



PROGRAMME
DÉPARTEMENT
AVEYRON

Semaines d'information sur la santé mentale 2026

« POUR NOTRE SANTÉ MENTALE, OUVRONS-NOUS AUX ARTS »



Du **5 au 18 octobre 2026** aura lieu la **37^e édition** des Semaines d'information sur la santé mentale (SISM). Des **milliers d'événements** seront organisés **partout** en France métropolitaine et ultramarine pour **promouvoir la santé mentale, déstigmatiser les troubles psychiques et fédérer en faveur de la santé mentale**. Vous pourrez retrouver **des ciné-débats, escape-game, spectacles, portes ouvertes, festivals, conférences, etc.**

Cette édition des SISM, **temps fort de l'année « Grande Cause Nationale »**, est placée **sous le haut patronage du Ministère de la Culture**. La santé mentale concerne tous les champs de la vie quotidienne, nous sommes donc toutes et tous légitimes pour organiser ou participer à un événement pendant les SISM.

La thématique de l'année sur les 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.

En cohérence avec les recommandations de l'OMS, les SISM soulignent l'importance d'intégrer les arts dans les stratégies de santé publique, comme **levier** complémentaire de prévention, de soin et de promotion du bien-être individuel et collectif.

LES 6 OBJECTIFS DES SISM

- **PROMOUVOIR** une vision globale de la santé mentale, à partir de la thématique définie chaque année
- **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.)
- **DÉSTIGMATISER** les troubles psychiques en favorisant le partage du savoir expérientiel et déstigmatiser les ressources sanitaires, sociales et médico-sociales
- **FAVORISER** le développement des ressources individuelles, sociales et environnementales pour prendre soin de la santé mentale de la population
- **FÉDÉRER** les personnes qui souhaitent agir en faveur de la santé mentale, construire des événements en partenariat local et ouvrir des débats citoyens
- **FAIRE CONNAÎTRE** les lieux, les moyens et les personnes pouvant apporter un soutien de proximité et une information fiable sur la santé mentale



LÉVÉZOU

DU 5 AU 18
OCTOBRE

Sélection d'ouvrages dans les bibliothèques du Lévézou

Les bibliothèques d'Arvieu et de Salmiech mettront à l'honneur une sélection d'ouvrages autour de la santé mentale, du bien-être et des pratiques artistiques. Romans, témoignages, documentaires et albums jeunesse permettront à chacun d'explorer ces thématiques librement tout au long des SISM.

Bibliothèque de Salmiech
120 place Brenguier de Landorre
12120 SALMIECH
05 65 46 40 70

Bibliothèque Le Cantou
33 place de l'Église Saint-Amans
12120 ARVIEU
05 65 46 06 06

Gratuit
Tout public

Contact :
Marine Solo
05 65 46 89 90
06 07 31 33 53

DU 5 AU 11
OCTOBRE

Festival LéonS' Clown

Pendant une semaine, le festival Léon'S Clown propose stages, spectacles, cabarets, initiations et animations intergénérationnelles autour de l'art du clown. Ouvert à tous, il favorise la rencontre entre habitants, artistes et personnes accompagnées en établissements médico-sociaux dans une démarche inclusive et conviviale.

Espace Jean-Henri Fabre
12780 SAINT-LÉONS

Gratuit
Tout public
Sur inscription

Contact :
Association Léons'bouge
José : 06 45 00 84 34
François : 06 20 83 90 63
frl60leons@gmail.com





M E R C R E D I 7 O C T O B R E

9h30-12h à Comps

14h-17h à Flavin

Atelier poterie

À travers la réalisation d'une création en argile, parents et enfants partageront un moment de créativité favorisant l'expression des émotions, la confiance en soi et les échanges en famille.

Un atelier pour prendre soin de soi tout en développant le plaisir de créer ensemble.

Salle des fêtes

7 rue du Stade

12120 COMPS-LA-GRAND-VILLE

Salle des festivités

83 allée de la Faille

12450 FLAVIN

Gratuit

Public parents-enfants

Sur inscription

Contact :

Laura Pradeilles

05 65 58 15 25

actionsociale@levevou.fr

M E R C R E D I 7 O C T O B R E

14h

Après-midi musical

Le Point Info Seniors du Lévézou, en partenariat avec la commission Action sociale de la mairie d'Arvieu, propose un après-midi musical animé par Thierry Bonnefous, accordéoniste et compositeur.

Au programme : un répertoire varié mêlant chansons d'hier et d'aujourd'hui, des moments d'échange, de partage et de convivialité, dans une ambiance chaleureuse et intergénérationnelle.

Une belle occasion de se retrouver, de chanter ensemble et de profiter des bienfaits de la musique sur le bien-être.

Salle des fêtes

de Saint-Martin-des-Faux

12120 ARVIEU

Gratuit

Tout public

Contact :

Point Info Seniors du Lévézou

05 65 58 15 25

pointinfoseniors@levevou.fr

S A M E D I 1 0 O C T O B R E

10h

Land art

Créer avec les éléments de la nature, prendre le temps d'observer son environnement et partager un moment convivial : cet atelier, animé par Céline Bonhomme, invite petits et grands à découvrir le land art à travers une approche créative et accessible à tous.

Les participants réaliseront des œuvres éphémères à partir de matériaux naturels, favorisant le bien-être, l'expression de soi, les échanges entre les participants et la découverte du territoire.

Les créations seront photographiées afin de conserver une trace de ces réalisations éphémères et seront mises à l'honneur lors d'une exposition organisée à l'occasion de la Fête des Familles 2027.

Peyrebrune
12430 ALRANCE

Gratuit

Public parents-enfants

Sur inscription

Contact :

Laura Pradeilles

05 65 58 15 25

actionsociale@levevou.fr

D I M A N C H E 1 1 O C T O B R E

15h

Cabaret d'improvisation

Portés par le thème "Pour notre santé mentale, ouvrons-nous aux arts", les comédiens et les comédiennes de la compagnie Les Particules improvisent une succession d'histoires drôles, curieuses et uniques.

Un spectacle où tout s'invente, au gré de l'imagination et des propositions du public.

Salle culturelle Les Tilleuls
Promenade des Tilleuls
12120 ARVIEU

Gratuit

Tout public

Contact :

Marine Solo

05 65 46 89 90

06 07 31 33 53



M A R D I 1 3 O C T O B R E

14h

Sophro danse

Découvrir les bienfaits de la sophro-danse à travers une séance animée par Élodie Saleil, mêlant respiration, mouvements doux et relaxation.

Un moment convivial pour prendre soin de soi, se détendre, relâcher les tensions et partager une activité favorisant le bien-être.

Salle des fêtes

12290 PRADES-DE-SALARS

Gratuit

Tout public

Sur inscription

Contact :

Anaïs Gayraud

06 70 51 65 38

anaïs.gayraud@levevou.fr



M E R C R E D I 1 4 O C T O B R E

10h

Land art

Créer avec les éléments de la nature, prendre le temps d'observer son environnement et partager un moment convivial : cet atelier invite petits et grands à découvrir les bienfaits de la création artistique en pleine nature.

Une expérience favorisant le bien-être, l'expression de soi, les liens entre les participants et la découverte du territoire.

Plage des Moulinoches

12290 LE VIBAL

Gratuit

Tout public

Contact :

Laura Pradeilles

05 65 58 15 25

actionsociale@levevou.fr





M E R C R E D I 1 4 O C T O B R E

10h30 (adultes)

14h (enfants)

Atelier réflexologie

Découverte de la réflexologie plantaire et de techniques simples d'automassage permettant de favoriser la détente, de mieux gérer le stress et de prendre soin de son bien-être au quotidien.

Un moment convivial pour apprendre à mieux écouter son corps.

À travers une initiation ludique à la réflexologie plantaire, les enfants découvriront quelques gestes simples favorisant la détente et le bien-être.

Les parents pourront accompagner leur enfant durant l'atelier et partager ce moment de découverte.

Maison de santé rurale

9 place du Foirail

12410 SALLES-CURAN

Gratuit

Tout public

Sur inscription

Contact :

Anaïs Gayraud

06 70 51 65 38

anais.gayraud@levevou.fr

M E R C R E D I 1 4 O C T O B R E

14h30

Ateliers clown et chant

Exprimez-vous, chantez et laissez place à votre créativité !

Venez partager un moment convivial autour d'un atelier clown suivi d'un atelier chant.

À travers le jeu, la musique et les rencontres, prenez le temps de créer du lien, de vous faire plaisir et de découvrir l'autre dans un cadre bienveillant.

Un événement ouvert à tous, proposé par le Groupe d'Entraide Mutuelle (GEM) La Plume, en partenariat avec la commune de Saint-Léons, pour vivre ensemble une expérience riche en échanges et en bonne humeur.

Espace Jean-Henri Fabre

Route de la Valette

12780 SAINT-LÉONS

Gratuit

Tout public

Sur inscription

Contact :

François Leroy

06 20 83 90 63

frl60leons@gmail.com

JEUDI 15 OCTOBRE

14h-17h

Atelier poterie

Un atelier créatif destiné aux seniors pour découvrir ou redécouvrir le plaisir de modeler l'argile dans une ambiance conviviale.

Cette activité favorise la détente, stimule la créativité et contribue au maintien du lien social tout en sensibilisant au bien-être psychique.

Espace Jean-Henri Fabre
Route de la Valette
12780 SAINT-LÉONS

Gratuit
Public seniors
Sur inscription

Contact :
Point info seniors
05 65 58 15 25
pointinfoseniors@levevou.fr



JEUDI 15 ET VENDREDI 16 OCTOBRE

Jeudi, de 14h30 à 17h, à
Salmiech

Vendredi, de 14h30 à 17h, à
Ateliers créatif
et temps d'échange

Rejoignez-nous pour un atelier créatif convivial à travers une animation de photos montage.

Un moment pour se faire plaisir, partager des savoir-faire, créer du lien et découvrir comment ces activités participent au bien-être, au maintien de l'autonomie et au bien vieillir.

Résidence Le Théron
382 rue Henri Saurel
12120 SALMIECH

Salle des fêtes
Avenue de Pareloup
12290 CANET-DE-SALARS

Gratuit
Tout public
Sur inscription

Contact :
Association Passerelles du Temps
05 65 46 06 64



Merci à l'ensemble des partenaires aveyronnais
qui ont contribué à l'élaboration de ce programme
à l'occasion de la 37e édition des
Semaines d'information sur la santé mentale.

ABSEAH, Agence régionale de santé (ARS) Occitanie, APF France Handicap,
Association Ajal, Association Léons'bouge, Association Les Champs des arts,
Association Les Lieux communs, Association Prodiges, BarBouille, C2R Montpellier,
Centre hospitalier de Millau, Centre hospitalier Sainte-Marie,
Centre hospitalier de Villefranche-de-Rouergue, Centres sociaux, CFM Radio,
Cinéma CGR Rodez, Cinémur, Communauté de communes Aubrac Carladez Viadène,
Communauté de communes Comtal Lot Truyère,
Communauté de communes Monts Rance et Rougier,
Communauté de communes du Saint-Affricain, Roquefort et sept vallons,
Compagnie Arc-en-Ciel Théâtre, Compagnie Frœntières, CPTS centre-Aveyron,
CPTS nord-Aveyron, CPTS Posavi, Decazeville communauté,
Département de l'Aveyron, DRAC Occitanie, Es'pairance, Espace Jean-Henri Fabre,
Fondation Opteo, France Parkinson, Gageothèque, GEM La Plume,
GEM Métamorphose, GEM PersonA, Jardin d'Arvieu, La Menuiserie,
Les Squatteurs du blues, Lévézou Communauté de Communes,
Ligue de l'Enseignement MECS MNA Laurière, Lycée Foch Rodez,
Maison des adolescents et des familles de l'Aveyron, Maison des jeunes citoyens
Villefranche-de-Rouergue, Maison de santé de Villeneuve-d'Aveyron,
Maisons sport santé, Mazzacio & Drowilal, MJC de Rodez, Musée Denys-Puech,
Musée Fenaille, Ocho Equis, Ouest Aveyron Communauté,
Parc naturel régional des grands causses, Passerelles du temps,
Petits frères des pauvres, Point Accueil Ecoute Jeunes Aveyron,
Points Infos Seniors, Rodez Agglomération, Samsah psychique,
Théâtre de la Maison du peuple, Tous Baignent Handi Rouergue,
Udaf de l'Aveyron, Unafam, Ville d'Espalion, Ville de Millau

La 38e édition des SISM aura lieu du 4 au 17 octobre 2027, autour de la
thématique suivante : « Ensemble pour une santé mentale en tout genre ».

Nous vous donnons rendez-vous dans un an !

LÉVÉZOU

communauté de communes



En partenariat avec l'ensemble des mairies du territoire