

POUR QUI ? POURQUOI ?

Chaque année au mois d'octobre, les Semaines d'Information sur la Santé Mentale (SISM) sont l'occasion d'échanger autour des questions de santé mentale partout en France et de sensibiliser le grand public en faisant se rencontrer personnes concernées, proches aidants, professionnels et habitants.

L'objectif nous demanderez-vous ? Faire un pas de côté et tordre le cou aux idées reçues pour changer les regards sur la maladie psychique, les personnes vivant avec des troubles psychiques et la psychiatrie. Ces deux semaines sont aussi la possibilité de découvrir l'offre de soins en santé mentale, les lieux d'écoute et de soutien près de chez soi.

Cette année, du 5 au 18 octobre, la 37ème édition des SISM nous invite à parler **d'arts et de santé mentale**.

Pour ce faire, le Contrat Local de Santé (CLS) du Pays Bassin d'Arcachon-Val de l'Eyre (COBAS, COBAN et CdC du Val de l'Eyre) et le Conseil Local de Santé Mentale (CLSM) de la COBAS, avec le soutien de leurs partenaires, ont concocté, pour la quatrième année consécutive, un programme avec comme ligne directrice commune de "changer les regards sur la santé mentale via le média culturel et les sensibilisations".

La création artistique est mise à l'honneur, au travers de spectacles, animations, sélection d'ouvrages, lectures et ciné-débat.

Des groupes de paroles, des formations/sensibilisations et des conférences compléteront cette programmation.

L'ensemble de cette programmation a été conçu avec l'appui et la coordination du CLS du Pays BARVAL et du CLSM de la COBAS.

Renseignements :

Contrat Local de Santé du Pays Bassin d'Arcachon-Val de l'Eyre

Pauline Dupouy, cls@paysbarval.fr ou 06 31 54 52 12



Conseil Local de Santé Mentale de la COBAS

Martine Rullier, mrullier@agglo-cobas.fr ou 05 56 22 33 44



LES RENDEZ-VOUS

Avant les SISM



Date horaire	Lieu	Évènement	Catégorie	Public	P.
Mar. 15/09 18h30 - 20h00	Arcachon	Mieux accompagner les jeunes en situation de mal-être	Table ronde	Professionnels réservée	8
Ven. 18/09 12h00 - 14h00	Arcachon	Mieux accompagner les jeunes en situation de mal-être	Café-parents	Parents d'ados réservé	9
Lun. 21/09 9h00 - 17h00	Le Barp	Prévention du risque suicidaire	Formation	Professionnels et bénévoles réservée	10
Mer. 30/09 16h30 - 18h00	Mios	Groupe de paroles d'ados	Groupe de paroles	Jeunes	10
Mer. 30/09 18h30 - 20h00	Mios	Et si vous preniez le temps de parler avec d'autres parents?	Café-parents	Parents d'ados	11



LES RENDEZ-VOUS

Pendant les SISM 
du 5 au 18 octobre 2026



Date horaire	Lieu	Évènement	Catégorie	Public	P.
Du 05/10 au 16/10 16h00 - 18h00	La Teste-de-Buch	Se sentir bien avec soi-même	Animations	Jeunes	12
Du 05/10 au 16/10 11h00 - 17h00	Arcachon	Pause cerveau	Animations	Tout public	13
Lun. 05/10 9h30 - 12h30	Mios	Santé mentale des jeunes : repères, risques et points d'appui	Conférence	Professionnels réservée	14
Lun. 05/10 14h30 - 16h30	Andernos-les- Bains	Atelier écriture créative	Animation	Personnes de + 16 ans	15
Du 06/10 au 17/10	Lanton	La santé mentale s'invite à la Médiathèque de Lanton	Animations et fonds documentaires	Tout public	15
Mar. 06/10 13h30 et 15h30	Arcachon	Se sentir bien avec soi-même	Spectacle	Jeunes réservé	16
Mer. 07/10 et Mer. 14/10 15h00 - 17h00	Le Teich	Ateliers de sensibilisation et d'accompagnement autour de la santé mentale des jeunes	Animations	Jeunes	17
Mer. 07/10 14h30 - 15h30	Andernos-les- Bains	Book club ados	Animation	Jeunes	17
Mer. 07/10 14h30 - 16h30	Andernos-les- Bains	Art thérapie et crochet	Animation	Personnes de + 16 ans	18
Jeu. 08/10 10h00 - 12h30	Lanton	Art thérapie "mots et images"	Animation	Personnes de + 16 ans	18



LES RENDEZ-VOUS

Pendant les SISM 
du 5 au 18 octobre 2026



Date horaire	Lieu	Évènement	Catégorie	Public	P.
Ven. 09/10 9h30 - 12h00 Lun. 12/10 9h15 - 16h30	Biganos	Créer pour se libérer et prendre soin de soi	Animation	Jeunes réservée	19
Ven. 09/10 14h30 - 15h15	Arcachon	Concert acoustique	Concert	Résidents et professionnel de l'EHPAD réservé	20
Ven. 09/10 18h00 - 20h00	La Teste-de-Buch	Conférence participative "ouvrons nous aux arts"	Conférence	Tout public	20
Du 10/10 au 4/11 10h00 - 18h00	Lège-Cap Ferret	"Sous la surface"	Exposition	Adolescents Adultes	21
Sam. 10/10 10h00 - 12h00	Lacanau-de-Mios	Café des parents "troubles du neuro-développement"	Café-parents	Tout public	22
Sam. 10/10 10h00 - 11h30 et 14h00 - 15h30	Andernos-les- Bains	Art thérapie et modelage	Animation	Adultes	23
Sam. 10/10 10h00	Le Teich	Contes et raconte	Lecture	Tout public	24
Sam. 10/10 10h00 - 11h30	Arès	Atelier d'écriture	Animation	Tout public	24
Sam. 10/10 10h00 - 12h00	Audenge	Temps de pause "bien- être"	Animation	Adultes	25
Sam. 10/10 15h00 - 16h30	Gujan-Mestras	Atelier d'art-thérapie autour du kintsugi	Animation	Tout public	25



LES RENDEZ-VOUS

Pendant les SISM 
du 5 au 18 octobre 2026



Date horaire	Lieu	Évènement	Catégorie	Public	P.
Sam. 10/10 18h00	Arès	Chorale éphémère	Animation	Tout public	26
Lun. 12/10 20h15	Gujan-Mestras	Soyons fous	Ciné-débat	Tout public	26
Mar. 13/10 10h00 - 12h30	Lanton	Atelier art thérapie "perles et création de bijoux"	Animation	Personnes de + 16 ans	27
Mar. 13/10 18h00 - 20h00	Le Barp	Tout s'est arrangé (ou pas)	Ciné-échanges	Proches de collégiens réservé	27
Mar. 13/10 18h30 - 20h00	Gujan-Mestras	Expression des émotions et placé des médiations artistiques	Soirée-débat	Professionnels réservée	28
Mar. 13/10 20h30	Andernos-les- Bains	Girl et restitution d'un atelier d'écriture	Ciné-rencontre	Tout public	28
Mer. 14/10 10h30 - 11h00	Gujan-Mestras	Lecture d'albums jeunesse	Lecture	Tout public	29
Mer. 14/10 15h00 - 17h00	Belin-Beliet	Respire	Animation	Jeunes réservée	29
Mer. 14/10 15h30 et 16h15	La Teste-de-Buch	L'île aux oisillons	Concert	Jeunes enfants et leurs proches	30
Jeu. 15/10 15h30 - 16h30	Gujan-Mestras	Détente musicale	Animation	Tout public	30
Sam. 17/10 10h00	Andernos-les- Bains	Heure joyeuse	Animation	Enfants de - 5ans	31



LES RENDEZ-VOUS

Après les SISM



Date horaire	Lieu	Évènement	Catégorie	Public	P.
Jeu. 05/11 20h30 - 22h00	Andernos-les-Bains	Toutes les choses géniales	Spectacle	Tout public dès 12 ans	32
Mar. 17/11 9h00 - 17h00	Le Barp	Bien-être Mal-être	Animation	Jeunes réservée	33
Jeu. 19/11 18h30 - 20h00	Biganos	Et si vous preniez le temps de parler avec d'autres parents?	Café-parents	Parents	34



MIEUX ACCOMPAGNER LES JEUNES EN SITUATION DE MAL-ÊTRE

Mar. 15/09

18h30 - 20h00

Lycée des métiers Condorcet

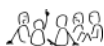
1 Avenue Roland Dorgelès
Arcachon

Public réservée

Enseignants, personnels administratifs, agents,
vie scolaire, direction, équipe de santé et sociale

Catégorie

Table ronde



Renseignements

Jean-François Lucas - jean-francois.lucas@ac-bordeaux.fr

Organisateurs

Conseil Local de Santé Mentale de la COBAS
Lycée Condorcet



“Mieux comprendre la santé mentale des jeunes”

Cette action vise à fédérer l'ensemble des acteurs internes du lycée autour d'une culture commune d'aide aux adolescents en souffrance autour de 3 axes :

- Mieux repérer les premiers signaux de mal-être chez l'élève : repérage précoce, signaux d'alerte, posture professionnelle,
- Savoir orienter vers les structures expertes adaptées : connaissance des ressources, des dispositifs et modalités d'orientation,
- Renforcer la coopération entre l'établissement et l'extérieur : gestion des situations de crise, risque suicidaire articulation avec le protocole santé mentale de l'établissement.

Une rencontre animée par des professionnels du CMPEA et du CMP de Biganos (Charles Perrens) et de l'Association Rénovation.



MIEUX ACCOMPAGNER LES JEUNES EN SITUATION DE MAL-ÊTRE

Ven. 18/09

12h00 - 14h00

Lycée des métiers Condorcet

1 Avenue Roland Dorgelès
Arcachon

Public réservé

Parents d'adolescents 15-18 ans

Catégorie

Café des parents



Renseignements

Jean-François Lucas - jean-francois.lucas@ac-bordeaux.fr

Organisateurs

Conseil Local de la Santé Mentale de la COBAS
Lycée Condorcet

“Bien-être et mal-être de mon ado”

Être parent d'ado soulève de nombreuses questions, parfois des inquiétudes, et nécessite souvent des ajustements. Entre besoin d'autonomie, affirmation de soi, opposition ou repli, l'adolescence bouscule les repères et demande à chacun de s'adapter, de s'ajuster.

Et si vous preniez le temps pour en parler avec d'autres parents !

Nous vous proposons un temps de rencontre convivial, sans jugement, dédié aux parents, afin de :

- mieux comprendre les enjeux et les changements liés à l'adolescence ;
- réfléchir ensemble à ce que signifie être parent d'un adolescent aujourd'hui ;
- partager ses expériences, ses doutes et ses ressources ;
- prendre du recul face aux situations du quotidien ;
- identifier des repères éducatifs et relationnels adaptés.

Animée par un binôme de professionnels de la Maison des adolescents, cette rencontre se déroule dans une ambiance bienveillante, sans jugement, où chacun peut s'exprimer à son rythme, en toute confidentialité.

Un temps pour souffler, échanger et se sentir moins seul dans son rôle de parent.



PRÉVENTION DU RISQUE SUICIDAIRE

Avant-
première

Lun. 21/09

9h00 - 17h00

Le Barp

Public réservée
Professionnels et bénévoles

Catégorie
Formation



Organisateur
Association Rénovation

“Formation Sentinelles”

La formation s'adresse aux personnes en contact avec des publics fragiles, dans le cadre professionnel ou du bénévolat.

A l'issue de la journée, elles seront mieux outillées pour repérer les publics en souffrance, ajuster leurs comportements et les orienter vers ressources locales appropriées.

Cette formation vise à consolider le premier maillon de la chaîne prévention pour les personnes en souffrance en facilitant leur accès aux soins.

En partenariat avec la ville de Le Barp.

GROUPE DE PAROLES ADOS

Mer. 30/09

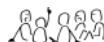
16h30 - 18h00

Espace Jeunes de Mios

Allée de Val de San Vicente
Mios

Public
Jeunes de 11 à 17 ans

Catégorie
Groupe de paroles



Renseignements
M.POUMEROL@villemios.fr
06 29 16 53 63

Inscription - places limitées
Inscription obligatoire via le portail familles

Organisateurs
Espace Jeunes de Mios
Maison des Adolescents de Gironde



“Prendre soin de soi”

Ce groupe de parole, lieu sûr, bienveillant et confidentiel, permettra à chacun de s'exprimer, d'être entendu et d'accéder à des ressources adaptées.

Il vise à partager ses expériences, émotions et interrogations avec des pairs, mieux appréhender les réalités et enjeux de l'adolescence et retrouver un soutien exempt de jugement et rompre l'isolement.



ET SI VOUS PRENIEZ LE TEMPS POUR EN PARLER AVEC D'AUTRES PARENTS ?

Mer. 30/09

18h30 - 20h00

Espace Jeunes de Mios

Allée de Val de San Vicente
Mios

Public

Parents de jeunes de 11 à 25 ans

Catégorie

Café des parents



Renseignements

M.POUMEROL@villemios.fr

06 29 16 53 63

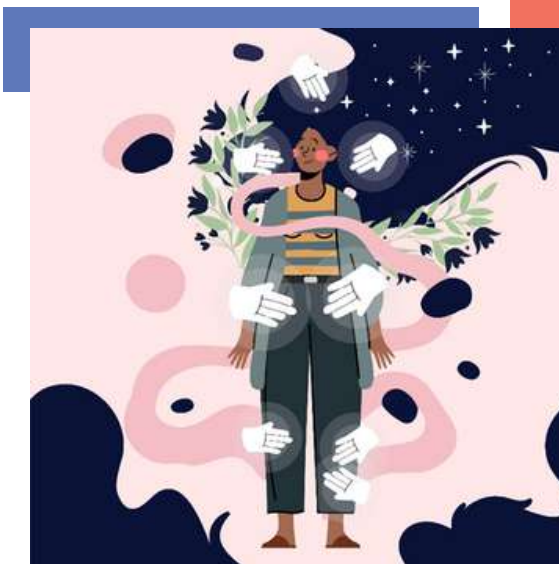
Inscription obligatoire

Inscription obligatoire via le portail familles

Organisateurs

Espace Jeunes de Mios

Maison des Adolescents de Gironde



“ Un temps pour souffler, échanger et se sentir moins seul dans son rôle de parent ”

Être parent d'ado soulève de nombreuses questions, parfois des inquiétudes, et nécessite souvent des ajustements. Entre besoin d'autonomie, affirmation de soi, opposition ou repli, l'adolescence bouscule les repères et demande à chacun de s'adapter, de s'ajuster.

Nous vous proposons un temps de rencontre convivial, sans jugement, dédié aux parents, afin de mieux comprendre les enjeux et les changements liés à l'adolescence ; réfléchir ensemble à ce que signifie être parent d'un adolescent aujourd'hui ; partager ses expériences, ses doutes et ses ressources ; prendre du recul face aux situations du quotidien ; identifier des repères éducatifs et relationnels adaptés.

Animée par un binôme de professionnels de la Maison des Adolescents, cette rencontre se déroule dans une ambiance bienveillante, sans jugement, où chacun peut s'exprimer à son rythme, en toute confidentialité.

SE SENTIR BIEN AVEC SOI-MÊME

Lun. 05/10 au Ven. 16/10

16h00 - 18h00

Info Jeunes et Entrepot(e)s

9 bis rue Jean de Grailly
La Teste-de-Buch

Public

Jeunes de 11 à 30 ans

Catégorie

Animations



Expression corporelle, illustration, bien-être



Renseignements

jeunesse@latestedeubuch.fr
bij@latestedeubuch.fr

Inscription obligatoire

bij@latestedeubuch.fr

Organisateur

Service jeunesse de la ville de La
Teste-de-Buch

“ Au programme ”

5-6 octobre et 8-9 octobre :

Corps en Mouvement, Esprit en Confiance : Atelier d'expression corporelle et mise en conscience de son corps et de ses émotions.

7 octobre :

Temps de massage : Séance de massage et apprentissage de gestes d'automassage.

Du 12 au 16 octobre :

Atelier illustration « Mettre des dessins sur les maux » : Activités de dessin sur les représentations des troubles de santé mentale courant chez les adolescents.

Les jeunes seront amenés dans les diverses actions à :

- Vivre un moment pour prendre soin de leur santé et de leur bien-être.
- Expérimenter des techniques artistiques
- Échanger et déconstruire les stéréotypes
- Recevoir de l'information sur les ressources d'aide et de soutien.



PAUSE CERVEAU

Lun. 05/10 au Ven. 16/10

11h00 - 17h00

Public

Tout public

Catégorie



Animations

Ateliers d'expression artistique

Permanence Info jeunes

Renseignements et inscription obligatoire uniquement pour l'atelier théâtre d'impro

Maison des jeunes - 05 57 72 71 05

mmj5@ville-arcachon.fr

Organisateur

Maison des jeunes et de la Musique d'Arcachon

“ Au programme ”

Ateliers d'expression artistique : théâtre d'improvisation sur le thème des émotions, atelier dessin exprime ton émotion, arbre à mots/maux « ton emoji du jour », un mot doux chaque jour, peinture sur galet (rock painting)

Théâtre d'impro : Sur inscription – **vendredi 9 octobre 19h à 22h**

Atelier créatif : rock painting – **mercredis 7 et 14 octobre 13h à 14h**

Espace créatif autonomie : **accès libre**

Fresque Mandela Cairn

Jardin Japonais

Ateliers relaxation : une fresque Mandala à colorier en accès libre, des siestes musicales, jardin japonais, Cairn, playlist collaborative (musique qui m'apaise, qui me boost ...)

Sieste musicale : **mardis 6 et 13 octobre de 12h30 à 13h**

Espace détente : **accès libre**

Playlist collaborative : **accès libre**

Diffusion du film « Vice versa » (sous réserve)

**Maison des jeunes
et de la Musique Arcachon**

8, allée José Maria de Heredia

Arcachon



SANTÉ MENTALE DES JEUNES : REPÈRES, RISQUES ET POINTS D'APPUI

Lun. 05/10

9h30 - 12h30

Salles des fêtes de Mios

Allée de Val de San Vicente

Mios

Public réservée

Accompagnants et professionnels en contact avec les jeunes

Catégorie
Conférence



Inscription obligatoire

<https://framaforms.org/sante-mentale-des-jeunes-reperes-risques-et-points-dappui-1783519103>

Renseignements

Pauline Dupouy - cls@paysbarval.fr

06 31 54 52 12

Organisateurs

Association Rénovation

Maison des Adolescents de Gironde

CLS du Pays BARVAL

“ Zoom sur la santé mentale des jeunes ”

Dans un contexte où les troubles psychiques chez les jeunes sont en augmentation, il est essentiel de mieux comprendre les spécificités du développement adolescent pour différencier ce qui relève de transformations normales — parfois déroutantes — et ce qui constitue un signe d'alerte.

Lors de cette matinée, l'Association Rénovation et la Maison des Adolescents de la Gironde vous présenteront des repères pour décrypter les processus psychiques à l'œuvre à l'adolescence, en s'appuyant sur des apports issus de la psychologie du développement, de la psychopathologie et de la clinique. Il s'agira de vous aider à identifier les signes de souffrance qui doivent mobiliser l'attention. Des cas concrets, des échanges et des outils d'observation vous permettront de mieux situer votre rôle et de repérer les points d'appui possibles pour accompagner les jeunes en difficulté.

En partenariat avec la ville de Mios.



ATELIER ÉCRITURE CRÉATIVE

Lun. 05/10

14h30 - 16h30

Catégorie

Animation



Organisateurs

CCAS d'Andernos-les-Bains

EMPP du Bassin d'Arcachon

Centre administratif

260 Boulevard de la République

Andernos-les-Bains

Renseignements et inscription obligatoire (places limitées)

ccas@andernoslesbains.fr - 05 56 82 92 57

Public

Personnes de + 16 ans



“ La valise “

Les participants imaginent un voyage : ils identifient ce qu'ils emportent (forces, souvenirs, qualités) et ce qu'ils laissent sur le quai (peurs, regrets, souffrances). Ils écrivent ensuite une lettre à quelqu'un ou à eux-mêmes, comme s'ils partaient.

Atelier animé par l'infirmière et la psychologue de l'EMPP (Équipe Mobile de Psychiatrie-Précarité).

LA SANTÉ MENTALE S'INVITE À LA MÉDIATHÈQUE DE LANTON

Du 06/10 au 17/10

Catégorie

Animations et fonds documentaires



Médiathèque de Lanton

15 avenue de la Libération

Lanton

Public

Tout public

Renseignements

Médiathèque de Lanton - 05 56 03 86 10

mediatheque@ville-lanton.fr

"Découvertes littéraires et activités créatives"

La Médiathèque vous invite à explorer les liens entre l'art, la créativité et le bien-être à travers plusieurs animations ouvertes à tous. Découvrez une sélection d'ouvrages autour de l'art et de la santé mentale, participez à un défi collectif en contribuant à la réalisation d'un puzzle collaboratif de 1 000 pièces représentant La Joconde, et profitez d'un espace créatif dédié au dessin de mandalas.

Des activités accessibles et conviviales pour prendre le temps de créer, se détendre, partager et stimuler son imagination, seul ou à plusieurs.



SE SENTIR BIEN AVEC SOI-MÊME

Mar. 06/10

Représentation 1 : 13H30

Représentation 2 : 15h30

Auditorium du MA.AT

22 Bd du Général Leclerc
Arcachon

Public

réservé

Lycéens de la COBAS

Catégorie

Spectacle



Renseignements

lespetitmauxenbulle@outlook.fr

charlenemartin.spectacle@gmail.com

Organisateur

Conseil Local de Santé Mentale de la COBAS

“ Plongez au cœur du quotidien de personnes vivant avec un trouble de santé mentale ”

Mal à dire, spectacle de théâtre documentaire, plonge au cœur du quotidien de personnes vivant avec un trouble de santé mentale : leurs pensées, leurs doutes, leurs peurs... et leurs réussites. On y traverse, avec délicatesse et clarté, des sujets liés à la dépression, aux troubles du comportement alimentaire (TCA). Leur entourage, les soins, les crises, les ressources, avec des moments de respiration, parce que même quand il y a du “mal à dire”, on a le droit de reprendre de l'air.

C'est un spectacle sensible, vivant et lumineux, qui ouvre un espace de parole sans jamais perdre le souffle du théâtre.

Spectacle suivi d'un bord de scène en présence des acteurs, et animé par des professionnels de la Maison des Adolescents, du CMPEA et du CMP Charles Perrens Biganos.



ATELIERS DE SENSIBILISATION ET D'ACCOMPAGNEMENT AUTOUR DE LA SANTÉ MENTALE CHEZ LES JEUNES

Mer. 07/10 et Mer. 14/10

15h00 - 17h00

Espace Jeunes Le Teich

Rue Claude Laymand
Le Teich

Public

Tout public à partir de 11 ans

Catégorie

Animations



Organisateur

Espace Jeunes de Le Teich

Renseignements et inscription obligatoire

espace.jeunes@leteich.fr - 06 15 46 30 44

“ Au programme ”

- Être secouriste en Santé Mentale chez les jeunes (stratégies de communication, comment aider avec la méthode AERER, exemple avec un cas concret comme les troubles anxieux)
- Le programme Mindful UP (présentation du programme, exercices et échanges pratiques autour de la pleine conscience et des compétences psychosociales)



BOOK CLUB ADOS

Mer. 07/10

14H30 - 15H30

Médiathèque Andrée Chedid

Parc du Broustic
Andernos-les-Bains

Public

Adolescents dès 12 ans

Catégorie

Animation



Organisateur

Médiathèque d'Andernos-les-Bains

Renseignements et inscription obligatoire

05 56 03 93 93 - <https://andernos.bibenligne.fr/>

“ Littérature et santé des ados ”

Présentation d'une sélection de romans sur le thème de la Santé Mentale et de l'art.



ART THÉRAPIE ET CROCHET

Mer. 07/10

14h30 - 16h30

Public

Personnes de + 16 ans

Organisateurs

CCAS d'Andernos-les-Bains
EMPP du Bassin d'Arcachon

Centre administratif

260 Boulevard de la République
Andernos-les-Bains

Catégorie

Animation



Renseignements et inscription obligatoire (places limitées)

ccas@andernoslesbains.fr - 05 56 82 92 57



“Création d'une pochette”

À travers une réalisation simple et rapide, les participants découvrent le crochet en créant une pochette personnalisée (pour liseuse, téléphone, tablette, etc.).

Atelier animé par l'infirmière et la psychologue de l'EMPP (Équipe Mobile de Psychiatrie-Précarité).

ART THÉRAPIE “MOTS ET IMAGES”

Jeu. 08/10

10h00 - 12h30

Public

Personnes de + 16 ans

Organisateurs

CCAS de Lanton
EMPP du Bassin d'Arcachon

Salle d'activités de la Maison des Associations et de la Jeunesse

25 avenue David de Vignerte
Lanton

Catégorie

Animation



Renseignements et inscription obligatoire (places limitées)

CCAS de Lanton – ccas@ville-lanton.fr
05 56 03 86 11



“Souffler et créer”

Accordez-vous une parenthèse créative et bienveillante à travers un atelier de collage accessible à tous, sans prérequis artistique. À partir de magazines, d'images et de mots inspirants, chacun est invité à créer une composition personnelle autour du thème « Ce qui me fait du bien ».

Cet atelier offre un espace d'expression, de détente et de découverte de soi. Un moment convivial pour laisser parler sa créativité, partager ses ressources positives et, pour ceux qui le souhaitent, échanger autour de leur création.

Atelier animé par l'infirmière et la psychologue de l'EMPP (Équipe Mobile de Psychiatrie-Précarité).



CRÉER POUR SE LIBÉRER ET PRENDRE SOIN DE TOI

Ven. 09/10

9h30 - 12h00

Lun. 12/10

9h15 - 16h30

Public réservée

Jeunes de 16 à 25 ans

Renseignements et inscription

p.vialle@ml-ba.fr

Antenne Mission Locale du Bassin d'Arcachon et Val de l'Eyre

67 avenue de la Libération

Biganos

Catégorie

Animation



Organisateur

Mission Locale du Bassin d'Arcachon et du Val de l'Eyre

" Au programme "

Jour 1 : atelier diététique : composer un sandwich équilibré

Les participants découvriront les principes d'une alimentation équilibrée et proposeront des recettes de sandwich en faisant des choix adaptés à leurs besoins

Jour 2 :

-Atelier artistique :

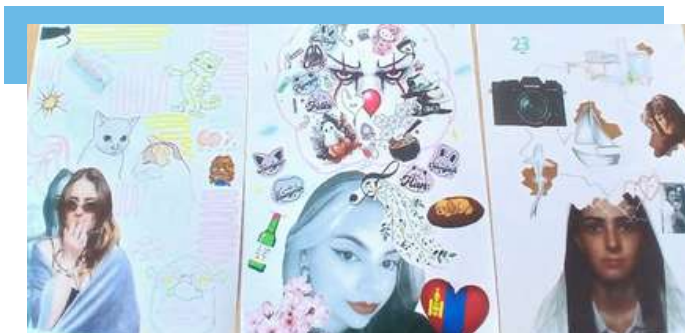
Un espace de création libre, sans jugement ni attente de performance. A travers différentes techniques artistiques, les participants pourront exprimer leurs émotions, prendre confiance en eux, partager un moment convivial et repartir avec une création personnelle

-Préparation et repas partagé :

Préparation des sandwiches envisagés lors de la journée 1. L'objectif est de favoriser les échanges, le lien social

-Exposition et art café :

Présentation des créations et temps d'échange autour des émotions qu'elles suscitent, animé par l'infirmière et la psychologue de l'EMPP (Charles Perrens) afin de faire le lien entre création artistique et santé mentale



CONCERT ACOUSTIQUE

Ven. 09/10

14h30 - 15h15

Catégorie

Concert



EHPAD Saint-Dominique

80 boulevard Deganne

Arcachon

Renseignements

gem.bassinarcachon@gmail.com

06 20 04 37 31

Public réservé

Résidents et professionnels de l'EHPAD



“ Mix'Arts ”

Concert acoustique avec Pierlo à la guitare et les chanteurs du Groupe d'Entraide Mutuelle du Bassin, porteurs de handicap. Le concert sera suivi d'un échange avec le public.

CONFÉRENCE PARTICIPATIVE “OUVRONS-NOUS AUX ARTS”

Ven. 09/10

18h00 - 20h00

Catégorie

Conférence



Renseignements et inscription

bibliotheque@latestedeBuch.fr - 05 57 52 41 22

<https://mediatheques.agglocobas.fr/agenda-culturel>

La Biblio

2 Allée Clémenceau

La Teste-de-Buch

Public

Tout public

Organisateur

Service culture de la COBAS / Réseau des médiathèques

“ Comment l'art contribue à notre bien-être ”

Et si l'art était un allié pour notre équilibre ? Explorons l'art comme un levier de mieux-être. Si l'histoire de l'art nous apprend à regarder, la bibliothérapie créative nous invite à ressentir et à mettre des mots sur notre monde intérieur.

Céline Minair, infirmière littéraire, vous propose de découvrir cette approche singulière où les images et les textes se mêlent pour prendre soin de soi. Cette conférence sera suivie d'un temps de pratique partagée autour d'un caviardage poétique.

Avant de devenir infirmière littéraire, avec la biographie et la bibliothérapie, pour prendre soin de nos histoires et de soi, Céline Minair a étudié avec passion l'histoire de l'art.

En partenariat avec La Biblio de La Teste-de-Buch.



EXPOSITION « SOUS LA SURFACE »

Du 10/10 au 04/11

Mardis, mercredis, vendredis et samedis

10h00 - 18h00

**Médiathèque de Lège-Cap
Ferret (Petit Piquey)**

1 bis avenue des écoles

Lège-Cap Ferret

Public

Adolescents et adultes

Catégorie

Exposition

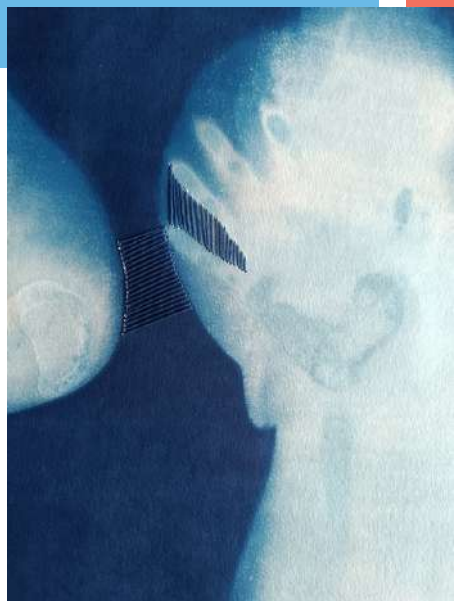


Renseignements

<https://www.ville-lege-capferret.fr/actualites-et-agenda/agenda/>

Organisateur

Ville de Lège-Cap-Ferret



“Art et santé mentale”

« Parler de la maladie mentale pour ouvrir les horizons de nos relations. Utiliser l'art pour rendre poétique les frontières aux pieds de nos maisons. Parler de nos peurs, parler de ce qui dépasse la raison. Si l'art n'a pas de camp alors il peut crier ce que nous chuchotons. Il peut dire combien il est difficile de ne pas avoir la même raison ».

Ellyn Aubin.



CAFÉ DES PARENTS “ TROUBLES DU NEURO-DÉVELOPPEMENT ”

Sam. 10/10

10h00 - 12h00

Accueil périscolaire de l'école de La Grande Ourse

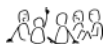
17 avenue Armand Rodet
Lacatau-de-Mios

Public

Tout public

Catégorie

Café des parents



Renseignements et inscription obligatoire (places limitées)

m.poumerol@villemios.fr - 06 29 16 53 63

www.villemios.fr/les-ateliers-parents

Organisateur

Service jeunesse de la Ville de Mios

“Démêler le vrai du faux ”

Un temps pour discuter entre parents des troubles du neurodéveloppement (TDAH, DYS, TSA...) chez l'enfant, autour d'une boisson chaude. Le café-parents sera animé par le Pôle Ressources Handicap de la Gironde.

Vous pouvez venir avec vos enfants de plus de 3 ans (sur inscription préalable). Ils seront accueillis, dans une salle adjacente, par un animateur de la ville.

Les cafés-parents sont organisés par la ville de Mios, avec le soutien de la CAF de la Gironde.



ART THÉRAPIE ET MODELAGE

Sam. 10/10

10h00 - 11h30 et 14h00 - 15h30

Médiathèque Andrée Chedid

Parc du Broustic

Andernos-les-Bains

Public

Adultes

Catégorie

Animation



Renseignements et obligatoire (places limitées)

05 56 03 93 93

<https://andernos.bibenligne.fr/>

Organisateur

Médiathèque d'Andernos-les-Bains

“ Créer pour se reconnecter à soi-même ”

L'art-thérapie est une pratique de soin qui utilise la création artistique pour favoriser l'expression de ce qui est difficile à verbaliser. À travers le modelage, elle contribue à améliorer la santé mentale, émotionnelle et physique, en offrant un espace sécurisé pour transformer ses ressentis en création.

Atelier se découpe en 3 parties : accueil et mise en confiance, temps de création (modelage) et temps d'échange (facultatif).

Le cadre est confidentiel, bienveillant et sans jugement. L'objectif n'est pas de « réussir » une œuvre, mais d'exprimer et d'explorer ce qui se passe en soi.

Le modelage, par le contact avec l'argile, favorise l'ancrage dans le moment présent, apaise le système nerveux et aide à réduire le stress.

Ateliers animés par Florence LECLERC, Art-thérapeute certifiée.



CONTES ET RACONTE

Sam. 10/10

10h00

Public

Tout public à partir de 4 ans

Renseignements

mediatheques.agglo-cobas.fr

bibliotheque@leteich.fr

05 57 15 82 18

Médiathèque L'EKLA

67 rue des pins

Le Teich

Catégorie

Lecture



Organisateur

Médiathèque L'EKLA



“ Pause littéraire ”

Les bibliothécaires de L'EKLA vous racontent des histoires autour des émotions et de la confiance en soi. Un moment suspendu pour les petits et les grands, à partager seul ou en famille.

ATELIER D'ÉCRITURE

Sam. 10/10

10h00 - 11h30

Catégorie

Animation



Espace Brémontier

Route du Temple

Arès

Organisateurs

Association SOS

PAIJ d'Arès

Public

Tout public

Renseignements et inscription obligatoire

Association SOS / Corinne AUBERT - 06 89 23 36 87

PAIJ d'Arès / Catherine KENTZINGER - 07 71 37 63 28

“ Des mots sur les maux ”

Ateliers d'écriture et de dessins animés par des membres de l'association SOS.

Certains des textes pourront être lus le soir au moment de la chorale en alternance avec les chants.

Cet atelier sera suivi d'une auberge espagnole pour les participants.



TEMPS DE PAUSE « BIEN-ÊTRE »

Sam. 10/10

10h30 - 12h00

Public

Adultes

Renseignements et inscription

slusseaud@mairie-audenge.fr - 06 14 47 22 42

Organisateur

Ville d'Audenge

RPE d'Audenge

Rue Victor Hamm

Audenge

Catégorie

Animation



“ Prendre le temps de souffler ”

Parents, accordez-vous un temps de pause privilégié pour prendre soin de vous : souffler, se relaxer, éviter l'épuisement et la fatigue parentale.

ATELIER D'ART-THÉRAPIE AUTOUR DU KINTSUGI

Sam. 10/10

15h00 - 16h30

Public

Tout public à partir de 14 ans

Renseignements et inscription

mediatheques.agglo-cobas.fr

05 57 52 54 60

Auditorium du Pôle Culturel

Allée Mozart

Gujan-Mestras

Catégorie

Animation



Organisateur

Médiathèque de Gujan-Mestras



“ Sublimez l'imperfection ”

Le kintsugi est un art japonais qui consiste à réparer les céramiques brisées avec de la laque mêlée à de la poudre d'or, rendant visibles et précieuses les fissures. Il symbolise l'idée que nos blessures font partie de notre histoire et peuvent devenir des forces. En art-thérapie, cette pratique invite à accueillir ses fragilités, à reconstruire et à trouver de la beauté dans l'imperfection. Véritable métaphore de la résilience, le kintsugi permet de transformer les épreuves en sources de sens et de renouveau.

Atelier animé par le Cabinet Yadori.

CHORALE EPHEMERE

Sam. 10/10

18h00 - accueil du public à 17h30

Catégorie

Animation



Espace Brémontier

Route du Temple
Arès

Organisateurs

Association SOS
PAIJ d'Arès

Public

Tout public

Renseignements et inscription obligatoire

Association SOS / Corinne AUBERT - 06 89 23 36 87

PAIJ d'Arès / Catherine KENTZINGER - 07 71 37 63 28

"Des mots sur les maux"

Présentation d'une chorale éphémère intergénérationnelle, accompagnée de lectures partagées avec le public.

Restitution des ateliers de septembre et octobre, animés par l'association SOS.



SOYONS FOUS

Lun. 12/10

20h15

Public

Tout public

Renseignements

mrullier@agglo-cobas.fr - 05 56 22 33 44

Cinéma Gérard Philipe - 05 57 16 49 15

Cinéma Gérard Philipe

Place du Vieux Marché - La Hume
Gujan-Mestras

Catégorie

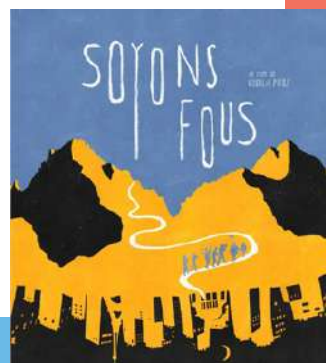
Ciné-débat



Organisateurs

CLSM de la COBAS

Cinéma Gérard Philipe



"Dépasser les clichés sur la santé mentale"

Soyons Fous est un long métrage documentaire qui nous entraîne dans une aventure humaine hors du commun. On y suit toutes les étapes de la création d'un film par une équipe de personnes n'ayant jamais fait de cinéma, dont la plupart vivent avec des troubles psychiques. De grands professionnels du 7ème art (Emmanuelle Bercot, Philippe Rousselot, Corinne Masiero...) leur transmettent leur savoir-faire, avant que l'équipe ne parte tourner dans les Hautes-Alpes, à 2 800 mètres d'altitude.

Entre les doutes, les rires et les paroles bouleversantes, le film raconte l'élan d'un groupe vers un projet qui semblait impossible.

À mille lieues des idées reçues, sur la santé mentale comme sur le cinéma, Soyons Fous se déploie comme un récit d'initiation et une odyssée collective. Entre les doutes, les rires et les paroles bouleversantes, le film raconte l'élan d'un groupe vers un projet qui semblait impossible.

Un film documentaire labellisé **Grande Cause Nationale**, qui met en lumière des personnes remarquables et des voix trop souvent réduites au silence.

Cette projection sera suivie d'un débat en présence du producteur Amaury Pascaud, des professionnels du CMP de Charles Perrens Biganos, et d'une représentante de l'UNAFAM Bassin d'Arcachon.



ATELIER ART THÉRAPIE " PERLES ET CRÉATION DE BIJOUX "

Mar. 13/10

10h00 - 12h30

Public

Personnes de + 16 ans

Organisateurs

CCAS de Lanton

EMPP du Bassin d'Arcachon

Salle d'activités de la Maison des Associations et de la Jeunesse

25 avenue David de Vignerte
Lanton

Catégorie

Animation



Renseignements et inscription obligatoire (places limitées)

CCAS de Lanton - ccas@ville-lanton.fr
05 56 03 86 11



" Souffler et créer, session 2 "

Laissez libre cours à votre créativité lors d'un atelier convivial où chacun pourra réaliser un bijou unique inspiré des couleurs emblématiques du Bassin : les nuances de l'océan, les verts des pins et les teintes des marais. Accessible à tous, cet atelier permet de découvrir différentes techniques de création tout en s'amusant.

Animé par l'Équipe Mobile de Précarité et de Psychiatrie du Bassin d'Arcachon, ce moment de partage favorise la concentration, la dextérité et la confiance en soi. Repartez avec une création personnelle, reflet de votre imagination et de votre sensibilité.

TOUT S'EST ARRANGÉ (OU PAS)

Mar. 13/10

18h00 - 20h00

Public

réservé

Proches de collégiens

Organisateur

Chargée de projets jeunesse
CTG Val de l'Eyre

Collège du Barp

4 rue des Bouvreuils
Le Barp

Catégorie

Ciné-échanges



Renseignements et inscription

Leslie Pontvianne - ctghorslesmurs@lebarp.fr
06 26 93 06 03



"Un documentaire sur les jeunes, mais surtout par les jeunes"

Ce documentaire s'interroge sur l'impact de la période CoVID sur la santé mentale des jeunes : sentiment d'isolement, difficultés à se projeter et d'être entendus, perte de confiance dans les institutions censées les aider... À travers des échanges intimes et des scènes du quotidien, Tout s'est arrangé (ou pas) dresse le portrait d'une jeunesse qui avant entre lucidité et fragilité, et laisse entrevoir des espaces de reconstruction.

Le débat sera animé par une bénévole de l'UNAFAM et un(e) psychologue.



EXPRESSION DES ÉMOTIONS ET PLACE DES MÉDIATIONS ARTISTIQUES

Mar. 13/10

18h30 - 20h00

**Maison des Associations
Salle des Conférences**

Route des Bénévoles
Gujan-Mestras

Public réservée

Professionnels des crèches de la COBAS

Catégorie

Soirée-débat



Renseignements

sism2026pe@ville-arcachon.fr

Organisateurs

Services petite enfance des communes de la COBAS



“ Bien-être de tout petits ”

Un temps d'échanges dédié aux professionnels de la petite enfance pour explorer, à travers des apports théoriques, des retours d'expérience et des médiations artistiques, les enjeux du développement affectif et émotionnel des jeunes enfants, et renforcer leur santé mentale.

Animé par des professionnels de la Protection Maternelle Infantile, du Centre Hospitalier d'Arcachon et de la petite enfance.

FILM GIRL ET TMOIGNAGES

Mer. 13/10

20h30

La Dolce Vita
Avenue de Bordeaux
Andernos-les-Bains

Public
Tout public

Catégorie

Ciné-rencontre



Organisateur

Solidarité Femmes Bassin

“ Les arts comme outil de reconstruction ”

Venez découvrir « Girl », le premier film de la réalisatrice Shu Qi, présenté à la Mostra de Venise. Un récit sensible et bouleversant sur les blessures de l'enfance et les violences au sein de la famille - un sujet qui résonne profondément avec les accompagnements de l'association au quotidien.

Cette projection s'inscrit dans les SISM 2026, avec pour thème central “les arts”, un beau prétexte pour rappeler que la création, qu'on la pratique ou qu'on la reçoive, est aussi un chemin vers le mieux-être.

À l'issue du film, un temps fort sera proposé avec la **restitution de l'atelier d'écriture de l'association Solidarité Femmes Bassin**. Depuis avril, un groupe de femmes s'est retrouvé régulièrement pour écrire, en s'appuyant sur différents supports, musique, lectures, œuvres, comme autant de portes d'entrée vers les mots. Le résultat de ce travail sera partagé avec vous ce soir-là. Un moment de cinéma, de mots et de rencontre — pour parler de santé mentale autrement.



LECTURE D'ALBUMS JEUNESSE

Mer. 14/10

10h30 - 11h00

Auditorium du Pôle Culturel

Allée Mozart
Gujan-Mestras

Public

Tout public à partir de 6 ans

Catégorie

Lecture



Organisateur

Médiathèque de Gujan-Mestras

Renseignements et inscription

mediatheques.agglo-cobas.fr

05 57 52 54 60

“ Pause littéraire ”

La lecture participe activement au bien-être psychique des enfants : elle favorise la compréhension et la gestion des émotions, développe l'empathie et offre un espace d'évasion et de partage.

Nous proposerons une lecture autour de l'ouvrage “L'ours Kintsugi” de Marine Schneider et Victoire de Changy, en lien avec l'atelier d'art-thérapie, ainsi que d'autres albums sélectionnés.



RESPIRE

Mer. 14/10

15h00 - 17h00

Le spot

6-8 rue des Ecoles
Belin-Beliet

Public réservée

Jeunes de 16 ans et plus

Catégorie

Animation



Renseignements et inscription

Nelly Provo - espacejeunes@belin-beliet.fr - 07 76 33 59 16

Charlotte Lecuit - c.lecuit@ml-ba.fr - 07 78 88 48 87

Organisateurs

Espace Jeunes de Belin-Beliet

Mission Locale du Bassin d'Arcachon et du Val de l'Eyre

Maison des Adolescents de Gironde

“ Bien-être et mal-être ”

Un atelier d'informations pour parler de sa santé mentale, se sentir moins seul et savoir vers qui se tourner en cas de besoins.

Atelier animé par l'équipe de la Maison des Adolescents de Gironde.



L'ÎLE AUX OISILLONS

Mer. 14/10

Première séance : 15h30

Deuxième séance : 16h15

Service Petite Enfance

3 allée Camille Jullian

La Teste-de-Buch

Public

Enfants de 0 à 6 ans accompagnés

Catégorie

Concert jeune public



Renseignements et inscription

sism2026pe@ville-arcachon.fr

Organisateurs

Services petite enfance des communes
de la COBAS

“Partage musical parents-enfants”

La musicienne Sarah CHENAF invite petites et grandes oreilles à venir découvrir son instrument de musique, l'alto, avec lequel elle raconte les histoires les plus fabuleuses. Dans un format adapté aux tout-petits, elle parcourt les âges et les styles en invitant chacun à explorer les émotions et les sensations que la musique procure.



DÉTENTE MUSICALE

Jeu. 15/10

15h30 - 16h30

Auditorium du Pôle Culturel

Allée Mozart

Gujan-Mestras

Public

Tout public à partir de 14 ans

Catégorie

Musique



Renseignements et inscription

mediatheques.agglo-cobas.fr - 05 57 52 54 60

Organisateur

Médiathèque de Gujan-Mestras

“Sieste musicale”

La musique présente de nombreux bienfaits pour la santé mentale : elle contribue à réduire le stress, à réguler les émotions et à améliorer l'humeur. Elle favorise la relaxation, stimule la créativité et constitue un véritable outil d'expression et de reconstruction émotionnelle.

Nous proposons ainsi une sieste musicale composée de morceaux calmes et apaisants, accompagnés de brèves présentations, afin d'offrir un temps de détente et de ressourcement.



HEURE JOYEUSE

Sam. 17/10

10h00 - 11h00

Médiathèque Andrée Chedid

Parc du Broustic
Andernos-les-Bains

Public

Enfants de - 5 ans

Catégorie

Animation



Renseignements et inscription (places limitées)

05 56 03 93 93

<https://andernos.bibenligne.fr/>

Organisateur

Médiathèque Andrée Chedid



“ Bien-être et mal-être ”

Découverte d'histoires, d'albums et de contes sur le thème des émotions et de l'art grâce aux lectures proposées par les bibliothécaires de la médiathèque. Un moment privilégié pour les tout-petits.



TOUTES LES CHOSES GÉNIALES

Après les
SISM

Jeu. 05/11

20h30 - 22h00

Théâtre La Dolce Vita

32 avenue de Bordeaux

Andernos-les-Bains

Public

A partir de 12 ans

Catégorie

Spectacle



Renseignements

www.theatreladolcevita.fr



Inscription - places limitées

Billetterie à partir du 12 septembre 2026 : www.theatreladolcevita.fr

05 56 82 02 95

“ Un hymne à la vie, joyeux et bouleversant ”

Dans ce seul en scène, la comédienne incarne une enfant de 7 ans, qui, pour redonner le goût de vivre à sa maman, commence à rédiger la liste de tout ce qui est génial dans le monde...

1. Les glaces.
2. Les batailles d'eau.
3. Rester debout après l'heure habituelle et avoir le droit de regarder la télé...

L'enfant grandit. La liste s'allonge... jusqu'à atteindre un million de choses géniales !

En abordant sur un ton léger le thème de la résilience, « Toutes Les Choses Géniales » a conquis depuis dix ans le cœur du public et de la critique internationale.

Ce nouveau spectacle de Caravane, mêlant comédie et improvisation, invite les spectateurs et spectatrices à prendre part à l'histoire, transformant un « Seul en scène » en un « Tous en scène » jubilatoire.

Texte original : Duncan Macmillan - Interprétation : Catherine Hauseux

Thèmes abordés : le suicide et la dépression, la résilience, le sens de la vie.

Cette pièce sera suivie d'un bord de scène en compagnie de la comédienne et de professionnels de santé du CMP de Biganos et de l'UNAFAM du Bassin d'Arcachon.

BIEN-ÊTRE MAL-ÊTRE

Mar. 17/11

9h00 - 17h00

Lycée du Barp

6 rue du Bouvreuil
Le Barp

Public réservée

Jeunes de 15 - 16 ans

Catégorie

Animation 

Renseignements

M. Ferreira : jean-claude.ferreira@ac-bordeaux.fr

Organisateurs

Maison Des Adolescents de Gironde



“Réparons le lien social”

Dans le cadre de nos actions de prévention auprès des adolescents, nous proposons des interventions collectives en groupe demi-classe visant à promouvoir la santé mentale.

Ces interventions ont pour objectifs d’informer et de sensibiliser les jeunes, de contribuer à la déstigmatisation des problématiques de santé mentale, et de faciliter l’identification et l’accès aux ressources d’aide (structures, professionnels, personnes relais) ainsi que de faire connaître la MDA. Elles permettent également d’accompagner les élèves dans la reconnaissance des situations de bien-être et de mal-être, ainsi que des facteurs de protection et de mise en danger.

Les séances reposent sur des méthodes participatives favorisant l’expression des élèves, le développement de l’esprit critique et les échanges entre pairs, à partir de supports de médiation adaptés (jeux, débats).

Elles sont animées en binôme par des professionnels de la Maison des Adolescents et se déroulent dans un cadre garantissant la confidentialité, la neutralité et la libre parole des participants. Si la présence d’un professionnel de l’établissement est prévue pendant l’atelier, elle s’inscrit dans le respect de règles présentées en amont et prévoyant la neutralité de l’encadrant et sa non-intervention dans le débat.

Ateliers animés par la Maison des Adolescents de Gironde, en partenariat avec le Lycée du Val de l'Eyre.



ET SI VOUS PRENIEZ LE TEMPS POUR EN PARLER AVEC D'AUTRES PARENTS ?

Après les
SISM

Jeu. 19/11

18h30 - 20h00

Maison de la Jeunesse

Rue Pierre de Coubertin

Biganos

Public

Parents d'adolescents 11-25 ans

Catégorie

Café des parents 

Renseignements et inscription

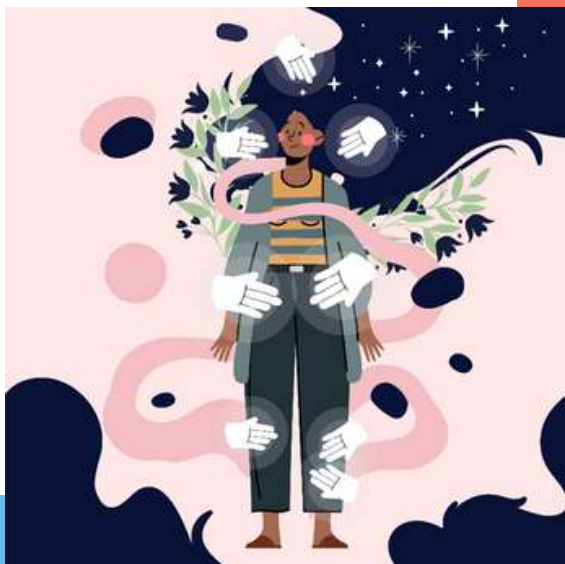
Amélie Charier - petiteenfance@villedebiganos.fr

06 25 73 95 26

Organisateurs

Ville de Biganos

Maison des Adolescents de Gironde



“ Un temps pour souffler, échanger et se sentir moins seul dans son rôle de parent ”

Un temps pour souffler, échanger et se sentir moins seul dans son rôle de parent.

Être parent d'ado soulève de nombreuses questions, parfois des inquiétudes, et nécessite souvent des ajustements. Entre besoin d'autonomie, affirmation de soi, opposition ou repli, l'adolescence bouscule les repères et demande à chacun de s'adapter, de s'ajuster.

Nous vous proposons un temps de rencontre convivial, sans jugement, dédié aux parents, afin de mieux comprendre les enjeux et les changements liés à l'adolescence ; réfléchir ensemble à ce que signifie être parent d'un adolescent aujourd'hui ; partager ses expériences, ses doutes et ses ressources ; prendre du recul face aux situations du quotidien ; identifier des repères éducatifs et relationnels adaptés.

Animée par un binôme de professionnels de la Maison des Adolescents, cette rencontre se déroule dans une ambiance bienveillante, sans jugement, où chacun peut s'exprimer à son rythme, en toute confidentialité.



PARTENAIRES ORGANISATEURS



AVEC LE SOUTIEN

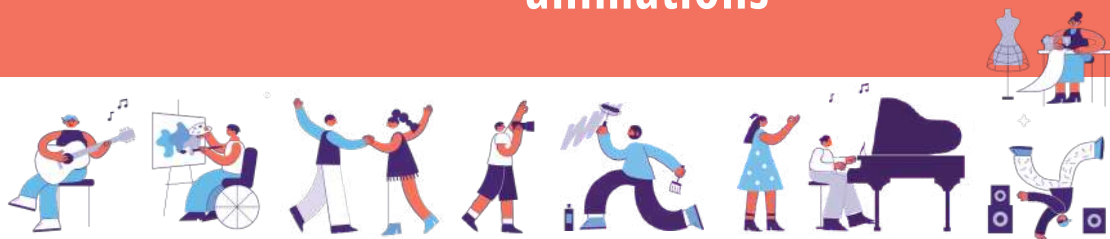




sism
Semaines d'information
sur la santé mentale



ciné-débat
lectures
spectacles
cafés des parents
formation
conférences
animations



Visionnez le teaser pour découvrir ce qui vous attend...

