



37e édition des Semaines d'information
sur la santé mentale du 05 au 18 octobre 2026

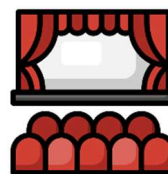
« POUR NOTRE SANTE MENTALE, OUVRONS-NOUS AUX ARTS »

L'Organisation Mondiale de la Santé
dit que pratiquer des activités artistiques
est bon pour la santé.

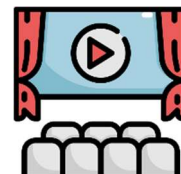


Il y a plusieurs catégories d'activités artistiques,
par exemple

Le théâtre



Le cinéma



La peinture



La photographie



Les musées

Les concerts



Les activités artistiques et l'art sont la même chose.

Pratiquer un art, cela veut dire qu'on peut

Le créer, le faire



Ou le regarder, l'écouter



Les activités artistiques peuvent nous aider
à nous sentir mieux,

Physiquement, cela veut dire se sentir bien
dans son corps.



Mentalement, cela veut dire se sentir bien
dans sa tête, dans son esprit.



Socialement, cela veut dire qu'on se sent bien
car on peut discuter avec des gens.



Les activités artistiques peuvent aider les personnes
qui ont des maladies graves ou qui sont en fin de vie.



C'est bien si on pratique des activités artistiques quand on est enfant et tout au long de sa vie.



La musique aide les bébés à mieux apprendre à parler et à être proche de leur maman.



Quand on lit une histoire à un enfant le soir, ça aide l'enfant mieux à dormir.



Les activités artistiques aident les enfants

à bien gérer toutes leurs émotions



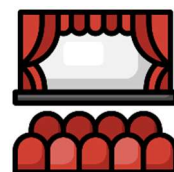
à aider les autres et à partager



à être créatif



En ville, les enfants qui font du théâtre ont moins de problèmes de violence.



Les personnes âgées qui vont souvent au musée, au théâtre ou au cinéma sont moins touchées par les problèmes de santé.



Les activités artistiques aident à réduire les différences entre les personnes et à réduire la solitude car chaque personne peut

Avoir un avis sur l'art

Pratiquer une activité artistique.



Les activités artistiques aident les personnes qui ont un **trouble psychique**.

Un trouble psychique est un mal-être mental, par exemple, le stress ou la dépression.



Les activités artistiques peuvent aider les enfants qui vivent dans la violence.

Les activités artistiques aident les enfants à raconter ce qui leur arrive.



Certaines personnes pensent au **suicide**.

Le suicide, c'est quand quelqu'un se donne la mort par lui-même.



Lire des livres et regarder des films peut aider ces personnes à aller mieux.



L'art-thérapie, c'est faire des activités artistiques pour se soigner et aller mieux.



Les œuvres faites par des personnes malades doivent être regardées comme de l'art.



L'art-thérapie aide aussi les personnes à aller mieux dans leur tête et dans leur vie, à l'hôpital comme au quotidien.



Pour l'OMS, écrire des chansons quand on est à l'hôpital, peut aider à moins se sentir jugé par les autres et à se valoriser.



La culture populaire, c'est ce que beaucoup de gens aiment et connaissent, par exemple les films, la musique, les réseaux sociaux, les jeux vidéo.



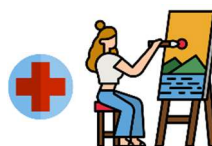
La culture populaire aide des gens malades à raconter leurs histoires de guérison.



En France et dans le monde, la culture est utilisée pour aider les personnes à aller mieux, par exemple

Avec l'art à l'hôpital

Ou les spectacles adaptés



Le travail dans les arts peut être difficile.

Il peut y avoir

Du stress



Peu d'argent



Des situations de violences sexuelles.



Ces situations sont maintenant dénoncées.

L'OMS recommande de rendre l'art accessible à tous.



Les arts aident à se soigner et aller mieux.



La culture permet de créer une société plus inclusive.



On peut parler de ces sujets pendant
les Semaines d'information sur la santé mentale.

L'art et moi



- C'est quoi l'art pour moi ?
- Pourquoi je fais des activités artistiques ?
- Est-ce que pratiquer l'art m'aide à me sentir mieux ?
- Est-ce que c'est facile ou difficile pour moi de pratiquer l'art ?
- Comment je peux pratiquer plus d'activités artistiques ?
- Est-ce que je fais souvent des activités artistiques ?
- Pourquoi l'art nous fait du bien ?
- Comment l'art aide les gens pendant toute leur vie ?
- Pourquoi l'art est utile aux personnes en difficulté ?

Aider les autres personnes à pratiquer l'art



- Où est-ce que je peux pratiquer l'art
près de chez moi ?
- Comment faire pour que tout le monde pratique l'art ?
- Comment les personnes accompagnées voient l'art ?
- Quelles activités artistiques peuvent pratiquer
les personnes âgées ?
Les femmes enceintes ?
Les personnes handicapées ?
- Pour quelles raisons c'est bien pour eux ?

La guérison et les activités artistiques



- Comment l'art m'aide dans ma guérison ?
- Comment la culture populaire aide à moins juger ?
- Comment les œuvres des personnes malades sont regardées ?
- Comment les établissements de soin peuvent mieux utiliser l'art ?
- Comment développer l'art-thérapie dans les établissements de santé ?
- Comment permettre aux personnes malades d'aller plus facilement dans les musées pour aller mieux ?

La santé mentale des personnes qui travaillent dans le domaine de l'art ?



- Qu'est-ce qu'on pense des artistes qui parlent de leurs problèmes mentaux ?
- Comment les artistes aident à plus parler des problèmes mentaux ?
- Quelles difficultés ont les personnes qui travaillent dans l'art ?
- Comment aider les personnes qui travaillent dans l'art à aller mieux ?
- Quelles aides existent pour aider les artistes en difficulté ?

L'art à l'école



- Comment l'art aide les enfants à mieux se comporter à l'école ?
- Comment encourager les enfants à faire plus d'activité artistique ?
- Comment apprendre aux enfants l'égalité entre les filles et les garçons ?

L'art et la politique



- Comment donner envie de faire de l'art ?
- Comment protéger la santé des personnes qui travaillent dans le domaine artistique ?
- Comment rendre la culture accessible à tous ?
- Comment permettre à tout le monde de pratiquer un art à tout âge ?
- Comment aider les gens à faire de l'art en ville et à la campagne ?
- Comment faire pour qu'on fasse facilement de l'art dans les villes ?
- Comment peuvent aider les mairies, les départements et les régions à développer l'art ?



Document réalisé avec le soutien de la Mutualité Française



Document réalisé par Mme. Aïda Durand

Document validé par Mme. Zélie Bureau et M. Pascal Bouda

© Logo européen Facile à lire : Inclusion Europe