



Sism.
Semaines d'information
sur la santé mentale



du 5 au 18 octobre 2026

ValParisis
MÉDIATHÈQUES



À l'occasion des Semaines d'Information en Santé Mentale, le réseau des médiathèques de Val Parisis se mobilise aux côtés de ses partenaires pour proposer une programmation ouverte à tous. Expositions, rencontres, ateliers, conférences et temps d'échange invitent chacun à mieux comprendre les enjeux de la santé mentale, à lutter contre les idées reçues et à favoriser le dialogue.

Parce que la santé mentale est l'affaire de tous, venez découvrir, apprendre, partager et échanger au fil d'un programme riche en découvertes et en rencontres.

De l'ombre à la lumière

Exposition

Du 9 au 14 octobre

Tout public - Entrée libre

Entrez dans l'univers où l'art raconte des histoires de vie. « De l'Ombre à la Lumière » met à l'honneur les créations de personnes accompagnées en psychiatrie, révélant leurs talents, leurs parcours et leur créativité. À travers cette exposition, nous invitons chacun à porter un nouveau regard sur la santé mentale, à dépasser les préjugés et à découvrir le pouvoir de l'expression artistique. Plus qu'une exposition, c'est une rencontre humaine où l'art devient un vecteur de dialogue, d'inclusion et d'espoir.

Par Hôpital Simone Veil - Groupement hospitalier Eaubonne-Montmorency

Rencontre

Vendredi 9 octobre de 10h à 18h

Tout public - Entrée libre

Échangez avec les artistes exposants et les soignants autour de l'exposition. Un moment privilégié pour découvrir les œuvres, partager leurs regards et dialoguer autour des liens entre l'art, le soin et l'humain.

Médiathèque Maurice Genevoix

Place du 11 novembre

95600 Eaubonne



Val Parisis
MÉDIATHÈQUES



Atelier

La culpabilité : pourquoi est-elle si présente dans nos vies ?

Vendredi 9 octobre de 18h à 20h

Pour les adultes

La culpabilité fait partie de nos émotions les plus fréquentes... mais aussi des plus difficiles à comprendre. Pourquoi apparaît-elle ? Pourquoi prend-elle parfois autant de place dans notre vie ? Cet atelier vous propose d'explorer, de manière simple et accessible, les mécanismes de la culpabilité : son lien avec le stress, les émotions et le fonctionnement du cerveau. Un moment d'échange et de découverte pour mieux comprendre ce que nous ressentons et apprendre à s'en libérer !

Par Emmanuelle Checkmodine, sophrologue et Anne-Marie Nolot, coach de vie certifiée

Médiathèque L'Eclipse

3 avenue de la Libération

95240 Corneilles-en-Parisis



Atelier bien-être Procrastination : pourquoi remettre à plus tard ?

Samedi 10 octobre de 10h à 12h

Pour les adultes

Comprendre ses blocages et retrouver le plaisir d'agir quand c'est juste pour soi.

À travers des explications claires issues des neurosciences et des exemples concrets du quotidien, vous découvrirez les mécanismes neurologiques à l'origine de la procrastination et surtout des outils simples pour mieux la comprendre et pouvoir la dépasser.

Une conférence interactive, accessible à tous, pour changer de regard sur ce comportement universel... et repartir avec des clés concrètes.

Par Emmanuelle Checkmodine, sophrologue et Anne-Marie Nolot, coach de vie certifiée

Médiathèque Georges-Brassens

Place de la Libération

95370 Montigny-lès-Cormeilles



Atelier art-thérapie

Mosaïque en duo parent-enfant

Samedi 10 octobre de 10h30 à 11h30

Pour les 6-8 ans

Initiez-vous à l'art de la mosaïque en découvrant les différentes étapes de sa réalisation : composition du motif, découpe des tesselles, collage et jointoiement. Chaque participant repartira avec sa création.

Par Maria De Lucia

Médiathèque Saint-Exupéry

34 rue de la Station

95130 Franconville-la-Garenne



Rencontre autour du livre *Anonymes* et de la santé mentale

Samedi 10 octobre de 10h30 à 12h

Pour les adultes

«Anonymes» est un livre témoignage né dans un atelier d'écriture en hôpital de jour prenant en charge des patients souffrants de troubles psychiques et/ou psychiatriques. Ces anonymes racontent et livrent un vécu, une histoire et un parcours de vie qui plongent le lecteur dans leur monde avec des récits forts et authentiques pour déconstruire les préjugés sur la Santé Mentale et interroger sur la place de la maladie dans notre société.

Par Hôpital Simone Veil - Groupement hospitalier Eaubonne-Montmorency

Médiathèque Georges-Pompidou

6 avenue des Diablots

95320 Saint-Leu-la-Forêt

Conférence-débat Comprendre les troubles DYS et les TDAH

Samedi 10 octobre de 14h à 17h30

Pour les adultes

Professionnels, parents ou enseignants, cette conférence vous aidera à mieux comprendre les troubles du neurodéveloppement, leurs impacts au quotidien et les solutions d'accompagnement. Elle sera suivie d'ateliers immersifs pour mieux appréhender les difficultés rencontrées par les personnes atteintes de troubles DYS.

Par l'association PARTAGE DYS VO 95

Médiathèque André-Cancelier

Square Jules-Ferry

95110 Sannois

Toutes les animations sont gratuites et sur inscription, sauf mention contraire

Découverte Bien-être, énergie et équilibre intérieur

Samedi 10 octobre de 15h à 16h30
Pour les adultes

Découvrez des conseils et des gestes simples pour prendre soin de votre bien-être au quotidien grâce à des solutions naturelles. Cette intervention allie prévention, transmission de savoirs et astuces pratiques à mettre en œuvre chez soi.

Par Hoi Wong, thérapeute

Médiathèque Saint-Exupéry
34 rue de la Station
95130 Franconville-la-Garenne

Atelier art-thérapie Coloriage

Samedi 17 octobre de 10h à 18h
Tout public - Entrée libre

Accordez-vous un moment de détente et de créativité avec nos sessions de coloriage art-thérapie. Que ce soit pour le plaisir de créer ou simplement pour vous relaxer, il n'y a pas d'âge pour le coloriage !

Médiathèque Saint-Exupéry
34 rue de la Station
95130 Franconville-la-Garenne

Sieste musicale Relaxation en musique

Samedi 17 octobre de 14h à 14h30
Tout public - Entrée libre

Offrez-vous une parenthèse de détente au son d'une sélection musicale apaisante, choisie par les bibliothécaires. Un moment de relaxation à savourer dans une ambiance calme et chaleureuse.

Médiathèque Georges-Pompidou
6 avenue des Diablots
95320 Saint-Leu-la-Forêt

Conférence-débat Musée d'Art et d'Histoire de l'Hôpital Sainte-Anne : Histoire d'une collection

Dimanche 11 octobre de 15h à 16h30
Pour les adultes

Découvrez une sélection d'œuvres issues de la collection du Musée d'Art et d'Histoire de l'Hôpital Sainte-Anne. Réalisées par des artistes-patients, elles témoignent de plus d'un siècle de création, du XIX^e siècle à nos jours, et offrent un regard singulier sur les liens entre l'art et la santé mentale.

Par Margaux Pisteur, responsable des collections

Médiathèque Maurice Genevoix
Place du 11 novembre
95600 Eaubonne



Rencontre Livres vivants

Samedi 17 octobre de 14h à 17h30
Pour les adultes - Entrée libre

Venez écouter les témoignages de personnes concernées par un trouble de la santé mentale et échanger avec elles.

À travers des parcours de vie variés (dépression, troubles bipolaires, troubles psychotiques...), découvrez de véritables « livres vivants » qui invitent à mieux comprendre, changer de regard et favoriser le dialogue.

Médiathèque André-Cancelier
Square Jules-Ferry
95110 Sannois