

programme

l'usine à chapeaux
LIEU DE VIE, DE CULTURE ET DE SOLIDARITÉ

ATELIERS

ÉVÉNEMENTS

CONFÉRENCES

EXPOSITIONS

SORTIES CULTURELLES

RESSOURCES

DU 5 AU 18 OCTOBRE

2026

SEMAINES D'INFORMATION SUR LA SANTÉ MENTALE

GRATUIT
GRATUIT

Un rendez-vous national
dédié à la sensibilisation,
à l'information et à la promotion
de la santé mentale.
Cette année, la thématique est :

« Pour notre
santé mentale,
ouvrons-nous
aux arts ».

Les SISM mettent en lumière le rôle des
pratiques artistiques et culturelles dans le
bien-être, l'expression des émotions, le lien
social et le rétablissement.

Tout au long de ces deux semaines, des
événements variés et gratuits permettront
au grand public **d'échanger, de découvrir et
de changer de regard sur la santé mentale.**

**L'Usine à Chapeaux s'associe
à la ville de Rambouillet** pour proposer un
programme accessible à tous, favorisant les
rencontres, la créativité et le partage.

Ensemble, nous invitons chacun à **explorer
les liens entre art, culture et santé mentale.**

SAM 17 OCT 🕒 14h-16h

CONFÉRENCE PRÉVENTION ÉCRANS & JEUX VIDÉO **accès libre** **tout public**

Depuis plus de 20 ans, les jeux vidéo
suscitent engouement et controverses.
Cette conférence s'adresse à la fois aux
adolescents et à leurs parents.
Nous aborderons des questions clés,
l'impact des jeux vidéo sur le sommeil, la
véracité ou non du lien entre jeux vidéo
et violence... Nous irons aussi au-delà
des craintes pour explorer les bénéfices
de cette pratique : son rôle dans le
développement cérébral, l'intégration
sociale et l'épanouissement culturel des
jeunes joueurs.

**À l'occasion de l'événement Gaming Day
salle Le Colombier, Saint-Arnoult-en-Yvelines**

DATE À VENIR

horaire à venir

FORMATION PREMIERS SECOURS EN SANTÉ MENTALE (PSSM) **tout public**

Le Conseil Local de Santé Mentale (CLSM)
de la ville de Rambouillet, propose une
formation PSSM sur deux journées, qui
vise à mieux comprendre les troubles
psychiques, repérer les signes de
souffrance psychologique et adopter les
bons réflexes pour accompagner une
personne en difficulté.

sur inscription

Salle Guirlande de Julie

Sentier de la Corde, Rambouillet

**+ d'infos et inscriptions sur
preventionsantehandicap@rambouillet.fr**

en partenariat avec la ville de Rambouillet

ateliers

MER 7 OCT 🕒 10h-12h

ART-THÉRAPIE

sur inscription

parents/enfants

Temps de création et de partage autour d'activités artistiques.

Ludothèque l'Usine à Jeux

1 place de l'Europe, Rambouillet

MER 7 OCT 🕒 10h-12h & 14h30-18h30

APRÈS-MIDI JEUX CRÉATIFS & SANTÉ MENTALE

accès libre

tout public

Découvrez comment le jeu peut favoriser l'expression, l'écoute, l'empathie et la compréhension de soi et des autres.

Ludothèque l'Usine à Jeux

1 place de l'Europe, Rambouillet

JEU 8 OCT 🕒 10h-11h15

MUSICOTHÉRAPIE

sur inscription

dès 8 ans

Explorez la musique comme un moyen de détente, de communication et de mieux-être.

salle Azur de l'Usine Éphémère

1 rue de Clairefontaine, Rambouillet

SAM 10 OCT 🕒 15h-17h

ART-THÉRAPIE

accès libre

11/25 ans

Exprimer, créer, ressentir !

Salle d'Arts plastiques de l'Usine à Chapeaux

32 rue Gambetta, Rambouillet

+ d'infos et inscriptions
aux différents ateliers sur
www.usineachapeaux.fr



FRESQUE PARTICIPATIVE

accès libre

tout public

Dans chaque village, les habitants colorient une partie de la fresque. Les panneaux assemblés seront exposés fin octobre lors des événements itinérants.

MER 7 OCT 🕒 16h-18h à **Hermeray**

JEU 8 OCT 🕒 16h30-18h30 à **Mittainville**

SAM 10 OCT 🕒 15h-17h à **Sainte-Mesme**

MER 14 OCT 🕒 16h-18h à **La Boissière-École**

SAM 17 OCT 14h-16h

DÉCOUVERTE DU CINÉMA D'ANIMATION

sur inscription

tout public

Découvrez le stop motion, une technique de cinéma d'animation qui permet de donner vie à des objets, dessins ou personnages image par image.

Salle verte de l'Usine à Chapeaux

32 rue Gambetta, Rambouillet

événements & soirées

LUN 5 OCT 🕒 15h-17h30

CINÉ-DÉBAT **sur inscription**
séniors

Après la projection d'un film ayant pour thématique la santé mentale, chacun pourra participer à un temps d'échange libre et bienveillant.

Salle Azur de l'Usine Éphémère
1 rue de Clairefontaine, Rambouillet

MAR 6 OCT 🕒 16h-18h

IJ MOBILE **accès libre**
adolescents

L'équipe jeunesse de l'Usine s'installe à la gare de Rambouillet pour échanger autour de la santé mentale.

Parvis de la gare de Rambouillet

JEU 8 OCT 🕒 18h30-21h **sur inscription**

CINÉ-DÉBAT : Ça va bien se passer
tout public

« Ça va bien se passer » suit l'aventure humaine et artistique du collectif Commun Accord, réunissant usagers et soignants autour de la musique et des arts plastiques.

Club de l'Usine à Chapeaux
6 rue Dubuc, Rambouillet

MER 14 OCT 🕒 10h & 15h30 (2 séances)

LE TOURBILLON DES ÉMOTIONS
spectacle jeune public dès 6 mois

Pomme est une petite fille qui se lève de très mauvaise humeur, elle se sent chamboulée, bizarre. À travers chansons et couleurs, nous allons l'aider à mieux comprendre ce qui se passe en elle.

Club de l'Usine à Chapeaux **sur inscription**
6 rue Dubuc, Rambouillet

événements & soirées

VEN 16 OCT 🕒 20h45

BŒUF À L'USINE **accès libre**
tout public

Jouer, improviser, chanter ou découvrir... partagez un moment autour de la musique ! L'équipe du PAEJ (Point d'Accueil Écoutes Jeunes) de l'Usine sera présente pour échanger avec les participants sur les liens entre musique, bien-être et santé mentale. *Apportez votre instrument.*

Club de l'Usine à Chapeaux
6 rue Dubuc, Rambouillet

VEN 16 OCT 🕒 18h-21h **payant 6,50€**

CINÉ-DÉBAT : Soyons fous
tout public

« Soyons fous » est un documentaire qui suit un groupe de personnes vivant avec des troubles psychiques dans une aventure hors du commun : la création collective d'un film d'aventure. Accompagnés par des professionnels reconnus du cinéma, les participants découvrent les métiers du 7^e art, relèvent des défis artistiques et humains, et font entendre des voix trop souvent inaudibles. La projection sera suivie d'un temps d'échange avec un acteur du film et son producteur.

Cinéma Paradis
69 Rue du Général de Gaulle, Rambouillet

en partenariat avec la ville de Rambouillet

+ d'infos et inscriptions
aux différents événements
et soirées sur
www.usineachapeaux.fr



sorties culturelles

MER 30 SEPT 🕒 14h-16h

sur inscription

MUSÉE NATIONAL PICASSO PARIS & ATELIER CRÉATIF

séniors

Cette sortie culturelle vous invite à découvrir l'univers de Pablo Picasso lors d'une visite accompagnée, suivie d'un atelier créatif inspiré de son œuvre. Rompant avec les codes artistiques traditionnels, Pablo Picasso a transformé la réalité du monde qui l'entoure. Chaque personne pourra expérimenter une des techniques de Picasso dans l'atelier du musée. Le but est que chacun produise son propre instrument cubiste en déconstruction, étape par étape, à l'image d'une guitare.

5 rue de Thorigny, Paris

+ d'infos sur www.usineachepeaux.fr

MER 14 OCT 🕒 10h45-16h

sur inscription

CHÂTEAU DE VERSAILLES

familles

Au programme : visite libre du Château de Versailles, pique-nique (à apporter) et atelier « 1, 2, 3 Molière », où petits et grands seront invités à incarner les célèbres personnages du dramaturge à travers des jeux d'improvisation. Une belle occasion de rappeler que la culture et les loisirs sont aussi des ressources précieuses pour préserver sa santé mentale.

Place d'Armes, Versailles

+ d'infos sur www.usineachepeaux.fr

+ d'infos et inscriptions
aux différentes sorties sur
www.usineachepeaux.fr



exposition & lecture

VEN 9 OCT 🕒 14h-16h

accès libre

LECTURE DE POÈMES PAR LE GEM tout public

Laissez-vous porter par les mots lors de cette lecture de poèmes proposée par les adhérents du GEM (Groupe d'Entraide Mutuelle). À travers des textes choisis ou écrits par eux-mêmes, ils partageront émotions, réflexions et regards sur le monde. Ce moment de rencontre et d'expression met en lumière le pouvoir des mots pour créer du lien, susciter l'émotion et contribuer au bien-être. Une invitation à découvrir la poésie comme source de partage, de créativité et de santé mentale positive.

lieu à venir et + d'infos à venir sur les réseaux sociaux de la ville

en partenariat avec la ville de Rambouillet

SAM 17 OCT 🕒 10h30-20h

accès libre

EXPO JOUER POUR ALLER MIEUX tout public

Découvrez comment le jeu vidéo est capable d'explorer les épreuves de la vie pour mieux vous accompagner et vous aider à vous reconstruire.

**À l'occasion de l'événement Gaming Day
Salle Le Colombier, Saint-Arnoult-en-Yvelines**

ressources & bons plans

DU 5 AU 18 OCT

accès libre

🕒 **horaires d'ouverture de la médiathèque**

CORNER DÉCOUVERTE :
LES LIVRES & ARTISTES QUI
ONT UTILISÉ L'ART POUR
ACCOMPAGNER LEURS
SOUFFRANCES

tout public

« L'art au service du mieux-être ».

À travers une sélection d'ouvrages, biographies, romans, bandes dessinées et ressources culturelles, vous partez à la rencontre d'artistes qui ont transformé leurs fragilités en œuvres créatives. Peinture, musique, écriture, photographie ou cinéma : autant de moyens d'expression qui peuvent aider à traverser les épreuves et à retrouver du sens.

Médiathèque 5 rue Gautherin, Rambouillet
+ d'infos au 01 75 03 44 30 (médiathèque)

en partenariat avec la ville de Rambouillet

DU 5 AU 18 OCT

sur réservation

🕒 **horaires d'ouverture du musée**

LE PALAIS DU ROI DE ROME
tout public

Culture et santé mentale : profitez d'un accès facilité au palais du Roi de Rome et partez à la découverte de ce lieu emblématique du patrimoine ramboilain. Une invitation à s'ouvrir à la culture, nourrir sa curiosité et prendre du temps pour soi.

+ d'infos et réservation au 01 75 03 44 50
ou sur www.rambouillet.fr

en partenariat avec la ville de Rambouillet

GUIDE RESSOURCES

tout public

Tout au long des SISM, **retrouvez cet annuaire qui recense les structures, professionnels et ressources utiles** à Rambouillet et ses environs. Il permet d'identifier rapidement des lieux d'écoute, d'accompagnement, de soin et d'information pour prendre soin de sa santé physique, mentale et sociale.



**LOISIRS, CULTURE, JEUNESSE,
FAMILLE, SOLIDARITÉ**



Envie de devenir bénévole ?

Contactez-nous !

benevolat@usineachapeaux.fr

+ d'infos sur
www.usineachapeaux.fr

ou ↷



l'usine à chapeaux
LIEU DE VIE, DE CULTURE ET DE SOLIDARITÉ

01 30 88 89 00
32, rue Gambetta 78 Rambouillet
© f d | www.usineachapeaux.fr


Rambouillet

