



Sism
Semaines d'information
sur la santé mentale



Programme
2026
Dijon Métropole



La thématique 2026 consacrée aux 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.

Créer, ressentir, partager : les arts prennent soin de notre santé mentale.

LES OBJECTIFS DES SISM :

1. **PROMOUVOIR** une vision globale de la santé mentale, à partir de la thématique définie chaque année.
2. **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.).
3. **DÉSTIGMATISER** les troubles psychiques en favorisant le partage du savoir expérientiel et déstigmatiser les ressources sanitaires, sociales et médico-sociales.
4. **FAVORISER** le développement des ressources individuelles, sociales et environnementales pour prendre soin de la santé mentale de la population.
5. **FÉDÉRER** les personnes qui souhaitent agir en faveur de la santé mentale, construire des événements en partenariat local et ouvrir des débats citoyens.
6. **FAIRE CONNAÎTRE** les lieux, les moyens et les personnes pouvant apporter un soutien de proximité et une information fiable sur la santé mentale.

Du **5 au 18 octobre 2026**, la **37^e édition des Semaines d'Information sur la Santé Mentale** se déroulera sous le thème : « **Pour notre santé mentale, ouvrons-nous aux arts** ».

Cette initiative nationale a pour objectif de **sensibiliser** le grand public, les professionnels et les associations sur les questions de santé mentale à travers des événements variés : conférences, ateliers, rencontres, projections et débats. Ces événements offrent un espace de réflexion et d'échange **autour des enjeux de la santé mentale** dans notre quotidien.

Ce programme présente les événements qui auront lieu sur Dijon métropole, avec des détails sur les lieux, horaires et thématiques. Ce programme présente les événements organisés sur le territoire de Dijon Métropole, avec des informations pratiques sur les lieux, horaires, publics concernés et modalités de participation.



EXPO

Du 28 septembre au 26 octobre
Carnet ouvert et cœur battant
voyage intime en psychiatrie

📍 Grilles du Jardin Darcy

€ Gratuit

📄 Ouvert à toutes et à tous sans inscription

En 2021, Anne Forget est hospitalisée plus de 2 mois au Centre Hospitalier La Chartreuse. Elle dessine ce qu'elle voit et écrit ce qu'elle vit. Au fil des jours se compose un carnet de 200 pages mêlant aquarelle, scènes du quotidien et impressions personnelles.

Anne Forget porte un regard sensible, personnel et souvent teinté d'humour sur la psychiatrie, le soin, les rencontres et la vie quotidienne à l'hôpital. Elle invite chacun à dépasser les représentations de la psychiatrie et à poser un autre regard sur la santé mentale.

Derrière les symptômes et les diagnostics se trouve une personne digne avec ses émotions, ses pensées, ses actions.

Cette exposition s'inscrit pleinement dans le thème des SISM 2026 :
« Pour notre santé mentale, ouvrons-nous aux arts ».



EXPO

Du 5 au 9 octobre

La santé mentale en lumière

 Hall A CHU Dijon Bourgogne

€ Gratuit

 Ouvert à toutes et à tous sans inscription

Dans le cadre des Semaines d'Information sur la Santé Mentale 2026, le CHU Dijon Bourgogne propose de mettre à l'honneur les créations réalisées par les patients dans le cadre d'ateliers d'art-thérapie et d'écriture.

L'exposition constitue un prolongement naturel du travail réalisé dans les ateliers : les productions ne restent pas uniquement dans le cadre thérapeutique ou institutionnel, mais peuvent être regardées, partagées et reconnues par d'autres. À travers cette démarche, les patients deviennent pleinement acteurs du projet. Leurs œuvres sont présentées au public sous la forme de panneaux associant l'œuvre et un QR code, présentant leur démarche artistique ou l'atelier dans lequel elle a été réalisée.

L'inauguration du 5 octobre constituera le premier temps fort de cette action. Elle permettra de réunir patients, professionnels, partenaires et représentants institutionnels autour des réalisations exposées.

La présence du groupe de Hip Hop de Saint-Apollinaire (Octo Dance Crew), avec une chorégraphie autour de la santé mentale. La danse viendra ainsi faire écho aux œuvres exposées et proposer une autre forme d'expression artistique autour de la santé mentale. Les œuvres resteront exposées dans le Hall A du CHU de Dijon jusqu'au 9/10/2026.

EXPO

Lundi 5 octobre Art'Dicto

 Coupole Sainte Anne Dijon

€ Gratuit  10h - 12h

 Ouvert à toutes et à tous sans inscription

L'action ART'DICTO est une action portée par l'association Addictions France en partenariat avec le photographe Jeremie Garde et le soutien du graffeur dijonnais RNST. Cette action a pour ambition de sensibiliser le public aux enjeux de la santé mentale à travers l'art et la photographie. Elle vise à mettre en valeur les parcours, les expériences et les talents des personnes concernées par les problématiques de santé mentale ainsi que l'engagement des professionnels qui les accompagnent.

La journée sera consacrée à une exposition de photographies professionnelles réalisées par un photographe consommateur et patient de notre CSAPA avec la participation de patients et/ou de professionnels de santé. Les œuvres exposées permettront de porter un regard différent sur la santé mentale, en mettant en avant l'humain, l'expression des émotions et les parcours de vie. Elles seront mises en vente.

Parallèlement à cette exposition, une vente aux enchères sera organisée autour d'une série limitée de sérigraphies réalisées par le graffeur dijonnais RNST. Cette démarche artistique et solidaire permettra de mobiliser le public autour d'une cause commune. Les bénéfices de cette vente seront reversés à l'association CARL qui accompagne les enfants victimes de violences.

THEATRE

Lundi 5 octobre

Signature du PTSM 21

 Bistrot de la scène, 203 Rue d'Auxonne, 21000 Dijon

€ Gratuit



Accueil à partir de 16h45 - début 17h



Ouvert à toutes et à tous sur inscription

À l'occasion des Semaines d'information sur la santé mentale (SISM), l'Agence régionale de santé Bourgogne-Franche-Comté et les membres du Bureau du Projet Territorial de Santé Mentale (PTSM) de la Côte-d'Or proposent un temps fort autour de la signature du PTSM 2026-2030.

Après la présentation de ses principales orientations et un temps de signature d'engagement, la soirée se poursuivra avec « Le Premier Pas », une pièce de théâtre de la Compagnie Acaly consacrée à la santé mentale.

La représentation sera suivie d'un échange avec la compagnie et le public, puis d'un temps convivial.

**PORTE
OUVERTE**

Mardi 6 octobre

Journée portes ouvertes

 Centre Hospitalier La Chartreuse
1 Bd Chanoine Kir, 21000 Dijon
(à proximité immédiate du Puits de Moïse)

€ Gratuit  9h30 - 17h

 Ouvert à toutes et à tous sans inscription

Des bénévoles de l'Unafam (Union nationale de familles et amis de personnes malades et/ou handicapées psychiques) seront disponibles pour vous présenter l'association, les services qu'elle rend aux aidants de personnes vivant avec un trouble ou/et un handicap psychiques : écoute, rendez-vous personnalisés, information et formation, groupes de parole, conférences...

Le 6 octobre à l'occasion de cette Journée « Portes ouvertes », vous rencontrerez des bénévoles de la délégation qui ont vécu les mêmes situations, et peuvent ainsi vous faire bénéficier de leur expérience.



**PORTE
OUVERTE**

Mardi 6 octobre

L'Art d'Habiter et l'Art de recevoir

 Résidence Mirande 55 Rue de Mirande 21000 Dijon

€ Gratuit  9h à 12h

 Tout personne souhaitant découvrir le lieu et son nouveau projet

Le GEM Jeunes Dijon « DI' GEM » est un lieu où chacun peut trouver sa place, créer du lien et participer à la vie collective. Ici, les jeunes ne sont pas seulement accueillis : ils sont acteurs de leur espace, de ses projets et de son évolution.

À l'occasion des SISM, nous ouvrons les portes de notre GEM pour faire découvrir ce lieu construit au fil du temps par ses adhérents. Grâce à l'agrandissement récent des locaux et au soutien de nos partenaires, nous avons imaginé des espaces plus adaptés, favorisant les rencontres, le partage et le bien-être de chacun.

À travers la thématique « L'Art d'Habiter et de Recevoir », nous souhaitons montrer qu'un lieu prend tout son sens lorsqu'il est vécu, investi et partagé. Habiter, c'est se sentir chez soi ; recevoir, c'est accueillir l'autre avec bienveillance.

Cette journée sera également l'occasion de découvrir L'Escapade, notre nouveau bar convivial imaginé autour du concept de « Café Santé », un espace pensé comme une véritable parenthèse de bien-être. Plus qu'un simple lieu de consommation, L'Escapade est un lieu de rencontre, d'échange et de partage, où chacun peut prendre le temps de se retrouver autour d'un café dans une ambiance chaleureuse et accueillante.

L'Escapade, le Café Santé : une pause bien-être au cœur du GEM Jeunes Dijon.

Osons les arts ! Présentation des ateliers collectifs des dispositifs ADM et EMAS de la SDAT

 La Maison Phare – L'annexe. 1 allée du Roussillon 21000 Dijon

€ Gratuit

 10h à 12h et de 14h à 16h

 Tout public

Les dispositifs ADM et EMAS proposent, en partenariat avec Dijon Métropole, des ateliers collectifs autour des arts aux personnes accompagnées en 2025/2026. Deux groupes se sont réunis pendant plusieurs mois autour :

- D'ateliers de modelage autour de la poterie ;
- de médiations culturelles avec l'Orchestre de Bourgogne.

Les bénéficiaires de ces actions vont exposer leurs travaux et expliquer les bienfaits de la pratique de l'art pour la santé mentale.

Parallèlement, les professionnels des équipes ADM et EMAS animeront deux temps autour de la pratique du modelage et des stands de sensibilisation sur la santé mentale.

JOURNÉE

Mardi 6 octobre

Cellule bien-être de l'Université Bourgogne Europe

 Salle multiplex, avenue du XVIe siècle, 21000 Dijon

€ Gratuit

 14h à 19h

 Étudiants de l'Université Bourgogne Europe sur [inscription](#)

L'Université Bourgogne Europe met en place la 8e édition de la journée bien-être.

Plusieurs ateliers de 10 à 30 minutes seront proposés autour des activités suivantes :

- massage,
- réflexologie plantaire,
- coiffure,
- soin du visage,
- manucure,
- shiatsu,
- entretien diététique,
- collage collaboratif,
- caricaturiste

Une collation sera également proposée aux étudiants.

 Maison POP
7 rue de Longvic à Chenôve

€ Gratuit  19h

 Ouvert à tous sur inscription au 03 80 52 18 64 ou
accueil@lesmaisonspop.net

Le Conseil Local de Santé Mentale Franco Basaglia et la ville de Chenôve proposent un ciné débat en partenariat avec les maisons POP, les Tourneurs de Côte d'Or, Radiance Mutuelle, et la Compagnie des comédiens associés

Et si la psychiatrie, loin des clichés qui lui collent trop souvent à la peau, pouvait aussi être un lieu d'humanité, de rencontres et de sens ?

C'est le pari audacieux et réussi de ce premier long métrage belge, récompensé par le Grand Prix et le Prix de la meilleure interprétation au Festival International de Mar del Plata en 2025.

Synopsis

Alexia, 25 ans, arrive comme infirmière stagiaire dans le service fermé d'un hôpital psychiatrique. Joëlle, l'infirmière en chef, lui apprend le métier et lui impose une règle fondamentale : garder ses distances avec les patients. Lorsque Mila, une jeune femme de 20 ans internée contre son gré, fait son entrée, Alexia est touchée par sa colère et son refus d'accepter sa situation. Peu à peu, elle s'implique au-delà du cadre institutionnel, au risque de remettre en cause les règles mêmes du service et de vaciller entre empathie et dérive.

**PORTES
OUVERTES**

Mercredi 7 octobre **Portes ouvertes MDAP 21**

 6 rue Claus Sluter, 21000 Dijon (accès tram République)

€ Gratuit sans inscription

 11h à 17h

 Professionnels, Parents, Jeunes



La Maison des adolescents et de leurs parents s'associe aux SISM en organisant des journées portes ouvertes afin que les publics découvrent ce lieu, ses missions, ses activités.

Pour la Maison des ados 21, c'est également l'occasion de découvrir les nouveaux locaux !



EXPOSITION

Du 7 octobre au 8 novembre

« Souffrance et surréalisme »
d'Apolline Ferrand

 L'Hostellerie – Centre d'Art Singulier

€ Gratuit sans inscription



Du mercredi au dimanche
de 14h à 17h30

 Tout public

L'association Itinéraires Singuliers accueille dans la salle L'Escale de L'Hostellerie, l'exposition « Souffrance et surréalisme », consacrée à l'artiste peintre Apolline Ferrand.

À travers une série de peintures intenses et sensibles, Apolline Ferrand interroge notre rapport à la souffrance. Sans chercher à l'adoucir ni à s'y abandonner, l'artiste lui donne une forme, entre réel et imaginaire.

Chagrin, tourment, altérité, mue ou espoir traversent ses œuvres. Corps fragiles, métamorphoses et figures symboliques composent une invitation à regarder l'épreuve avec sincérité, tout en laissant apparaître la possibilité d'une lumière.

→ Vernissage dimanche 11 octobre à 16h30 (Entrée libre tout public)

EXPOSITION

Du 7 octobre au 27 décembre
« L'étreinte des sens » - Véronique
Blanc et Pascale Marchesini Arnal

 L'Hostellerie – Centre d'Art Singulier

€ Entrée libre

 Du mercredi au dimanche
de 14h à 17h30

 Tout public

Itinéraires Singuliers réunit les univers de Véronique Blanc et Pascale Marchesini-Arnal dans une exposition où les corps, les matières et les sensations occupent une place centrale.

Dans le travail de Véronique Blanc, les visages et les silhouettes apparaissent, se transforment ou s'effacent à travers la peinture, le dessin et différents matériaux. Pascale Marchesini-Arnal crée quant à elle des sculptures, notamment en bronze et en papier de soie, qui jouent avec les formes, les creux et la fragilité. Deux approches sensibles qui se rencontrent et invitent à regarder autrement les corps, les matières et ce qu'ils peuvent faire naître en nous.

→ Vernissage jeudi 16 octobre à 18h (Entrée libre tout public)

Les 7 et 17 octobre

Anthologie de la Santé mentale Regard aux confins du Bistrot

 Médiathèque Lucien-Brenot
Place du Général de Gaulle
21800 Chevigny-Saint-Sauveur

€ Entrée libre et gratuite  Tout public

 Bibliothèque vivante : 7 octobre de 14h à 18h
Bibliothèque vivante : 17 octobre de 14h à 16h30
Soirée de clôture : 17 octobre à 17h

L'association du Bistrot d'Icare propose en partenariat avec la médiathèque de Chevigny-Saint-Sauveur et Collectif Super Pistache une action d'anthologie de la santé mentale.

Qu'est-ce que l'art nous fait ? C'est la question qui guide des SIMS 2026. Pour tenter d'y répondre, nous avons imaginé un podcast donnant la parole aux adhérents du Bistrot. Chaque participant partage son regard, raconte la place que l'art occupe dans son quotidien et présente une œuvre ou un artiste qui a profondément marqué son parcours. À travers ces témoignages personnels et parfois intimes, ce podcast explore les émotions, les souvenirs et les réflexions que l'art suscite en chacun de nous. Une invitation à découvrir des histoires singulières et à réfléchir, ensemble, au pouvoir de l'art dans nos vies.

En partenariat avec la médiathèque de Chevigny-Saint-Sauveur, le podcast sera diffusé au sein de la médiathèque. Deux après-midis seront également consacrés à une Bibliothèque vivante, durant laquelle les participants échangeront directement avec le public. Le podcast sera aussi disponible sur la chaîne YouTube du Bistrot. Pour suivre toute l'actualité du projet, rendez-vous sur notre compte Instagram.

**PORTES
OUVERTES**

Jeudi 8 octobre

Portes ouvertes HDJ Les cigognes

 26 rue Elsa Triolet
21000 DIJON

€ Gratuit sur inscription



9h30 à 12h00

 Tout public

L'HDJ Les cigognes ouvre ses portes aux familles, partenaires et surtout étudiants .

Au programme :

- Visite de l'établissement
- Rencontre avec les professionnels afin de discuter librement autour des métiers en psychiatrie de l'enfant et de l'adolescent
- Présentation des médiations proposées aux jeunes de l'établissement
- Intervention du Docteur Quentin Barrois sur "Les troubles psychiatriques sévères en HDJ PEA : le diagnostic, l'orientation et les soins.

**PORTES
OUVERTES**

Jeudi 8 octobre

Portes ouvertes de la résidence Icare

 Résidence Icare
5 rue Buffon
21800 Chevigny-Saint-Sauveur

€ Entrée libre et gratuite  9h30 à 12h00

 Tout public

La résidence Icare propose une visite de la résidence, rencontre des résidents et de l'équipe pluridisciplinaire.

Présentation de l'accompagnement proposé.

Table ouverte sur la mission menée.

Partenaire de l'action : Icare la Bergerie

 Association Addictions France de Fontaine-les-Dijon

€ Gratuit sur inscription

 Patients du CSAPA

L'association Addictions France propose aux participants d'explorer et d'exprimer leurs émotions à travers différentes formes artistiques. Elle vise également à favoriser le bien-être, l'estime de soi, la créativité et les échanges entre les participants.

L'après-midi sera organisé autour d'ateliers d'art-thérapie sur le thème « Santé mentale et Art ». Les participants seront invités à créer des œuvres individuelles ou collectives à partir de différents supports artistiques (dessin, peinture, collage, expression graphique ou autres techniques créatives).

Encadrés par deux professionnelles du CSAPA, les ateliers offriront un espace d'expression libre et bienveillant permettant à chacun de mettre en forme son ressenti, ses expériences et sa vision de la santé mentale à travers la création artistique.

**ATELIER
THEATRE**

Vendredi 9 octobre

Expressions thérapeutiques: Théâtre et musicothérapie en psychiatrie adulte

 Théâtre des prairies, 21800 Quetigny

€ Gratuit  17h30 à 19h30

 Ouvert à toutes et à tous sans inscription

Le CHU Dijon Bourgogne organise une action en partenariat avec la ville de Quetigny.

L'expression thérapeutique théâtre et musicothérapie invite à considérer la création artistique comme un espace possible de transformation, d'expression et de reconstruction. Au sein du Centre Médico-Psychologique, l'atelier théâtre s'inscrit dans cette démarche en proposant un lieu où chacun peut expérimenter, créer et s'exprimer à son propre rythme.

Le théâtre permet de passer par le corps, la voix, le mouvement, les mots et l'imaginaire. Il donne la possibilité de mettre en scène ce qui parfois ne peut pas encore se dire. Durant cette représentation, l'art sera aborder sous différentes formes comme moyen d'expression, comme espace thérapeutique.

L'atelier devient alors un espace intermédiaire entre soi et le monde. On peut y essayer d'autres façons d'être, prendre une place, oser parler, écouter, regarder et être regardé. Le jeu théâtral permet de se découvrir autrement et parfois de retrouver des capacités ou des ressources qui semblaient oubliées.

L'art ne « guérit » pas au sens médical du terme. Il peut cependant participer au processus thérapeutique, en favorisant l'expression des émotions, la confiance en soi, la relation à l'autre et le sentiment d'appartenance à un groupe.

LECTURE

Vendredi 9 octobre

La cabane Perchée

📍 Amphithéâtre du CH La Chartreuse
1 boulevard Chanoine Kir, 21000 DIJON

€ Gratuit 🕒 14h à 16h

📄 Ouvert à toutes et à tous sans inscription

Le Centre Hospitalier La Chartreuse organise une lecture publique du livre jeunesse « La Cabane Perchée » par l'auteur David RODRIGUES, suivie d'un échange ludique sur la santé mentale et d'un atelier créatif pour enfants.

Cette intervention sensibilise les plus jeunes à la tolérance, au vivre ensemble et contribue à ouvrir le dialogue sur la santé mentale à travers une approche ludique et poétique.



THÉÂTRE

Vendredi 9 octobre

Ne rentre pas trop tard

 Salle Mendès-France 8 rue des Vergers, 21800 QUETIGNY

€ Gratuit  18h

 Tout public - sur inscription sur radiance.fr ou au service santé et seniors 03 80 48 41 29

La ville de Quetigny et le CLSM Franco Basaglia organisent un théâtre débat en partenariat avec Radiance Mutuelle, et la Compagnie des comédiens associés.

Cette pièce de théâtre aborde la question du vieillissement à domicile et de la santé mentale à travers le quotidien de deux auxiliaires de vie, Gabrielle, en exercice depuis quelques années, et Hélène, en formation. Elles sont confrontées à Maurice, un bénéficiaire à la fois rêche et attachant.

Un pot de bienvenue sera proposé et la représentation sera suivie d'un échange avec un professionnel de santé.

SPECTACLE

Les 9, 10 et 11 octobre

« Le plein ne fait pas le ciel » -
Spectacle de la Cie Entropie

 L'Abriculture, Dijon

€ Prix libre  18h30

 Tout public à partir de 15 ans / Jauge limitée :
réservation possible auprès d'Itinéraires Singuliers

Itinéraires Singuliers et la Cie Entropie vous donne rendez-vous à l'Abriculture, lieu de résidence de la compagnie à Dijon, pour découvrir un solo visuel, sonore et corporel.

Inspiré de l'art brut, ce spectacle suit Rosalie, figure silencieuse évoluant dans un espace envahi d'objets, entre refuge et étouffement.

À travers une fable poétique et burlesque, le spectacle interroge ce qui déborde : la mémoire, la peur, la solitude et les fragilités humaines. Théâtre d'objets, images et musique se mêlent pour faire apparaître, au cœur du trop-plein, une possible échappée.

ANIMATION

Samedi 10 octobre PsyTour

 Place François Rude, 21000 DIJON

€ Gratuit  8h30 à 12h

 Tout public

Dans le cadre des Semaines d'Information sur la Santé Mentale (SISM) 2026, dont le thème national est « Pour notre santé mentale, ouvrons-nous aux arts », le CLSM Franco Basaglia organise à nouveau le PsyTour.

Cet événement réunira :

- Nos partenaires (UNAFAM, Burn Out Dijon, ClubHouse Dijon, Prévention du suicide du CHU de Dijon, les GEM) pour échanger avec les Dijonnais sur la santé mentale.
- Des associations artistiques locales pour une ambiance conviviale.

Inauguration officielle en présence de : Madame la Maire et des élus de Dijon, la Directrice Générale de l'ARS, les directeurs des CHU Dijon et CH La Chartreuse, ainsi que les maires des villes adhérentes au CLSM.

LECTURE **Dimanche 11 octobre**

« Déambulation immobile » - Lectures musicales autour de l'œuvre du poète Laurent Bondet

 L'Hostellerie – Centre d'Art Singulier

€ Gratuit  15h

 Tout public

L'association Itinéraires Singuliers vous invite à un après-midi de lectures musicales avec le poète Laurent Bondet, accompagné de son ami Yvan Weil. Cette invitation propose d'entrer dans l'univers poétique de l'auteur, où les mots se font tour à tour souffle, confidence, questionnement et ouverture vers l'autre.

Les textes de Laurent Bondet traversent les fragilités humaines, le deuil, la paix, la spiritualité et le désir d'espérance. Portés par les voix et la musique, ils dessinent un chemin sensible, immobile en apparence mais riche de voyages intérieurs. Un temps d'écoute et de partage.

EXPO

Du 12 au 16 octobre

La santé mentale en lumière

 Galerie Carrefour Quetigny

€ Gratuit

 Ouvert à toutes et à tous sans inscription

Dans le cadre des Semaines d'Information sur la Santé Mentale 2026, le CMP Beauregard et le CLSM Franco Basaglia, proposent de mettre à l'honneur les créations réalisées par les patients dans le cadre d'ateliers d'art-thérapie et d'écriture, en partenariat avec le centre commercial Carrefour Quetigny.

L'exposition constitue un prolongement naturel du travail réalisé dans les ateliers : les productions ne restent pas uniquement dans le cadre thérapeutique ou institutionnel, mais peuvent être regardées, partagées et reconnues par d'autres. À travers cette démarche, les patients deviennent pleinement acteurs du projet. Leurs œuvres sont présentées au public sous la forme de panneaux associant l'œuvre et un QR code, présentant leur démarche artistique ou l'atelier dans lequel elle a été réalisée.

Dans un second temps, les œuvres seront présentées dans un espace ouvert au grand public, notamment à la galerie marchande de Carrefour, lors de la présence du CMP le 12 octobre, puis durant la semaine du 12 au 16 octobre.

Cette ouverture vers la cité permet de créer une rencontre directe entre les patients, les professionnels et le grand public, tout en contribuant à déconstruire les représentations et les préjugés liés aux troubles psychiques.

📍 Bistrot de la scène, 203 Rue d'Auxonne, 21000 Dijon

€ Gratuit sur inscription 🕒 20h (ouverture des portes 19h)

📄 Adolescents, famille, professionnels de l'adolescence

Le Conseil Départemental de la Côte-d'Or organise, en partenariat avec la Maison des Adolescents et de leurs Parents et le CHU Dijon Bourgogne, une soirée théâtre débat avec la pièce le « Syndrôme de l'Endive » puis un échange avec l'artiste et des professionnels de l'enfance.

Temps 1 : Un spectacle autobiographique qui évoque avec humour et tendresse l'apprentissage de la musique à l'enfance et la question du choix de l'instrument pratiqué, les goûts musicaux et la construction identitaire à l'adolescence, l'épanouissement au travers d'une pratique artistique... Mais il aborde également le dialogue, pas toujours simple, entre générations, et les inquiétudes voire le désarroi des parents face à leur adolescent.

Temps 2 : un échange en toute convivialité autour de questions / réponses du public avec l'artiste et des professionnels de santé du CHU de Dijon (psychologue Damien Michelez et pédopsychiatre Pr Pinoit)

Petite restauration et buvette possible au Bistrot de la Scène



CINE DEBAT

Mardi 13 octobre

« Drunk »

« L'ivresse peut-elle être la clé d'une existence plus légère ? »



Médiathèque

3 route de Dijon, 21600 LONGVIC



Gratuit



18h



Tout public sur inscription : 03 80 68 44 10

Le Conseil Local de Santé mentale Franco Basaglia et la ville de Longvic organisent un ciné débat, en partenariat avec le Dr Florent MASCRET, addictologue au Pôle Ressources d'Addictologie Héméra et l'association Dépendances 21. Cette soirée débat, organisée après la projection du film Drunk, vise à explorer la question des addictions de manière ouverte et constructive.

L'objectif est d'abord de comprendre les mécanismes qui mènent à la dépendance, en analysant les raisons psychologiques ou sociales qui poussent à une consommation excessive, comme le montre le film. Ensuite, il s'agit de briser les tabous en créant un espace de parole bienveillant, où chacun peut partager ses expériences ou ses interrogations sans crainte du jugement.

La discussion permettra également de sensibiliser aux risques des addictions, tant sur le plan physique que mental ou social, et d'identifier des signes avant-coureurs pour mieux les prévenir.

Enfin, cette soirée cherchera à proposer des alternatives et à favoriser l'empathie, en montrant que des solutions existent et que l'addiction n'est pas une fatalité. Une occasion de réfléchir ensemble à ces enjeux après un film qui interroge notre rapport aux limites et à la liberté.

STAND

Mardi 13 octobre

Stand à destination des professionnels
du CHU de Dijon : Exposition et Expression

 CHU Dijon Bourgogne € Gratuit  10h à 16h

 L'ensemble du personnel médical, paramédical,
administratif et technique du CHU

Le milieu hospitalier expose quotidiennement les professionnels de santé à une charge mentale et émotionnelle importante. Prendre soin des soignants et de l'ensemble des agents du CHU de Dijon est un enjeu prioritaire de santé au travail et de prévention des risques psychosociaux.

À l'occasion des SISM d'octobre 2026, le 3114, numéro national de prévention du suicide, propose une action de prévention et d'information originale, conviviale et interactive, installée au cœur du flux quotidien des agents.

Dans ce cadre, une exposition artistique et une fresque participative seront proposées aux professionnels du CHU. L'exposition présentera huit œuvres réalisées par un professionnel du service de psychiatrie adulte du CHU de Dijon, qui utilise le dessin comme moyen d'expression et de réflexion autour de la santé mentale. En complément, une fresque participative offrira à chaque professionnel la possibilité de contribuer à une œuvre collective en s'exprimant librement, par les mots, les couleurs ou le dessin, autour de la santé mentale et de ce qui favorise le bien-être et le fait de prendre soin de soi et des autres au quotidien.

À travers ces deux approches artistiques, l'action vise à créer un espace d'expression, de dialogue et de sensibilisation, en utilisant l'art comme un levier de déstigmatisation et de promotion de la santé mentale. Elle permettra également de créer une œuvre collective, reflet des contributions des agents, pouvant être valorisée et exposée au sein de l'établissement à l'issue des SISM.

ATELIER

14, 19 et 20 octobre
Ateliers Arts Créatifs

 6 rue Claus Sluter, Dijon accès tram République

 Gratuit

 14h à 17h

 Jeunes de la MDAP 21 entre 11 et 25 ans
Inscription auprès de la MDAP 21

Dans la thématique des SISM « Pour notre santé mentale, ouvrons-nous aux arts », la Maison des Adolescents et de leurs Parents de Côte-d'Or propose des ateliers créatifs : Initiation au crochet et création collective de tableaux avec fleurs en papier.

L'idée est de faire fabriquer des fleurs décoratives à toutes les personnes passant à la Maison des ados pendant la période des SISM.

Mercredi 14 octobre

PACO : Regard croisé : « Quand l'expérience devient récit : mieux comprendre pour accompagner »

 Grand Amphithéâtre du campus paramédicale du CHU
Dijon

€ Gratuit  18h30

 Tout public

Le CHU Dijon Bourgogne vous propose de découvrir le Programme PACO : Psychiatrie A Cœur Ouvert

Cette soirée s'inscrit dans le cadre de la Semaine d'information sur la santé mentale (SISM) et portera sur le thème :

« Quand l'expérience fait récit : comprendre pour accompagner »

Ces rencontres s'adressent aux aidants, aux proches ainsi qu'aux professionnels intéressés par le soutien en santé mentale.

À cette occasion, nous aurons le plaisir d'accueillir Christophe Girard, enquêteur en police judiciaire, auteur de J'ai failli en finir et engagé dans la prévention du suicide. Christophe Girard viendra témoigner de son parcours personnel, marqué par une longue période de dépression et une tentative de suicide, puis par son cheminement vers le rétablissement. À la suite de cette expérience, il s'est engagé dans la prévention du suicide et le soutien aux policiers en souffrance, notamment en cofondant l'association PEPS – SOS Policiers en détresse.

MARCHE

Jeudi 15 octobre

Marche des Beaux Arts



Départ du CMP Beauregard

35 rue de Beauregard, 21000 DIJON



Gratuit



9h - 17h



Patients suivis par le service de psychiatrie au CHU de Dijon

Le CMP Beauregard du CHU Dijon Bourgogne propose la « Marche des Beaux-Arts » un parcours à pied permettant de découvrir différents lieux culturels, notamment le Musée Magnin et le Musée des Beaux-Arts, tout en favorisant les échanges et la convivialité au sein du groupe. L'accès à la culture et aux pratiques artistiques peut constituer un véritable support de bien-être, d'expression et de lien social.

La marche entre les différents lieux constitue également un élément important de l'action. Elle permet de favoriser la mobilité, de sortir de l'environnement institutionnel, de découvrir ou redécouvrir la ville et de créer des temps d'échanges informels entre patients et professionnels. Entre les deux visites des musées se déroulera un repas placé sous le signe de l'art culinaire, afin d'élargir la notion d'art à une expérience sensorielle, culturelle et collective. Comme les arts visuels, la cuisine mobilise les sens, la créativité, la mémoire et le partage. Le repas devient ainsi un temps de convivialité permettant de prolonger les échanges suscités par les visites.

En partenariat avec le Musée des Beaux-arts et le Musée Magnin.

CINÉ
DÉBAT

Jeudi 15 octobre
Soyons fous

 Ciné CAP VERT à Quetigny

€ Gratuit

 Ouvert à tous

Le Conseil Local de Santé Mentale Franco Basaglia organise un ciné débat en partenariat avec le cinéma Pathé Cap Vert et le CHU Dijon Bourgogne.

Synopsis du film Soyons Fous de Quentin Perez :

Soyons Fous est un long-métrage documentaire qui raconte l'aventure humaine et inspirante d'une équipe de personnes, pour la plupart vivant avec des troubles psychiques, qui se lancent dans la création d'un film sans aucune expérience préalable du cinéma. Accompagnées par des professionnels du 7e art, elles partent tourner dans les Hautes-Alpes, à 2 800 mètres d'altitude.

Ce film est bien plus qu'un simple projet cinématographique : c'est une odyssée collective, un récit d'initiation où les doutes, les éclats de rire et les paroles bouleversantes se mêlent pour raconter l'élan d'un groupe vers un rêve qui semblait inaccessible. Soyons Fous brise les préjugés sur la santé mentale et le cinéma, en donnant la parole à des personnes remarquables, dont les voix sont trop souvent ignorées.

Projection puis échange avec les acteurs, le public et les professionnels de santé

📍 Salle Arnaud Bonin/ Espace Jeune Saint Apollinaire (rue Moirey 21850 Saint Apollinaire)

€ Gratuit



18h30 - 21h

📘 Tout public

Dans le cadre des Semaines d'Information sur la Santé Mentale (SISM), la ville de Saint-Apollinaire propose, en partenariat avec le CLSM, un ciné-débat autour du film *Le Monde de Charlie*, qui aborde avec sensibilité différentes problématiques liées à la santé mentale chez les adolescents, les jeunes adultes et les adultes.

À travers le parcours des personnages, plusieurs thématiques seront mises en lumière, notamment :

- le psychotraumatisme ; la dépression ;
- l'anxiété et le stress ; le mal-être
- les conduites addictives ; le deuil ;
- la construction de l'identité le processus de rétablissement

Afin de favoriser des échanges adaptés aux différents publics, le film sera diffusé dans deux salles distinctes :

- une salle dédiée aux adultes (Arnaud Bonin) ;
- une salle dédiée aux adolescents. (Espace Jeune)

Chaque projection sera suivie d'un temps de débat et d'échange, animé par des professionnels de santé mentale (Dr Salve, psychiatre, et le Dr Mottolese, pédopsychiatre), afin de permettre à chacun de partager ses réflexions, ses questionnements et son expérience autour de ces différentes thématiques.

Pour prolonger ce moment de partage et d'échange, un repas sera offert à l'occasion de cette rencontre.

COURSE

Dimanche 18 Octobre

Les foulées douces



Centre Hospitalier La Chartreuse
1 Bd Chanoine Kir, 21000 Dijon

Marche 3KM gratuite



Course :

- 3 KM - 5€
- 5km - 8€
- 10 km - 14€



Ouvert à toutes et à tous sur inscription

Les Foulées Douces 2026 sont un événement sportif et convivial organisé au cœur du parc du Centre Hospitalier La Chartreuse. Ouvert aux professionnels, usagers, partenaires, entreprises, associations et au grand public, ce rendez-vous vise à rassembler autour de la course, de la marche et du bien-être. Au-delà du défi sportif, les Foulées Douces valorisent la santé mentale, l'inclusion et le plaisir de partager un moment collectif dans un cadre naturel et patrimonial unique.

Inscription à la course :

La participation à la course se fait sur inscription préalable. Pensez à réserver votre place afin de prendre part aux Foulées Douces 2026 et de profiter pleinement de cet événement sportif et convivial.



CONFÉRENCE **Dimanche 18 octobre**

« Madame cicatrices » - Conférence avec l'artiste et podcasteuse dijonnaise Chloé Ploncard

 L'Hostellerie – Centre d'Art Singulier

€ Gratuit pour les participants  15h

 Tout public

Itinéraires Singuliers accueille Chloé Ploncard, artiste, conférencière et podcasteuse dijonnaise.

Nourrie par son propre parcours, sa démarche invite à porter un autre regard sur les corps marqués et sur les cicatrices, visibles comme invisibles. À travers l'art et les récits de vie, elle explore ces traces non comme quelque chose à effacer ou à dissimuler, mais comme une part de notre histoire, que l'on peut apprendre à regarder autrement.

Chloé Ploncard ouvre un espace sensible autour du corps, de l'image de soi, des vulnérabilités et de la reconstruction. Une invitation à reconnaître la beauté des singularités et à faire évoluer notre regard sur ce que nos corps racontent.

**VISITE
ATELIER**

Jeudi 22 octobre

Visite et atelier au Musée Consortium

 37 rue de Longvic, Dijon, départ depuis la maison des ados

€ Gratuit pour les participants  14h à 17h30

 Jeunes de la MDAP 21 et de la mission locale 21
Inscription à la MDAP 21
6 rue Claus Sluter, 21000 DIJON

La Maison des Adolescents et de leurs Parents de Côte-d'Or propose une visite guidée de l'exposition « L'almanach 26 » en partenariat avec le Consortium de Dijon avec proposition d'un atelier artistique à la suite de la visite (gravure ou argile en lien avec l'une des œuvres de l'exposition).

SENSIBILISATION Mercredi 21 octobre

Jeux Vidéo, Réseaux Sociaux, quels risques ? « Likes ta santé »

 Espace Jean Bouhey
37 route de Dijon, 21600 Longvic

€ Gratuit pour les participants  A partir de 16h

 Ouvert à tous

Le Conseil Local de Santé Mentale Franco Basaglia et la ville de Longvic proposent une action de sensibilisation, en partenariat avec le Dr Achille PIERANDREI, psychiatre en pédopsychiatrie au CHU Dijon, et la CJC de la Sedap.

L'action de prévention avec des professionnels du jeu vidéo et de la santé vise à sensibiliser les jeunes et leurs familles aux risques (addiction, sédentarité, cyberharcèlement, dépenses excessives) et aux bonnes pratiques, tout en valorisant les aspects positifs des jeux (créativité, socialisation, compétences).

Elle cherche à :

- Informer sur les dangers et démystifier les idées reçues.
- Encadrer l'usage (limites de temps, alternatives, contrôle parental).
- Lutter contre le cyberharcèlement et promouvoir le respect en ligne.
- Prévenir les risques physiques et mentaux (sédentarité, troubles du sommeil, anxiété).
- Favoriser le dialogue entre jeunes, familles et professionnels.
- Créer des synergies entre acteurs du jeu vidéo et de la santé pour des actions adaptées.

Samedi 24 octobre

Pour votre santé, pratiquez une activité artistique

 Salle Camille Claudel, 4 rue Camille Claudel 21000 DIJON

€ Gratuit – Pré-inscription demandée



13h30 - 18h30

 Ouvert à toutes et tous

L'association Burn out Dijon organise une action en partenariat avec la ville de Dijon et radiance mutuelle.

Et si l'art pouvait aussi être une ressource pour prendre soin de sa santé mentale ?

L'association Burn Out Dijon vous propose une après-midi pour découvrir et expérimenter différentes pratiques artistiques et explorer leurs effets sur le bien-être psychologique et émotionnel.

Peinture, musicothérapie, sonothérapie, psychophonie, land-art, poésie, théâtre... Différentes pratiques seront proposées tout au long de l'après-midi, avec des intervenant·es qui vous feront découvrir leur approche.

L'événement prendra la forme d'un parcours libre, permettant à chacun de circuler entre les différents espaces. Tout au long de la demi-journée, les intervenant·es proposeront :

- des présentations de leurs pratiques, pour mieux comprendre leurs spécificités et ce qu'elles peuvent apporter ;
- des temps d'expérimentation courts, accessibles et ludiques, pour découvrir ces pratiques en les vivant soi-même, sans prérequis artistique.

Certaines présentations et expérimentations auront lieu à des horaires définis et nécessiteront une inscription préalable.

Un espace d'exposition présentera également une œuvre collective réalisée en amont avec des adhérents de Burn Out Dijon.

Cet après-midi sera l'occasion de découvrir comment les pratiques artistiques peuvent favoriser l'expression des émotions, la créativité, le plaisir, la détente et le lien aux autres, et constituer des ressources pour mieux faire face au stress, à l'épuisement ou aux périodes de transition.

