LE 13 OCTOBRE

CINÉ-DÉBAT « ÉLISE SOUS EMPRISE »

Avec le CLSM, les Rencontres Cinématographiques et leurs partenaires

Centre Culturel René Char, 45 Avenue du 8 mai 1945 | 19h

Projection suivie d'un échange sur les mécanismes de l'emprise, ses conséquences sur la santé mentale et le rôle de l'entourage, proches et professionnels, dont Francis RICAGNO, psychologue.

Gratuit - offert par le CCAS

LE 14 OCTOBRE

ACTE 2 : EXPOSITION « DIGNE EN REGARDS »

Par ESPER Pro et ses partenaires

Kiosque - Place du Général de Gaulle | 10h-15h

Découvrez les photographies réalisées lors du rallye du 7 octobre, votez pour vos coups de cœur et assistez à la remise des prix. Une invitation à croiser les regards sur la ville et la santé mentale.

Gratuit

LE 15 OCTOBRE

VISITE PARTICIPATIVE « ALEXANDRA DAVID-NEEL : UNE VIE LIBRE QUI CONTINUE D'INSPIRER »

Avec la Maison Alexandra David-Neel, le CLSM, le CDAD et le CIDFF

Maison Alexandra David-Neel 27 avenue du Maréchal Juin 17h15-19h

Sous la forme d'un débat mouvant, découvrez le parcours d'Alexandra David-Neel et échangez autour de la condition des femmes, de l'émancipation, des modèles de couple, des violences économiques, du voyage et de l'ouverture au monde.

Gratuit - sur inscription - 16 places maximum | 04 92 31 32 38
Garde d'enfants gratuite sur place

A. BOMPUIS / VILLE DE DIGNE-LES-BAINS / 2026 / NE PAS JETER SUR LA VOIE PUBLIQUE

Ville de DIGNE les-Bains

CCAS DIGNE-LES-BAINS

sism

Semaines d'information sur la santé mentale

37e ÉDITION

11e ÉDITION DIGNOISE

Le programme en ligne

du 5 au 18 octobre 2026

DIGNE-LES-BAINS

CINÉ-DÉBAT - EXPOSITION - RALLYE PHOTOS - VISITE MOUVANTE...

www.semaines-sante-mentale.fr www.dignelesbains.fr

Nous avons tous une santé mentale, qui correspond à notre état psychologique.
La santé mentale est aussi importante que la santé physique, notamment pour les enfants, les jeunes et les seniors. Durant cette 11ème édition dignoise des Semaines d'Information en Santé Mentale (SISM), le Conseil Local en Santé Mentale de Digne-les-Bains et ses partenaires vous proposent le programme suivant :

LE 05 OCTOBRE
CHARGE MENTALE : PENSER MIEUX POUR VIVRE MIEUX EN FAMILLE !

École élémentaire Paul Martin
8 avenue Paul Martin | 18h

Avec le REAAP et ses partenaires

Atelier interactif animé par Anette Prins, philosophe, autour de la gestion des pensées, de la charge mentale et de l'accompagnement des enfants.

Gratuit - réservé aux parents

DU 06 AU 17 OCTOBRE
EXPOSITION « LA SANTÉ MENTALE : TOUT UN ART ! »

7 rue Colonel Payan

Avec La Friche du Centre Hospitalier Dignois et la Médiathèque

Exposition de créations réalisées par les participants de La Friche, pour découvrir des univers, des émotions et des parcours singuliers, au-delà de la maladie.

Gratuit - aux horaires d'ouverture de la Médiathèque

LE 06 OCTOBRE
CINÉ-DÉBAT « RON DÉBLOQUE »

La place du numérique dans la famille - avec le Centre Social Les Pas de Côté, l'UDAF 04 et les Rencontres Cinématographiques

Centre Culturel René Char, 45 Avenue du 8 mai 1945 | 17h30

À partir du film Ron débloque, échanges autour du numérique, du lien social, de l'isolement et de la place des écrans dans la vie familiale, notamment chez les enfants et adolescents.

Gratuit - tout public

LE 07 OCTOBRE
RALLYE PHOTOS « DIGNE EN REGARDS »

Par ESPER Pro et ses partenaires

Kiosque - Place du Général de Gaulle | Dès 9h30 et 14h

Seul, en famille ou en équipe, relevez des défis photos autour du bien-être, du lien et des émotions et posez un autre regard sur la ville, l'art et la santé mentale.

Gratuit

LE 07 OCTOBRE
CONCERT « ACCORDS D'ESPOIR »

Jardin des Cordeliers
10h-11h30 et 14h30-16h

ESPER Pro et l'équipe de Réhabilitation Psycho-sociale du Centre Hospitalier Dignois

Un concert réunissant personnes concernées par les troubles psychiques, médiateurs de santé pairs et professionnels, pour parler de rétablissement et favoriser la rencontre.

Gratuit tout public

LE 08 OCTOBRE
« ENVIE D'UN BOL D'ART ET DE NATURE ? »

Avec le Pôle Muséal Ambulo

CAIRN, foyer d'art contemporain
10 montée du Parc Saint-Benoît
12h30

Visite de l'exposition de Sammy Stein suivie d'un pique-nique sur les berges de la Bléone.

Gratuit - sur inscription au CAIRN ou au 06 12 14 28 04

LE 09 & LE 16 OCTOBRE
FRESQUE COLLECTIVE « DÍA DE LOS MUERTOS »

Par et pour les adhérents du GEM La Colombe Dignoise

GEM - 12 rue Maldonnat | 14h

Deux après-midis de création collective autour de la mémoire, des émotions et du lien aux autres, inspirées de la tradition mexicaine du Día de los Muertos.

Places limitées - réservation obligatoire au 07 83 11 11 83

LE 10 OCTOBRE
CARAVANE « EN VOITURE PSYMONE ! »

Par l'UNAFAM

Kiosque - Place du Général de Gaulle | 7h-13h

Un espace convivial d'écoute, d'information et d'échange pour parler librement de santé mentale, découvrir les ressources locales et lutter contre les idées reçues.

LE 12 OCTOBRE
ATELIER « TON CHEMIN »

Avec Lou Granarolo - Les Louphoques

La P'tite Cuisine - Pôle Social, 18 rue Georges Aubin | 13h-17h

Un atelier accessible à tous mêlant expression, improvisation, parole, écoute et création collective, dans un cadre bienveillant. Goûter partagé en fin d'après-midi.

Places limitées - réservation au 04 92 36 07 08

LE 13 OCTOBRE
JOURNÉE THÉMATIQUE « SANTÉ MENTALE DES JEUNES »

Lycée Alexandra David-Neel
17 avenue Maréchal Leclerc
9h-16h

Une journée dédiée aux lycéens autour du stress, de l'anxiété, du mal-être, des relations aux autres et de la pression scolaire : forum de professionnels, sensibilisation, échanges et découverte des ressources disponibles.

Réservé aux lycéens de l'établissement