



SISM

Semaines d'information sur la santé mentale

Pour notre santé mentale
ouvrons-nous
aux
arts

5 au 18 octobre

2026



Avant-pays savoyard



Journée "L'art de prendre soin de soi"

Samedi 10 octobre de 9h à 18h

Inscription conseillée pour les ateliers

Une journée immersive pour explorer sa santé mentale à travers les sens. L'événement propose un espace d'accueil/exposition, un espace "échanges & créations collectives" (ressources, écoute, fresque libre, troc d'astuces) et un espace d'ateliers pratiques.

4 ateliers pratiques axés sur l'art :

1. *La fresque de la santé mentale*
2. *Atelier de théâtre "Observer ce corps qui s'émeut"*
3. *Atelier "Sophrologie et expression créative"*
4. *Atelier "Médiation et danse des mots"*

Les ateliers pratiques se déroulent en petits groupes.

Si la météo le permet, des animations seront réalisées en extérieur.

- Maison du Lac, NANCES (Espace d'accueil dans l'entrée de l'Office de Tourisme)
- Organisé par l'association Coach Life en partenariat avec la Communauté de Communes du Lac d'Aiguebelette
- Inscription pour les ateliers en flashant le QR code
- Contacts : Coline Mayoral Regord 06 50 36 69 40 mahilaessence@gmail.com et Laure Pollet 06 18 08 78 65 lesouffledufarou@gmail.com
- **Tout public, ateliers accessibles à partir de 14 ans**

Gratuit



Théâtre "La Théorie des cordes" de la Compagnie du Fil Rouge

Vendredi 16 octobre à 20h

Gratuit

Spectacle à destination des ados et des adultes sur le suicide, qui ne contourne pas le sujet mais qui le confronte et le surmonte avec tact. Une pièce qui permet d'avoir un autre regard sur les coups durs de la vie et qui aborde aussi les sujets du mal-être scolaire, du harcèlement, des rumeurs... Spectacle labellisé "Parlons santé mentale ! Grande cause nationale".

La représentation sera suivie d'un temps d'échange sur la santé mentale avec les artistes et des professionnels.

- Salle des fêtes, place Francisque Viard, LES ECHELLES
- Organisé par le collectif SISM de l'Avant-pays savoyard, en partenariat avec la compagnie du Fil Rouge
- Contact pour le collectif SISM : jf.saint-dizier@ccla.fr / 06 58 59 08 56
- **Tout public, à partir de 11 ans**



Coordination du collectif local : CCLA : jf.saint-dizier@ccla.fr
 Espoir73 : charlotte.reboulain@espoir73.fr



COMMUNAUTÉ DE COMMUNES DU
LAC D'AIGUELETTES



Cie Fil Rouge