin d'Arcachon, cet atelier de 2 heures offre un espace d'expression, de détente et de découverte de soi. Un moment convivial pour laisser parler sa créativité, partager ses ressources positives et, pour ceux qui le souhaitent, échanger autour de leur création.

CAFÉ PARENTS “ TROUBLES DU NEURO-DÉVELOPPEMENT ”

Sam. 10/10

10H - 12h

Accueil périscolaire de l'école de La Grande Ourse

17 avenue Armand Rodel,
Lacanau-de-Mios,
33380 MIOS

Catégorie :

Café parents

Public

Tout public



Inscription obligatoire - places limitées

06 29 16 53 63 ou sur m.poumerol@villemios.fr

Renseignements

06 29 16 53 63 - m.poumerol@villemios.fr

www.villemios.fr/les-ateliers-parents

Un temps pour discuter entre parents des troubles du neurodéveloppement (TDAH, DYS, TSA...) chez l'enfant, autour d'une boisson chaude. Le café-parents sera animé par le Pôle Ressources Handicap de la Gironde.

Vous pouvez venir avec vos enfants de plus de 3 ans (sur inscription préalable). Ils seront accueillis, dans une salle adjacente, par un animateur de la ville.

Les cafés-parents sont organisés par la ville de Mios, avec le soutien de la CAF de la Gironde.



ART THÉRAPIE ET MODELAGE

Sam. 10/10

10H - 11h30 et 14h-15h30

Médiathèque Andrée Chedid

Parc du Broustic
Andernos-les-Bains

Catégorie :

Animation

Public

Adultes

Inscription obligatoire - places limitées

05 56 03 93 93

Renseignements

05 56 03 93 93 <https://andernos.bibenligne.fr/>



L'art-thérapie est une pratique de soin qui utilise la création artistique pour favoriser l'expression de ce qui est difficile à verbaliser. À travers le modelage, elle contribue à améliorer la santé mentale, émotionnelle et physique, en offrant un espace sécurisé pour transformer ses ressentis en création.

Atelier se découpe en 3 parties : accueil et mise en confiance, temps de création (modelage) et temps d'échange (facultatif).

Le cadre est confidentiel, bienveillant et sans jugement. L'objectif n'est pas de « réussir » une œuvre, mais d'exprimer et d'explorer ce qui se passe en soi.

Le modelage, par le contact avec l'argile, favorise l'ancrage dans le moment présent, apaise le système nerveux et aide à réduire le stress.

Ateliers animés par Florence LECLERC, Art-thérapeute certifiée.



ATELIER D'ÉCRITURE

Sam. 10/10

10H-11H30

Espace Brémontier

route du temple

Arès

Public
Tout public

Catégorie
animation 

Inscription obligatoire

Renseignements

Association SOS / Corinne AUBERT 06.89.23.36.87.

PAIJ d'Arès / Catherine KENTZINGER 07.71.37.63.28.

Ateliers d'écriture et de dessins animés par des membres de l'association SOS.

Certains des textes pourront être lus le soir au moment de la chorale en alternance avec les chants.

Cet atelier sera suivi d'une auberge espagnole pour les participants.



ATELIER ART THÉRAPIE " PERLE ET CRÉATION DE BIJOUX "

Mar. 13/10

10h-12h30

Salle d'activités de la Maison des Associations et de la Jeunesse

25 avenue David de Vignerte

Lanton

Public
Personnes de plus de 16 ans

Catégorie
Animation

Inscription - places limitées

ccas@ville-lanton.fr - 05.56.03.86.11

Renseignements

ccas@ville-lanton.fr - 05.56.03.86.11

Laissez libre cours à votre créativité lors d'un atelier convivial où chacun pourra réaliser un bijou unique inspiré des couleurs emblématiques du Bassin : les nuances de l'océan, les verts des pins et les teintes des marais. Accessible à tous, cet atelier de 2 heures permet de découvrir différentes techniques de création tout en s'amusant.

Animé par l'Équipe Mobile de Précarité et de Psychiatrie du Bassin d'Arcachon, ce moment de partage favorise la concentration, la dextérité et la confiance en soi. Repartez avec une création personnelle, reflet de votre imagination et de votre sensibilité.



BIEN DANS MA TÊTE

Mer. 14/10

15H-17h

Le spot

6-8 rue des Ecoles
Belin-Beliet

Public

Jeunes de 16 ans et plus

Inscription obligatoire

Catégorie

animation 



Renseignements

Nelly Provo espacejeunes@belin-beliet.fr / 07 76 33 59 16

Charlotte Lecuit c.lecuit@ml-ba.fr / 07 78 88 48 87

Atelier animé par l'équipe de la Maison des Adolescents de Gironde.

HEURE JOYEUSE

Sam. 17/10

10h-11h

Médiathèque Andrée Chedid

Parc du Broustic
Andernis-les-Bains

Public

Enfants à - 5 ans

Inscription - places limitées

05 56 03 93 93

Catégorie

Animation



Renseignements

05 56 03 93 93 - <https://andernos.bibenligne.fr/>

Découverte d'histoires, d'albums et de contes sur le thème des émotions et de l'art grâce aux lectures proposées par les bibliothécaires de la médiathèque. Un moment privilégié pour les tout-petits.



TOUTES LES CHOSES GÉNIALES

Jeu. 05/11

20h30-22h

Théâtre La Dolce Vita

32 avenue de Bordeaux
Andernos-les-Bains

Public

A partir de 12 ans

Catégorie

Spectacle

Renseignements

www.theatreladolcevita.fr

Inscription - places limitées

Billetterie à partir du 12 septembre 2026 : www.theatreladolcevita.fr - 0556820295



Dans ce seul en scène, la comédienne incarne une enfant de 7 ans, qui, pour redonner le goût de vivre à sa maman, commence à rédiger la liste de tout ce qui est génial dans le monde...

- 1- Les glaces.
 - 2- Les batailles d'eau.
 - 3- Rester debout après l'heure habituelle et avoir le droit de regarder la télé...
- L'enfant grandit. La liste s'allonge... jusqu'à atteindre un million de choses géniales !

UN HYMNE À LA VIE, JOYEUX ET BOULVERSANT !

En abordant sur un ton léger le thème de la résilience, « Toutes Les Choses Géniales » a conquis depuis dix ans le cœur du public et de la critique internationale.

Ce nouveau spectacle de Caravane, mêlant comédie et improvisation, invite les spectateurs et spectatrices à prendre part à l'histoire, transformant un « Seul en scène » en un « Tous en scène » jubilatoire.

Texte original : Duncan Macmilan

Interprétation : Catherine Hauseux

Thèmes abordés : le suicide et la dépression, la résilience, le sens de la vie

Cette pièce sera suivie d'un bord de scène en compagnie de la comédienne et de professionnels de santé.

ET SI VOUS PRENIEZ LE TEMPS POUR EN PARLER AVEC D'AUTRES PARENTS ?

Jeu. 19/11

18h30-20h

Espace parentalité Biganos

Adresse

Public

Parents d'adolescents 11-25 ans

Catégorie

Café des parents

Renseignements

Inscription - places limitées



Un temps pour souffler, échanger et se sentir moins seul dans son rôle de parent.

Être parent d'ado soulève de nombreuses questions, parfois des inquiétudes, et nécessite souvent des ajustements. Entre besoin d'autonomie, affirmation de soi, opposition ou repli, l'adolescence bouscule les repères et demande à chacun de s'adapter, de s'ajuster.

Nous vous proposons un temps de rencontre convivial, sans jugement, dédié aux parents, afin de mieux comprendre les enjeux et les changements liés à l'adolescence ; réfléchir ensemble à ce que signifie être parent d'un adolescent aujourd'hui ; partager ses expériences, ses doutes et ses ressources ; prendre du recul face aux situations du quotidien ; identifier des repères éducatifs et relationnels adaptés.

Animée par un binôme de professionnels de la Maison des adolescents, cette rencontre se déroule dans une ambiance bienveillante, sans jugement, où chacun peut s'exprimer à son rythme, en toute confidentialité.

37^e
ÉDITION

Sism
Semaines d'information
sur la santé mentale

du 5 au 18 octobre 2026

Pour notre santé mentale
ouvrons-nous
aux arts

PROGRAMME DE LA COBAS

POUR MIEUX ACCOMPAGNER LES JEUNES EN SITUATION DE MAL-ÊTRE

Mar 15/09

18h30

Lycée des métiers Condorcet

1 Avenue Roland Dorgelès-BP 134

33311 Arcachon Cedex

Public

Enseignants, personnels administratifs, agents,
vie scolaire, direction, équipe de santé et sociale

Catégorie

Table ronde

Renseignements

Jean- François Lucas jean-francois.lucas@ac-bordeaux.fr

Cette action vise à fédérer l'ensemble des acteurs internes du lycée autour d'une culture commune d'aide aux adolescents en souffrance autour de 3 axes :

- Mieux repérer les premiers signaux de mal -être chez l'élève : repérage précoce, signaux d'alerte., posture professionnelle
- Savoir orienter vers les structures expertes adaptées : connaissance des ressources, des dispositifs et modalités d'orientation.
- Renforcer la coopération entre l'établissement et l'extérieur : gestion des situations de crise , risque suicidaire articulation avec le protocole santé mentale de l'établissement .

Une rencontre animée par des professionnels du CMPEA et CMP Charles Perrens Biganos et de l'Association Rénovation (Réfèrent Territorial du Service de Prévention du Risque Suicidaire de la Gironde)



POUR MIEUX ACCOMPAGNER LES JEUNES EN SITUATION DE MAL-ÊTRE

Ven 18/09

12H-14H

Lycée des métiers Condorcet

1 Avenue Roland Dorgelès-BP 134

33311 Arcachon Cedex

Public

Parents d'adolescents 15-18 ans

Catégorie

Café des parents

Renseignements

Jean- François Lucas jean-francois.lucas@ac-bordeaux.fr

Être parent d'ado soulève de nombreuses questions, parfois des inquiétudes, et nécessite souvent des ajustements. Entre besoin d'autonomie, affirmation de soi, opposition ou repli, l'adolescence bouscule les repères et demande à chacun de s'adapter, de s'ajuster.

Et si vous preniez le temps pour en parler avec d'autres parents !

Nous vous proposons un temps de rencontre convivial, sans jugement, dédié aux parents, afin de :

- mieux comprendre les enjeux et les changements liés à l'adolescence ;
- réfléchir ensemble à ce que signifie être parent d'un adolescent aujourd'hui ;
- partager ses expériences, ses doutes et ses ressources ;
- prendre du recul face aux situations du quotidien ;
- identifier des repères éducatifs et relationnels adaptés.

Animée par un binôme de professionnels de la Maison des adolescents, cette rencontre se déroule dans une ambiance bienveillante, sans jugement, où chacun peut s'exprimer à son rythme, en toute confidentialité.

Un temps pour souffler, échanger et se sentir moins seul dans son rôle de parent.



SE SENTIR BIEN AVEC SOI-MÊME

Lun 05/10 au Ven 16/10
16H-18H

Info Jeunes et Entrepot(e)s

9 bis rue Jean de Grailly
La Teste de Buch

Public

Jeunes de 11 à 3.0 ans

Catégorie

Expression corporelle, illustration, bien-être

Renseignements

jeunesse@latestedeBuch.fr
bij@latestedeBuch.fr

Inscription obligatoire

bij@latestedeBuch.fr

PROGRAMME /

5-6 octobre et 8-9 octobre 2026

Corps en Mouvement, Esprit en Confiance : Atelier d'expression corporelle et mise en conscience de son corps et de ses émotions.

7 octobre 2026 :

Temps de massage : Séance de massage et apprentissage de gestes d'automassage.

Du 12 au 16 octobre :

Atelier illustration « Mettre des dessins sur les maux » : Activités de dessin sur les représentations des troubles de santé mentales courant chez les adolescents.

Les jeunes seront amenés dans les diverses actions à :

- Vivre un moment pour prendre soin de leur santé et de leur bien-être.
- Expérimenter des techniques artistiques
- Échanger et déconstruire les stéréotypes
- Recevoir de l'information sur les ressources d'aide et de soutien.



PAUSE CERVEAU

Lun 05/10 au Ven 16/10

11H-17H

**Maison des jeunes
et de la Musique Arcachon**

8, allée José maria de Heredia
Arcachon

Public
Tout public

Catégorie
Ateliers d'expression artistique
Permanence Info jeunes

Renseignements
Maison des jeunes 05 57 72 71 05 /mmj5@ville-arcachon.fr

Inscription obligatoire uniquement pour l'atelier théâtre d'impro
Maison des jeunes 05 57 72 71 05 /mmj5@ville-arcachon.fr

PROGRAMME

Ateliers d'expression artistique : théâtre d'improvisation sur le thème des émotions, atelier dessin exprime ton émotion, arbre à mots/maux « ton emoji du jour », un mot doux chaque jour, peinture sur galet (rock painting)

Théâtre d'impro : Sur inscription – vendredi 9 octobre 19h à 22h

Atelier créatif : rock painting – 7 et 14 octobre – mercredi de 13h à 14h

Espace créatif autonomie : accès libre
Fresque Mandela Cairn
Jardin Japonais

Ateliers relaxation : une fresque Mandala à colorier en accès libre, des siestes musicales, jardin japonais, Cairn, playlist collaborative (musique qui m'apaise, qui me boost ...)

Sieste musicale : Mardis 6 et 13 octobre de 12h 30 à 13h

Espace détente : accès libre
Playlist collaborative : accès libre

Diffusion du film « Vice versa » (sous réserve d'autorisation de la SACEM)
Petit plus : photo, affiche... un visuel qui donne envie (pas obligatoire mais conseillé)



SE SENTIR BIEN AVEC SOI-MÊME

Mar 06/10

Représentation 1 : 13H30

Représentation 2 : 15h30

Auditorium du MAAT

22 Bd du Général Leclerc
Arcachon

Public

Lycéens de la COBAS

Catégorie

Théâtre

Renseignements

lespetitmauxenbulle@outlook.fr

charlenemartin.spectacle@gmail.com



Mal à dire, spectacle de théâtre documentaire, plonge au cœur du quotidien de personnes vivant avec un trouble de santé mentale : leurs pensées, leurs doutes, leurs peurs... et leurs réussites. On y traverse, avec délicatesse et clarté, des sujets liés à la dépression, aux troubles du comportement alimentaire (TCA). Leur entourage, les soins, les crises, les ressources, avec des moments de respiration, parce que même quand il y a du "mal à dire", on a le droit de reprendre de l'air.

C'est un spectacle sensible, vivant et lumineux, qui ouvre un espace de parole sans jamais perdre le souffle du théâtre.

Spectacle suivi d'un bord de scène en présence des acteurs, et animé par des professionnels de la Maison des Adolescents et du CMPEA Charles Perrens Biganos.



ATELIER DE SENSIBILISATION ET D'ACCOMPAGNEMENT AUTOUR DE LA SANTÉ MENTALE CHEZ LES JEUNES

Mer. 07/10 et Mer. 14/10

15H-17h

Espace Jeunes Le Teich

rue Claude Laymand

Le Teich

Public

tout public à partir de 11 ans

Catégorie

Atelier bien-être



Renseignements et Inscription obligatoire

espace.jeunes@leteich.fr / 0615463044

- Être secouriste en Santé Mentale chez les jeunes (stratégies de communication, comment aider avec la méthode AERER, exemple avec un cas concret comme les troubles anxieux)
- Le programme Mindful UP (présentation du programme, exercices et échanges pratiques autour de la pleine conscience et des compétences psychosociales)

CONCERT ACOUSTIQUE

Jeu. 08/10

14H30-15H15

En attente

En attente

Catégorie

Concert

Public

résidents et professionnels de l'EHPAD

Renseignements

06 20 04 37 31 gem.bassinarcachon@gmail.com



Concert acoustique avec Pierlo à la guitare et les chanteurs du Groupe d'Entraide Mutuelle du Bassin, porteurs de handicap. Le concert sera suivi d'un échange avec le public.



CONFÉRENCE PARTICIPATIVE "OUVRONS-NOUS AUX ARTS"

Ven 09/10

18H-20H

**Bibliothèque Cultures Partagées
de la Teste de Buch**

2 Allée Clémenceau
La Teste de Buch

Public
Tout public

Catégorie
Conférence

Renseignements

bibliotheque@latestedeBuch.fr / 05.57.52.41.22

Inscription obligatoire

Maison des jeunes 05 57 72 71 05 / mmj5@ville-arcachon.fr



Et si l'art était un allié pour notre équilibre ? Explorons l'art comme un levier de mieux-être. Si l'histoire de l'art nous apprend à regarder, la bibliothérapie créative nous invite à ressentir et à mettre des mots sur notre monde intérieur.

Céline Minair, infirmière littéraire, vous propose de découvrir cette approche singulière où les images et les textes se mêlent pour prendre soin de soi. Cette conférence sera suivie d'un temps de pratique partagée autour d'un caviardage poétique.

Avant de devenir infirmière littéraire, avec la biographie et la bibliothérapie, pour prendre soin de nos histoires et de soi, Céline Minair a étudié avec passion l'histoire de l'art.



CRÉER POUR SE LIBÉRER ET PRENDRE SOIN DE TOI

Ven 09/10 de 9H30 à 12H

Lun 12/10 de 9H15 à 16H30

**Antenne Mission Locale du Bassin
d'Arcachon et Val de l'Eyre**

67 avenue de la Libération

Biganos

Public

Jeunes de 16 à 25 ans

Catégorie

Atelier et exposition

Renseignements et inscription

p.vialle@ml-ba.fr

Jour 1 : atelier diététique : composer un sandwich équilibré

Les participants découvriront les principes d'une alimentation équilibrée et proposeront des recettes de sandwich en faisant des choix adaptés à leurs besoins

Jour 2 :

-Atelier artistique :

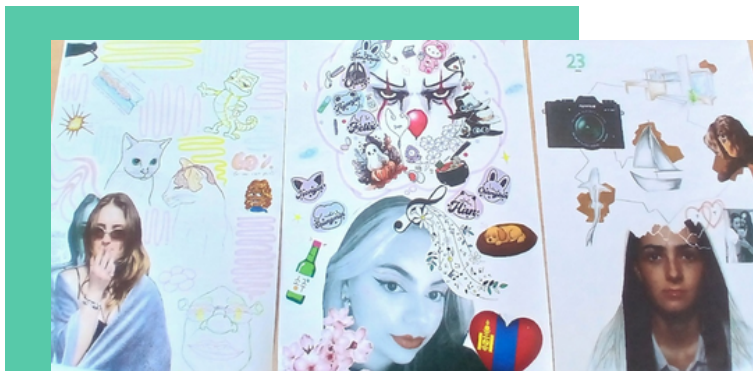
Un espace de création libre, sans jugement ni attente de performance. A travers différentes techniques artistiques, les participants pourront exprimer leurs émotions, prendre confiance en eux, partager un moment convivial et repartir avec une création personnelle

-Préparation et repas partagé :

Préparation des sandwiches envisagés lors de la journée 1. L'objectif est de favoriser les échanges, le lien social

-Exposition et art café

Présentation des créations et temps d'échange autour des émotions qu'elles suscitent, animé par l'infirmière et la psychologue de l'EMPP (Charles Perrens) afin de faire le lien entre création artistique et santé mentale



CONTES ET RACONTE

Sam. 10/10

10H

Médiathèque L'EKLA

67 rue des pins

Le Teich

Public

tout public à partir de 4 ans

Catégorie

Séance de lectures

Renseignements

mediatheques.agglo-cobas.fr / bibliotheque@leteich.fr / 05 57 15 82 18

Dans le cadre des SISM, les bibliothécaires vous racontent des histoires autour des émotions et de la confiance en soi. Un moment suspendu pour les petits et les grands, à partager seul ou en famille.

ATELIER D'ART-THÉRAPIE AUTOUR DU KINTSUGI

Sam. 10/10

15H-16H30

Auditorium du Pôle Culturel

En attente

Catégorie

Atelier

Public

Tout public à partir de 14 ans

Renseignements et inscription

mediatheques.agglo-cobas.fr, téléphone 05.57.52.54.60

Le kintsugi est un art japonais qui consiste à réparer les céramiques brisées avec de la laque mêlée à de la poudre d'or, rendant visibles et précieuses les fissures. Il symbolise l'idée que nos blessures font partie de notre histoire et peuvent devenir des forces. En art-thérapie, cette pratique invite à accueillir ses fragilités, à reconstruire et à trouver de la beauté dans l'imperfection. Véritable métaphore de la résilience, le kintsugi permet de transformer les épreuves en sources de sens et de renouveau.



SOYONS FOUS

Lun. 12/10

20H15

Cinéma Gérard Philipe

Place du Vieux Marché - la Hume
Gujan- Mestras

Public
Tout public

Catégorie
Ciné-débat

Renseignements
mrullier@agglo-cobas.fr : 05 56 22 33 44
Cinéma Gérard Philipe : 05 57 16 49 15

Soyons Fous est un long métrage documentaire qui nous entraîne dans une aventure humaine hors du commun. On y suit toutes les étapes de la création d'un film par une équipe de personnes n'ayant jamais fait de cinéma, dont la plupart vivent avec des troubles psychiques.

De grands professionnels du 7ème art (Emmanuelle Bercot, Philippe Rousselot, Corinne Masiero...) leur transmettent leur savoir-faire, avant que l'équipe ne parte tourner dans les Hautes-Alpes, à 2 800 mètres d'altitude.

Entre les doutes, les rires et les paroles bouleversantes, le film raconte l'élan d'un groupe vers un projet qui semblait impossible.

À mille lieues des idées reçues, sur la santé mentale comme sur le cinéma, Soyons Fous se déploie comme un récit d'initiation et une odyssée collective.

Entre les doutes, les rires et les paroles bouleversantes, le film raconte l'élan d'un groupe vers un projet qui semblait impossible.

Un film documentaire labellisé Grande Cause Nationale, qui met en lumière des personnes remarquables et des voix trop souvent réduites au silence.

Cette projection sera suivie d'un débat en présence du réalisateur Quentin Pérez (à confirmer), des professionnels de Charles Perrens Biganos, et d'une représentante de l'UNAFAM Bassin d'Arcachon.



L'EXPRESSION DES ÉMOTIONS ET LA PLACE DES MÉDIATIONS ARTISTIQUES

Mar. 13/10

18H30 - 20H

Maison des Associations - Salle des Conférences

Route des Bénévoles

Gujan- Mestras

Public

Professionnels des crèches

Catégorie

Soirée - débat

Renseignements

sism2026pe@ville-arcachon.fr

Un temps d'échange dédié aux professionnels de la petite enfance pour explorer, à travers des apports théoriques, des retours d'expérience et des médiations artistiques, les enjeux du développement affectif et émotionnel des jeunes enfants, et renforcer leur santé mentale.

Animé par des professionnels de la Protection Maternelle Infantile, du Centre Hospitalier d'Arcachon et de la petite enfance.



LECTURE ALBUMS JEUNESSE

Mer. 14/10

10H30 - 11H

Auditorium du Pôle Culturel

Gujan-Mestras

Public

tout public à partir de 6 ans

Catégorie

Séance de lectures

Renseignements et inscription

mediatheques.agglo-cobas.fr / 05 57 52 54 60

La lecture participe activement au bien-être psychique des enfants : elle favorise la compréhension et la gestion des émotions, développe l'empathie et offre un espace d'évasion et de partage. Nous proposerons une lecture autour de l'ouvrage L'ours Kintsugi de Marine Schneider et Victoire de Changy, en lien avec l'atelier d'art-thérapie, ainsi que d'autres albums sélectionnés.

L'ÎLE AUX OISILLONS / ATELIERS PARENTS-ENFANTS

Mer. 14/10

Première séance : 15H30

Deuxième séance 16H15

Service Petite Enfance

3 allée Camille Jullian

La Teste-de-Buch

Public

enfant de 0 à 6 ans accompagné

Catégorie

Concert jeune public

Renseignements et inscription

sism2026pe@ville-arcachon.fr



La musicienne Sarah CHENAF invite petites et grandes oreilles à venir découvrir son instrument de musique, l'alto, avec lequel elle raconte les histoires les plus fabuleuses. Dans un format adapté aux tout-petits, elle parcourra les âges et les styles en invitant chacun à explorer les émotions et les sensations que la musique procure.

ANIMATION “DÉTENTE MUSICALE”

Jeu. 15/10

15H30 - 16H30

Auditorium du Pôle Culturel

Gujan-Mestras

Public

tout public à partir de 14 ans

Catégorie

Musique

Renseignements et inscription

mediatheques.agglo-cobas.fr / 05 57 52 54 60

La musique présente de nombreux bienfaits pour la santé mentale : elle contribue à réduire le stress, à réguler les émotions et à améliorer l'humeur. Elle favorise la relaxation, stimule la créativité et constitue un véritable outil d'expression et de reconstruction émotionnelle. Nous proposons ainsi une sieste musicale composée de morceaux calmes et apaisants, accompagnés de brèves présentations, afin d'offrir un temps de détente et de ressourcement.





Séminaires d'information
sur la santé mentale
sism

du 5 au 18 octobre 2026

Pour notre santé mentale
ouvrons-nous
aux arts



PROGRAMME DU GRAND LIBOURNAIS

INAUGURATION DES SISM

Lun. 05/10

15H

Comédie de Libourne

Route de Loiseau

Fronsac

Public

Partenaires du CLSM

Inscription obligatoire

cls@grandlibournais.eu

Catégorie

Inauguration



Venez découvrir le programme des SISM en Grand Libournais, rencontrer les acteurs du territoire et partager un moment placé sous le signe de l'échange, de la bienveillance et de la convivialité.

LITTÉRATURE ET SANTÉ MENTALE

Lun. 05/10 au Sam. 17/10

Médiathèques et librairie

Public

Tout public

Catégorie

Littérature



Venez découvrir une sélection d'ouvrages sur le thème de la santé mentale. Les médiathèques et librairies ont répondu à la proposition du Conseil Local de Santé Mentale du Grand Libournais pour sensibiliser le grand public à la santé mentale.



UN DIALOGUE AUX 1000 COULEURS

Mardi 06/10 au Vend. 16/10

17h-19h

Chamarré

30 rue Michel Montaigne
Libourne

Catégorie
Exposition

Renseignements
chamarre@ch-libourne.fr

Public
Tout public



Une exploration des liens entre l'Art et la santé mentale à travers l'évocation de certaines œuvres de l'Histoire de l'Art et le témoignages d'artistes et de participants d'ateliers artistiques et thérapeutiques.

Le Chamarré est un lieu de culture et de soins au cœur de Libourne.

ENSEMBLE ET EN COULEURS

Mardi 06/10 au Vend. 16/10

17h-19h

Chamarré

30 rue Michel Montaigne
Libourne

Catégorie
Fresque participative

Renseignements
chamarre@ch-libourne.fr

Public
Tout public



Venez participer à une grande fresque collective pour partager et mêler vos mots et vos couleurs en vous laissant inspirer par vos émotions.

Le Chamarré est un lieu de culture et de soins au cœur de Libourne.



EXPOSITION

Mardi 06/10 au Sam. 17/10

Médiathèque de Condorcet

Place Récollets

Libourne

Public

Tout public

Catégorie

Exposition



Cette exposition, composée de 22 affiches, propose une exploration visuelle et éducative des différents types de violences sexistes et sexuelles. Chaque affiche met en lumière les nuances de ces violences, souvent invisibles ou mal comprises.

En ancrant ces types de violences dans un contexte fictionnel, la BD permet d'illustrer concrètement chaque situation, facilitant ainsi la compréhension et l'empathie du public.

GASTON

Mardi 06/10 au Vend. 17/10

**Collège du Guître et
MFR du Libournais**

Guîtres et Les Eglisottes

Public

Elève de 4ème

Catégorie

Lecture dessinée et atelier théâtral



Le projet présenté sous forme d'un parcours artistique et culturel est composé d'une session de rencontres en amont pour préparer les élèves au spectacle, d'une représentation de la lecture dessinée "Gaston" - qui aborde la notion de santé mentale à travers la question du harcèlement et du suicide - suivie d'un bord de scène et d'une série d'ateliers de pratique artistique avec chaque classe.



LE COSMOS MENTAL

Mar. 06/10

9h-17h

Lycée Jean Monnet

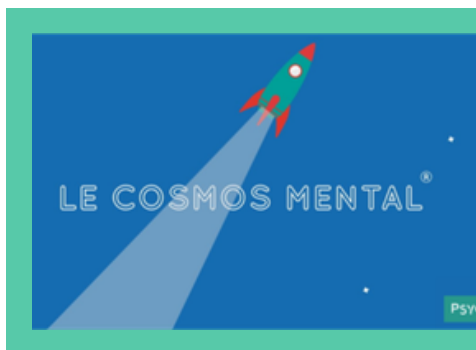
42 avenue Henri Brulle
Libourne

Public

Elève de 1ère

Catégorie

Atelier de sensibilisation



Les professionnels de santé de CAPLIB interviendront auprès des lycéens afin de les sensibiliser à la santé mentale. Ils utiliseront Le Cosmos mental®, clip pédagogique de Psycom, pour expliquer de manière imagée le concept santé mentale. La métaphore du Cosmos illustre la complexité et la dynamique de la santé mentale, qui évolue tout au long de la vie

ATELIER OUVERT

Mar. 06/10

16h - 18h

Chamarre

30 rue Michel Montaigne
Libourne

Public

Tout public

Catégorie

Atelier artistique

Renseignements

cchamarre@ch-libourne.fr



Un temps pour soi sera proposé, pour souffler et se (re)connecter à sa créativité. Venez partager un moment convivial autour d'une pratique artistique libre (dessin, peinture, collage, écriture...).



VERNISSAGE

Mar. 06/10

18h

Médiathèque de Condorcet

Place Récollets

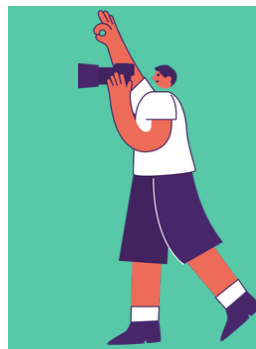
Libourne

Public

Tout public

Catégorie

Vernissage



Venez participer au vernissage sur l'exposition relatives aux Violences Intra Familiales (VIF) qui aura lieu tout au long de la quinzaine.

TROUBLES DE STRESS POST-TRAUMATIQUES

Mer. 07/10

14h-16h

Mission locale

189 avenue Foch

Libourne

Public

Jeunes de 16 à 25 ans

Catégorie

Atelier de sensibilisation

Inscription obligatoire

gervaiscoumette@ml-libournais.fr



Une rencontre pour mettre des mots sur ce que l'on vit. Le psycho-trauma, c'est quoi ?

Une perturbation aiguë ou durable, plus ou moins intense, de l'équilibre psychique.

Les professionnels de santé de CAPLIB parleront avec les jeunes des causes, des effets sur la santé et des chemins de résolution.

Cet atelier est un espace bienveillant pour mieux comprendre ce qui se passe en soi; partager ou simplement écouter; découvrir des outils pour avancer.



PRENDRE SOIN DE NOTRE SANTÉ MENTALE À TRAVERS LES ARTS ?

Mer. 07/10

14h30 - 16h

Médiathèque de Branne

Rue For Bayard
Branne

Public

Tout public (enfants accompagnés)

Inscription obligatoire

05 57 25 03 80

Catégorie

Atelier artistique



Les intervenants de la Clé des Champs vous proposent de participer à un atelier collage sur le thème du fantastique et de l'imaginaire.

THÉÂTRE FORUM SANTÉ

Jeu. 08/10

14h-17h

Espace jeunes Libourne

40 rue 1er Reg Artillerie Colon
Libourne

Public

Partenaires du CLSM

Catégorie

Atelier initiation théâtrale

Inscription obligatoire

gervaisecoumette@ml-libournais.fr



Le Point Relais Santé de la Mission Locale du Libournais a le plaisir de vous annoncer la 6ème édition du Théâtre Forum Santé qui aura lieu le 15 décembre 2026. Pour préparer cette prochaine édition, le Point Relais Santé invite les partenaires à participer à un atelier de théâtre préparatoire.



CONFÉRENCE DÉBAT SUR LE TROUBLE DU SPECTRE DE L'AUTISME

Jeu. 08/10

19h30

Espace de vie Sociale "Tendons la main"

52 rue Alphonse Daudet

St Seurin-su-l'Isle

Public

Tout public

Catégorie

Conférence

Inscription obligatoire

contact@tendonslamain.fr

Cette conférence permet d'enrichir ses connaissances autour des troubles du spectre de l'autisme et de découvrir les acteurs engagés pour une meilleure prise en charge de l'autisme.



SOIRÉE DE THÉÂTRE D'IMPROVISATION

Jeu. 08/10

20h30

La comédie de Libourne

11 route de Loiseau

Fronsac

Public

Tout public

Catégorie

Théâtre

Renseignements

gem@lekiosque12.com



Les comédiens de la Compagnie « Les Electrons Lib' » et les adhérents du GEM "Le kiosque 12" improviseront des saynètes sur les troubles psychiques et la psychiatrie et interrogeront nos représentations et préjugés sur la santé mentale en général.



ENEZ DÉCOUVRIR L'HÔPITAL DE JOUR!

Ven. 09/10

9h30-12h30 et 14h-17h

Hôpital de jour "La clé des champs"

80 avenue de la Roudet

Libourne

Public

Tout public

Catégorie

Portes ouvertes

Renseignements

cledeschamps@ch-libourne.fr



Venez découvrir l'hôpital de jour la Clé des Champs qui favorise le mieux être à l'aide de la médiation artistique, culturelle, sportive et sociale auprès d'un public adulte. Visite guidée tout au long de la journée.

Programme: 9h30-10h00 : Accueil Café

10h: Quizz d'environ 30 minutes "L'Art et les préjugés"

10h30-11h30 : Atelier aquarelle "Taches poétiques"

11h45-12h30 : Projection du court métrage réalisé à la Clé des Champs "Drôle d'alliance"

14h00: Accueil café

14h30 : Quizz "L'Art et les préjugés"

15h -16h : Atelier "Taches poétiques"

16h15 - 17h : Projection du court métrage "Drôle d'alliance"

ECHANGE ET INFO À L'HÔPITAL

Ven. 09/10

12h-16h

**Centre hospitalier de Libourne
(Hall)**

112 rue de la Marne

Libourne

Public

Tout public

Catégorie

Rencontre



Après-midi d'information concernant la santé mentale organisée par les professionnels de santé à destination des soignants et familles et patients hospitalisés



ELLE NE M'A RIEN DIT

Sam. 10/10

18h

Centre hospitalier de Libourne (salle polyvalente)

112 rue de la Marne
Libourne

Public

Tout public

Catégorie

Représentation théâtrale

ELLE NE M'A RIEN DIT

Hakim Djaziri

d'après le témoignage d'Hager Sehili



Une pièce poignante et émouvante, écrite grâce au témoignage précieux d'Hager Sehili. Les pires monstres ont souvent le visage de l'amour. Ahlam va croiser la route de l'un d'entre eux, pour ne plus jamais se relever. Hager, sa soeur, entre alors dans la bataille pour faire justice. Pour toutes celles qui n'avaient rien dit et pour celles qui ont dit, mais que personne n'a entendues. Une pièce tragique qui reste tristement actuelle sur les violences conjugales. La représentation sera suivie d'un temps d'échange avec les professionnels de CAPLIB et l'UMJP.

VENEZ CHANTER!

Lun. 12/10

14h

Maison France Services

2 rue du 19 mars 1962
Castillon-la-Bataille

Public

Tout public

Catégorie

Chant



Le GEM Le Kiosque 12 propose de passer un moment convivial, musical et ouvert à tous ! Venez chanter, partager et passer un bon moment avec nous !



LE COSMOS MENTAL

Mar. 13/10

9h-17h

Lycée Jean Monnet

42 avenue Henri Brulle
Libourne

Public
Elève de 1ère

Catégorie
Atelier de sensibilisation



Les professionnels de santé de CAPLIB interviendront auprès des lycéens afin de les sensibiliser à la santé mentale. Ils utiliseront Le Cosmos mental®, clip pédagogique de Psycom, pour expliquer de manière imagée le concept santé mentale. La métaphore du Cosmos illustre la complexité et la dynamique de la santé mentale, qui évolue tout au long de la vie

ET SI ON FAISAIT UN BOUT DE CHEMIN ENSEMBLE?

Mar. 13/10

13h - 17h

Parc de l'Epinette

6 avenue des Combattants en Afrique du Nord
Libourne

Public
Tout public

Catégorie
Rallye participatif



Un atelier pour découvrir... sans se prendre la tête !

La santé mentale, ça te concerne forcément un peu. Mais pas besoin de grands discours !

Viens découvrir, échanger et jouer autour de la santé mentale, dans une ambiance détendue et conviviale ! Pas besoin d'être expert·e, ni à l'aise pour parler.

Juste l'envie de **passer un bon moment et de découvrir la santé mentale autrement.**

Curieux·se ? Viens tester ! Viens comme tu es, on s'occupe du reste !



LE JARDIN DU DEDANS

Mer. 14/10

9h-12h

Médiathèque

424 espl. Marcel Jouanno
Castillon-la-Bataille

Public

Tout public

Catégorie

Atelier de sensibilisation



Les intervenants utiliseront Le Jardin du Dedans®, outil de PSYCOM pour :

- Sensibiliser les enfants à la notion de santé mentale (de quoi parle-t-on ? Qu'est-ce qui compose la santé mentale ? Quels sont les éléments qui permettent d'y prêter attention ? Ce qui peut aider quand ça ne va pas...).
- Ouvrir le débat pour lever le tabou sur la santé mentale : est-ce grave si je ne me sens pas bien ? Est-ce que ça veut dire que je suis fou ou folle ? Que vont penser les autres ? Faut-il que j'en parle ? À qui puis-je en parler ?

C'EST QUOI LA SANTE MENTALE?

Mer. 14/10

14h

Bibliothèque

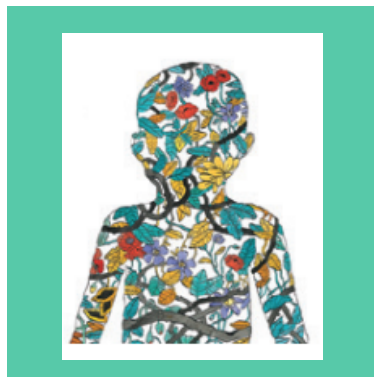
8 rue Jean-Louis Faure
Sainte-Foy-la-Grande

Public

Tout public

Catégorie

Atelier de sensibilisation



Les intervenants de PSYCOM interviendront auprès des enfants pour les sensibiliser à la notion de la santé. Parler de santé mentale avec les enfants, débattre de ce qui la constitue et ce qui peut l'influencer, c'est les aider à comprendre cette composante essentielle de leur santé.



AU FIL DU CHANT

Mer. 14/10

15h

Médiathèque BOMA

1 route de Guîtres
Saint-Denis de Pile

Public

Tout public

Catégorie

Concert



Le collectif "Au fil du Chant" vous propose de venir découvrir son univers musical varié. Leurs chansons osent mettre des mots sur la santé mentale avec humour et légèreté. Séance de dédicace du livre d'Aurélie Naulet "S'ouvrir aux possibles". L'évènement sera accompagné d'un verre de l'amitié.

ANIMER DES ATELIERS EN PSYCHIATRIE, S'OUVRIRE AUX POSSIBLES

Mer. 14/10

16h

Médiathèque BOMA

1 route de Guîtres
Saint-Denis de Pile

Public

Tout public

Catégorie

Séance de dédicaces

Dans un contexte où la psychiatrie est confrontée à de nombreux défis, ce livre met en lumière l'importance des médiations thérapeutiques et des ateliers comme des espaces de soin, de création et de lien social. Nourrie d'une solide expérience de terrain au pôle de psychiatrie de Libourne, Aurélie Naulet propose des repères théoriques et pratiques pour comprendre comment ces dispositifs permettent aux usagers de (re)trouver une place active, créative et singulière dans leur parcours de soin."



LA PAROLE AUTOUR DU CAFE

Jeu. 15/10

10h-16h

**Hall de l'hôpital de Libourne
et salle des associations**

112 rue de la Marne
Libourne

Public

Tout public

Catégorie

Rencontre



Le GEM Le Kiosque 12 est présent à l'hôpital pour vous rencontrer et échanger avec vous.

LES BÉNÉFICES DE L'ART SUR LA SANTÉ MENTALE

Jeu. 15/10

17h30

Chamarré

30 rue Michel Montaigne
Libourne

Renseignements

cchamarre@ch-libourne.fr

Public

Tout public

Catégorie

Rencontre - Discussion



S'il est acquis que l'être humain se sert de l'Art pour s'exprimer, communiquer et rentrer en communication avec ses pairs, il est aussi admis que l'Art, par sa pratique et sa contemplation, agit aussi en chacun de nous. Mais en quoi et comment l'Art nous permet d'avoir un bénéfice concret sur notre santé mentale? C'est cette question -ouverte- que nous aborderons lors de cette rencontre avec l'auteur, dramaturge et universitaire Philippe Rousseau.

L'AMOUR ET LES FORÊTS

Jeu. 15/10

20h30

Cinéma Grand Ecran

56 avenue Gallieni

Libourne

Public

Tout public

Catégorie

Film



L'Amour et les forêts retrace la descente aux enfers d'une femme, Blanche, prisonnière de l'emprise psychologique et du harcèlement de son mari, Grégoire

La projection du film sera suivie d'un débat proposé par les professionnels de CAPLIB et l'UMJP avec le support d'une facilitatrice graphique.

37^e
ÉDITION

Sism
Semaines d'information
sur la santé mentale

du 5 au 18 octobre 2026

Pour notre santé mentale
ouvrons-nous
aux arts

PROGRAMME DE LA HAUTE GIRONDE



EXPOSITION PHOTOGRAPHIQUE DES MEMBRES DU GEM EN PARALLÈLE

Lun. 12/10 et Mar. 13/10

10H - 17H

GEM En Parallèle

28 rue Dantagnan
33240 St André de Cubzac

Public

Tout public

Catégorie

Exposition

Renseignements

Gemhg@sfr.fr

Le GEM EN PARALLÈLE va exposer des photographies dans son local. Elles ont été réalisées avec un photographe professionnel (M. Jacques SANDILLON) et financées par de la Fondation de France.

Le but est de mettre en valeur les créations des membres du GEM.

A la fin de chaque visite, un verre de l'amitié sera offert.



QUIZ SANTÉ MENTALE “ DES REPÈRES POUR MIEUX LA COMPRENDRE”

Mer. 14/10

14H30 - 16H30

Médiathèque municipale de Blaye Johel Coutura

27 cours de la République
33390 Blaye

Public

Tout public

Catégorie

Animation d'ateliers et exposition

Gestion du dispositif par des professionnels de santé avec un accueil et une orientation vers deux ateliers animés sur des thèmes différents d'une durée de dix minutes environ. Une exposition photos est mise à disposition ainsi que des ouvrages à découvrir sur le sujet.



CONTES ET LÉGENDES DE LA FORÊT DE LA BELLE VERTE

Sam. 17/10

10H - 12H

La Belle Verte

141 route de Buisson
33620 Laruscade

Public

Tout public à partir de 6 ans

Catégorie

Balade contée

Renseignements

06 23 08 34 14

Inscriptions

labelleverte33620@gmail.com



🌳 Balade contée au cœur de la forêt de la Belle Verte
Et si, le temps d'une balade, la forêt vous racontait ses histoires ?

Venez découvrir les contes et les légendes de la forêt de la Belle Verte à Laruscade, à travers une balade immersive et sensorielle.

Au détour d'un chemin, d'un arbre ou d'une clairière, je vous inviterai à entrer dans l'univers merveilleux des arbres, des plantes et des animaux de la forêt. Des histoires pour rêver, s'émerveiller, mais aussi pour regarder autrement le vivant qui nous entoure.

Vous croiserez notamment Keja la Tzigane et sa mystérieuse Fleur de Lune... et bien d'autres personnages qui peuplent l'imaginaire de nos forêts.

🌿 Écouter le bruissement des feuilles, observer un arbre autrement, découvrir les secrets d'une plante, laisser son imagination vagabonder...

Après cette balade, peut-être ne regarderez-vous plus jamais la forêt de la même manière.

Une parenthèse entre nature, imaginaire, émotions et transmission, pour petits et grands



LES CADEAUX DE L'AUTOMNE

Sam. 17/10

14H - 17H

La Belle Verte

141 route de Buisson
33620 Laruscade

Inscriptions obligatoire

<https://www.helloasso.com/associations/la-belle-verte-de-buisson/evenements/les-cadeaux-de-l-automne>

Public

Tout public

Catégorie

Atelier

Renseignements

labelleverte33620@gmail.com / 06 31 86 67 50

Une immersion en forêt pour ralentir, éveiller nos sens et profiter en conscience des bienfaits du contact avec la nature. Au fil de la balade, nous découvrirons les cycles du vivant et quelques plantes médicinales de saison, avant de mettre les mains dans la terre et de récolter une poignée d'humus.

Ensemble, nous lancerons une litière forestière fermentée puis réaliserons une alcoolature de racine de fragon petit-houx, dont chacun repartira avec un petit flacon.

Un moment pour s'émerveiller, apprendre, créer de ses mains et prendre soin de sa santé mentale, autour d'une tisane d'automne

CONCERT CARITATIF

Dim. 18/10

15H

Eglise de Saint-Genès-de-Blaye

Catégorie

Concert

Public

Tout public

Renseignements et Inscription

Alexis BORNAZEAU BIPOL' ACTIONS FRANCE /

06 52 53 39 65

bipolactionsfrance@gmail.com

Ce concert sera orchestré par l'association locale Musica Per Tutti !

Dons libres. Les fonds seront reversé pour la recherche menée par la Fédération RESONANCE de Nouvelle-Aquitaine



37^e
EDITION

Sism
Séminaires d'information
sur la santé mentale

du 5 au 18 octobre 2026

Pour notre santé mentale
ouvrons-nous
aux arts

PROGRAMME DU MEDOC



VOUS AVEZ DU COURRIER !

Lun. 05/10

14H - 17H

**Place Gabriel Gachet
Pauillac**

Renseignements

elodie.larche@AAPAM-medoc.com

Public

Tout public

Catégorie

Exposition



Il était une fois 12 personnes accompagnées, ainsi que leurs 9 supers héros du quotidien (leurs aides à domicile) participant à un projet commun imaginé par l'Association pour aider, prévenir et accompagner dans le Médoc (AAPAM) et animé par « A Voix haute ».

Tout a commencé entre eux au cours de l'été 2025, par un échange de courriers sur le thème du bonheur. Depuis, le groupe se retrouve tous les mois à Blagnan-Prignac afin de maintenir une continuité dans ses échanges. Au fil des rencontres, des liens amicaux se sont créés. C'est de cette aventure collective que le groupe, désormais baptisé les Courriers du bonheur, souhaite témoigner dans cette exposition. Elle rassemble les courriers qu'ils et elles ont échangés, des extraits sonores de leurs récits de vie ainsi que le retour d'expérience de leurs aides à domicile.

NOS FUTURS

Mar. 06/10

15H

Domaine départemental de Nodris

**1 rue du maquis
Vertheuil**

Catégorie

Ciné-débat

Renseignements

f.audard@Gironde.fr

m.brun@pnr-medoc.fr

Public

Adolescents et adultes



Trois jeunes, trois points de rupture, trois chemins pour s'en sortir.

"Nos Futurs" dresse un état des lieux de la santé mentale des jeunes, à travers des portraits intimistes, dans un contexte d'incertitude généralisée qui anesthésie parfois, désespère souvent et révolte de plus en plus.

Lou, Kaeena et Tinaël sont trois jeunes que tout oppose. L'une démarre sa nouvelle vie à Paris pour étudier le design, l'autre habite un petit village au bord de l'océan avec une phobie scolaire qui l'enferme chez elle et ne la fait sortir que lorsque la nuit tombe pour promener son chien. Tinaël, quant à lui, a trouvé un espace d'expression à travers le théâtre et l'écriture. Il aime la montagne, les grands espaces et rêve de cinéma.

Ils ont pour point commun des troubles psychiques envahissants qui les ont fait sombrer.

Dans ce film qui est avant tout une ode au rétablissement, ils témoignent du chemin parcouru et ont l'espoir de pouvoir inspirer leur génération à retrouver son souffle.

La projection, en présence d'une des réalisatrices, sera suivie d'échanges animés par des intervenants de la Maison des Adolescents de la Gironde et de l'Association Rénovation.



BALADE ARTISTIQUE EN MILIEU NATUREL

Mer. 07/10

10H

Aire de pique-nique

rue André Goulée
Montalivet

Public

Tout public

Renseignements

f.audard@gironde.fr
m.brun@pnr-medoc.fr

Catégorie

Balade artistique en milieu naturel

Organisation d'une marche sur une partie du sentier d'art environnemental développé par l'association Aléa sur la commune de Vendays-Montalivet. Cette balade permettra de découvrir le patrimoine environnemental et artistique, support de bien-être et d'émerveillement, de faciliter l'expression d'un ressenti en marchant et de sensibiliser à la prévention du suicide grâce à un circuit balisé d'une distance symbolique de 3,114 km en référence au numéro national de prévention du suicide.

Action en partenariat avec SOS Suicide Phénix Bordeaux et le 3114.

Pour celles et ceux qui le souhaitent, possibilité de déjeuner ensemble, chacun-e apportant son panier repas.

PARENTHÈSE IMMERSIVE EN MEDOC

Mer. 07/10

14H-16H

Cabane aux Partages, Hameau des familles

1 Bis avenue du Stade
Castelnau-de-Medoc

Renseignements

ml.pourchasse@mairie-castelnau-medoc.fr
a.dupoirier@mairie-castelnau-medoc.fr

Inscription obligatoire, place limitées

Auprès de La Cabane : lacabanecastelnau@gmail.com

Catégorie

Animation réalité virtuelle et projection film

Public

Tout public



Initiation à la Réalité virtuelle et diffusion du film « Le Médoc à travers nos yeux » réalisé par KAREVI avec la participation des seniors de l'équipe citoyenne MONALISA de Castelnau.

Affichage en parallèle des planches de la BD « Du bon côté du vide » de Lucile Potier-Serin sur la santé mentale. <https://laviemefaitrire.com/bd/>

Coup de Coeur du jury dans le cadre du concours bande dessinée organisé par le CROUS de Bordeaux-Aquitaine – Edition 2026



À LA FOLIE

Jeu. 08/10

20H

Cinéma Jean Dujardin

20 rue du Palais de Justice

Lesparre-Medoc

Renseignements

oxygem.medoc@yahoo.com

Public

Tout public (avec avertissement)

Tarif

séance entre 5€ et 7€

Catégorie

Ciné-débat



Le film "À la folie" d'Audrey Estrougo est un drame français qui explore les thèmes de la maladie mentale et des relations familiales. Le film suit Emmanuelle, qui retourne dans sa maison d'enfance pour célébrer l'anniversaire de sa mère. Elle y retrouve des souvenirs et des relations familiales marquées par la maladie de sa sœur aînée, Nathalie, qui souffre de schizophrénie. Le film met en lumière les défis et les traumatismes que les proches de personnes atteintes de troubles psychiatriques rencontrent.

La projection sera suivie d'un échange avec le public, des personnes en situation de souffrance psychique et des intervenants de l'UNAFAM, SOS Suicide Phénix et Rénovation. Action en partenariat avec le festival "De La Terre du Milieu".

PORTES OUVERTES ET ATELIERS CRÉATIFS

Ven. 09/10

14H-19H

Groupe d'Entraide Mutuelle PARTAGEM

2 avenue Pasteur

Castelnau-de-Médoc

Public

Tout public

Catégorie

Atelier créatif et portes ouvertes

Renseignements

gemsudmedoc@gmail.com

Venez découvrir ce qu'est un Groupe d'Entraide Mutuelle (GEM) en rencontrant des adhérent.e.s et en partageant avec eux des ateliers créatifs sur le thème du bonheur et/ou un apéritif dinatoire.



EFFACÉES. L'ENFERMEMENT AU FÉMININ AU CHATEAU DE CADILLAC (1822-1951)

Lun. 12/10 à 10h et à 14h : Présentation-Médiation

Du Lun. 12/10 au Jeu. 15/10 de 10H - 19H : Exposition

Moulin des Jalles

20 rue du Chateau
Castelnau-de-Médoc

Catégorie
Exposition

Public
Tout public

Première prison française exclusivement pour femmes, la maison centrale de Cadillac accueille entre 1822 et 1891 près de 10000 condamnées, développant un modèle carcéral fondé sur la discipline par le travail au sein du château ducal acquis par l'Etat en 1818. Au tournant du XXème siècle, cette prison devient l'une des trois écoles de préservation publiques en France, destinée aux jeunes filles mineures acquittées par la justice pour avoir agi sans discernement, mais placées jusqu'à leur majorité. Les conditions de l'enfermement des femmes condamnées, puis des jeunes filles « préservées » sont au cœur du propos de cette exposition, révélant ainsi 130 années d'une histoire féminine mise sous silence.

Lundi 12 octobre, présentation-médiation de l'exposition par les Archives Départementales.

DES MOTS D'ELLES

Mer. 14/10

10H-12H

Domaine de Nodris

1 rue du Maquis
Vertheuil

Renseignements
presidence@acv2f.fr

Catégorie
Lecture et écriture

Public
Tout public

Des mots d'Elles
Histoires de résilience féminine



Quand des femmes posent leurs mots sur l'indicible, transforment leurs épreuves en force et partagent leurs vérités... Quand les femmes découvrent les ressources en elles, retrouvent la confiance qui leur a tant manqué, la conscience de leur propre valeur...

Venez écouter des histoires de résilience féminine extraites du recueil "Des mots d'Elles", des textes issus de la démarche "Femmes Territoire" animée par Nadia Bourgeois, autrice et animatrice d'ateliers d'écriture.

Venez échanger et, qui sait, écrire quelques mots...



PARENTHÈSE IMMERSIVE EN MEDOC

Mer. 14/10

14H-16H

Cabane aux Partages, Hameau des familles

1 Bis avenue du Stade

Castelnau-de-Medoc

Renseignements

ml.pourchasse@mairie-castelnau-medoc.fr

a.dupoirier@mairie-castelnau-medoc.fr

Public

Tout public

Inscription obligatoire, place limitées

Après de La Cabane : lacabanecastelnau@gmail.com

Catégorie

Animation réalité virtuelle et projection film

Initiation à la Réalité virtuelle et diffusion du film « Le Médoc à travers nos yeux » réalisé par KAREVI avec la participation des seniors de l'équipe citoyenne MONALISA de Castelnau.

Affichage en parallèle des planches de la BD « Du bon côté du vide » de Lucile Potier-Serin sur la santé mentale. <https://laviemefaitrire.com/bd/>

Coup de Coeur du jury dans le cadre du concours bande dessinée organisé par le CROUS de Bordeaux-Aquitaine – Edition 2026

CAFÉ PHILO “ART ET SANTÉ MENTALE”

Ven. 16/10

16H-18H

Cabane aux Partages, Hameau des familles

1 Bis avenue du Stade

Castelnau-de-Medoc

Catégorie

Café philo

Public

Tout public adulte

Renseignements

ml.pourchasse@mairie-castelnau-medoc.fr

a.dupoirier@mairie-castelnau-medoc.fr

Espace d'échange ouvert, convivial et bienveillant où chacun est invité à réfléchir ensemble autour des liens entre art (création artistique, expérience esthétique, ...) et équilibre psychique. Ce temps sera animé par Xavier NAU, bénévole de La Cabane et professeur de philosophie à la retraite. Avec la participation de Nicolas AYADAT de la Compagnie Machine Cassée.

Affichage en parallèle des planches de la BD « Du bon côté du vide » de Lucile Potier-Serin sur la santé mentale. <https://laviemefaitrire.com/bd/>

Coup de Coeur du jury dans le cadre du concours bande dessinée organisé par le CROUS de Bordeaux-Aquitaine – Edition 2026



DANSE PARTAGÉE

Ven. 16/10

18H30 - 19H30

Salle des fêtes

17 cr Pierre Lassalle

Saint-Vivien-de-Médoc

Renseignement et inscription

emiliemeh33@gmail.com

Catégorie

Animation danse

Public

Tout public



Un moment de partage autour de la danse, proposé par Médoc Enfance Handicap (MEH) avec Aude de Infludanse.

L'ART DE S'ÉVADER

Ven. 16/10

18H30

Mairie

33 rue de la Mairie

Saint-Estèphe

Renseignements

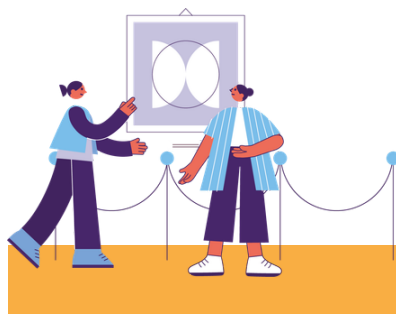
direction@tourelles-medoc.fr

Catégorie

Exposition

Public

Tout public



Nous avons collecté des témoignages de personnes pour qui les arts pratiqués ou découverts ont été d'une grande aide durant une période difficile.

Nous mettrons en avant leurs œuvres pour imaginer leurs témoignages avec des peintures, des écrits, des photos...



OXYGEM A 10 ANS !

Sam. 17/10

14H - 19H

Salle François Mitterrand

Place Gambetta

Lesparre-Medoc

Catégorie

Expositions, théâtre, ateliers...

Public

Tout public

Renseignements

oxygen.medoc@yahoo.com



En octobre 2026, le GEM OXYGEM Médoc célébrera dix années d'existence, d'entraide et d'engagement collectif au service des personnes en situation de fragilité psychique.

Cet anniversaire représente bien davantage qu'un événement festif : il constitue l'occasion de valoriser les parcours des adhérents, de rendre visible le rôle essentiel des GEM dans le rétablissement et l'inclusion sociale, et de sensibiliser le grand public aux enjeux de santé mentale.

Pour cette édition anniversaire, le thème retenu est : « À la recherche du bonheur »

Ce thème fait écho au chemin parcouru par les adhérents du GEM. À travers les rencontres, l'entraide, les activités partagées et la participation à la vie collective, chacun construit progressivement son propre parcours vers le bien-être, l'autonomie et l'épanouissement.

LES CARTES DES SUPERS-POUVOIRS

Sam. 17/10

14H

Mairie, Salle du conseil municipal

23 rue Grande rue

Listrac-Médoc

Public

Tout public à partir de 8 ans

En binôme parent / enfant

Catégorie

Animation

Renseignement et inscription (places limitées)

CCAS : 05 56 58 03 16

De façon ludique, en fabriquant un jeu de cartes (comme les cartes Pokémon par exemple), produire un support de communication qui pourra servir à la maison ou ailleurs.

Sur des supports au format de cartes à jouer (préparées au préalable), les binômes vont créer leur propre jeu de carte.

Les pouvoirs du cœur (émotions et besoins)

J'ai besoin d'un câlin

J'ai besoin qu'on m'écoute

J'ai besoin d'être seul un moment

Les pouvoirs de l'écoute (pour ouvrir le dialogue)

Aujourd'hui, ce qui m'a fait sourire...

Ce qui a été difficile...

Une chose que j'aimerais que tu comprennes...



PARTENAIRES ORGANISATEURS





Sism.
Semaines d'information
sur la santé mentale



Découvrez ...



la page du collectif
national des SISM