



Sism
Semaines d'information
sur la santé mentale



du 5 au 18 octobre 2026



www.semaines-sante-mentale.fr



Le programme complet des événements en *Ariège*

Découvrez le détail des événements GRATUITS des Semaines
d'Information sur la Santé Mentale (SISM) 2026

Venez à notre rencontre le matin
du 2 octobre 2026, pour une présentation
des SISM sur le marché de Foix !

Couserans



Ateliers créatifs et Exposition

Le 14 et le 28/09 de 14h à 16h

Médiathèque, 4 place de la halle à La Bastide-de-Sérou

Atelier thérapeutique et artistique : création de tableaux, (techniques mixtes et mots) sur le thème des émotions et des sensations. Sur inscription auprès de la MSP du Seronais.

Organisateur : MSP DU SERONAI

Contact : Dr Marie VIDAL MELER : centremedicalduseronais@gmail.com | 05 61 64 50 24

Stephanie SERVANT : centremedicalduseronais@gmail.com | 06 74 37 05 26

Marche guidée Invitations sensibles au vivant

Le 5/10 toute la journée, le 16/10 à partir de 18h et le 17/10/26 de 10h à 19h

Restitution au restaurant l'Hémicycle à St-Girons

Ce projet propose une marche artistique guidée au cours de laquelle les participants sont invités à explorer un chemin et ses environs immédiats repérés au préalable. Atelier de terrain lundi 5 octobre 2026 ; Restitution, vernissage expo flash vendredi 16 octobre et samedi 17 octobre. Sur inscription obligatoire.

Organisateur : PNR

Contact : Isabelle CAMBUS : i.cambus@parc-pyrenees-ariegeoises.fr | 06 79 67 96 20

Atelier d'écriture et de médiation à destination des soignants

Le 05/10/26 de 18h à 20h

Maison de santé à La Bastide-de-Sérou

Atelier d'écriture et de méditation en pleine conscience « Lettre à mon corps ». Après un scan corporel, qui permet une observation bienveillante de son état physique, psychique et émotionnel, les participants seront invités à écrire une lettre d'attention et d'intention à leur corps.

Organisateur : MSP DU SERONAI, MUTUALITÉ FRANÇAISE OCCITANIE

Contact : Stéphanie SERVANT : centremedicalduseronais@gmail.com | 06 74 37 05 26

Santé mentale Microfolies

Le 07/10/26 de 10h à 12h & de 14h à 17h

Cinema Max Linder à St-Girons

Évènement dédié à la thématique de la santé mentale dans l'art. Tout au long de la journée, il sera possible de retrouver des conférences sur l'Art Brut, des diffusions de documentaires ARTE relatifs à la thématique et des ateliers de pratiques artistiques pour apprendre l'art de l'origami, pratique reconnue pour apaiser le mental. Entrée libre et gratuite.

Organisateur : Microfolies St Girons

Contact : microfolie@ville-st-girons.fr



Séjour & Plongée Les fragments vidéo

Le 07/10/26 à 18h

Cinema Max Linder à St-Girons

Les fragments vidéo présentés sont issus de Séjour & Plongée #4, une création chorégraphique et cinématographique menée à l'automne 2025 au sein du Centre Hospitalier Ariège-Couserans (CHAC), à Saint-Lizier, en partenariat avec L'Estive – Scène nationale de Foix et de l'Ariège.

Organisateur : CHAC, L'Estive - Scène nationale de Foix et de l'Ariège

Contact : Stéphane SAMSON : s.samson@ch-ariège-couserans.fr | 06 32 37 32 11 ;

Mathilde OLIVARES : mathilde.olivares@gmail.com | 06 33 91 92 88 ;

Benjamin FORGUES : zzz.association@gmail.com | 06 63 52 02 65

Animation musicale

Le 08/10/26 de 9h à 12h

Place du marché à La Bastide-de-Sérou

Animation sur le marché (stand, ressources...) et animation musicale avec la musicothérapeute Elisa LAFFON (CHAC) et sa chorale.

Organisateur : MSP DU SERONAI, MUTUALITÉ FRANÇAISE OCCITANIE

Contact : Dr Léa MOULY : centremedicalduseronais@gmail.com | 05 61 64 50 24



Atelier thérapeutique et artistique

Le 08/10/26 de 10h à 12h

Maison de santé à La Bastide-de-Sérrou

Atelier thérapeutique et artistique : création de tableaux (techniques mixtes et mots) sur le thème des émotions et des sensations. Sur inscription après sélection selon des critères thérapeutiques.

Organisateur : MSP DU SERONAI

Contact : Stéphanie SERVANT : centremedicalduseronais@gmail.com | 06 74 37 05 26

Atelier sophrologie

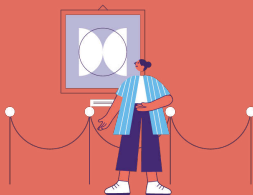
Le 08/10/26 à 13h30

Salle du folklore à La Bastide-de-Sérrou

Atelier sophrologie, animé par Do Salmon, sophrologue.

Organisateur : MSP DU SERONAI

Contact : Stéphanie SERVANT : centremedicalduseronais@gmail.com | 06 74 37 05 26



Musée imaginaire de la musique

Le 09/10/26 à 15h pour les établissements

Salle des fêtes à

Le 10/10/26 à 15h pour tout public

Montjoie-en-Couserans

Spectacle de chant réalisé par les résidents de la MAS des Marguerites du CHAC et de l'atelier spécialisé de la Voix du spectacle. Sur scène, les participants partagent leur sensibilité et leur talent à travers un répertoire musical varié, retraçant les différentes époques musicales.

Sur réservation.

Organisateur : MAS des Marguerites du CHAC

Contact : Marie-Pierre : 06 13 38 38 98



Spectacle Mère

Le 10/10/26 à 17h

Salle des fêtes de l'abbaye de Combelongue à Rimont

Ouverture des portes dès 16h autour d'un goûter - ressources avec stands bibliographiques et partenaires. De et avec Amanda Righetti. Dans ce spectacle, Amanda, circassienne témoin avec douceur et autodérision de son expérience de femme devenue Mère et pointe le sujet sensible de l'épuisement parental. Pensé comme un support à la libération de la parole et au partage de nos moments de fragilités (mais pas que!), le spectacle sera suivi d'un « apéro-bord de scène » pour prendre le temps d'échanger avec la comédienne et les partenaires présents autour de la parentalité.

Organisateurs : La P'tite Fabrick, MSP DU SERONAI

Contact : Claire BLUTEAU : 07 65 87 13 35

centremedicalduseronais@gmail.com | 05 61 64 50 24

Atelier post-partum

Le 12/10/26 à 13h30

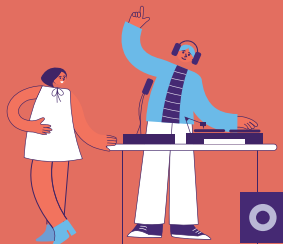
Maison de santé à La Bastide-de-Sérou

Atelier autour des difficultés rencontrées dans le post-partum : « goûter post-partum avec partages d'expériences et de ressources entre personnes concernées »

Organisateur : MSP DU SERONAI, MUTUALITÉ FRANÇAISE OCCITANIE

Contact : Stéphanie SERVANT : centremedicalduseronais@gmail.com | 06 74 37 05 26

Manon LOUVRIER : 05 61 64 50 24



Atelier slam

Le 12/10/26 de 14h à 17h

Salle Max Linder à St-Girons

Chanson au Yukulélé ; diffusion de textes audio, écrits et lus par les adhérent(e)s.

Diffusion d'un clip réalisé par les adhérent(e)s, suivi d'une table ronde, pour discuter et partager les expériences de chacun(e)s.

Stand de présentation du GEM (dépliants, photos), crêpes sur le parvis de la salle.

Atelier de création (*Nos difficultés deviennent sources de créations*).

Organisateur : GEM La Popotte

Contact : Elodie DELPY : gemplapopotte@gmail.com | 06 47 58 66 12

Représentation théâtrale Un autre monde

Le 15/10/26 à 18h30

Cinema Max Linder à St-Girons

Le secteur de psychiatrie adultes du CHAC et l'antenne de Mane du centre de formation d'éducateurs d'Erasmus mènent un projet commun avec la troupe Les Inattendus, composée de patients du CHAC, et des étudiants moniteurs-éducateurs : une représentation théâtrale immersive mêlant improvisation et théâtre forum. Le public sera invité à monter sur scène et à participer, accompagné par les comédiens. Les spectateurs pourront ainsi dépasser leurs appréhensions et découvrir une expérience humaine et artistique partagée. Cette expérience favorisera l'ouverture, la créativité, la rencontre et la déstigmatisation. *Ouverte à tous, entrée gratuite.*

Organisateur : Brigitte COZZOLINO Art-thérapeute, CHAC, Ecole d'éducateurs Erasmus et Mairie St Girons

Contact : Nathalie BOUDAUD et Brigitte COZZOLINO : 07 72 72 67 29



Portes d'Ariège Pyrénées



Représentation théâtrale et musicale **Les inattendus à l'Uni-sons**

Le 10/10/26 à 15h

Conservatoire municipal, 5 Rue de la Maternité à Pamiers

Issu de la collaboration des humains et des arts, « A l'Uni-sons » est un spectacle réunissant le travail d'art-thérapie et de musicothérapie des hôpitaux de jour de Pamiers et des services de psychiatrie adultes du CHAC de Saint-Girons, mis en lumière par des musiciens professionnels du conservatoire de Pamiers. Et pour aller un peu plus loin dans la rencontre, le spectacle sera suivi d'un temps d'échange autour d'un goûter. Pour le plaisir de partager un moment artistique de convivialité, de dépassement et de solidarité...

Organisateur : Brigitte COZZOLINO Art-thérapeute, CHAC, Conservatoire de Pamiers

Contact : Elisa LAFFON, Nathalie BOUDAUD et Brigitte COZZOLINO : 07 72 72 67 29

Exposition de créations artistiques

Le 13/10/26 de 14h à 16h

Locaux du GEM, 26 chemin de la Chartreuse à Pamiers

Exposition pour découvrir les créations artistiques réalisées lors d'ateliers animés par un adhérent artiste peintre, du GEM.

Organisateur : GEM Oxygène et Partage

Contact : Aurélie BERTHE : 06 72 01 58 40

Fresque sur la santé mentale

Le 14/10/26 de 14h à 17h

Mission locale, 29 rue des Carmes à Pamiers

Le PAEJ proposera un atelier collectif autour de la création d'une fresque sur la santé mentale. À travers une démarche artistique et participative, les jeunes seront invités à s'exprimer, à échanger autour de la santé mentale et à contribuer à une œuvre collective. Ouvert à tous les jeunes de 12 à 25 ans à Pamiers, sur inscription.

Organisateur : PAEJ Pamiers

Contact : Sacha BERESKI, coordinatrice du PAEJ et Vanina PIVETTA, écoutante :

paej09@ml09.org | 06 31 87 93 61



Conférence gesticulée **To be or not to bipolaire**

Le 16/10/26 à 18h

Conservatoire municipal, 5 Rue de la Maternité à Pamiers



Elodie présente un témoignage sensible et artistique d'une femme diagnostiquée bipolaire qui ose dire ses difficultés et parle de l'enfermement. Elle nous invite à poser un autre regard sur la maladie psychique, dans une société dont tout concourt à l'émergence des déséquilibres humains.

Public : à partir de 14 ans **Durée :** 1h30

Organisateur : CLS Portes d'Ariège Pyrénées, Conservatoire municipal, CMP

Contact : Graziella FILONI : graziella.filoni@ccpap.fr | 06 50 92 53 82

Lavelanet, Foix, Carla-Bayle



Exposition de productions graphiques

Du 05/10 au 18/10/26

Léo de Foix

Le 15/10/26 à 18h30

Durant toute une année, des personnes accompagnées ont participé à des ateliers d'expression graphique et de médiation artistique. Elles ont évolué dans cet espace de jeux et d'expression et ont partagé des émotions et des expériences en se consacrant au processus de la dynamique créative. Leurs travaux seront exposés durant toute la durée de cette 37ème édition dans la salle de restauration du Léo de Foix.

Organisateur : SAPSH APAJH 09

Contact : Laurelie FOURNET : sapsh.apajh09.asso.fr | 05 61 02 92 38

Découverte artistique Sensibilisation au handicap psychique

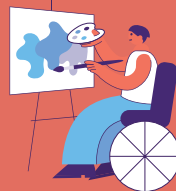
Le 08/10/26 de 12h à 18h

Cinéma municipal, 2 Rue René Cassin de Lavelanet

Plusieurs artisans et professionnels locaux (une photographe, une artisane créatrice florale, une art-thérapeute, un dessinateur de bande-dessinée) présenteront leurs activités sous forme de stands avec des temps d'échanges et d'initiations. Une courte représentation théâtrale clôturera la journée.

Organisateur : Espoir Ariège SAVS-SAMSAH

Contact : Amandine LOZE : contact.services@espoir-ariège.fr | 06 11 96 68 17



Atelier chanté

Le 11/10/26 de 10h30 à 16h

Parc de Bouychères à Foix

Atelier chanté animé par Nicole Rieu avec repas tiré du sac le midi. Restitution publique et petit concert à 17h30 à la Maison des Associations à Foix.

Sur inscription / places limitées.

Organisateur : UNAFAM 09, Mairie de Foix, Association Miracos

Contact : UNAFAM 09 : 09@unafam.org | 07 86 36 57 76





▶ Vidéo slam



Aperçu des ateliers réalisés avec le SAPSH ainsi que le témoignage des personnes accompagnées :

<https://vimeo.com/1223919699?share=copy&fl=sv&fe=ci>

Journée au Carla Bayle

Le 17/10/26 de 9h à 17h au Carla-Bayle

- Matinée : Randonnées, encadrées par 2 professionnels Accompagnateur Moyenne Montagne et Educateur Spécialisé de l'association Les Lacets - 2 parcours :
 - 9h30 : 7 km (100 m de montée durant le parcours)
 - 11h : 2 km (sur du plat)
- Repas partagé à midi
- Après-midi : animations sur le village - atelier collage, fresque collective, découverte de l'accordéon, expositions diverses (foyer de vie, artistes...), entracte musical du duo Venticello
- Visite commentée du village (2 départs).
- Visite libre des lieux d'expositions ouverts (Cité des arts, Carla Bayle).
- Concert avec Nicolas Raimondo, accordéoniste.
- Crieé publique

Organisateur : PTSM, Association les Lacets, La P'tite Fabrik, Adèle NATALE CAPALDI, mairie du Carla-Bayle, MUTUALITÉ FRANÇAISE OCCITANIE

Contact : Antoni SUAU : asuau@promotion-sante-occitanie.org | 07 69 44 65 59

Dépliant réalisé par Promotion Santé Occitanie

Pour plus d'informations concernant les Semaines d'Information sur la Santé Mentale en Occitanie, rendez-vous sur le site de Promotion Santé Occitanie grâce au QR Code ci-contre ou à l'adresse :

www.promotion-sante-occitanie.org/nos-actions/sism-2026

