

Les Semaines d'information sur la santé mentale 2026 : ouvrons-nous aux arts !

2.10.2026 - | ARS Auvergne-Rhône-Alpes

Du 5 au 18 octobre 2026, les Semaines d'information sur la santé mentale proposent pour leur 37^e édition des actions et initiatives autour du thème « Pour notre santé mentale, ouvrons-nous aux arts ». Des centaines d'événements invitent à découvrir comment la danse, le théâtre, la photographie ou encore la musique peuvent contribuer à notre santé mentale.

Pourquoi les SISM ?

Depuis 1990, les **Semaines d'Information sur la Santé Mentale (SISM)** constituent un **moment privilégié de sensibilisation et d'action**. Elles visent à promouvoir une vision globale et positive de la santé mentale et à informer sur les troubles psychiques, les possibilités de rétablissement et les ressources existantes.

Pour la 37^e édition, les SISM proposent, du 5 au 18 octobre 2026, des événements autour du thème « **Pour notre santé mentale, ouvrons-nous aux arts** ». Deux semaines pour sensibiliser à la santé mentale, lutter contre la stigmatisation et mettre en lumière les **liens entre pratiques artistiques, bien-être et lien social**.

Les arts, une ressource pour notre santé mentale

En 2019, l'Organisation mondiale de la santé (OMS) a publié un rapport fondé sur plus de 3 000 études consacrées au rôle des arts dans l'amélioration de la santé et du bien-être. Musique, danse, théâtre, cinéma, photographie, peinture, littérature... les pratiques artistiques ont des effets positifs sur la santé mentale, psychique et sociale. Pour 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. »

Pratiqués seul ou collectivement, les arts peuvent ainsi constituer une ressource pour notre santé mentale tout au long de la vie : gestion des émotions et du stress, renforcement des liens sociaux, etc.

Des centaines d'événements en Auvergne Rhône-Alpes

Spectacles, expositions, ateliers, conférences ou rencontres : des centaines d'événements sont organisés en Auvergne Rhône-Alpes entre le 5 et le 18 octobre.

Associations, collectivités, établissements de santé, structures sociales et médico-sociales, acteurs culturels, professionnels... les acteurs locaux se mobilisent pour proposer aux habitants des espaces d'échange et de réflexion sur la santé mentale.

Tour d'horizon de quelques initiatives organisées en Auvergne Rhône-Alpes.

À Lyon, la danse pour créer du lien

À Lyon, les SISM débute en musique et en mouvement. Le 2 octobre, la soirée d'ouverture invite les habitants à une initiation à la rumba congolaise, place des Terreaux, avant de se poursuivre au musée des Beaux-Arts.

Le 5 octobre, le Centre hospitalier Saint-Jean-de-Dieu propose également à la Maison de la danse la rencontre « Ce que danser rend possible ». Lors de cette table ronde sera évoquée l'expérience d'un projet chorégraphique conduit dans une unité d'hospitalisation en psychiatrie de la personne âgée. Elle sera suivie d'un atelier de danse ouvert au public. L'objectif : explorer ce que la danse peut transformer dans la relation à soi, au corps et aux autres.

En Savoie, le théâtre pour parler de santé mentale avec les jeunes

La compagnie Fil Rouge présentera « La Théorie des Cordes », une pièce destinée aux adolescents à partir de 11 ans et aux adultes, qui aborde le suicide et le mal-être chez les jeunes.

Plusieurs représentations sont organisées, notamment dans des établissements scolaires à Moûtiers et Saint-Michel-de-Maurienne. Une représentation ouverte à tous est également programmée le 16 octobre à 20h aux Échelles. Le spectacle sera suivi d'un échange avec les artistes autour de la santé mentale.

Dans le Cantal, les arts sous toutes leurs formes

Les « Sismaux Folies » proposent une journée consacrée aux arts et à la santé mentale le 3 octobre à Aurillac.

Danse, contes, théâtre, lecture musicale, jazz et ateliers rythmeront cette journée. Des œuvres réalisées par des personnes concernées par des troubles psychiques seront également exposées.

Une salle sensorielle permettra par ailleurs d'écouter des témoignages d'habitants recueillis autour de deux questions : « C'est quoi la santé mentale pour vous ? » et « Comment vous faites pour vous sentir bien ? ». Une manière de donner toute leur place à la parole et à l'expérience des habitants.

Dans la Loire, créer pour prendre soin de sa santé mentale

Dans la Loire, les habitants peuvent participer à un challenge créatif. Tous les jours entre le 4 et le 19 octobre, ils sont invités à relever un défi : offrir un dessin à quelqu'un, créer une playlist avec des musiques qui mettent de bonne humeur, danser chez soi, cuisiner... Les participants peuvent partager leur réalisation en envoyant des photos à la chargée de projets de santé mentale à Promotion Santé Auvergne Rhône-Alpes.

Dans le Puy-de-Dôme, un défi artistique proposé aux élèves

Le Puy-de-Dôme fait lui aussi le choix de la création collective. L'inter collectif du Puy-de-Dôme organise avec l'Éducation nationale et l'Enseignement catholique du département le défi « Les Mains de l'Amitié ». Ce projet invite les élèves, du CP à la 6^e, à découvrir l'importance de prendre soin de leur santé mentale. Les œuvres créées par les enfants seront exposées tout au long de l'année.

Participez aux Semaines d'information sur la santé mentale !

D'autres événements sont proposés sur tout le territoire. Retrouvez le programme des SISM 2026 en Auvergne Rhône-Alpes sur le site de Promotion Santé ARA :

Découvrez le programme des SISM 2026 en Auvergne-Rhône-Alpes

<https://www.auvergne-rhone-alpes.ars.sante.fr/les-semaines-dinformation-sur-la-sante-mentale-2026-ouvrons-nous-aux-arts>