

Pour notre santé mentale ouvrons-nous aux *arts*

À CARCASSONNE !

(programme au verso)



Sism.
Semaines d'information
sur la santé mentale



du 5 au 18 octobre 2026



www.semaines-sante-mentale.fr



Collectif national des SISM

Comité de pilotage



Comité de soutien



Le programme à Carcassonne

**Du 25 septembre
au 18 octobre 2026**

25/09 — 18/10

Exposition « La Tête Haute »

Du 25/09 au 02/10 : **Médiathèque Grain d'Sel**

Du 12/10 au 17/10 : **Hangar Blanc**

Du 05/10 au 18/10 : **Ecole des beaux-arts**

Programme de sensibilisation à la psychiatrie porté par la Fédération hospitalière de France (FHF) en collaboration avec l'artiste Charlotte Abramow qui donne la parole à sept personnes, patients, professionnels ou aidants, qui vivent la psychiatrie au quotidien et qui ont choisi d'en parler.

Exposition d'œuvres AFDAIM

Du 05/10 au 18/10 : **Ecole des beaux-arts**

Exposition d'œuvres des résidents, thème Alzheimer.

06/10 • 20h – Séance 6€

Ciné-Débat film « 15/18 » de Cédric KAHN, en Avant-Première

CGR le Colisée

« 15/18 » nous plonge dans une unité psychiatrique pour adolescents où les liens qu'ils tissent ouvrent un chemin vers la guérison.

08/10 • 10h–16h

Portes ouvertes du GEM

Groupe d'Entraide Mutuelle de Carcassonne

Par les adhérents et les animatrices, présentation d'atelier manuel, expo photo, poterie, film....

10/10 • 14h–17h

Bibliothèque vivante et lectures de livres vivants

Médiathèque Grain d'Sel

Des livres, des expériences, des vies à découvrir animé par le Comité Audois des Usagers pour la Réhabilitation psychosociale CAUR.

12/10 • 18h–20h

Psy Trialogue : Changer de regard, tout un art

L'ACCOLADE Café Associatif - Restaurant inclusif. Circuits courts, 28 rue Georges Brassens Carcassonne

Rencontre d'échange et d'entraide autour de la santé mentale dans un cadre bienveillant et sans jugement, personnes concernées par un trouble psy, proches et professionnels de la santé, du médico-social et du social.

Plus d'infos et participation sur inscription : aude@unafam.org

13/10 • 18h30

Ciné-Débat film « Les rêveurs » d'Isabelle CARRE, film 2025

Auditorium de la Fabrique des Arts

Elisabeth, comédienne, anime des ateliers d'écriture avec des adolescents en grande détresse psychologique. Cela la fait replonger dans sa propre histoire...

Projection du film suivi de la soirée débat animée par le Dr Dominique JANODY.

14/10 • 14h45–15h45 et 16h15–18h

Visites guidées et animées de l'exposition « La Tête Haute »

Hangar Blanc

Par Florence Lenoble Formatrice en Premier Secours en Santé Mentale et Isabelle Teyssou Bénévole UNAFAM*.

À partir de 12 ans, max 12 pers/visite (sur inscription à info@hangarblanc.com).

15/10 • 13h30–15h30

Atelier Art thérapie et santé mentale

Hangar Blanc

Découverte de l'art-thérapie et de son rôle dans l'accompagnement en santé mentale. Après un temps de présentation sur les liens entre pratique artistique, expression des émotions et bien-être, les participants seront invités à expérimenter une proposition créative accessible à tous. Un atelier placé sous le signe de l'expression, de l'exploration et du non-jugement, suivi d'un temps d'échange autour de l'expérience vécue.

Sur inscription, à partir de 10-12 ans (Plus d'information sur le site du partenaire du Hangar Blanc et inscription à info@hangarblanc.com).

15/10 • 14h–20h

Animations gratuites au Hangar Blanc

Hangar Blanc

Plus d'information sur le site du Hangar Blanc.

Journée bien être Séniors

CPTS Bassin de Carcassonne au jardin d'Arcadie

Conférence « théâtre dans les vignes », yoga, aromathérapie, pilates.

Plus d'infos et participation sur inscription : Mon Espace sénior

Toutes les manifestations sont libres et gratuites

ORGANISATEUR



UNAFAM* Union nationale de familles et amis de personnes malades et/ou handicapées psychiques

PARTENARIAT

