37e ÉDITION

Semaines d'information sur la santé mentale

VICHYCOMMUNAUTÉ



Sensibilisation, activités, ateliers, ciné débat ...

Retrouvez le programme complet sur :

SANTÉ ET PRÉVENTION

SEMAINES D'INFORMATION DE LA SANTÉ MENTALE

DOSSIER DE PRESSE

29 septembre 2026

VICHYCOMMUNAUTÉ

37e édition
des Semaines d'Information sur la Santé Mentale
du 5 au 18 octobre 2026

POUR NOTRE SANTÉ MENTALE, OUVRONS-NOUS AUX ARTS !

Les SISM sont organisées chaque année au mois d'octobre sur tout le territoire français. Ces deux semaines ont pour objectifs de sensibiliser le grand public aux enjeux de la santé mentale, lever les tabous, favoriser les échanges entre citoyens, professionnels, usagers et institutions, et mettre en lumière les ressources disponibles pour prendre soin de sa santé mentale.

La thématique de l'année **« Pour notre santé mentale, ouvrons-nous aux arts »** s'appuie notamment sur le rapport publié en 2019 par l'Organisation mondiale de la Santé, fondé sur plus de 3 000 études, qui confirme **les effets positifs des activités artistiques sur la santé mentale, physique et sociale.** Selon l'OMS, les activités artistiques « apportent des bienfaits que l'on soit créateur ou simple spectateur et que l'art soit choisi par la personne ou orienté par un professionnel ».

Elles favorisent la régulation émotionnelle, réduisent le stress, renforcent les liens sociaux et participent à la prévention de la dépression et de l'isolement. Les arts jouent également un rôle dans le rétablissement des personnes concernées par des troubles psychiques et dans la réduction des inégalités sociales en santé, en facilitant la participation de publics souvent éloignés des dispositifs traditionnels.

Ces activités incluent une grande variété de formes artistiques :

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



Un évènement coordonné par le Conseil Local de Santé Mentale (CLSM) de Vichy Communauté

Depuis la mise en place du Conseil Local de Santé Mentale de Vichy Communauté en décembre 2024, c'est la commission « Communication » qui coordonne l'organisation des SISM sur le territoire.

Cette commission est composée d'un collectif d'acteurs engagés autour de la santé mentale : Vichy Communauté, Promotion Santé Auvergne-Rhône-Alpes – délégation de l'Allier (ex IREPS), SAGESS, ANEF 63-03, HUDA et CADA ADOMA, GEM La Main Tendue, Réseau Intermed, l'Equipe Mobile Santé Précarité (EMSP), Centre Forest & Zen, MGEN, Mission locale de Vichy, SIJ de Vichy, ADDAPT 03, CCAS de Vichy, UNAFAM, CDOS de l'Allier, CRT, CPTS VVA, le Fleuret Nomade et bien d'autres.

Fidèle à l'esprit des SISM, ce collectif propose une programmation dense, inclusive et ouverte à tous, autour d'activités sportives, créatives, pédagogiques ou encore culturelles, mettant en lumière le lien essentiel entre corps, esprit, environnement et santé.

Programme des SISM

LUNDI 5 OCTOBRE

Collège de Saint-Germain-des-Fossés

Et si les collégiens nous parlaient de santé mentale ?

Des jeunes ont pris le micro pour partager leurs réflexions, leurs questions et leurs expériences autour de la santé mentale.

Venez découvrir leurs voix lors d'une diffusion publique.

Une série de podcasts tournée avec des collégiens volontaires, encadrés par une psychologue libérale.

Thèmes choisis :

- L'amitié et les relations
- Les réseaux sociaux et le moral
- La 4e, c'est difficile ?

Organisé par la CPTS VVA et le Collège de Saint-Germain-des-Fossés

Espace Culturel Fernand Raynaud à Saint-Germain-des-Fossés de 18h à 20h

Trauma & Résilience : une approche intégrative corps, émotion, psyché. Quand l'expression de soi s'immisce dans les soins de support.

Conférence à destination des professionnels du territoire exposant les bienfaits d'une combinaison corps, émotion et psyché dans les prises en charges du trauma. Comment cette alliance permet l'expression du corps et de l'esprit : chemin qui mène à l'épanouissement personnel malgré le/les vécus traumatiques.

Ouvert aux Professionnels du territoire exerçant dans le domaine de la santé, du paramédical et du social.

Gratuit sans inscription

Organisé par l'association De toi à moi

MARDI 6 OCTOBRE

Institut Formation Masso Kinésithérapie

14 rue Fleury à Vichy - de 14h à 17h

Conférence de Rose (Chanteuse, animatrice Podcast contre les addictions) et échange avec le public

Inscription gratuite : 04 70 46 16 68 ou prevention.aura03@addictions-france.org

Organisé par Addictions France

MERCREDI 7 OCTOBRE

Maison des Associations de Vichy 14h à 17h

Après-midi karaoké, tout public !

Gratuit sans inscription

Organisé par l'association Trait d'union et le GEM

Place aux Foires au Kiosque au Mayet-de-Montagne de 10h à 18h

1. Ateliers créatifs d'art thérapie :

– de 9h30 à 11h15 : enfants des accueils de loisirs

– de 13h30 à 15h : Ados

– de 15h30 à 17h : Adultes/séniors

2. Atelier photolangage

– de 13h30 à 15h : Adultes/séniors

– de 15h30 à 17h : Ados

3. Séance de sophrologie :

– de 17h à 18h pour tous

4. Création d'une œuvre participative et vernissage de l'expo photo « Santé mentale, tous concerné »

– de 18h à 19h pour tous

5. Professionnels de la santé mentale

– en continu de 15h à 18h

6. Livres et jeux pour enfants sur les émotions

– en continu de 13h30 à 18h

7. Les petites lectures

– de 17h à 18 pour tous

Gratuit, inscription conseillée

Organisé par le Centre Social de la Montagne Bourbonnaise

Mission Locale à Vichy de 14h à 16h30

L'art pour cultiver ma santé mentale :

Première partie d'échange sur la santé mentale et les représentations.

Seconde partie de médiation artistique où plusieurs supports créatifs seront proposés au public afin de travailler sur eux-mêmes et leur bien-être (écriture/peinture/collage...). Mise en commun régulière.

Réalisation sur la première partie et sur la fin de l'atelier d'une œuvre commune, représentant les évocations de la santé mentale ainsi que les ressources connues.

À l'issu de l'atelier, chaque participant aura un livret reprenant des exercices d'art pour cultiver le bien-être ainsi qu'un annuaire de ressources.

Ouverts aux 16-25 ans, inscrits ou non à la Mission Locale.

Gratuit sur inscription auprès de la Mission Locale (04 70 30 15 30, via les réseaux sociaux ou via les conseillers)

Organisé par la Mission Locale

VENDREDI 9 OCTOBRE

Théâtre de Cusset de 14h à 16h

Changeons de regard : Sensibilisation autour de la santé mentale avec un village santé (professionnels de la santé, structures d'accueil).

Gratuit sans inscription

Organisé par la Mairie de Cusset ; Centre social La Passerelle et CCAS de Cusset

Au départ de la Médiathèque Valery-Larbaud à Vichy de 13h30 à 16h30

L'art en mouvement : quand la marche devient création

Dominique Joly et Sylvain Bouquet, ambassadeurs Vichy Vitalité et animateurs à Vichy Rando, invitent à découvrir Vichy en marchant, observant et créant. En partenariat avec la médiathèque Valery-Larbaud, chaque balade mêle activité physique, patrimoine et créativité : dessin, photo, vidéo ou récit permettent aux participants de partager leur regard sur la ville et de créer ensemble un carnet de voyage.

Gratuit, inscription au 04 70 58 42 50

Organisé par Vichy Vitalité

LUNDI 12 OCTOBRE

Annexe du Centre social René Barjavel de 14h à 17h30

Vernissage autour de 2 expositions photographiques :

- Plantes sauvages du Massif Central
- Exposition photos sur la chaine des Puys

Actions arts & santé :

- Atelier dessin / peinture à partir des expositions photos
- Présentation des ouvrages d'où est issue l'exposition photos + dédicaces
- Présence du bus mobil'santé avec animation santé
- Exposition des créations à partir de matériels de récupération
- Stand CRT avec actions santé

Gratuit sans inscription

Organisé par le Centre Social René Barjavel, le CCAS de Vichy et le CRT Sud Est Allier

MERCREDI 14 OCTOBRE

Au départ de la Médiathèque Valery-Larbaud à Vichy de 13h30 à 16h30

L'art en mouvement : quand la marche devient création

Session spécifique de « L'Art en mouvement » à destination d'un groupe d'une quinzaine de personnes maximum en situation de handicap.

Gratuit, inscription au 04 70 58 42 50

Organisé par Vichy Vitalité

Au Centre social de la Montagne Bourbonnaise de 17h à 18h30

Lancement des **ateliers mensuels de sophrologie** ados-parents. Ces ateliers sont thématisés afin notamment d'agir sur la gestion des émotions, du stress des examens...

Inscription auprès du CSR au 04 70 59 71 42

ou accueil@csrmb.fr

5€ la séance

Organisé par le Centre Social de la Montagne Bourbonnaise

JEUDI 15 OCTOBRE

Pôle Universitaire de Vichy de 11h à 14h

Une pause pour moi

Village de la santé ouverts aux étudiants de Vichy Campus avec ateliers d'art éphémère, mandala craie, une ferme pédagogique « La Ferme des Touminis »...

Gratuit

Organisé par le par SSU et Vichy Campus

Espace Chambon à Cusset de 13h30 à 17h30

Scène étoilée version SISM

Accueil 13h30, spectacle à partir de 14h15

Après-midi conçue et animée par les usagers des associations dans l'esprit d'Incroyables Talents. Au programme, expositions et spectacles. Les usagers seront soutenus par les accompagnateurs de leurs structures.

Gratuit

Inscription avant le 01/10 au 06 50 22 81 40

Organisé par SAGESS, ANEF 03/63, ADOMA, INTERMED, CDSA 03 et la Conservatoire Jean-Michel Guerre de Vichy Communauté

GEM de Vichy de 18h15 à 20h30

« Tout le monde n'a pas la chance d'être bipolaire »

Conférence gesticulée sur la bipolarité

Tout public

Gratuit sans inscription

Organisé par le GEM et Christophe Robillard



VENDREDI 16 OCTOBRE

Centre social de la Montagne Bourbonnaise à 19h

Rendez-vous pour les parents sur la **thématique du deuil périnatal** fausse couche. Echange avec un professionnel et d'autres parents.

Gratuit sans inscription

Organisé par le Centre social de la Montagne Bourbonnaise

DIRECTION DE LA COMMUNICATION - PRESSE
Direction de la communication Vichy Communauté
+33 (0)4 70 96 57 31 - +33 (0)6 24 60 62 88 - communication@vichy-communaute.fr

VICHYCOMMUNAUTÉ

9, Place Charles-de-Gaulle - CS 92956 - 03209 VICHY CEDEX - +33 (0)4 70 96 57 00 - accueil@vichy-communaute.fr
WWW.VICHY-COMMUNAUTE.FR