

Programme des Semaines d'Information en Santé Mentale (SISM) 2026

Thème : Pour notre santé mentale ouvrons nous aux arts



Santé mentale : Comprendre et oser le rétablissement

Lundi 5 octobre de 8h30 à 16h

Espace rencontre - 37 Route de Thônes, 74940 Annecy

Gratuit – sur [inscription](#)

Une journée pour réunir les personnes concernées, professionnels du soin, travailleurs sociaux, proches & familles et étudiants : un partage d'expériences pour améliorer la coordination des accompagnements.

Organisé par Espoir 74 et les partenaires de la ville d'Annecy



Journée EPANOUissons-nous avec les arts

Mardi 6 octobre de 10h à 16h et jeudi 8 octobre de 14h à 16h

Complexe Le Parmelan, 8 rue Louis Breguet - 74600 Annecy

Gratuit – sur [inscription](#)

Une journée d'ateliers pour explorer le lien entre santé mentale et expression artistique, où la créativité devient un moyen de se raconter, de partager et de prendre soin de soi.

Fresque collective, sono-thérapie, atelier d'écriture, mosaïque, peinture sur toile, customisation de meubles... Une programmation variée pour tous les goûts.

Organisé par le Complexe le Parmelan



Théâtre forum « Mistral Aimant » - Collectif Méta-Morphose

Mardi 6 octobre de 14h à 16h

Impérial – 1 Allée de l'impérial, 74000 Annecy - Salle 5^{ème} étage

Gratuit – sur inscription à l'adresse suivante

parenthesedalais@grandannecy.fr ou par SMS au 06 80 33 88 53

À travers des scènes inspirées de la vie réelle, ce théâtre interactif explore ce que vivent celles et ceux qui accompagnent un proche : la culpabilité, la colère, l'épuisement... mais aussi la résilience, la solidarité et l'espoir. Un moment fort où l'émotion devient un levier de réflexion collective :

- Quel est notre pouvoir d'agir ?
- Comment mieux soutenir les aidants dans notre société ?

Organisé par la Parenthèse d'Aloïs – Grand Annecy

Programme des Semaines d'Information en Santé Mentale (SISM) 2026

Thème : Pour notre santé mentale ouvrons nous aux arts

UDAF **VENEZ PARTICIPER À LA** **RESSOURCES**
JOURNÉE DES AIDANTS

"Dans le spectre de l'autisme"
Par Sarah Ferreira, psychologue

En binôme avec Marina, aidante d'un adolescent atypique et personne concernée :
• Informations sur le TSA illustrées par le vécu de Marina
• Conseils d'adaptation face aux difficultés : comment optimiser le potentiel
• Échange avec les participants

de 10h à 12h

"Rencontre autour des troubles cognitifs"
Par Aurélie Holl, neuropsychologue

Plusieurs thèmes seront abordés :
• Mon proche est porteur de troubles cognitifs (maladies neurodégénératives), cela m'inquiète
• Je voudrais partager mon vécu
• Je me sens isolé et épuisé
• J'ai besoin d'informations sur la maladie de mon proche

de 14h à 16h

Mardi 6 octobre
à l'Udaf 74
3 rue Léon Rey Grange - Meythet - 74960 Annecy
ENTRÉE LIBRE - Retenue au 04 50 24 36 36

Journée des aidants de l'UDAF

Mardi 6 octobre

3 rue Léon Rey Grange- Meythet

Gratuit – sans inscription

2 rencontres organisés dans le cadre de la journée des aidants :

"Dans le spectre de l'autisme" par Sarah Ferreira, psychologue en binôme avec une aidante. De 10h à 12h

"Rencontre autour des troubles cognitifs" par Aurélie Holl, neuropsychologue. De 14h à 16h

Organisé par l'UDAF 74

Les Conférences Impromptues
de l'enseis

Les invisibles
Puisance et résilience des femmes réfugiées
Marie FORAY
Le rôle des artistes dans la construction d'une identité
Zoéli
Les effets de la violence sur la santé mentale

JEUDI 8 OCTOBRE 2026 17H30 - 19H30

ENTRÉE LIBRE **AMPHI - Enseis Haute-Savoie**
1 bis, bd du Fier - 74000 Annecy

Les invisibles - Conférence avec les co-autrices

Jeudi 8 octobre de 17h30 à 19h30

ENSEIS Haute-Savoie - 1 bis boulevard du Fier, Annecy

Gratuit – sans inscription

Conférence avec les co-autrices de la BD Les invisibles. A partir de cinq témoignages recueillis pour leur BD, les autrices reviennent sur leur démarche de création et sur la manière dont le dessin peut rendre visible la violence, mais aussi la résilience et la reconquête de soi.

Organisée par l'ENSEIS dans le cadre du cycle des conférences impromptues saison 2026-2027

Programme des Semaines d'Information en Santé Mentale (SISM) 2026

Thème : Pour notre santé mentale ouvrons nous aux arts

JEUDI 8 OCTOBRE

SPECTACLE "DERNIÈRE DANSE"



À 14H SALLE PIERRE LAMY
12 RUE DE LA REPUBLIQUE 74000 ANNECY

À travers le rire, la poésie et la tendresse, Dernière Danse propose un regard sensible sur la maladie d'Alzheimer et les maladies apparentées, en explorant ce qui demeure : les émotions, les sensations et le lien aux autres.

GRATUIT - LIEN D'INSCRIPTION SUR LE SITE DE LA VILLE D'ANNECY
ORGANISÉ PAR LE SERVICE SANTÉ ET LE SERVICE SÉNIORS DE LA VILLE D'ANNECY

04 50 55 45 65
www.anneCY.fr



Spectacle « Dernière danse » - Compagnie de l'Oiseau blanc

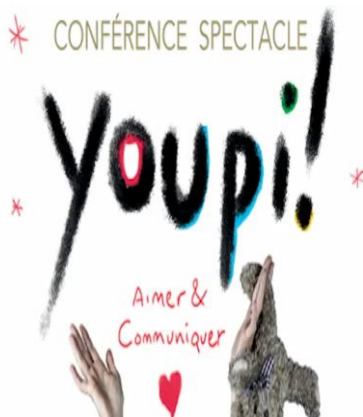
Jeudi 8 octobre de 14h à 16h

Salle Pierre Lamy – 12 Rue de la République, 74000 Annecy

Gratuit – Sur [inscription](#)

À travers le rire, la poésie et la tendresse, Dernière Danse propose un regard sensible sur la maladie d'Alzheimer et les maladies apparentées, en explorant ce qui demeure : les émotions, les sensations et le lien aux autres. La représentation sera suivie d'un échange avec l'une des comédiennes et la présidente de la délégation de Haute-Savoie de l'association France Alzheimer autour de l'impact de la maladie sur la santé mentale, du repérage, de la prévention et de l'accompagnement.

Organisé par le service santé et le service séniors de la Direction Santé Hygiène et Séniors de la Ville d'Annecy.



YOUPI ! Théâtre conférence par Laurence Jacquet

Jeudi 8 octobre de 19h à 21h30

La Cordée – Espace de coworking – 4 Rue Saint-François de Sales, 74000 Annecy

Gratuit - sur [inscription](#)

Youpi ! c'est le récit sans concession de prises de conscience d'une femme qui, entre 20 et 60 ans, s'interroge sur ses réactions, ses émotions qui la débordent parfois et qu'elle ne comprend pas. C'est un partage sur les difficultés à entrer en relation, à faire confiance et les impacts sur son quotidien, sa vie professionnelle, amoureuse.

Organisé par La Cordée, espace de coworking.



Découvrez les bienfaits de l'art sur la santé mentale

Vendredi 9 octobre de 14h à 16h

Maison des adolescents « au Cinq » - 5 Avenue de la République, 74960 Annecy

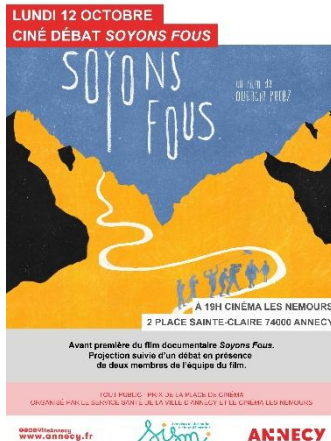
Pour les 11 à 25 ans - Gratuit – sur [inscription](#)

Comprendre comment la pratique artistique peut soutenir le bien-être psychique à travers l'expression libre et personnelle. Un instant de « lâcher prise » permettant à chacun d'exprimer sa créativité à son rythme et selon ses envies

Atelier animé par Elise Dusart-Lassée, art thérapeute

Programme des Semaines d'Information en Santé Mentale (SISM) 2026

Thème : Pour notre santé mentale ouvrons nous aux arts



Ciné débat « Soyons fou »

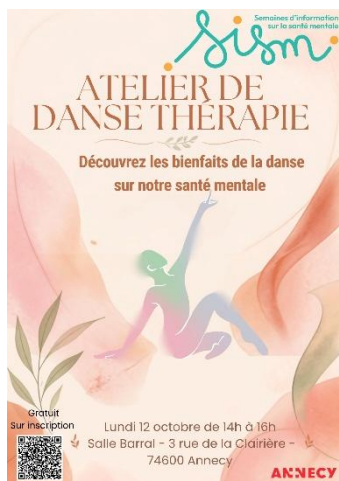
Lundi 12 octobre à 19h

Cinéma Les Nemours – 2 Place Ste Claire, 74000 Annecy

Tout public – Prix de la place de cinéma

Ciné-débat autour de l'avant-première du film documentaire « Soyons Fous », une équipe de personnes fragilisées par des troubles psychiques qui se lance dans une folle épopée : la création d'un film d'aventure. Suivie d'un échange avec Quentin Perez le réalisateur et un acteur.

Organisé par le service santé de la Direction Santé Hygiène et Séniors de la Ville d'Annecy en collaboration avec le cinéma les Nemours



Découvrez les bienfaits de l'art sur la santé mentale

Lundi 12 octobre de 14h à 16h

Salle Barral – 3 Rue de la Clairière, 74600 Annecy

Gratuit – sur [inscription](#)

Comprendre comment la pratique de la danse peut soutenir le bien-être psychique à travers l'expression libre et personnelle. Un instant de « lâcher prise » permettant à chacun d'exprimer sa créativité à son rythme et selon ses envies

Atelier animé par Mathilde Freyri, danse thérapeute



Journée d'expression de maux en mots

Lundi 12 octobre de 9h30 à 16h

MJC Centre Social Forum des Romains - 28 Avenue du Parc des Sports, 74000 Annecy

Gratuit – sur [inscription](#)

Une journée pour explorer les liens entre nature, marche, écriture et santé mentale : un atelier d'écriture le matin, un repas partagé pour prolonger les échanges, puis une « balade au fil des mots » l'après-midi, où chacun pourra exprimer sa créativité à travers des dessins à la craie pour dessiner les liens entre nature et santé mentale.

Organisé par l'association Natur'en fait, la MJC des Romains et le Secours Catholique

Programme des Semaines d'Information en Santé Mentale (SISM) 2026

Thème : Pour notre santé mentale ouvrons nous aux arts



Conférence association ECLAT : Introduction au psychotrauma de l'exil

Mardi 13 octobre de 14h à 17h

Salle Yvette Martinet - 15 Avenue des Îles, 74000 Annecy

À destination de toutes les personnes, bénévoles ou professionnelles, qui accompagnent des personnes en situation de migration – Gratuit –

Sur [inscription](#)

Cette conférence propose de mieux comprendre les impacts psychologiques de l'exil, le repérage du psycho traumatisme et les leviers d'accompagnement des personnes concernées.

Animé par la psychiatre Delphine Jenny et la médiatrice en santé paire Kabwanga Jenny.

Organisé par le Contrat Territorial d'Accueil et d'Intégration (CTAI) de la Ville d'Annecy

Au fil des mots, au-delà des préjugés : rencontre avec Mademoiselle Caroline

Jeudi 15 octobre à 19h

Antiope librairie-café - 4 Passage Gruffaz, 74000 Annecy

Gratuit – Sur inscription par mail librairiecafe.antiope@gmail.com ou par tel 04 56 49 27 63

À travers son parcours d'illustratrice et d'autrice de bande dessinée, Mademoiselle Caroline propose un échange autour de la santé mentale, de son vécu et de sa représentation dans la littérature graphique. Une rencontre pour mieux comprendre, déconstruire les préjugés et ouvrir le dialogue sur les troubles psychiques.

Organisé par le service santé de la Direction Santé Hygiène et Séniors de la Ville d'Annecy en collaboration avec Antiope librairie-café.



Programme des Semaines d'Information en Santé Mentale (SISM) 2026

Thème : Pour notre santé mentale ouvrons nous aux arts



Journée de partage autour de la santé mentale

Vendredi 16 octobre de 10h à 17h

Square des Martyrs de la déportation et place de la Libération

Gratuit – Accès libre et ateliers sur [inscription](#)

Village des arts : pour explorer le lien entre création et santé mentale.

L'art offre un espace pour s'exprimer, partager son vécu, créer du lien et parfois dire autrement ce que les mots ne permettent pas d'exprimer. À travers des œuvres, des ateliers, de la musique et des livres vivants, venez découvrir, expérimenter et échanger autour de la santé mentale, dans un esprit de rencontre et de déstigmatisation.

Sensibilisation à la santé mentale : Psytruck du RéPsy, CIAS Grand Annecy, information formation PSSM, atelier M'art des préjugés, ...

Organisé par l'UNAFAM, la Ville d'Annecy et leurs partenaires



PORTES OUVERTES

Du 5 au 18 octobre : mardi, jeudi, vendredi de 10h à 17h, samedi et dimanche de 11h à 16h

GEM Atout club, 258 chemin des Fins Nord, 74000 Annecy

Gratuit - tout public adulte

Venez découvrir le GEM Atout Club qui accueille en journée des adultes en situation de handicap pour des activités de loisirs pour sortir de l'isolement et se retrouver entre pairs.

Portes ouvertes, atelier créatif et exposition d'œuvres des adhérents sur le thème de l'auto portrait en techniques multiples.

Le 7 octobre de 13h à 17h

Maison des adolescents « au Cinq » - 5 Avenue de la République, 74960 Annecy

En partenariat avec AAPEI EPANOU - Complexe le Parmelan ESAT, Antiope Librairie-café, CCAS d'Annecy, Cinéma les Nemours, EAM La Maisonnée du Lac et équipe ATLAS, Earth Care Movement, Education Nationale, Espoir 74- SAVS Oxygène, Forum des Romains, GAIA – SAMSAH Le Bilboquet, GEM Atout Club, GEM Attrap'lune, Kollao, La Cordée, la Maison des Adolescents « au Cinq », Le Grand Annecy (CIAS, Parenthèse d'Aloïs), Le Musik Truck, Les experts d'usage, Messidor, Natur'en fait, Promotion Santé, RéPsy, Secours catholique, SunAlpes Radio, UNAFAM74, UNICEF