



Pour notre santé mentale

ouvrons-nous

aux

ux arts

du 5 au 18 octobre 2026

AU PUY-EN-VELAY



PROGRAMME OFFICIEL - COLLECTIF SISIM 43

<https://www.promotion-sante-ara.org/sism2026-haute-loire/>



En 2026, ouvrons-nous aux arts



Du 5 au 18 octobre 2026 aura lieu la 37e édition des Semaines d'information sur la santé mentale (SISM). Plus de 50 événements sont organisés partout en Haute-Loire pour promouvoir la santé mentale.

Vous pourrez retrouver des ciné-débats, spectacles, portes ouvertes, lectures, conférences, etc. La programmation 2026 est riche et ouverte à toutes et tous.

La thématique de l'année sur les arts s'appuie notamment sur le rapport publié en 2019 par l'Organisation Mondiale de la Santé, qui confirme les effets positifs des activités artistiques sur la santé mentale.

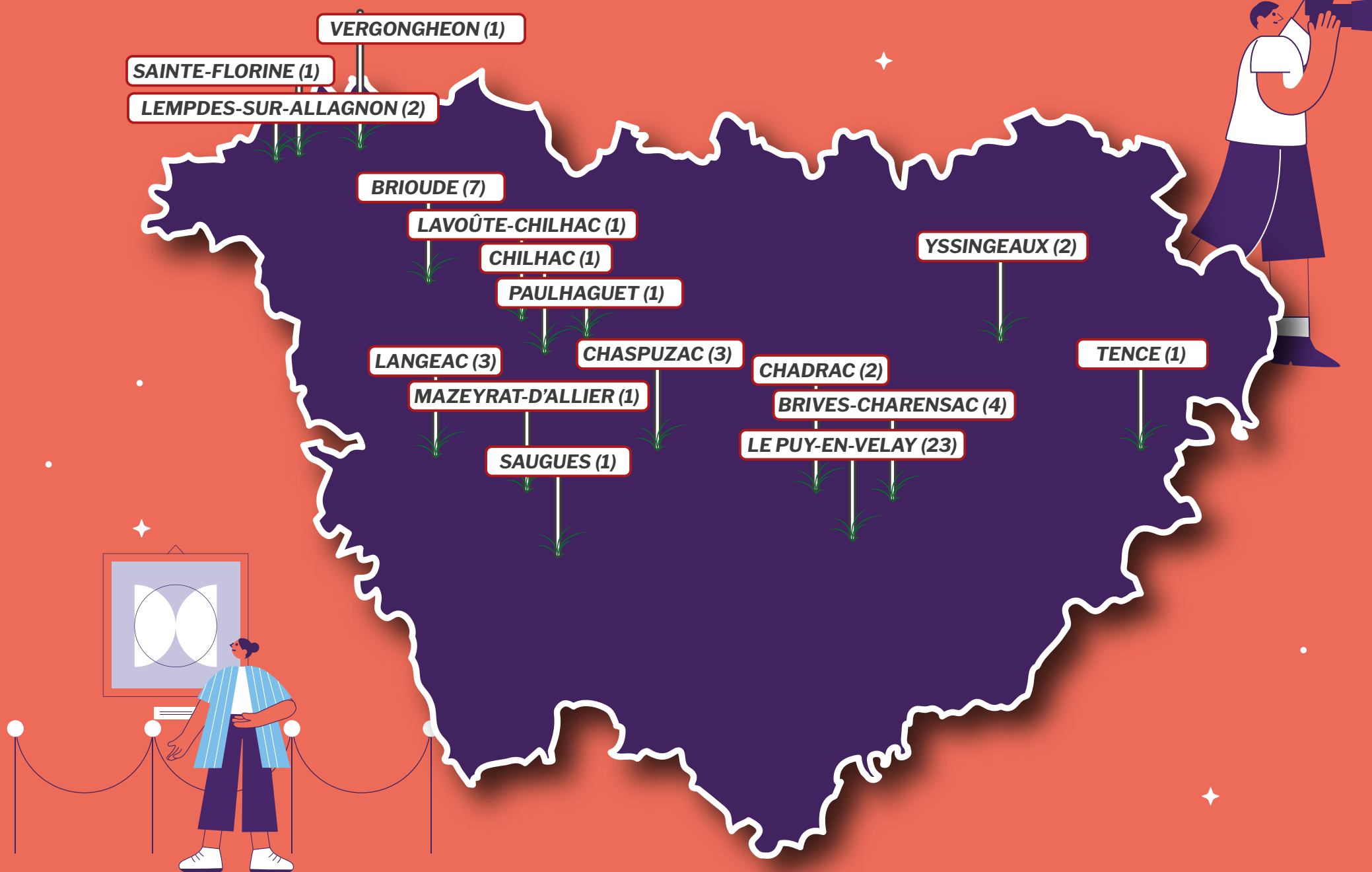
Selon l'OMS, les activités artistiques «

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.

 **+ d'infos sur les Sism ?**
julia.malartre@promotion-sante-ara.org

Vos événements en Haute-Loire



Du 5 au 18 octobre

 **Le P'tit Café, 25 place du Marché couvert, Le Puy-en-Velay**

Tout public

Gratuit - Sans inscription

PROD'ART

Créations artistiques sur le thème des émotions et de la santé mentale entre usagers du CAARUD et professionnels.

Exposition valorisation et échange avec les personnes présentes au P'tit Café et les passants.

Des temps d'échanges sont organisés le 07/10 de 13h30 à 15h30 et le 14/10 de 16h à 18h.

Tél. 07 78 68 53 37

• CAARUD La Plage
• Le P'tit Café

 + d'infos !

Du 5 au 18 octobre

 **8h30 > 17h**

 **Maison de quartier de Guitard, rue Paule Gravejal, Le Puy-en-Velay**

Tout public*

Gratuit - Sans inscription

Mur d'expression

Il s'agira d'un espace dans le hall d'accueil du Centre socio-culturel qui permettra aux usagers d'exprimer leurs ressentis, leurs émotions ou leur état d'esprit à travers le dessin, l'écriture ou toute autre forme d'expression créative.

**Habitants de Guitard*

Tél. 04 71 05 60 97

• Centre Socio-Culturel de Guitard

 + d'infos !

Du 5 au 18 octobre

 13h > 20h

 À distance

**De 10 à
25 ans**

Gratuit - Sans inscription

Je contacte Allo Ecoute Ado !

Envie de parler... Des psychologues pour t'écouter.
Pendant les SISM, Allo Écoute Ado étend ses horaires et te répond :

- Au téléphone, du lundi au vendredi de 13h à 20h ;
- Par écrit, via l'application mobile dédiée, sous 48h.

Tél. 06 12 20 34 71

• Allo Ecoute Ado

 + d'infos !

Du 5 au 18 octobre

 13h > 20h

 À distance

**Parent d'un
jeune de 10
à 25 ans**

Gratuit - Sans inscription

Je contacte Allo Ecoute Parents

Parents d'adolescents : des psychologues à votre écoute.
Pendant les SISM, Allo Écoute Parents étend ses horaires et vous répond :

- Au téléphone, du lundi au vendredi de 13h à 20h ;
- Par écrit, via l'application mobile dédiée, sous 48h.

Tél. 06 01 18 40 36

• Allo Ecoute Parents

 + d'infos !

Du 5 au 18 octobre



Lycée Simone Weil, Le Puy-en-Velay



Lycéens et personnel

Bibliothérapie

Mise à disposition d'une bibliographie orientée « santé mentale, bien-être ».

Proposé par le Lycée Simone Weil

Du 5 au 18 octobre



Lycée Simone Weil, Le Puy-en-Velay



Lycéens et personnel

Musicothérapie

Intervention d'une musicothérapeute auprès des élèves. Ateliers musicaux ciblés « santé mentale » en option musique.

Proposé par le Lycée Simone Weil

Du 5 au 18 octobre



Lycée Simone Weil, Le Puy-en-Velay



Lycéens et personnel

Atelier d'écriture

Les élèves de HLP (Humanité Littérature Philosophie) vont organiser et participer à des ateliers d'écriture, incitant à exprimer leurs émotions, ressentis, sensibilités.

Proposé par le Lycée Simone Weil

Du 5 au 18 octobre



Lycée Simone Weil, Le Puy-en-Velay



Lycéens et personnel

Salle Snoezelen « Bulle zen »

Participe à la promotion de la santé mentale en offrant un environnement propice au ressourcement, à l'expression des émotions et à l'inclusion (ex : élèves porteurs de TSA).

Proposé par le Lycée Simone Weil



Mardi 6 octobre



Lycée Simone Weil, Le Puy-en-Velay



Élèves du Lycée Simone Weil

Arthérapie , présentation et l'exposition " Là où d'autres ont échoué »

Les tableaux réalisés sont faits par des jeunes délinquants en situation d'enfermement par contrainte judiciaire. L'objectif est que ces jeunes, âgés de 15 à 18 ans, puissent s'exprimer différemment de leur façon habituelle (violences verbales et/ou physiques, subies ou portées).

Proposé par le Lycée Simone Weil Le Puy-en Velay

Mardi 6 octobre

🕒 19h > 20h30

📍 Le P'tit Café, 25 place du Marché couvert, Le Puy-en-Velay

Adultes
(14 ans et +)

Prix libre - Sans inscription

Psychosis 2.0

Deux comédiennes - Renée Defay et Zoé Z - sont assises face à face dans le cercle des spectateurs. La mère, l'enfermement psychiatrique, le trou de mémoire, l'enfance, le trauma, le théâtre, la vie rurale, tels sont les thèmes abordés durant ce spectacle. Rédigés durant de nombreuses années lors d'ateliers d'écriture et surtout de lecture, ces textes traduisent une recherche permanente d'authenticité dans la psychose. C'est une quête d'humanité dans laquelle l'origine de l'humanité et du théâtre est interrogée. Dans une extrême simplicité, chacun vit des moments de sincérité, d'humanité, d'émotion. Une expérience théâtrale des origines. Par le collectif « Parce qu'on est là ». Mis en scène par Bruno Boussagol.

cafejeunespousses@gmail.com
Tél. 07 78 68 53 37

• Le P'tit Café
• Collectif "Parce qu'on est là"

↪ + d'infos !

Mercredi 7 octobre

🕒 14h

📍 Espace Coluche, avenue du Val-Vert, 43000 Le Puy-en-Velay

Tout public

Gratuit - Sur inscription

🕒 17h

📍 Salle Daniel-Balavoine, rue Paule Gravejale, 43000 Le Puy-en-Velay

Portes ouvertes hors les murs

Théâtre d'intervention par la compagnie « La belle Histoire » autour du thème de l'adolescence et des missions de la Maison des adolescents.

maison-des-adolescents43@laposte.net
Tél. 04 71 06 60 70

• Maison des adolescents

↪ + d'infos !

Mercredi 7 octobre

 16h - 17h30

 Mission locale du Velay,
2 rue Pierret, Le Puy-en-Velay

Adultes
(14 ans et +)

Gratuit - Sur inscription

Psychosis 2.0

Deux comédiennes - Renée Defay et Zoé Z - sont assises face à face dans le cercle des spectateurs. La mère, l'enfermement psychiatrique, le trou de mémoire, l'enfance, le trauma, le théâtre, la vie rurale, tels sont les thèmes abordés durant ce spectacle. Rédigés durant de nombreuses années lors d'ateliers d'écriture et surtout de lecture, ces textes traduisent une recherche permanente d'authenticité dans la psychose. C'est une quête d'humanité dans laquelle l'origine de l'humanité et du théâtre est interrogée. Dans une extrême simplicité, chacun vit des moments de sincérité, d'humanité, d'émotion. Une expérience théâtrale des origines. Par le collectif « Parce qu'on est là ». Mis en scène par Bruno Boussagol.

Inscription au 04 71 07 09 09

- Mission locale du Velay
- Collectif Parce qu'on est là

 + d'infos !

Jeudi 8 octobre

 15h-16h30

 Salle Daniel Balavoine, rue Paule
Gravejal, 43000 Le Puy-en-Velay

Adultes
(14 ans et +)

Prix libre - Sans inscription

Psychosis 2.0

Deux comédiennes - Renée Defay et Zoé Z - sont assises face à face dans le cercle des spectateurs. La mère, l'enfermement psychiatrique, le trou de mémoire, l'enfance, le trauma, le théâtre, la vie rurale, tels sont les thèmes abordés durant ce spectacle. Rédigés durant de nombreuses années lors d'ateliers d'écriture et surtout de lecture, ces textes traduisent une recherche permanente d'authenticité dans la psychose. C'est une quête d'humanité dans laquelle l'origine de l'humanité et du théâtre est interrogée. Dans une extrême simplicité, chacun vit des moments de sincérité, d'humanité, d'émotion. Une expérience théâtrale des origines. Par le collectif « Parce qu'on est là ». Mis en scène par Bruno Boussagol.

Tél. 04 71 05 60 97

- Centre Socio-culturel de Guitard
- Collectif "Parce qu'on est là"

 + d'infos !

Jeudi 8 octobre

 18h (accueil à partir de 17h30)

 Salle Jeanne d'Arc,
13 avenue de la Cathédrale, le Puy-en-Velay

**Tout
public**

Gratuit - Sans inscription

Entrez dans les coulisses de notre podcast !

Être parent, quel métier ! Le podcast sans filtre des parents de Haute-Loire. Émission spéciale : Histoires de famille. Assistez à l'enregistrement en public et participez au temps d'échange avec l'équipe et les invités.

Tél. 04 71 04 96 57

• UDAF 43 – Réseaux
Parentalité de Haute-Loire

 + d'infos !

Vendredi 9 octobre

 10h > 17h

 Le P'tit Café, Place du marché
couvert, Le Puy-en-Velay

Adultes

Gratuit - Sans inscription

Bibliothèque vivante :

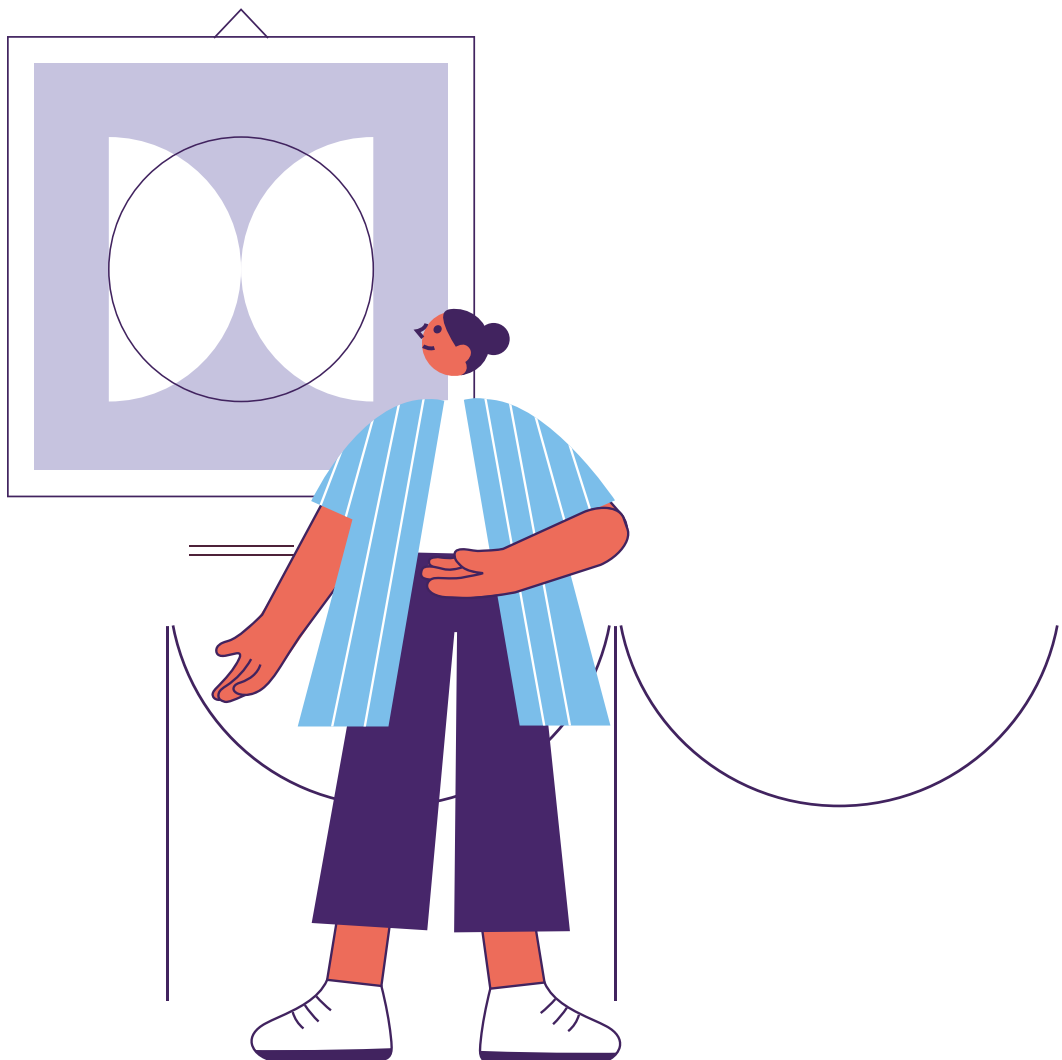
« *Santé mentale, arts, vie culturelle : quels liens ?* »

La bibliothèque vivante se base sur la rencontre physique avec le vécu d'une autre personne, et permet plus facilement de s'identifier, de questionner ses représentations. Cela permet d'aller voir au-delà d'une étiquette pour découvrir des personnes dans leur globalité. Des personnes « livres » porteront un récit sur l'impact de l'art dans leur santé mentale. En tant que lecteur vous pourrez l'écouter puis échanger (durée des récits entre 10 et 20 minutes).

cafejeunespousses@gmail.com
Tél. 07 78 68 53 37

• Le P'tit Café
• Association Dis-Moi
• SAMSAH - ASEA43
• Secours Catholique

 + d'infos !



Vendredi 9 octobre

 **Lycée Simone Weil, Le Puy-en-Velay**

 **Lycéens**

Escape Game "Dans la tête d'Amélie"

Activité destinée aux 15-25 ans, leur permettant d'apprendre à reconnaître les signes de mal-être et identifier les ressources locales.

Proposé par le Lycée Simone Weil et la CPAM43

Vendredi 9 octobre

🕒 15h - 16h30

📍 SAMSAH, 4 rue Richond des Brus, le Puy-en-Velay

Adultes
(14 ans et +)

Prix libre - Sans inscription

Psychosis 2.0

Deux comédiennes - Renée Defay et Zoé Z - sont assises face à face dans le cercle des spectateurs. La mère, l'enfermement psychiatrique, le trou de mémoire, l'enfance, le trauma, le théâtre, la vie rurale, tels sont les thèmes abordés durant ce spectacle. Rédigés durant de nombreuses années lors d'ateliers d'écriture et surtout de lecture, ces textes traduisent une recherche permanente d'authenticité dans la psychose. C'est une quête d'humanité dans laquelle l'origine de l'humanité et du théâtre est interrogée. Dans une extrême simplicité, chacun vit des moments de sincérité, d'humanité, d'émotion. Une expérience théâtrale des origines. Par le collectif « Parce qu'on est là ». Mis en scène par Bruno Boussagol.

Tél. 04 71 04 13 36

• SAMSAH de l'ASEA43
• Collectif Parce qu'on est là

↪ + d'infos !

Samedi 10 octobre

🕒 16h > 17h30

📍 Le P'tit Café, 25 place du Marché couvert, Le Puy-en-Velay

Parents & Enfants
4 - 7 ans

Prix libre - Sur inscription

Atelier de gribouillage parents/enfants

Fabrice Gattier, art-thérapeute, propose un atelier de gribouillage parents/enfants. A l'aide d'une grande feuille accrochée au mur, de fusains, de peinture, de feutres, l'enfant et le parent vont dessiner ensemble des tracés libres, des choses abstraites, des formes, pour finalement réaliser une fresque murale collaborative pour « dire et se dire » !

cafejeunespousses@gmail.com
Tél. 07 78 68 53 37

• Le p'tit Café

↪ + d'infos !

Lundi 12 octobre

 10h-17h

 Devant la mairie du Puy-en-Velay



Gratuit - Sans inscription

Sensibilisation et activité artistique

L'événement se déclinera en trois temps :

- Un temps de sensibilisation, autour de l'exposition "Mythes et Réalités», visant à déconstruire les idées reçues, lutter contre la stigmatisation liée aux troubles psychiques et rappeler que la santé mentale est l'affaire de tous.
- Un temps de contemplation et d'échange autour des œuvres d'art de la collection du Musée Crozatier.
- Un temps d'expression artistique animé par des enseignants des Ateliers des arts, permettant aux participants de traduire leurs émotions à travers une création artistique.

Tél. 04 71 07 01 30

• CCAS du Puy-en-Velay
• Musée Crozatier
• Atelier des Arts

 + d'infos !

Mardi 13 octobre

 14h > 21h

 GEM CHAT Typique, 18
ch. de Gendriac, Le Puy en Velay



Gratuit - Sans inscription

Portes ouvertes

Cette journée sera l'occasion de venir à la rencontre du CHAT typique.

Les temps forts :

- 14h30 : vernissage d'une nouvelle exposition ;
- 16h30 : discussion sur un thème lié à la vie des personnes autistes.

coordinateur.gem@pep43.org

• CHAT typique (GEM autisme43)

 + d'infos !

Mercredi 14 octobre

 13h-17h

 Devant la mairie du Puy-en-Velay

Tout public

Gratuit - Sans inscription

Sensibilisation et activité artistique

L'événement se déroulera en trois temps :

- Un temps de sensibilisation, autour de l'exposition "Mythes et Réalités", visant à déconstruire les idées reçues, lutter contre la stigmatisation liée aux troubles psychiques et rappeler que la santé mentale est l'affaire de tous.
- Un temps de contemplation et d'échange autour des œuvres d'art de la collection du Musée Crozatier.
- Un temps d'expression artistique animé par des enseignants des Ateliers des arts, permettant aux participants de traduire leurs émotions à travers une création artistique.

Tél. 04 71 07 01 30

• CCAS du Puy-en-Velay
• Musée Crozatier
• Atelier des Arts

 + d'infos !

Mercredi 14 octobre

 18h > 20h

 Le P'tit Café, 25 place du Marché couvert, Le Puy-en-Velay

Adultes

Prix libre - Sur inscription

Atelier d'art-thérapie

Fabrice Gattier art-thérapeute, propose une méthode de soin et d'accompagnement. Cette pratique permet de dépasser les difficultés personnelles par le biais d'une stimulation des capacités créatrices. Une expérience poétique offrant une expression autre, quand les mots viennent à manquer. Ce temps proposé peut permettre à chacun de mobiliser sa créativité et son inventivité afin d'apaiser des tensions internes, ou des souffrances. Pour bricoler et jouer, l'art-thérapeute apportera sa (grande) palette remplie de trésors, de boîtes à rêver, de couleurs, de papiers de soie, de crayons, d'argile, de boutons, de fil...et encore de couleurs !

cafejeunespousses@gmail.com
Tél. 07 78 68 53 37

• Le P'tit Café

 + d'infos !



Jeudi 15 octobre



Mission locale du velay



Public de la Mission Locale

Initiation à la poterie

Dans une ambiance conviviale et bienveillante, chacun avance à son rythme et repart avec sa création. Un moment pour créer, échanger et prendre soin de sa santé mentale autrement.

Proposé par la Mission locale du velay



Vendredi 16 octobre

 14h > 16h30

 Centre socio-culturel de Guitard,
rue Paule Gravejal, Le Puy-en-Velay

**Tout
public***

Gratuit - Sur inscription

Atelier Art Thérapie

Atelier Art thérapie autour de la création de bracelet en macramé et perles.

Objectifs : Favoriser le bien-être mental à travers une activité manuelle apaisante. Développer la créativité et la confiance en soi. Offrir un espace de détente et de déconnexion.

**Habitants de Guitard*

Renseignement auprès d'Ornella :
04 71 05 60 97

• Centre
Socio-Culturel de
Guitard

 + d'infos !

Samedi 17 octobre

 18h

 Auditorium - Conservatoire,
32 rue du 86e RI, 43000 Le Puy-en-Velay

**Tout
public**

Payant* - Sur inscription

Spectacle « Poussières d'étoiles »

Le spectacle que vous irez voir sera présenté par des personnes qui vivent parfois de grandes difficultés, physiques, psychiques... Ces personnes s'investissent tout au long de l'année dans des ateliers artistiques hebdomadaires, encadrés par des artistes professionnels, au sein du projet porté par l'association DIS-MOI.

**10€ (5€ pour les adhérents)*

projetdismo@gmail.com
Tél. 07 57 08 55 56

Association DIS-MOI

 + d'infos !



Merci à toutes et tous pour votre mobilisation !



L'équipe organisatrice des Semaines d'Information sur la Santé Mentale (SISM) tient à exprimer sa profonde gratitude à l'ensemble des acteurs mobilisés en amont et tout au long de ces deux semaines.

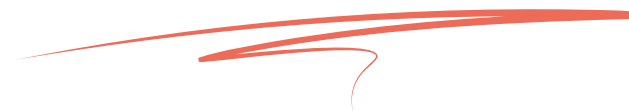
Un remerciement tout particulier aux intervenant.e.s, professionnel.le.s et artistes qui mettent au profit des SISM leurs énergies, leurs compétences et leurs œuvres. Leur engagement et leur créativité contribuent à la richesse de cette édition.

Les nombreuses initiatives portées collectivement montrent combien l'art est un formidable vecteur de

bien-être, de résilience, d'expression et de lien social. Elles témoignent de la force du collectif lorsqu'il s'agit de faire évoluer les représentations, de lutter contre les préjugés, et de faire connaître les ressources d'accompagnement de proximité.

Merci également au public qui répondra présent à ces différents rendez-vous et contribuera, par sa participation et ses échanges, à faire vivre cette belle dynamique territoriale autour de la santé mentale.

***Ensemble, continuons à ouvrir les regards,
à créer du lien et à faire de la santé mentale
l'affaire de toutes et tous.***



Partenaires & membres du collectif SISM 43



Notes (mes événements à ne pas manquer)



Pour notre santé mentale
ouvrons-nous
aux *arts*



Semaines d'information
sur la santé mentale