



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 1^{ère} édition digneoise 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 PSYMONÉ ! »

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**