



ssm.
Semaines d'information
sur la santé mentale



du 5 au 18 octobre 2026

www.semaines-sante-mentale.fr

**Programmation en Indre-et-Loire
dès le 3 octobre 2026**

Flashez le QR Code pour retrouver l'ensemble
la programmation sur internet





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.



L'art libère nos émotions

Gratuit et ouvert à tous

Samedi 3 octobre de 14h à 17h

 **Boulevard Heurteloup à Tours, entre la place Jean Jaurès et la rue Buffon**
L'UNAFAM s'associe au Collectif Les Fougères pour un après-midi créative autour du thème « L'art libère nos émotions ». Les adhérents des fougères vous proposent de venir vous exprimer au travers de l'art. Peinture, écriture, podcast, expression corporelle, scène ouverte sont au programme.

Emission radio spéciale santé mentale

Dimanche 4 octobre de 12h30 à 14h

 **Espace tropical sur Radio Béton 93.6 FM**

Emission CONFLUENCE - séquence dédiée aux SISM et à la prévention pour la santé mentale.

Exposition « Dis maman »

Gratuit et ouvert à tous

Du 29 septembre au 31 octobre

 **Bibliothèque centrale - 2, bis avenue André Malraux à Tours**

Exposition « Dis maman » de Nadège Héraud avec UNAFAM 37 qui retrace le parcours d'une mère face à la maladie de son fils.

• Soirée de présentation mardi 6 octobre à 18h

• Informations sur bm-tours.fr

Ecrire ses émotions

Gratuit et ouvert à tous

Samedi 3 octobre à 15h, samedi 10 octobre à 10h30 et mercredi 14 octobre à 15h

 **Bibliothèque centrale - 2, bis avenue André Malraux à Tours**

Atelier « écrire ses émotions » avec Sandra Coutoux, autrice qui travaille sur les écritures intimes.

• Informations, contact, inscription : bm-tours.fr

• Merci de vous inscrire à un seul atelier



Exposition et vernissage

Gratuit et ouvert à tous

Du lundi 5 au vendredi 9 octobre de 14h30 à 16h30

 Galerie Neuve, 10 place neuve à Tours

Le CATTP organise une exposition toute la semaine.

Le vernissage aura lieu le mardi 6 octobre à 17h30.

Vous pouvez aussi vous inscrire aux ateliers participatifs :

- Atelier du lundi 5 octobre : mosaïque
- Atelier du mardi 6 octobre : écriture
- Atelier du mercredi 7 octobre : origami
- Atelier du jeudi 8 octobre : dessin
- Atelier du vendredi 9 octobre : chant

- Sur inscription au 02 34 37 89 73 ou assolouispergaud37@gmail.com
- Participation de 5 personnes maximum par atelier

sur
inscription



Exposition sur la santé mentale

Gratuit et ouvert à tous

Du lundi 5 au lundi 12 octobre (fermé le week-end) de 9h à 17h

 Centre de vie sociale du Sanitas, 10 place neuve à Tours

La CASDEN, en partenariat avec la Ville de Tours, propose une exposition sur la santé mentale qui vise à briser les stéréotypes et à encourager les discussions autour de ce sujet encore souvent tabou. A travers des œuvres d'art, des témoignages, et des interventions d'experts, nous souhaitons offrir une plateforme d'écoute et de compréhension pour tous les publics.

Exposition - productions artistiques dans le soin

Du lundi 5 au vendredi 16 octobre de 8h à 20h (fermée le week-end)

 **Ecole supérieure d'art et de design (TALM) 40 rue du Docteur Chaumier à Tours** - dans le hall et les couloirs de l'école

Cet événement est co-construit avec les patients et les professionnels des trois structures INICEA et veut mettre en valeur les œuvres artistiques réalisées dans le cadre des accompagnements thérapeutiques (vannerie, sculpture, dessins, peinture, etc.). L'exposition a pour objectif de favoriser la rencontre avec l'art et le changement de regard sur la santé mentale en donnant à voir la créativité, les parcours et les expressions des personnes concernées.

L'art-thérapie au service du soin

Gratuit et ouvert à tous

Du lundi 5 octobre au jeudi 8 octobre

 **Hameau Saint Michel, 2 impasse Rabelais à Tours**

L'hôpital de jour de la Clinique du Val de Loire propose une exposition d'œuvres produites par les patients de l'atelier art-thérapie de l'hôpital de jour. L'objectif est de faire connaître l'art-thérapie au service du soin, de sensibiliser le public contre la stigmatisation des troubles psychiques, faire de la prévention, expliquer au public que la santé mentale peut concerner tout le monde et qu'il existe des solutions.

• Lundi 5 octobre : vernissage de 16h à 19h

• Mardi 6, mercredi 7 et jeudi 8 octobre de 9h à 12h et de 14h à 19h

Vous avez la possibilité de découvrir le self associatif avec des formules entrée/plat/dessert. Prix et réservation au 02 47 31 66 66.

Ciné-débat : « Au-delà des murs : l'art qui relie »

Mardi 6 octobre à 19h45

Ouvert à tous

 **CGR Tours Centre, 4 place François Truffaut à Tours**

Le CGR de Tours Centre propose un ciné-débat autour du film : Tehachapi. Et si l'art pouvait ouvrir des espaces de liberté là où tout semble fermé ? A travers Tehachapi, ce ciné-débat explorera le rôle de la création artistique dans la santé mentale, le maintien du lien social et la rencontre entre détenus, professionnels et monde extérieur, en présence d'une art-thérapeute.

6 € l'entrée ; 5 € pour les - de 26 ans

Exposition - productions artistiques dans le soin

Mercredi 7 et jeudi 8 octobre de 16h30 à 18h30

Gratuit et ouvert à tous

 **Centre Ambulatoire de Tours - INICEA, 196 rue du Général Renault à Tours**

Cet événement est co-construit avec les patients et les professionnels des trois structures INICEA et veut mettre en valeur les œuvres artistiques réalisées dans le cadre des accompagnements thérapeutiques (vannerie, sculpture, dessins, peinture, etc.). L'exposition a pour objectif de favoriser la rencontre avec l'art et le changement de regard sur la santé mentale en donnant à voir la créativité, les parcours et les expressions des personnes concernées.

CHINON / AVOINE

L'inARTétable : charrette itinérante

Gratuit et ouvert à tous

Mercredi 7 octobre à Avoine toute la journée

Jeudi 8 octobre à Chinon toute la journée

L'Association Claac et la Maison des Adolescents proposent une déambulation dans plusieurs lieux autour du lâcher prise sur une œuvre : création d'une fresque collective et porteurs de paroles : « Que manque-t-il sur le territoire en terme d'art et de culture ? » et « Que procure l'art ? »

Conférence « Combattre la déprime à tous les âges »

Jeudi 8 octobre à 20h

Gratuit

Public ado-adulte

 **Salle O. Debré, Mairie de Chinon, place du Général de Gaulle**

La Communauté de Communes Chinon Vienne et Loire organise cette conférence qui sera donnée par les professeurs Sarron, Angibault et Nkodo du CHRU de Tours.

La dépression est à la fois la maladie mentale la plus connue et l'une des moins bien comprises. Une maladie « silencieuse » qui touche les enfants, les adolescents et les adultes.

Gratuit et ouvert à tous

Collage et expression de soi : s'ouvrir à l'art pour prendre soin de soi

Mercredi 7 octobre de 17h30 à 19h

 **Tiers lieu Le Bloc², 22 place Jeanne d'Arc à Chinon**

Béregère Simoens, thérapeute psychocorporelle, et le Pays du Chinonais vous proposent de vous ouvrir à l'art pour prendre soin de soi : un temps pour se déposer, laisser parler son imagination et créer un collage qui vous ressemble.

- Infos et inscription : 06 86 72 92 88 ou simoens.be@gmail.com
- Aucun prérequis et matériel fourni
- Places limitées

sur
inscription



Spectacle « Terre Happy »

Prix libre au chapeau

Jeudi 8 octobre à 19h30

 **Salle de spectacle de l'abattoir à Chinon**

Béregère Simoens, thérapeute psychocorporelle, et le Pays du Chinonais vous proposent ce spectacle. Vous avez déjà essayé d'être humain ? Pas simple. Entre le mental qui part dans tous les sens, les émotions qui débordent... On navigue comme on peut. Dans Terre Happy, Raph' tente de vous guider à sa manière. Un spectacle drôle, touchant et un peu barré, pour rire de nos galères et souffler un peu.

Inscription et renseignements au 06 86 72 92 88

sur
inscription



SAINT-PIERRE-DES-CORPS

Bancs de discussion

Gratuit et ouvert à tous

Mercredi 7 octobre de 10h à 13h

 **Place Maurice Thorez à Saint-Pierre-des-Corps**

Le groupe Coopér'actif, porté par le Conseil Local de Santé Mentale de Tours Métropole Val de Loire, vous propose d'échanger sur la santé mentale. Venez nous rejoindre, vous asseoir sur nos bancs originaux, créés spécialement pour l'événement, que vous pourrez customiser. Les bancs ont été réalisés et décorés en partenariat avec l'usine SAICA Pack Tours, le PSM de la Confluence, la SAESAT et l'ESAT de Mettray.

Rencontre avec Violette Gitton autour de son Podcast « Malheur Niveau 2 »

Vendredi 9 octobre à 19h

Gratuit - Public adulte

 Bibliothèque centrale - 2, bis avenue André Malraux à Tours

Ecoute du podcast « Malheur Niveau 2 » et rencontre avec Violette Gitton, autrice du podcast. Elle raconte son hospitalisation et recueil des témoignages des co-patients.

- Entrée libre dans la limite des places disponibles
- Nombre de personnes : 100

Lecture du spectacle « Quand revient le sourire... »

Vendredi 9 octobre à 20h

Participation libre

 Librairie Lire au Jardin, 5 rue de Constantine à Tours

La Compagnie Ophélie vous propose la lecture du spectacle : « Quand revient le sourire ».

- Participation libre
- **Réservation obligatoire auprès de la librairie**

sur
inscription



Favoriser le mieux-être et la prévention de l'isolement

Samedi 10 octobre de 14h à 20h30

Gratuit et ouvert à tous

 Centre Social Courteline, 48 rue Courteline à Tours

A travers des ateliers accessibles à tous, le Centre Social Courteline permettra aux participants de découvrir différentes pratiques artistiques, sensorielles et corporelles favorisant le mieux-être et la prévention de l'isolement.

- 14h à 17h - Ateliers pratiques et découvertes (arts plastiques, art thérapie, art visuel, modelage manuel, atelier cuisine, sophrologie, Tai Chi & Gong, projet couture représenté, etc.)
- 16h30 - Conférence
- 18h - Chorale participative
- 19h - Apéritif de clôture

L'Art, un bienfait pour notre santé mentale

Samedi 10 octobre de 11h à 18h

Gratuit et ouvert à tous

Parvis de la Cathédrale de Tours

- De 11h à 14h - La Challucine organise un atelier participatif de dessin en association avec l'UNAFAM 37.
- De 11h à 15h - Le Projet Territorial de Santé Mentale 37 et le Conseil Local de Santé Mentale Tours Métropole Val de Loire vous proposent d'échanger sur les ressources en santé mentale du territoire de manière ludique.
- De 14h à 17h - Le groupe Coopér'actif, porté par le Conseil Local de Santé Mentale de Tours Métropole Val de Loire, vous propose d'échanger sur la santé mentale. Venez nous rejoindre, vous asseoir sur nos bancs originaux, créés spécialement pour l'événement, que vous pourrez customiser. Les bancs ont été réalisés et décorés en partenariat avec l'usine SAICA Pack Tours, le PSM de la Confluence, la SAESAT et l'ESAT de Mettray.

Entrée Beaux Arts de Tours

Gratuit et ouvert à tous

- De 11h à 18h - Le Réseau Prévention du Suicide VIES CVL*, avec la commission Evénements, Communication & Culture et Xavier Selva ambassadeur du concours sur les réseaux sociaux @le_darondelaculture, exposent les lauréats du concours régional de cartes postales de l'été 2026 pour le dispositif Vigilans CVL avec remise des prix à 14h.

*Le Centre Régional de Prévention du Suicide CVL réunit le Réseau VIES CVL, Vigilans CVL et le centre répondant 3114 CVL.

- De 11h à 18h - Le Pôle de Santé Mentale Tourangeau - INICEA propose une exposition dessins, peintures, sculptures, vannerie, etc. L'objectif est de favoriser la rencontre avec l'art et le changement de regard sur la santé mentale en donnant à voir la créativité.
- 11h à 18h - La clinique Ronsard propose une exposition d'œuvre de leurs patients.
- De 14h à 17h - Le CATTP organise une exposition et un atelier participatif origami.
- 14h45 - Le Réseau de Prévention du Suicide VIES CVL et le centre répondant 3114 CVL proposent une session live (balade poétique) avec l'intervention unique en claviers voix de la vocaliste internationale de blues Christina Goh et du pianiste Gotham Aymar (15 minutes), autour du clip d'art « VIVRE » réalisé par Stephan Larroque avec la voix de la poétesse Christina Goh. Le clip d'art sera en lecture sur le stand ou est disponible via ce QR code.



L'Art, un bienfait pour notre santé mentale

Samedi 10 octobre de 11h à 18h

 **Musée des Beaux Arts de Tours**

Ouvert à tous

• A 15h - Le Musée proposera une visite « Les sens de l'art » dans laquelle seront présentées les visites adaptées au public ayant des besoins spécifiques ou seront présentées les adaptations mise en oeuvre pour les visites à destination des publics ayant des besoins spécifiques.

| 8,40 € en plein tarif / gratuit pour les personnes porteuses de la carte mobilité inclusion + 1 accompagnateur / Gratuit pour les -26 ans

 **Jardin François Sicard à Tours**

Gratuit et ouvert à tous

• De 11h à 18h - Exposition de la fresque d'ouverture des SISM, travail collaboratif avec les Fougères.

• De 11h à 18h - Le GEM 37 organise la création d'une fresque collective participative, une exposition sur les styles cinématographiques, une exposition sur les lieux culturels de Tours et des recommandations avec descriptifs de livres et de BD. Il vous proposera également les lectures en partage des patients du Courbat.

• De 14h à 17h45 - Lectures musicales d'extraits de l'ouvrage « Ensemble, pour aller mieux », suivies de dédicaces.

Lectures à 14h, 15h30 et 17h ; suivies de dédicaces à 14h15, 15h45 et 17h15.

Ciné-brunch

Dimanche 11 octobre à 11h

 **Cinémas Studio, 2 rue des Ursulines à Tours**

Ouvert à tous

Ciné et brunch petit déjeuner. Film et présentation du centre social Courteline :

- 1 film pour enfant

- 1 film pour adulte suivi d'une débat

| Information au 02 47 76 02 67

Gratuit et ouvert à tous

Exposition - productions artistiques dans le soin

Du lundi 12 octobre au vendredi 16 octobre de 9h à 12h et de 14h à 19h

 Hameau Saint Michel, 2 impasse Rabelais à Tours

Cet événement est co-construit avec les patients et les professionnels des trois structures INICEA et veut mettre en valeur les œuvres artistiques réalisées dans le cadre des accompagnements thérapeutiques (vannerie, sculpture, dessins, peinture, etc.). L'exposition a pour objectif de favoriser la rencontre avec l'art et le changement de regard sur la santé mentale en donnant à voir la créativité, les parcours et les expressions des personnes concernées.

Vous avez la possibilité de découvrir le self associatif avec des formules entrée/plat/dessert. Prix et réservation au 02 47 31 66 66.

Les apports de l'Art thérapie dans les parcours éducatifs et de soin

Mardi 13 octobre de 18h30 à 20h

Gratuit et ouvert à tous

 Espace Jacques Villeret, 11 rue de Saussure à Tours / salle verte

Le CATTP propose une table ronde autour des apports de l'Art thérapie dans les parcours éducatifs et de soin.

- Sur inscription au 02 34 37 89 73 ou assolouispergaud37@gmail.com
- Participation de 25 personnes maximum

sur
inscription

Lecture du spectacle « Longue vie à Boubou le Grimaud »

Mardi 13 octobre à 19h30

Participation libre

 L'Archipel café, 59 rue du Commerce à Tours

La Compagnie Ophélie fera la lecture du spectacle « Longue vie à Boubou le Grimaud » sur l'autisme.

SAVIGNY-EN-VÉRON

Yoga des émotions

Gratuit et ouvert à tous

Mardi 13 octobre à 10h30

 Musée du Véron, 80 route de Candes à Savigny-en-Véron

Le Musée du Véron et le CLS organise un Yoga des émotions. Visite sensorielle. Vivez une aventure unique au musée. Laissez-vous emporter dans un voyage au croisement de l'art et du yoga. Découvrez le parcours « Faire Monde » par un enchaînement de postures et de respirations en harmonie avec les œuvres.

- Inscription auprès du musée au 02 47 58 09 05
- Accessible à partir de 12 ans

sur
inscription

Voyage au musée - Slow visite

Gratuit et ouvert à tous

Vendredi 16 octobre à 10h30

 Musée du Véron, 80 route de Candes à Savigny-en-Véron

Envie d'une visite guidée atypique organisée par le Musée du Véron et le CLS ? La slow visite est faite pour vous ! Installez-vous confortablement et plongez dans l'histoire des œuvres. Un moment hors du temps pour voyager au musée.

- Inscription auprès du musée au 02 47 58 09 05
- Tout public à partir de 12 ans

sur
inscription

LOCHES

Ouvrons-nous aux arts avec la « Grande lessive »

Jeudi 15 octobre de 17h à 19h

Gratuit et ouvert à tous

 Place du marché, centre ville de Loches

Le GEM 37 propose une exposition éphémère de créations autour du thème « Photo et Graphie », avec la participation de petits et grands, de structures, associations, écoles de Loches et ses alentours.

Seront aussi proposés « Textes en partage », écrits par les patients du Courbat.

 Tous les événements sur le Sud Touraine
via ce QR Code :



Exposition consacrée à Alexander Calder

Ouvert à tous

Samedi 17 octobre de 14h à 18h

📍 CCCOD, 1 parvis Jean Germain à Tours

Les médiateurs du CCCOD et les adhérents du GEM 37 vous accompagnent dans la découverte l'exposition collective du CCCOD « L'idée des corps célestes ».

| Soumis à l'achat d'un billet d'entrée : tarif plein 8,5€ ; tarif réduit 5,5€ et gratuité pour les moins de 18 ans

Atelier impression/expression

Ado, étudiants, parents

Mercredi 21 octobre de 16h à 18h

📍 Faculté des Tanneurs, 3 rue des Tanneurs à Tours

La Maison des Adolescents vous propose cet atelier. Un chemin créatif autour des techniques d'empreintes.

| Gratuit sur inscription : laure.schneider@montjoie.asso.fr

sur
inscription

Conférence-débat sur l'art-thérapie

Gratuit et ouvert à tous

Mercredi 21 octobre de 17h30 à 20h30

📍 Faculté des Tanneurs, 3 rue des Tanneurs à Tours

Cette conférence sous forme de table ronde permettra d'aborder plusieurs thématiques :

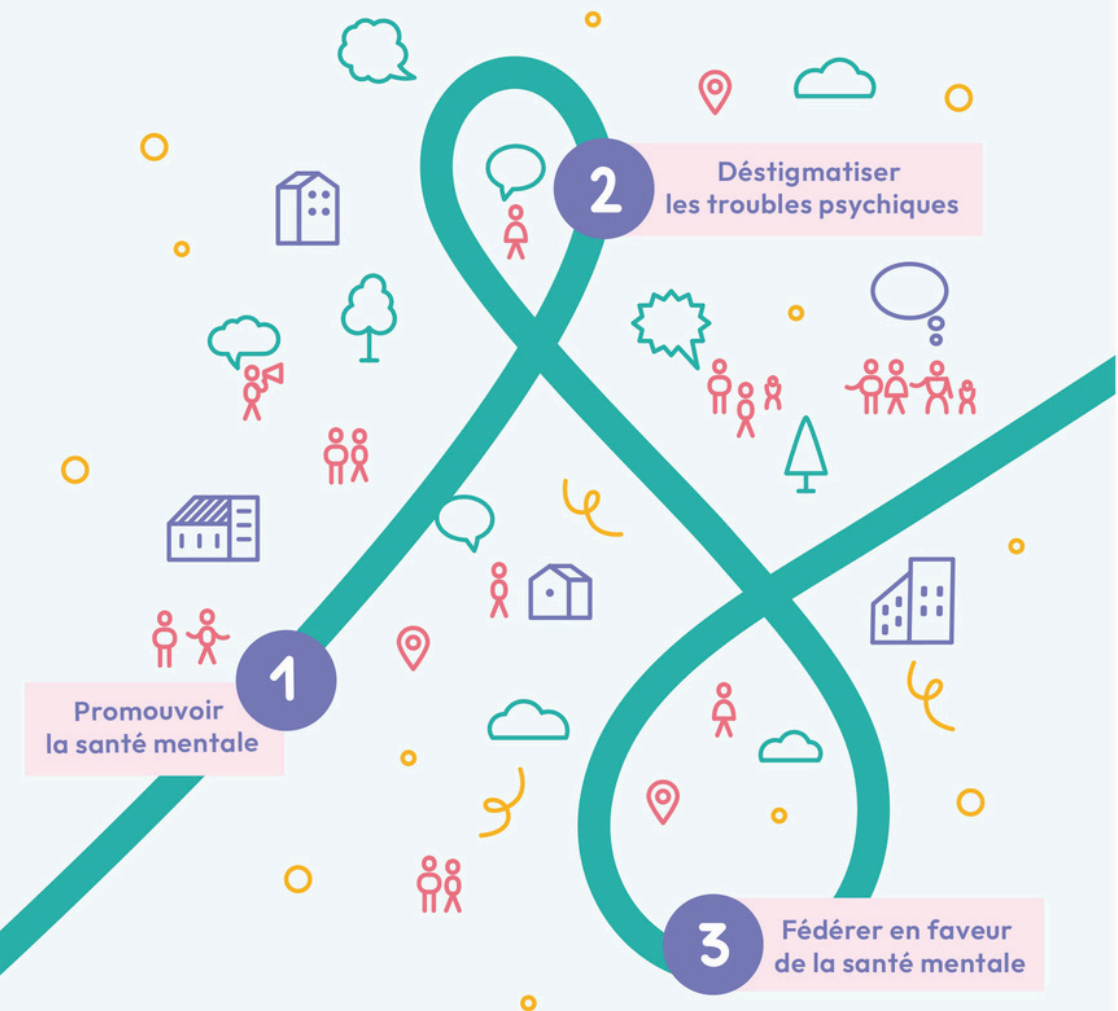
- La place de l'art-thérapie dans un parcours de santé mentale
- Le rôle de l'art-thérapeute au sein d'une prise en charge pluridisciplinaire
- Les liens entre création artistique, expression émotionnelle et mieux-être psychique
- Les ressources territoriales existantes en matière d'accompagnement en santé mentale.

La semaine précédant la conférence, un dôme d'exposition installé dans les couloirs de la faculté sera accessible au public.

Une exposition d'œuvres réalisées par des personnes ayant vécu un parcours en santé mentale sera également installée dans les couloirs de la faculté.

- Inscription à maureen.parodat@inicea.fr
- Des professionnels proposeront un temps de présentation et d'animation les 14 et 21 octobre autour des œuvres.

sur
inscription



Semaines d'information sur la santé mentale

Du 05 au 18 octobre 2026 aura lieu la 37^e édition des Semaines d'information sur la santé mentale. Cette édition des SISM est placée sous le haut patronage du Ministère du Travail, de la Santé, des Solidarités et des Familles. Elle met à l'honneur **la thématique suivante : « Pour notre santé mentale, ouvrons-nous aux arts ».**

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 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.

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.

Nous vous invitons à vous renseigner à l'avance sur les événements SISM de votre territoire, et à vous y rendre pour découvrir les activités proposées et rencontrer les acteurs engagés et les participant·es présent·es !

Merci à l'ensemble des acteurs qui organisent des événements pour sensibiliser à la santé mentale. Grâce à la mobilisation, des actions variées et accessibles sont proposées pour sensibiliser, informer et échanger.

Ce programme n'est pas exhaustif : retrouvez **l'ensemble des événements sur le site officiel.**

<https://www.semaines-sante-mentale.fr/>

Contact :

06 07 57 07 63

coordinationgem37.cvl@vyv3.fr



