



Sism.

Semaines d'information sur la santé mentale



Du 5 au 18 octobre à Grasse

2026



Informations
et inscriptions

www.semaines-sante-mentale.fr



Santé mentale

ET SI ON EN PARLAIT AUTREMENT ?

Du 5 au 18 octobre, les Semaines d'Information sur la Santé Mentale reviennent partout en France sur le thème : " Pour notre santé mentale, ouvrons-nous aux arts ". À Grasse aussi, la Ville et ses partenaires se mobilisent pour faire tomber les préjugés, ouvrir le dialogue et rappeler une évidence : nous avons toutes et tous une santé mentale dont il faut prendre soin.

Chaque année, les Semaines d'Information sur la Santé Mentale (SISM) créent des espaces de rencontres, de découvertes et d'échanges ouverts à tous. Leur objectif : lutter contre les idées reçues, faciliter l'accès aux ressources et rappeler qu'il est possible d'agir en prévention. *Prendre soin de sa santé mentale, c'est aussi identifier ce qui nous fait du bien : entretenir nos liens sociaux, pratiquer une activité physique, exprimer nos émotions, prendre du temps pour soi ou stimuler sa créativité,* précise Marc ROSSIO, Directeur du CCAS de Grasse. Pour cette nouvelle édition, les SISM mettent en lumière les liens entre arts, culture et bien-être. *Nous invitons chacun à découvrir de nouvelles façons de prendre soin de soi, à travers les sens, le mouvement, la création et les rencontres. Volontairement éclectique, la programmation 2026 fait la part belle aux expériences avec plusieurs rendez-vous gratuits.* Village de la santé mentale en centre-ville, éveil des sens au Musée International de la Parfumerie, activités sportives pour relâcher les tensions, projections pour donner à voir la réalité des aidants ou encore conférences sur les émotions et la résilience... et si prendre soin de la santé mentale commençait tout simplement par s'accorder un moment pour soi ?

Curieux, familles, jeunes, seniors, aidants, professionnels ou simples visiteurs, nul besoin d'être directement concerné par un trouble psychique pour participer aux SISM. Parce qu'à travers une odeur, une musique, quelques mots écrits sur une feuille, un mouvement ou un film, il existe mille façons de parler de santé mentale. Et peut-être aussi mille façons d'en prendre soin.

**Pour notre santé mentale
ouvrons-nous
aux arts**





Semaines d'Information sur la Santé Mentale DU 5 AU 18 OCTOBRE

VILLAGE DE LA SANTÉ MENTALE

Place Georges Morel & Parvis de la médiathèque

Mercredi 7 octobre

► De 13h30 à 17h

Stands d'information, initiation à la sophrologie, ateliers artistiques et activités d'expression. Profitez d'un moment de partage et de convivialité en toute simplicité.

ÉVEIL DES SENS

Musée International de la Parfumerie

Mercredi 7 octobre

► De 10h à 12h – Atelier d'écriture

Mobilisez votre intelligence émotionnelle pour mettre des mots sur les sensations et les émotions provoquées par les odeurs.

► De 14h à 16h – Goûts d'ici et d'ailleurs

Vivez une expérience gustative pour comprendre comment la culture influence les préférences et découvrez le travail des aromaticiens.

Jeudi 8 octobre

► De 10h à 12h – Formulation olfactive

Odeurs, mémoire et émotions se rencontrent autour du patrimoine parfumé grassois pour une découverte des collections aussi sensible qu'originale.

Gratuit - Sur inscription



BOUGER POUR RELÂCHER LES TENSIONS

Gymnase du collège Fénelon

Vendredi 9 octobre

► De 18h30 à 19h45

Venez vous essayer au Yoseikan, discipline mêlant arts martiaux, mouvements et maîtrise de soi.

À partir de 16 ans – Sur inscription

04 97 05 56 82 - clsmgrasse@ccas-grasse.fr

METTRE DES MOTS SUR LES ÉMOTIONS ET LA RÉSILIENCE

Médiathèque Charles Nègre

Mercredi 14 octobre

► De 15h à 17h – L'intelligence émotionnelle

Conférence suivie d'un temps de pratique pour explorer le développement de l'intelligence émotionnelle au sein des familles.

► 17h – Résilience, un chemin vers le rétablissement

Conférence-débat animée par Jessica GILQUIN, pair-aidante en santé mentale et addictologie. À travers son expérience personnelle, elle aborde sans tabou les épreuves, la reconstruction, les addictions, la résilience...

DONNER À VOIR LA RÉALITÉ DES AIDANTS

Cinéma Le Studio

Vendredi 16 octobre

► De 18h à 20h

Mise en lumière des aidants, dont le rôle reste encore trop souvent invisible, à travers deux courts-métrages. Projections suivies d'un échange avec des professionnels.

Gratuit - Sur inscription



La santé mentale en quelques chiffres

- 1 adulte sur 6 a vécu un épisode dépressif caractérisé en 2024
- 22 % des 18-29 ans concernés
- 6,3 % des adultes présentent un trouble anxieux généralisé
- Plus d'1 personne sur 2 ayant vécu un épisode dépressif n'a pas consulté de professionnel de santé



Plus d'infos
04 97 05 56 82
clsmgrasse@ccas-grasse.fr

La bibliothèque en santé...

