



05 Octobre 2026

Toute la journée

Métropole

### Infos partenaires

Le programme des Semaines d'information sur la Santé Mentale (SISM) - Explore ta Santé : En 2026, la thématique est "pour notre santé mentale, ouvrons-nous aux arts".

### // Pour qui ?

- Les jeunes
- Les familles
- Les pros du secteur socioéducatif

### // Les Semaines d'information sur la Santé Mentale, qu'est-ce que c'est ?

Des événements gratuits dans toute la France :

> Retrouver la programmation complète du **Rhône** : [ici](#)

> Retrouver la programmation de la **région Auvergne-Rhône-Alpes** [ici](#) (possibilité de filtrer par département : Ain, Allier, Ardèche, Cantal, Drôme, Isère, Loire, Haute-Loire, Puy-de-Dôme, Rhône, Savoie, Haute-Savoie)

**Pré-sélection** : Des événements à destination des jeunes et des familles dans la **Métropole de Lyon** :

### POUR JEUNES ET FAMILLES

- **Du 3 au 14 octobre** : [Roue de la santé mentale](#) > Tournez la roue, testez vos connaissances, échangez sur la santé mentale et découvrez les structures locales à travers des questions (différents lieux)
- **Du 5 au 16 octobre** : [Activités culturelles et sportives](#) gratuites sur inscription au 04 72 04 13 89, à la MJC de Vaulx en Velin
- **5 octobre de 14h à 15h** : [Au musée en famille : un temps pour souffler, découvrir et se retrouver](#) au Musée des Beaux-Arts > les parents et enfants sont invités à découvrir, échanger et surtout partager un moment agréable, loin des rendez-vous et des accompagnements habituels (Lyon 2)
- **5 octobre à 18h30** : [Vernissage de l'exposition photo "Je suis là"](#) des personnes concernées par la migration par l'espace de l'ORSPERE SAMDARRA à la Commune (Lyon 7)
- **5 octobre de 18h30 à 19h30** : [Atelier de danse](#) animé par une orthophoniste et une psychologue, [sur inscription](#) (Caluire)
- **6 octobre de 10h à 12h** : Un [atelier de sophrologie](#) organisé au Centre social de Gerland en lien avec la médiation santé > Le nombre de place est limité, inscription auprès de Warsama MOUSSE ABDI : 06 79 84 76 63 (Lyon 7)
- **6 octobre à 18h** : Documentaire-débat « Trajectoires » – Regard sur la santé mentale : Témoignages de 2 jeunes, [sur inscription](#) (Vaulx en Velin)
- **6 octobre et 8 octobre** : [Café app\(art\)enance](#) : Exposition-débat sur minorités et santé mentale (Villeurbanne)
- **7 octobre de 9h à 11h** : [A la rencontre des Points Ecoute Adulte et Jeunes \(12-25 ans\)](#), sur inscription à [mediationsante@ville-venissieux.fr](mailto:mediationsante@ville-venissieux.fr) – 06 28 21 69 44 (Vénissieux)
- **7 octobre de 18h à 21h** : [Fresque de la santé mentale](#) pour les 16-30 ans fait par Nightline à la maison des étudiants [sur inscription](#)
- **8 octobre de 9h30 à 11h** : [Balade urbaine à la découverte des fresques](#), sur inscription à [helene.salsi@ch-le-vinatier.fr](mailto:helene.salsi@ch-le-vinatier.fr) (Rillieux la Pape)
- **8 octobre** : [Atelier d'arts plastiques pour vivre son deuil](#) (Lyon 3)
- **8 octobre à 19h** : [Théâtre forum "Il faut tous les enfermer"](#) à la MJC Jean Macé par le collectif Tout·e·s concerné·e·s 69 ! en partenariat avec le CLSM > pour imaginer ensemble des alternatives aux situations de stigmatisation des troubles psychiques

(Lyon 7)

- **9 octobre de 10h à 15h** : *Portes ouvertes Ateliers du Présent* > programme de remobilisation par la pratique artistique (Lyon 3)
- **Du 9 au 10 octobre** : *Journées de la parentalité* sur inscription sur place (St Fons)
- **10 octobre à partir de 10h** : *Journée des aidants* à la Fondation ARHM [sur inscription](#) (Lyon 8)
- **10 octobre de 14h à 20h** : *Festival jeunesse-Prév Action sans prétention* (Lyon 2)
- **10 octobre de 18h à 20h** : *Concert de rap* > artistes : Manutea, Scrib, Kilua (Lyon 2)
- **12 octobre de 17h45 à 18h45** : *Dessin manga 10/15 ans* (Lyon 8)
- **12 octobre de 17h30 à 19h** : *Mon atelier anti-stress 12/25 ans*, sur inscription au 06 59 40 53 50 (Rillieux-la-Pape)
- **13 octobre de 9h à 12h30** : *Balade à la découverte de l'art de rue*, sur inscription à [contact@ufcsemploinformation.fr](mailto:contact@ufcsemploinformation.fr) (Lyon 3)
- **13 octobre de 9h30 à 11h30** : *Relaxation sonore*, inscription auprès de la MJC Ô Totem (Rillieux la Pape)
- **13 octobre de 18h30 à 20h** : *Atelier d'art-thérapie* (Saint-Genis-Laval)
- **14 octobre de 9h à 11h** : *Ecrire ses émotions* (slam, poème, court récit...), sur inscription [nlodin@ville-venissieux.fr](mailto:nlodin@ville-venissieux.fr) (Vénissieux)
- **14 octobre à 14h** : Théâtre « *Qu'est-ce qui cloche chez toi ?* » sur la fatigue, épuisement professionnel, dépression et psycho traumatisme, sur inscription à [maria.dragon@arhm.fr](mailto:maria.dragon@arhm.fr) (Lyon 8)
- **15 octobre de 8h45 à 11h** : *Petit déj parentalité : « Place à ma culture, pour mon bien-être »* (Lyon 8)
- **16 octobre de 10h à 12h** : *Forum santé mentale de la Cité éducative* > découvrir les ressources du territoire et premier contact sécurisant avec les partenaires de la santé mentale et du bien-être (Vénissieux)
- **16 octobre de 18h à 20h30** : Vernissage de l'exposition photographique et sonore "*Une voix dans ma tête*" immersion dans les troubles des conduites alimentaires faite par l'association Corps en révolte et AARON [sur inscription](#) (Lyon 7)
- **16 octobre de 19h à 21h** : *Ciné-débat Tout s'est arrangé (ou pas)* > témoignages de jeunes pendant 3 ans après le confinement (décrochage scolaire, isolement, peur de l'avenir, sentiment d'inutilité) (Lyon 6)
- **19 octobre à 20h15** : *Ciné-débat 15/18* > on suit des jeunes entre 15 et 18 ans hospitalisés dans une unité de soins pédopsychiatriques (Villeurbanne)
- **22 octobre 13h-19h** : *Porte ouverte le 102* (centre de santé pour étudiants lyonnais) (Lyon 7)
- **27 octobre de 14h à 16h** : *Atelier parents/enfants : création de masques en argile et temps d'échange sur les émotions* (Saint-Priest)
- **28 octobre de 15h à 17h** : *Ciné-débat l'environnement numérique des ados : réseaux sociaux et santé mentale*, sur inscription à [contact@cse-saint-priest.fr](mailto:contact@cse-saint-priest.fr) (Saint-Priest)

## POUR LES PROS

- **6 octobre de 9h à 13h** : *Porte ouverte PMI Lyon 7 Nord* pour les partenaires du territoire (Lyon 7)
- **6 octobre de 14h à 16h30** : *Conférence : : art, culture et santé mentale, levier pour prendre soin de soi*. Interventions d'Anepa Tremplin et les Ateliers du présent (sur l'usage de l'art et la culture dans les parcours d'insertion professionnelle), le Vinatier PULM avec la Ferme du Vinatier et une psychiatre qui a développé des projets autour de la pratique artistique avec des patient-es et le collectif Tout-e-s concerné-e-s 69 ! qui utilise le théâtre forum comme objet pour déstigmatiser la santé mentale. Ce temps sera clôturé par une chorale d'Anepa Tremplin (Lyon 1)
- **15 octobre à 9h30** : *Conférence-débat Prendre soin de la santé mentale des jeunes, quels leviers pour agir ?* (Lyon 5)
- **Du 15 au 16 octobre** : *Formation : Culture, santé mentale et travail social* > apporter des ressources sur les enjeux en matière de santé mentale et d'accompagnement, ainsi que sur le rôle de levier que la culture peut assurer à ce sujet (Villeurbanne)

## // Objectifs

- Développer une meilleure compréhension des enjeux de la santé mentale
- Déconstruire les préjugés et lutter contre la stigmatisation
- Favoriser l'expression libre autour du bien-être mental

## // Comment participer ?

Evènements gratuits, se rendre sur la fiche de l'évènement et contacter l'organisateur/organisatrice

Plus d'informations [ici](#)

Image not found or type unknown