



Sism
Semaines d'information
sur la santé mentale



du 5 au 18 octobre 2026



www.semaines-sante-mentale.fr



Le programme complet des événements dans le *Lot*

Découvrez le détail des événements GRATUITS des Semaines
d'Information sur la Santé Mentale (SISM) 2026

Bibliothèque vivante

Pendant la durée des SISM

Médiathèque de l'Astrolabe à Figeac

La bibliothèque vivante s'installera de manière impromptue à la médiathèque pour provoquer la rencontre au cours de la quinzaine. Des témoignages, des échanges et des rencontres pour faire évoluer les regards sur la santé mentale.

Partenaire : Atypic'Olt et l'Arrosoir.

Contact : 05 65 34 66 77

Concert pour promouvoir l'art et la santé mentale

Début septembre

11 Rue Barairon à Gourdon

Concert de présentation du CD réalisé par les patients du CATTG de Gourdon, un projet artistique visant à valoriser leurs créations et à contribuer à la déstigmatisation des troubles psychiques.

Public : Patients de l'hôpital de jour de Cahors

Contact : Edwige DUMAS : edwige.dumas@icm46.org | 05 65 41 00 07



Stands et ateliers participatifs

Samedi 3 octobre

Marché Hall de Figeac

Mercredi 7 octobre

Place de la Mairie à Cahors

Stand d'information grand public et distribution de flyers et programmes

Ateliers participatifs : Dessin, expression libre, post-it d'expression sur support artistique (réalisé par l'atelier création de Cahors).

Contact : Emmanuel SCICLUNA : emmanuel.scicluna@icm46.org | 06 42 97 58 66

Film Soyons Fous | PsyNéClub

Festival du cinéma et santé mentale

Mardi 6 octobre à 18h

Cinéma L'Astrolabe, 2 Boulevard Pasteur à Figeac

Soyons Fous est un documentaire sensible qui suit une équipe de personnes vivant avec des troubles psychiques dans la création d'un film, offrant un regard humain et inspirant pour lutter contre les préjugés sur la santé mentale.

Contact : Christine FALIÉRES : falieresc209@gmail.com | 06 21 23 01 66



Ateliers art thérapie et numérique

Mardi 6 octobre

Maison communautaire, 38 Place de la Bascule à Lalbenque

- **De 9h à 13h30 / Salle des jeunes** : Atelier découverte de l'art thérapie
- **De 14h à 16h / Espace numérique** : Atelier numérique « ElliQ & compagnie : l'IA peut-elle tenir compagnie ? »

Contact et inscription : Armel BIDERRE : contact@ccp11.fr | 05 65 24 22 50



Courts métrages - Quand l'art fait du bien

Mercredi 7 octobre de 18h à 20h

Cinéma l'Uxello, place du Cap del Let à Vayrac

Cette soirée propose de parler de santé mentale, à partir de la projection de deux courts-métrages: « C'est de la comédie » et « Jamais mieux ».

Après la projection, plusieurs jeunes impliqués dans la réalisation du film « C'est de la comédie », partageront leur expérience avec le public. Les échanges se poursuivront avec Christophe Lagabriele, médecin psychiatre, afin de croiser regards, visions et approche professionnelle autour de la santé mentale, l'inclusion, la créativité et le pouvoir d'agir.

Partenaire : Festival Résurgence.

Contact : Fabienne KRUPKA : f.krupka@cauvaldor.fr | 06 74 95 01 87

Conférence gesticulée To Be Or Not To Be Bipolaire

Mercredi 7 octobre à 19h

L'Arrosoir à Figeac

Témoignage sensible et artistique d'une femme diagnostiquée bipolaire... Une invitation à poser un autre regard sur la maladie psychique.

Contact : Emmanuel SCICLUNA : emmanuel.scicluna@icm46.org | 06 42 97 58 66

Ciné-débat « Art et santé mentale »

Jeudi 8 octobre à 20h30

L'Astrolabe à Figeac

Projection du film « Au bord du monde », suivi d'un débat avec professionnels, artistes et personnes concernées.

Contact : Emmanuel SCICLUNA : emmanuel.scicluna@icm46.org | 06 42 97 58 66



Ateliers art médiation musicale thérapeutique et numérique

Judi 8 octobre

Maison communautaire, 38 Place de la Basculer à Lalbenque

- De 9h à 12h30 / Salle des jeunes : Atelier découverte sur la médiation musicale thérapeutique
- De 9h30 à 11h30 et de 14h à 16h / Espace numérique : - Atelier numérique « Mon chabot sait-il vraiment tout sur moi ? »

Public : Atelier numérique réservé aux élèves du collège Sainte-Thérèse

Contact et inscription : Armel BIDERER : contact@ccpll.fr | 05 65 24 22 50



Ateliers art médiation musicale thérapeutique

Judi 8 octobre de 14h30 à 17h30

La Halle à Limogne en Quercy

Atelier découverte sur la médiation musicale thérapeutique.

Contact et inscription : Armel BIDERER : contact@ccpll.fr | 05 65 24 22 50

Visite guidée | Musée Champollion

Le jeudi 8 octobre 2026 après-midi

Musée Champollion à Figeac

Visite guidée gratuite à destination des usagers (durée : 1h30).

Public : ICM/GEM

Réservation : 05 65 50 31 08 ou musee@ville-figeac.fr

Contact : Laura LASCOUT : sante@grand-figeac.fr | 06 02 11 04 38



Spectacle | Henriette ou la fabrique des folles

Vendredi 9 octobre à 20h30

La Halle à Limogne en Quercy

Spectacle « Henriette ou la fabrique des folles », dispensé par la Compagnie « les Atlantes ».

Réservation conseillée.

Contact et réservation : Armel BIDERER : contact@ccpll.fr | 05 65 24 22 50

Atelier numérique | Les coussins des émotions 1

Vendredi 9 octobre de 14h à 16h

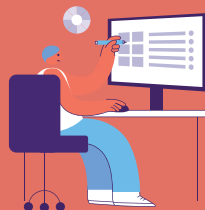
MARPA Lou Nostre Oustal à Lalbenque

Atelier numérique « les coussins des émotions 1 » en partenariat avec la Tresse .

Réservation conseillée.

Public : Résidents de la MARPA

Contact et réservation : Armel BIDERÉ : contact@ccpll.fr | 05 65 24 22 50



Echanges et Concert She Lost Herself

Samedi 10 octobre

Halle du marché à Figeac

Echanges et rencontres avec le public durant la matinée pendant le marché.

À 14h30 concert du groupe She Lost Herself, suivi d'un temps d'échange autour de l'impact de la musique sur la santé mentale et d'un moment convivial autour d'un verre.

Contact : Emmanuel SCICLUNA : emmanuel.scicluna@icm46.org | 06 42 97 58 66

Séances de yoga adultes et enfants

Samedi 10 octobre

Place des écritures, Figeac

Séance gratuite : Méditation, relaxation au milieu des œuvres invitant à la détente, au bien-être et à l'importance du lien entre l'art et la santé mentale.

Public : Enfant (de 15h à 16h) | Parent (de 16h à 17h)

Réservation : 05 65 50 31 08 ou musee@ville-figeac.fr.

Contact : Laura LASCOUT : sante@grand-figeac.fr | 06 02 11 04 38

Visite guidée | Musée Champollion

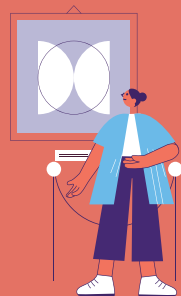
Dimanche 11 octobre à 15h

Musée Champollion à Figeac

Visite guidée gratuite (durée : 1h30) : Un temps de découverte en famille pour allier culture, échange et bien-être.

Réservation : 05 65 50 31 08 ou musee@ville-figeac.fr

Contact : Laura LASCOUT : sante@grand-figeac.fr | 06 02 11 04 38



Atelier art thérapie

Mardi 13 octobre de 9h à 12h30

La Halle à Limogne en Quercy

Atelier découverte de l'art thérapie sur inscription.

Contact et réservation : Armel BIDERE : contact@ccpll.fr | 05 65 24 22 50



Formation PSSM (Premiers Secours en Santé Mentale)

Les 13 et 14 octobre

Au Jardin Bourian, Maison de la Nature, Cantelougue, Dégagnac

Les Premiers Secours en Santé Mentale permettent d'agir rapidement et de manière adaptée face à une personne en souffrance psychique.

Public : Professionnels et bénévoles

Contact : Aline BEX : aline.bex@janime-formation.fr | 06 73 70 39 58

Mouvement Libre | Festival Résurgence

Les mercredi 14 et le 21 octobre de 18h30 à 20h30

À Souillac

Découvrir les œuvres autrement, en les explorant par la danse et le mouvement, pour vivre une expérience artistique collective en écho à la thématique 2026 du Festival Résurgence de Cauvaldor : la chose publique, pour faire le lien entre l'art et la santé mentale.

Contact : Stéphanie MORIER : atemporailescollections@gmail.com | 06 73 81 99 93



Atelier Poésie japonaise

Mercredi 14 octobre à 14h30

L'Arrosoir à Figeac

Atelier d'écriture de Haïku avec la participation de Thomas Goulpeau qui proposera un accompagnement à la flûte japonaise.

Contact : Emmanuel SCICLUNA : emmanuel.scicluna@icm46.org | 06 42 97 58 66

Rencontre débat Coulisses de création

Jeudi 15 octobre à 19h

Maison communautaire, 38 Place de la Bascule à Lalbenque

Rencontre débat « coulisses de création » autour du spectacle « la fabrique des folles » à la Médiathèque intercommunale de la Maison communautaire.

Contact : Armel BIDERE : contact@ccpll.fr | 05 65 24 22 50

Film Eredità | PsyNéClub – Festival du cinéma et santé mentale

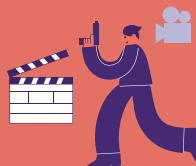
Jeudi 15 octobre de 18h30 à 20h15

Cinéma Le Grand Palais, Place Bessières - Cahors

Documentaire qui aborde avec sensibilité le syndrome de Diogène, la solitude et les enjeux de la santé mentale à travers le parcours de Muguette.

Public : Tout public | Professionnel médico-social

Contact : Cédric PIOLOT : cedric.piolot@ifmsdulot.org | 06 43 95 56 71



Atelier numérique | Les coussins des émotions 2

Vendredi 16 octobre de 14h à 16h

MARPA Lou Nostre Oustal à Lalbenque

Atelier numérique « les coussins des émotions 1 » en partenariat avec la Tresse .

Réservation conseillée.

Public : Résidents de la MARPA

Contact et réservation : Armel BIDERE : contact@ccpll.fr | 05 65 24 22 50

Café-lecture

Vendredi 30 octobre à 14h

Maison communautaire, 38 Place de la Basculer à Lalbenque

Café-lecture autour d'une sélection thématique sur la santé mentale. Sur inscription.

Contact et réservation : Armel BIDERE : contact@ccpll.fr | 05 65 24 22 50

Formation PSSM (Premiers Secours en Santé Mentale)

Les 7 et 8 décembre de 9h à 17h

22 Place de la Mairie, Labastide-Murat

Les Premiers Secours en Santé Mentale permettent d'agir rapidement et de manière adaptée face à une personne en souffrance psychique.

Public : Fonctionnaires

Contact : CLS / CLSM du Lot :

- Lorine CHAVIGNY : Ichavigny@grandquercy.fr | 06 48 44 20 24
- Laura LASCOUT : sante@grand-figeac.fr | 06 02 11 04 38
- Fabienne KRUPKA : f.krupka@cauvaldor.fr | 06 74 95 01 87





sism

Semaines d'information sur la santé mentale

Programme réalisé par Promotion Santé Occitanie

Pour plus d'informations concernant les Semaines d'Information sur la Santé Mentale en Occitanie, rendez-vous sur le site de Promotion Santé Occitanie grâce au QR Code ci-contre ou à l'adresse :

www.promotion-sante-occitanie.org/nos-actions/semaines-information-sante-mentale-sism-2026-occitanie/

