

Semaines messines d'information sur la santé mentale

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

16 événements en différents lieux du territoire messin



Le Conseil local de santé mentale et ses partenaires ont le plaisir de vous annoncer les Semaines d'information sur la santé mentale (SISM) qui se dérouleront du **5 au 18 octobre 2026** en différents lieux du territoire messin.

Cette nouvelle édition, **temps fort de l'année "Grande cause nationale"**, réunit une vingtaine de partenaires qui proposent des événements variés (spectacle, ciné-débat, ateliers et rencontres) pour parler de santé mentale avec les habitants.

L'Organisation mondiale de la Santé (OMS) confirme dans un rapport publié en 2019 les **effets positifs des activités artistiques sur la santé mentale, physique et sociale**.

Selon l'OMS, les activités artistiques « apportent des bienfaits que l'on soit créateur ou simple spectateur et que l'art soit choisi par la personne ou orienté par un professionnel ».

Elles favorisent la régulation émotionnelle, réduisent le stress, renforcent les liens sociaux et participent à la prévention de la dépression et de l'isolement. Les arts jouent également un rôle dans le rétablissement des personnes concernées par des troubles psychiques et dans la réduction des inégalités sociales en santé, en facilitant la participation de publics souvent éloignés des dispositifs traditionnels

Les événements proposés durant les Semaines messines d'information sur la santé mentale invitent chacun et chacune, petits et grands, à apprendre, s'informer et réfléchir ensemble.

À partir de la question : **Comment ma pratique artistique contribue-t-elle à prendre soin de ma santé mentale ?** Nous vous invitons à échanger dans le cadre d'un programme riche d'événements gratuits, conviviaux et ouverts à toutes et à tous.

Information, programme et inscription sur le site de la manifestation

sism-territoire-messin.fr



Manifestation organisée avec le soutien de l'Eurométropole de Metz dans le cadre du son Contrat local de santé

CLSM messin
03 87 56 27 68 / stephane.tinnes-kraemer@epsm-metz-jury.fr