



Sism
Semaines d'information
sur la santé mentale

PAYS
Charolais
Brionnais



du 5 au 24 octobre 2026



www.semaines-sante-mentale.fr



LES *Sism* EN
CHAROLAIS-BRIONNAIS



Depuis 10 ans, les SISM en Charolais-Brionnais rassemblent habitants, professionnels, associations et partenaires autour d'un même objectif : mieux faire connaître et promouvoir la santé mentale.

En 2026, place à la créativité ! Parce que créer, partager, s'exprimer et se rencontrer contribuent à notre bien-être, les SISM vous invitent à découvrir les arts mêlant émotions et mieux-être.

Alors, ouvrons-nous aux arts pour notre santé mentale.



LES PARTENAIRES



LA SANTÉ MENTALE, TOUS CONCERNÉS

La santé mentale est une composante de notre santé aussi importante que la santé physique. « Il n'y pas de santé sans santé mentale » de même « La santé est un état de complet bien-être physique, mental et social, et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité. », rappelle l'Organisation mondiale de la santé (OMS). (Source : © Psycom, disponible sur <https://www.psycom.org/>).

Par ces définitions, on comprend que la santé et la santé mentale ne se traduisent pas uniquement par la présence ou l'absence d'un trouble psychique. Ainsi, une personne n'ayant pas de trouble peut avoir une mauvaise santé mentale. A l'inverse, il est tout à fait possible d'être en bonne santé mentale en vivant avec un trouble psychique.

Divers facteurs impactent la santé mentale positivement ou négativement. Par exemple, des relations sociales satisfaisantes, une activité épanouissante, une bonne estime de soi participent au mieux-être là où un événement déstabilisant comme une séparation, la perte d'un emploi, etc. peut causer du mal-être.



Créées en 1990, les SISM sont une manifestation annuelle coordonnée par un collectif national de plus d'une vingtaine de partenaires.

Chaque année, un nouveau thème est proposé afin qu'associations, citoyens, usagers et

professionnels se mobilisent et organisent des actions d'information et de réflexion dans toute la France.

Les **5 objectifs** des SISM :

- 1. PROMOUVOIR** une vision globale de la santé mentale
- 2. INFORMER** sur la santé mentale, les troubles psychiques, les possibilités de rétablissement, les droits et la variété des ressources existantes (promotion, prévention, éducation, soins, accompagnements, entraide, etc.)
- 3. DÉSTIGMATISER** les troubles psychiques en favorisant le partage du savoir expérientiel et déstigmatiser les ressources sanitaires, sociales et médico-sociales
- 4. FAVORISER** le développement des ressources individuelles, sociales et environnementales pour prendre soin de la santé mentale de la population
- 5. FÉDÉRER** les personnes qui souhaitent agir en faveur de la santé mentale, construire des événements en partenariat local et ouvrir des débats citoyens
- 6. FAIRE CONNAÎTRE** les lieux, les moyens et les personnes pouvant apporter un soutien de proximité et une information fiable sur la santé mentale

LES ANIMATIONS EN CHAROLAIS-BRIONNAIS



PAYS
**Charolais
Brionnais**

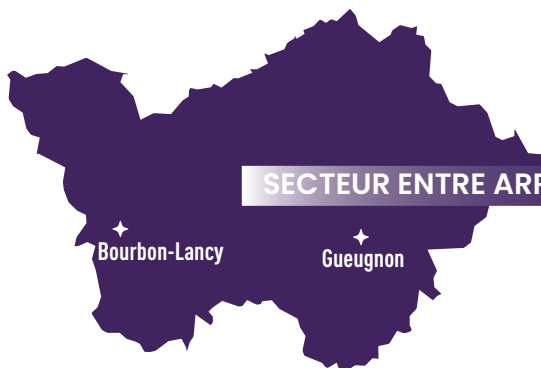
7 rue des Champs Seigneurs
71600 PARAY-LE-MONIAL
03 85 25 96 36

sante@charolais-brionnais.fr

www.charolais-brionnais.fr

TOUTES LES ANIMATIONS PAR DATE

De juil 26 à juil.27	Apprendre à regarder l'art pour ma santé mentale	Bénéficiaires des partenaires et TOUT PUBLIC	BOURBON-LANCY	P6
À partir d'oct.	Comment l'art peut aider à réparer les corps en souffrance ?	Patients et TOUT PUBLIC	BOURBON-LANCY	P6
05/10	Expo «Art contemporain»	Partenaires et usagers	PARAY-LE-MONIAL	P9
06/10	Atelier couture	TOUT PUBLIC	PARAY-LE-MONIAL	P9
06/10	EPU Dépression adolescents et jeunes	Professionnels de santé et du médico-social	LA CLAYETTE	P14
Du 6 oct. au 15/12	Atelier de développement des compétences psychosociales	Public fragilisé	BOURBON-LANCY	P7
07/10	Atelier light graff	15-25 ans	BOURBON-LANCY	P7
07/10	Pop rock mood	TOUT PUBLIC	PARAY-LE-MONIAL	P10
07/10	Ciné débat, tables rondes et spectacle de théâtre visuel	TOUT PUBLIC	PARAY-LE-MONIAL	P10
07/10	Atelier light graff	11-25 ans	CHAUFFAILLES	P15
08/10	Spectacle musical «Les emmêlés»	TOUT PUBLIC	BOURBON-LANCY	P7
08/10	Atelier découverte de la mosaïque	TOUT PUBLIC ADULTE	PARAY-LE-MONIAL	P10
12/10	Expos «art contemporain»	Partenaires et usagers	PARAY-LE-MONIAL	P9
12/10	Atelier chant et circle song	TOUT PUBLIC ADULTE	PARAY-LE-MONIAL	P11
12/10	Un temps pour toi	Lycéens	DIGOIN	P11
13/10	Fresque de la santé mentale	Adhérents du GEM	PARAY-LE-MONIAL	P11
13/10	Apéro des parents	Parents de jeunes de 11-25 ans	CHAUFFAILLES	P15
14/10	Le portrait émotionnel	Futurs et jeunes parents	PARAY-LE-MONIAL	P12
14/10	Café ado et color hunting	11-25 ans	PARAY-LE-MONIAL	P12
15/10	Ouvrons-nous au street art	Enfants et parents	PARAY-LE-MONIAL	P13
20/10	Cuisiner en lien avec ses émotions	TOUT PUBLIC ADULTE	PARAY-LE-MONIAL	P13
20/10	Charge mentale, parents d'ados : pourquoi c'est encore plus intense ?	Parents de jeunes de 11-25 ans	GUEUGNON	P8
20/10	Fresque de la santé mentale	Adhérents du GEM	PARAY-LE-MONIAL	P11
24/10	Allons au théâtre pour notre santé mentale	Bénéficiaires du SAMSAH, leurs aidants et TOUT PUBLIC	BOURBON-LANCY	P8



SECTEUR ENTRE ARROUX LOIRE ET SOMME

Bourbon-Lancy

Gueugnon



APPRENDRE À REGARDER L'ART POUR MA SANTÉ MENTALE

Qu'est-ce que je vois ? Quelles sont mes émotions ? **Visites guidées d'expositions** d'arts contemporains par les artistes et B. Grivot, agent pôle culture.

Echanges pour apprendre à regarder l'art : Comment m'en inspirer ? Comment faire le lien avec ma santé mentale et mon quotidien ?



SAMSAH de Bourbon-Lancy, Centre Social Espace J. Baker Mission locale du Charolais, SESSAD La courte échelle, Maison des Ados 71, Passerelle dynamique d'insertion et Infos jeunes.



De juillet 2026 à juillet 2027



Bénéficiaires des structures partenaires et **TOUT PUBLIC**



Centre Social Espace J. Baker Bourbon-Lancy



Inscription au 03 76 15 00 95



COMMENT L'ART PEUT AIDER À RÉPARER LES CORPS EN SOUFFRANCE ?

Ces **ateliers photos et d'écriture** permettront la réalisation d'une **exposition** itinérante ouverte au public.



Centre de Rééducation et de Réadaptation Fonctionnelles «Le Bourbonnais» (CRRF)



À partir d'octobre Patients du CRRF pour les ateliers



TOUT PUBLIC pour l'exposition



Au CRRF et en itinérance à Bourbon-Lancy



ATELIER DE DÉVELOPPEMENT DES COMPÉTENCES PSYCHOSOCIALES

Renouvellement d'un **cycle d'ateliers et de développement des compétences psychosociales**. Il débutera avec la visite de l'exposition « Vis-à-Vis » et la rencontre avec Laïs, artiste peintre, qui explore le rêve et la réalité entre l'abstrait et la réalité. Il s'agira pendant la durée du cycle d'amener le public à découvrir les arts comme moyen d'expression de ses émotions.



Du 6 octobre au 15 décembre



Les mardis de 10h à 12h



Public fragilisé



Centre Social Espace

J. Baker
Bourbon-Lancy



Inscription
au 03 76 15 00 95



Centre Social Espace Joséphine Baker en partenariat avec le SAMSAH de Bourbon-Lancy, la Mission locale du Charolais, la passerelle dynamique d'insertion, la Maison des Ados 71 et Infos jeunes Bourbon-Lancy



ATELIER LIGHT GRAFF

Cette action de **découverte du light graff** vise à faciliter les habiletés et les compétences personnelles des jeunes pour l'intégration au groupe. Elle permet également de développer de l'aide mutuelle, de la solidarité, de la capacité à agir avec les autres et la constitution d'une force collective. Une mise en mouvement et un axe artistique qui contribuent à prendre soin de sa santé mentale.



Mercredi 7 octobre



De 14h à 16h



Jeunes de 15 à 25 ans



Centre Social Espace

J. Baker
Bourbon-Lancy



Inscription au
03 76 15 00 95 ou
06 03 24 86 27

ijbourbonlancy@jeunes-bfc.fr
centresocialjbaker@bourbon-lancy.fr



Info Jeunes Bourbon-Lancy, Centre Social Espace J. Baker et Maison des Ados 71



SPECTACLE MUSICAL «LES EMMÊLÉS»

Cette action artistique a permis aux jeunes aidants de s'accorder du temps de répit, de liberté en pratiquant chaque semaine des **ateliers de danse, musique, théâtre...** C'est à partir de ces ateliers et des témoignages recueillis qu'est né ce **spectacle** dans le cadre de la journée mondiale des aidants, joué avec les jeunes aidants et des artistes professionnel(le)s. Spectacle gratuit de l'association Rêver Tout Haut.



Jeudi 8 octobre



À 14h30



TOUT PUBLIC



Espace culturel St Léger
Bourbon-Lancy



Inscription
au 03 76 15 00 95



Centre Social Espace J. Baker



CHARGE MENTALE, PARENTS D'ADOS : POURQUOI C'EST ENCORE PLUS INTENSE ?

Être parent d'un adolescent, c'est l'accompagner vers davantage d'autonomie tout en restant attentif à ses besoins, sa scolarité, sa santé, ses relations et son bien-être. Une période riche, parfois source de questionnements, de fatigue et de charge mentale.

Il est proposé un **temps convivial d'échanges et de réflexion** autour d'un apéritif, mêlant groupe de parole et atelier interactif pour explorer les spécificités de la parentalité à l'adolescence. Un moment pour prendre du recul, partager son expérience et repartir avec quelques idées simples à expérimenter au quotidien.



Mardi 20 octobre



De 18h à 20h



Parents de jeunes de 11 à 25 ans



Espace Arc en Ciel Gueugnon



Inscription
au 03 85 85 50 45
espacearcenciel@ville-gueugnon.fr



Espace Arc en Ciel de Gueugnon et la Maison des Ados 71



ALLONS AU THÉÂTRE POUR NOTRE SANTÉ MENTALE

Venez découvrir la pièce de théâtre «Le kangourou à bretelles». Cette comédie de production nationale explore l'amitié sous toutes ses coutures.

La participation aux activités culturelles est associée à une meilleure qualité de vie, à des niveaux plus faibles de détresse psychologique et parfois à une diminution du risque de dépression. Les mécanismes impliquent à la fois la stimulation intellectuelle, les émotions positives et les interactions sociales. Aller au théâtre agit souvent comme une combinaison de stimulation mentale, connexion humaine, expérience émotionnelle et plaisir esthétique, quatre ingrédients qui favorisent une bonne santé mentale.



Samedi 24 octobre



À 18h



Bénéficiaires du
SAMSAH, leurs aidants
et **TOUT PUBLIC**



Espace culturel St Léger Bourbon-Lancy



SAMSAH de Bourbon-Lancy et Dispositif Evasion pour les aidants





SECTEUR LE GRAND CHAROLAIS



EXPOS «ART CONTEMPORAIN»

Henri-Pierre Thibaudier, artiste plasticien et quelques soignants accompagnent un groupe de personnes volontaires accueillies dans ce service pour la **création d'une œuvre** commune d'art contemporain.

Ce projet permettra à chacun d'exprimer librement sa singularité. L'œuvre sera réalisée au préalable les 7, 14, 28 septembre sur site.

Un vernissage est prévu le 5 octobre. Un 2^{ème} temps d'ouverture est prévu le 12 octobre dans les mêmes conditions.



Lundis 5 et 12 octobre



De 16h à 17h



Partenaires et usagers



Hôpital de jour du centre de santé mentale Paray-le-Monial



Inscription sur hdjparay@ch-macon.fr



Centre de santé mentale de Paray-le-Monial



ATELIER COUTURE

Venez rejoindre nos jeunes pour la **confection de coussins de confort** pour les femmes atteintes de cancer du sein.



Mission Locale du Charolais



Mardi 6 octobre



À partir de 9h



TOUT PUBLIC



Mission Locale de Paray
Résidence Jeunes Actifs
Paray-le-Monial



Inscription auprès de
Barbara Semet au
06 69 06 42 53



POP ROCK MOOD

Envie d'une **aventure musicale** ?
Venez-vous imprégner de la musique vivante et vivre une expérience de créativité.



PEP71 et La Psy qui chante



Mercredi 7 octobre



de 14h à 17h



TOUT PUBLIC



Centre associatif parodien
Paray-le-Monial



Inscription sur
x.prost@pep71.org ou
c.jomain@pep71.org



CINÉ DÉBAT, TABLES RONDES ET SPECTACLE DE THÉÂTRE VISUEL

Et si on donnait une voix à ceux qu'on n'entend pas ? Vivez une journée unique pour la Communication Alternative Améliorée (CAA)! Au programme : **ciné-débat** avec L'autre voix de Nans Thomassey (Nus et Culottés), **tables rondes** inspirantes avec des acteurs engagés dans la CAA pour partager et comprendre ses enjeux (préjugés, ressentis, outils), et en soirée un **spectacle de théâtre** visuel Seultoo. Parce que communiquer c'est un droit pour tous !



Papillons Blancs d'entre Saône-et-Loire



Mercredi 7 octobre
de 13h30 à 18h30 pour
le ciné débat et les
tables rondes
de 20h à 22h pour le
spectacle



TOUT PUBLIC



Théâtre Sauvageot
Paray-le-Monial



Inscription sur
s.simon@pblesl.fr



ATELIER DÉCOUVERTE DE LA MOSAÏQUE

Envie de créer, de jouer avec les couleurs et les matériaux ? Inutile d'avoir un don artistique pour se faire plaisir. Vous serez surpris de ce que peut vous apporter la **mosaïque contemporaine**. L'association Le Pont propose de découvrir la mosaïque : son histoire locale et ses pratiques. Laissez exprimer votre singularité, accompagné de Catherine Perret, art-thérapeute de La Clayette, et des encadrants de la Maison de la mosaïque contemporaine. Venez partager un temps pour vous dans un espace convivial.



Jeudi 8 octobre



de 14h à 17h



TOUT PUBLIC ADULTE



Maison de la mosaïque
contemporaine
Paray-le-Monial



Inscription auprès de Laurie
Mulaton au 06 70 05 71 56
l.mulaton@lepont.asso.fr





ATELIER CHANT ET CIRCLE SONG

Vous aimez chanter mais vous n'osez pas ? Cet atelier est pour vous !

Sans aucun prérequis musical ou vocal nous vous invitons à partager un moment convivial et à vibrer musicalement dans un cadre exceptionnel. Grâce à des **exercices vocaux** simples et puissants vous aller goûter aux bienfaits exceptionnels du chant !

Cet atelier est animé par Sandrine Barrande, artiste, en partenariat avec Catherine Laguens, La psy qui chante à Paray-le-Monial, et Catherine Perret, art thérapeute de La Clayette.



Lundi 12 octobre



De 13h30 à 16h30



TOUT PUBLIC ADULTE



Tour Saint Nicolas
Paray-le-Monial



Inscription auprès de Laurie
Mulaton au 06 70 05 71 56
l.mulaton@lepont.asso.fr



Association Le Pont, La psy qui chante et Catherine Perret



UN TEMPS POUR TOI

Une journée santé mentale est organisée au lycée de Digoïn pour les élèves de seconde.

Au programme : **ateliers théâtre, sportifs, culturels et des jeux** afin de sensibiliser les jeunes à la santé mentale et faire connaître les ressources locales.



Lundi 12 octobre



Réservé aux 2nde du lycée



Lycée de Digoïn



Maison des Ados 71, Espace jeunesse de Digoïn, Espace Arc-en-Ciel de Gueugnon, Info Jeunes Marcigny, SAMSAH Bourbon-Lancy, EPICEA, Addictions France, Celtô de Bourbon-Lancy, CTG Grand Charolais, Lycée de Digoïn



FRESQUE DE LA SANTÉ MENTALE

Création d'une fresque commune sur laquelle les usagers pourront venir déposer ce qu'ils souhaitent avec dans un 1^{er} temps un travail autour de l'écriture, origami, encres...

Dans un 2nd temps fixation de leurs écrits sur le support qu'ils pourront venir décorer, illustrer avec la peinture, dessin, craies.... Ces ateliers seront animés par Lucile Blazquez, art-thérapeute.



Mardis 13 et 20 octobre



À 14h



Adhérents du GEM



GEM
Paray-le-Monial



Inscription
au 03 85 24 40 25



Pays Charolais-Brionnais et les PEP 71



LE PORTRAIT ÉMOTIONNEL

Devenir parent est une aventure aussi belle que bouleversante. À travers l'**atelier « Le portrait émotionnel »** animé par Célia Blanc, accompagnante parentale, les futurs et jeunes parents sont invités à poser des couleurs, des mots et des symboles sur ce qu'ils vivent intérieurement. Dans un cadre chaleureux et bienveillant, cette expérience artistique ouvre un espace d'écoute, de partage et de dialogue, pour mieux comprendre ses émotions, renforcer le lien au sein du couple et prendre soin de sa santé mentale.



Espace-socio culturel de Paray-le-Monial



Mercredi 14 octobre



À 14h



Futurs ou jeunes parents



Espace socio-culturel
Paray-le Monial



Inscription auprès de
Célia Blanc

06 21 14 53 80

contact.celia.blanc@gmail.com



CAFÉ ADO ET COLOR HUNTING

Un **atelier de « color hunting »** est proposé lors du 1^{er} Café Ado 2026-2027, organisé en itinérance à Paray-le-Monial.

Cette activité consiste à rechercher et photographier les couleurs présentes dans l'environnement. Ludique et accessible à tous, elle invite les jeunes à porter un regard différent sur leur cadre de vie.

En santé mentale, le color hunting favorise la pleine conscience, réduit le stress, stimule la créativité et contribue au bien-être psychique.



Mercredi 14 octobre



De 15h à 17h



Jeunes de 11 à 25 ans



Association Le Pont
Paray-le-Monial



Inscription sur

contact@maisondesados71.fr



Maison des Ados 71 et SESSAD La Courte Echelle



OUVRONS-NOUS AU STREET ART

Cet **atelier jeu autour du «vivre ensemble»**, pensé pour les enfants et leurs parents, sera animé par une intervenante en santé mentale. Différentes actions seront menées tout au long de l'année scolaire à l'école de POISSON. Une conférence et plusieurs ateliers seront organisés pour aboutir à une fresque murale créée au printemps par les élèves et un intervenant street art.

 SESSAD La courte échelle et école élémentaire de POISSON

 Jeudi 15 octobre

 À 18h

 Enfants et parents

 SESSAD La courte échelle
Paray-le-Monial

 Informations auprès
de Justine Queurty
07 56 36 93 11

CUISINER EN LIEN AVEC SES ÉMOTIONS

La cuisine : l'art du beau et du bon. Venez passer un moment de détente, où l'art de jouer avec les aliments permet de comprendre qui l'on est à travers la façon d'aborder la cuisine. Cet **atelier** est un **lieu d'échange**, de réalisation et de partage. Il sera encadré par des professionnels de l'alimentation et du bien-être. L'action de cuisiner est propre à chacun mais le partage est une affaire de tous ! Venez avec vos interrogations, vos compétences et votre bonne humeur.

 Association Le Pont, Mélanie RENAUD et Séverine BAJARD

 Mardi 20 octobre

 De 9h30 à 12h

 **TOUT PUBLIC ADULTE**

 Association Le Pont
Paray-le-Monial

 Inscription auprès de Laurie
Mulaton au 06 70 05 71 56
l.mulaton@lepont.asso.fr





EPU DÉPRESSION ADOLESCENTS ET JEUNES

Cette **soirée post universitaire** a pour objectif de réunir les professionnels de santé et du secteur médico-social afin d'échanger autour de la dépression chez les adolescents et les jeunes adultes.

L'objectif : accompagner, sensibiliser, orienter les patients en s'appuyant sur les ressources et acteurs du territoire grâce aux interventions du Dr J-P Marnier, pédopsychiatre, des professionnels du COCON (Point Ecoute Jeunes de Charlieu), M. Canot, infirmière à la Maison des Ados 71 et l'UNAFAM.

Ces interventions permettront d'apporter différents regards et de favoriser les échanges entre les professionnels.



Mardi 6 octobre



À 20h



Professionnels de santé
et du médico social



Salle des fêtes
La Clayette



Inscription auprès du
secrétariat de la CPTS au
04 77 52 23 68



Communauté Professionnelle Territoriale de
Santé Défi Santé Roannais - Brionnais



Scannez pour vous inscrire





ATELIER LIGHT GRAFF

Un **atelier de light graff** est proposé aux jeunes. Cette pratique artistique consiste à créer des dessins ou des messages lumineux photographiés en pose longue.

Accessible à tous, elle favorise la créativité, l'expression des émotions et la coopération. En santé mentale, le light graff permet de renforcer l'estime de soi, de développer le lien social et d'offrir un espace d'expression favorisant le bien-être psychique.



Mercredi 7 octobre



De 14h à 16h



Jeunes de 11 à 25 ans



Secteur jeunes
Chauffailles



Inscription sur
contact@maisondesados71.fr
jeunes12-25@bsb71.fr



La Maison des Ados 71 et Secteur jeunes de Brionnais Sud Bourgogne



APÉRO DES PARENTS

Un **apéro** est proposé aux parents d'adolescents afin d'**échanger autour des questions et difficultés** rencontrées au quotidien.

Relations familiales, écrans, scolarité, émotions, santé mentale ou communication : ce temps convivial et bienveillant permet de partager expériences, préoccupations et ressources, dans un espace d'écoute, de dialogue et de soutien.



Mardi 13 octobre



De 18h à 20h



Parents de jeunes de 11 à 25 ans



Secteur jeunes
Chauffailles



Inscription sur
contact@maisondesados71.fr
jeunes12-25@bsb71.fr



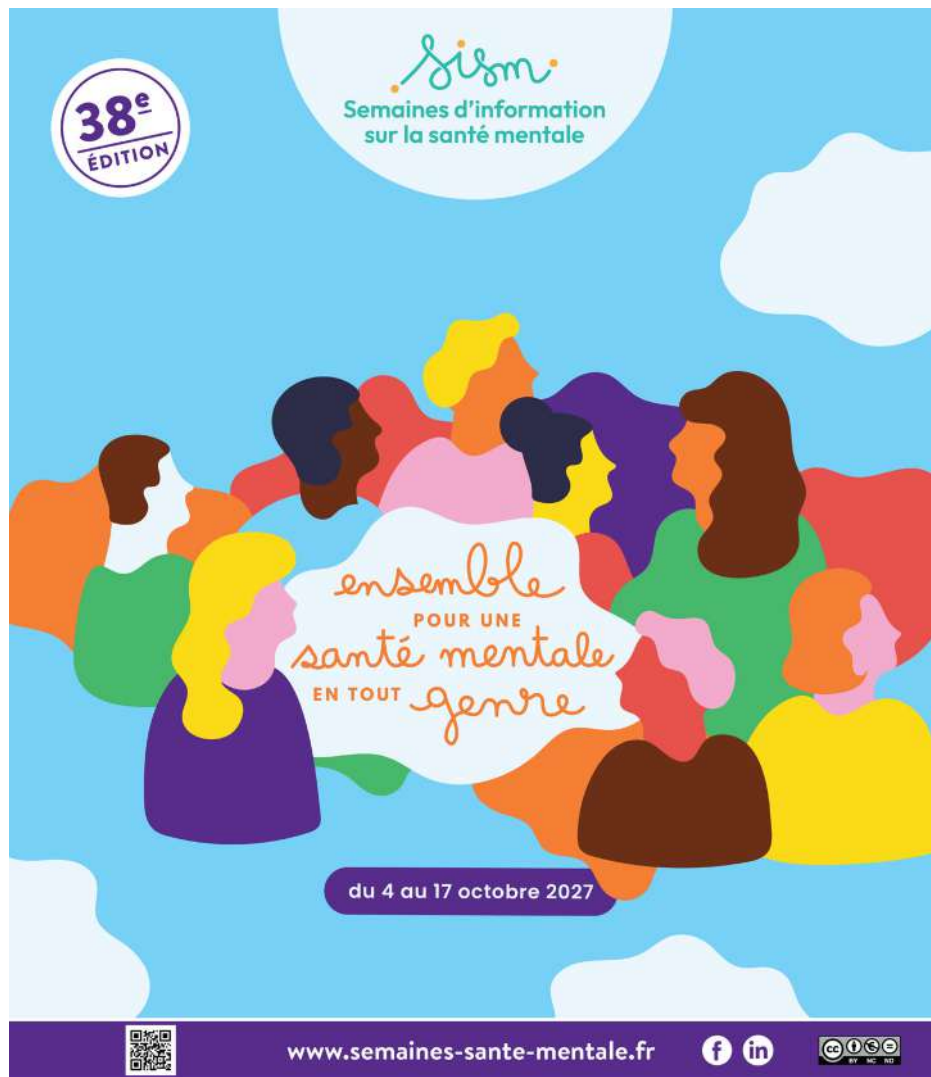
La Maison des Ados 71, Centre social le Maillâges et Secteur jeunes de Brionnais Sud Bourgogne



MERCI à tous nos partenaires pour cette édition 2026 !

RDV en 2027 !

**Vous souhaitez proposer une action, un projet ?
Contactez-nous à sante@charolais-brionnais.fr**



Conception : Pays Charolais-Brionnais - Impression IGR - Edition 2026

PAYS
Charolais
Brionnais

CLSM
CONSEIL LOCAL DE SANTÉ MENTALE
PAYS CHAROLAIS-BRIONNAIS

RÉPUBLIQUE
FRANÇAISE
Collectif
Santé
Participative

RÉGION
BOURGOGNE
FRANCHE
COMTE

Union Européenne
RÉGION
BOURGOGNE
FRANCHE
COMTE
Ministère de la Santé et de la Prévention
Ministère de la Santé et de la Prévention
Ministère de la Santé et de la Prévention

SAÔNE
et LOIRE
Département

ars
Agence Régionale de Santé
Bourgogne
Franche-Comté