



Sism.

Semaines d'information sur la santé mentale

-PROGRAMME-

Pour notre santé mentale ouvrons-nous

aux arts

du 5 au 18 octobre 2026



ÉDITO

Pour notre santé mentale, ouvrons-nous aux arts !

La 37^e édition des Semaines d'information sur la santé mentale aura lieu du 5 au 18 octobre 2026, autour de la thématique « Pour notre santé mentale, ouvrons-nous aux arts ».

À cette occasion, l'agglomération dunkerquoise se mobilise à travers une trentaine de rendez-vous gratuits portés par les associations locales et coordonnés par le Conseil local de santé mentale (CLSM), afin d'explorer les vertus de la création, du mouvement et de l'expression sur le bien-être psychique.

Et parce que la santé mentale se vit aussi dans le corps et dans le geste, la programmation de cette édition invite chacun à devenir acteur de sa propre démarche d'épanouissement : ateliers artistiques, marches, sophrologie, ciné-débat, concours de poésie, spectacle de danse sont ainsi programmés sur le territoire.

Que vous soyez curieux, passionné d'art ou désireux d'échanger sur ces thématiques essentielles, l'ensemble des acteurs du territoire vous donne rendez-vous tout au long de ces deux semaines de partage, d'écoute et de création collective.

*Jean-François Montagne, Vice-Président en charge de la santé,
de la transition écologique et de la commande publique
à la Communauté urbaine de Dunkerque*

*Anne Girard, Directrice par intérim de l'Établissement Public
de Santé Mentale (EPSM) des Flandres*

S'INFORMER

Lundi 5 octobre

Assemblée plénière du Contrat local de santé - Conseil local de santé mentale

La santé de notre territoire, ça se construit ensemble ! Le Contrat Local de Santé (CLS) et le Conseil Local de Santé Mentale (CLSM) sont deux instances de démocratie en santé qui réunissent élus, professionnels, associations et habitants pour agir sur les priorités de santé du territoire.

Cette assemblée plénière est l'occasion de découvrir les avancées de ces deux instances et d'échanger avec les acteurs impliqués.

> De 9 h à 12 h 30

Sur invitation. Renseignement

par mail : mathilde.legrain@cud.fr



Mardi 6 octobre

Ciné-débat : « Soyons fous » de Quentin Perez

Long métrage documentaire signé Quentin Perez, «Soyons fous» nous entraîne dans une aventure humaine hors du commun. On y suit toutes les étapes de la création d'un film par une équipe de personnes n'ayant jamais fait de cinéma, dont la plupart vivent avec des troubles psychiques. De grands professionnels du septième art leur transmettent leur savoir-faire, avant que l'équipe ne parte tourner dans les Hautes-Alpes, à 2 800 mètres d'altitude. À mille lieues des idées reçues sur la santé mentale comme sur le cinéma, «Soyons fous» se déploie comme un récit d'initiation et une odyssée collective.

La séance sera suivie d'un débat.

> À 19 h 30

> Studio 43 de Dunkerque

Tarifs : 8 € (adulte), 5,20 € (étudiant, demandeur d'emploi, RSA et personne en situation de handicap), 5 € (moins de 14 ans).

Bon à savoir : les 40 premières places de cinéma sont offertes par le Conseil local de santé mentale de l'agglomération. À retirer à l'accueil du Studio 43.

Samedi 10 octobre

**Bien-être des enfants :
mettre des mots sur les maux**

Dans une conférence à deux voix, la psychologue Stéphanie Seigneur et un bibliothécaire du réseau des Balises présentent des livres-outils pour parler d'émotions et de situations difficiles avec son enfant. Cette introduction à la bibliothérapie vise à équiper les parents pour aider leurs enfants à mettre des mots sur leurs maux.

> De 10 h 30 à 12 h / B!B
*Gratuit sur inscription au :
03 28 28 22 70.*

À partir du 13 octobre

**Quand les livres parlent
de santé mentale**

Venez découvrir une sélection de livres consacrés à la santé mentale à la Bibliothèque Nelson Mandela de Grande Synthe.

> Aux horaires d'ouverture de la
bibliothèque / Nelson-Mandela,
12 place de l'Europe à
Grande-Synthe.



Mercredi 14 octobre

**Inspirer, coopérer, accompagner :
agir ensemble pour la santé
mentale**

Dans le cadre des Semaines d'information sur la santé mentale, les partenaires du Groupe recherche action santé mentale de la cité éducative et du contrat de ville proposent une journée dédiée aux professionnels intervenant auprès des enfants, des jeunes et des familles des quartiers prioritaires.

Cette journée vise à renforcer la culture commune autour de la santé mentale, favoriser l'interconnaissance entre acteurs du territoire et valoriser des actions concrètes permettant de promouvoir le bien-être psychique des jeunes et des adultes.

> De 8 h 45 à 17 h
*Réservé aux professionnels.
Renseignements par mail : nicolas.
vandromme@ville-saintpolsurmer.fr*



Vendredi 16 octobre

Art et santé mentale : conférences et atelier

À l'occasion de la fin des Semaines d'information sur la santé mentale, venez découvrir comment les projets artistiques et culturels peuvent contribuer au bien-être et à la santé mentale sur le territoire.

Au programme de la journée :

♦ **9 h 30** : table ronde autour des projets artistiques et culturels de l'EPSM des Flandres

♦ **11 h** : table ronde sur les projets innovants du territoire alliant arts et santé mentale

♦ **12 h** : restitution du projet L'Art Tisse

♦ **13 h 30** : atelier musical de l'artiste Mathieu Debluqui

> De 9 h à 15 h / salle Monique De Lylle à Coudekerque-Branche
Gratuit sur inscription dans la limite des places disponibles

Lien d'inscription :



PARTAGER

Dimanche 11 octobre

Brocante du Groupe d'Entraide Mutuelle Atout'Cœur

Venez à la rencontre du Groupe d'Entraide Mutuelle (GEM) Atout'Cœur, association de soutien et d'entraide pour des personnes en souffrance psychique, à l'occasion de leur traditionnelle brocante.

> De 8 h à 18 h / Maison de quartier du Moulin à Grande-Synthe

Jeudi 15 et vendredi 16 octobre

Spectacle de danse Entre temps

Philippe Decouflé de la compagnie DCA compose une ode au temps qui passe entre rituels et poésie du quotidien. Sur scène, une troupe intergénérationnelle de neuf danseurs professionnels et vingt interprètes amateurs nous emportent dans une grande traversée, cyclique et fantastique.

> À 20 h / Bateau-Feu

Tarif : 10 €. Réservations sur : www.lebateaufeu.com

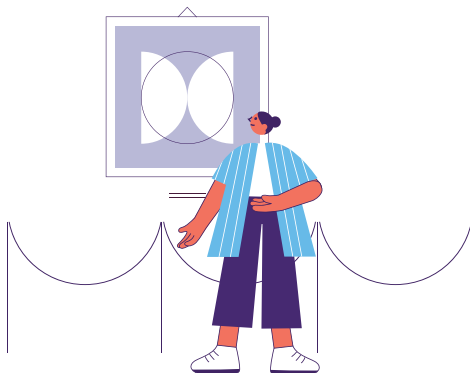
Samedi 17 octobre

Rencontres artistiques

L'association l'Envol dunkerquois, affiliée à l'UNAFAM, le Groupe d'Entraide Mutuelle (GEM) Atout'Cœur et Pause Café vous invitent à une rencontre dédiée aux arts. Au programme : du chant avec la chorale des Amis, accompagnée par le musicien Emmanuel Lanvin, de la poésie avec le concours «Ma petite folie» et de l'art avec la découverte des œuvres de l'exposition Regards Intérieurs, Regards Extérieurs.

> À 14 h / Frac (salle du belvédère)

Entrée libre



Samedi 17 et dimanche 18 octobre

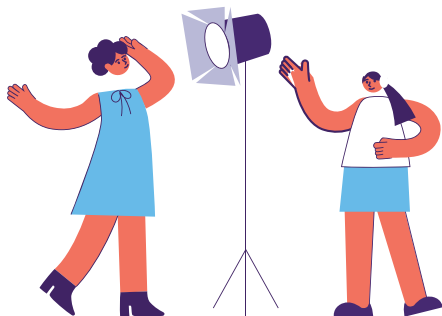
Exposition Regards Intérieurs, Regards Extérieurs

Un parcours en plusieurs volets consacré à la peinture, au dessin et à la photographie autour de quatre artistes :

Nicolas Denorme, photographie
« Comment la photographie transforme-t-elle notre perception du quotidien ? », Pascal Derouf, mixage de peintures acryliques de pastel et d'encre de Chine. Vues de Dunkerque, de Saint-Malo, du Mont Saint-Michel et de New-York. Léonard Gensane, street photography. Une série issue de flâneries dans les rues de Dunkerque et de Bruxelles. Alexis Vanhoucke, aquarelle, dessin numérique, sérigraphie, peinture. Le figuratif se combine subtilement avec le décoratif pour créer des ambiances rêveuses et poétiques.

**> De 14 h à 18 h / Frac
(salle du belvédère)**

Entrée libre



Dimanche 18 octobre

Spectacle de danse

Venez assister à la présentation des travaux des deux master-classes de création de danse proposées par le Château Coquelle dans le cadre d'Allure Folle.

> À 16 h / Bateau-Feu

*Gratuit. Réservations sur :
www.lebateaufeu.com*

Vendredi 6 novembre

Théâtre : c'est gentil à vous d'être passé

Parce que les seniors doivent aussi préserver leur santé mentale, la Mission Seniors de la Ville de Dunkerque convie les plus de 60 ans à un spectacle de théâtre. L'occasion d'évoquer l'importance et la préservation du lien social et les bienfaits des activités collectives pour bien vieillir et garder sa joie de vivre. Le spectacle sera suivi d'un temps d'échange durant lequel le public pourra se renseigner et s'inscrire à des ateliers et activités bien-être.

**> De 15 h à 18 h / Auditorium Bizet,
rue de la Bastille à Dunkerque.**

*Gratuit sur inscription au :
03 28 58 87 18 ou sur :
mission.seniors@ville-dunkerque.fr*

AGIR

Concours de poésie

Ma petite folie

Et si les mots nous permettaient de voir le monde autrement ? L'association L'Envol dunkerquois nous invite à explorer cet espace de liberté, d'expression et de créativité en participant à un concours de poésie sur le thème «Ma petite folie». Pas besoin d'être Rimbaud, Victor Hugo ou un grand nom de la poésie : chacun peut prendre la plume et laisser parler son imagination !

> Envoyez votre poème avant le 10 octobre à l'adresse :

amoreews@gmail.com

La remise des prix aura lieu le 17 octobre à 14 h au Frac de Dunkerque.

Ateliers d'expression artistique : quand l'art tisse...

Parce que la santé mentale se vit aussi dans notre corps et dans notre capacité à nous exprimer, le Conseil local de santé mentale organise trois ateliers de pratique artistique collective autour de l'affirmation de soi et du rapport au corps. Après des exercices

d'expression corporelle guidés par les artistes Elena Zhilova ou Thierry Vandersluys, les mouvements seront ensuite transformés en empreintes grâce au travail de l'artiste Lucie Pillon avec l'argile, puis prolongés par la peinture avec le groupe d'art-thérapie des Papillons Blancs. Ces ateliers feront l'objet d'une restitution le vendredi 16 octobre à 12 h.

Trois dates au choix :

> **Le 6 octobre de 14 h à 17 h**
au Bateau Feu, place du Général de Gaulle, à Dunkerque

> **Le 12 octobre de 14 h à 17 h**
à la salle Espace Brébant,
rue Léo Lagrange à Loon-Plage

> **Le 13 octobre de 13 h 30 à 16 h**
au LAAC, 302 avenue des Bordées
à Dunkerque.

**Gratuit sur inscription
en flashant ce QR code :**



Mardi 6 octobre

Lumières sur notre santé mentale

Quel est l'impact de la lumière naturelle sur notre bien-être et notre santé mentale ? Pour répondre à cette question, l'Espace santé du Littoral organise une marche Santé avant de découvrir l'exposition sur la lumière artificielle proposée à la galerie Robespierre de Grande-Synthe.

> De 14 h à 16 h 30 / Départ devant l'Espace Santé du Littoral, 35 rue de la Commune de Paris à Grande-Synthe.

Gratuit sur inscription au : 03 28 27 97 34.

Jeudi 8 octobre

Marche nordique littéraire

L'Envol dunkerquois vous invite à plonger dans les mots et les images de l'écrivain britannique Michael Jenkins à travers une marche contée et un goûter autour de son roman autobiographique, Un été en Flandre.

> À 15 h / Départ sur le parking de la Grand' place de Cassel.

Gratuit. Renseignements au : 06 44 84 67 39.

Mercredis 7 et 14 octobre

Atelier de peinture sur soie

La maison de quartier du Courghain met en place un atelier créatif pour découvrir la peinture sur soie et laisser libre court à son imagination ! Un moment convivial pour découvrir l'art comme source de bien-être et d'expression corporelle.

> De 14 h à 17 h / maison de quartier du Courghain, place du Courghain à Grande-Synthe.

Gratuit sur inscription auprès de la maison de quartier au : 03 28 21 85 07.



Vendredis 9 et 16 octobre

Initiation au yoga

Et si on prenait un peu de temps pour se recentrer, seul ou en famille ? Les maisons de quartier de Grande-Synthe ont imaginé des séances de yoga pour assouplir le corps et apaiser le mental à travers des ateliers adultes et parents-enfants. Pour cultiver une présence à soi qui nourrit aussi la créativité !

> **Vendredi 9 octobre de 9 h à 10 h (adultes) et de 10 h à 11 h (parents-enfants) / maison de quartier Albeck.**

Gratuit sur inscription au : 03 28 26 31 00.

> **Vendredi 16 octobre de 9 h à 10 h (débutants) et de 10 h à 11 h (confirmés) / maison de quartier du Courghain.**

Gratuit sur inscription au : 03 28 21 85 07.



Samedi 10 octobre

Mes émotions et moi : atelier parent-enfant

Un bibliothécaire du réseau des Balises et la psychologue Stéphanie Seigneur animent un atelier de bibliothérapie à destination d'enfants de 6 à 12 ans et de leurs parents. Les albums jeunesse et la création graphique permettent un travail sur l'expression des émotions de l'enfant, en famille.

> **De 15 h à 16 h 30 / B!B**

Gratuit sur inscription au : 03 28 28 62 70.

Mardi 13 octobre

Initiation à la biodanza

Sur des danses simples et accessibles à tous, la biodanza vous fait redécouvrir le plaisir de bouger, de vibrer, de ressentir et d'exprimer vos émotions. Proposé par l'Envol dunkerquois, cet atelier est animé par Olivier Blot.

> **De 18 h 30 à 21 h / LAAC de Dunkerque, 302 avenue des Bordées à Dunkerque.**

Gratuit sur inscription à : art.contemporain@ville-dunkerque.fr

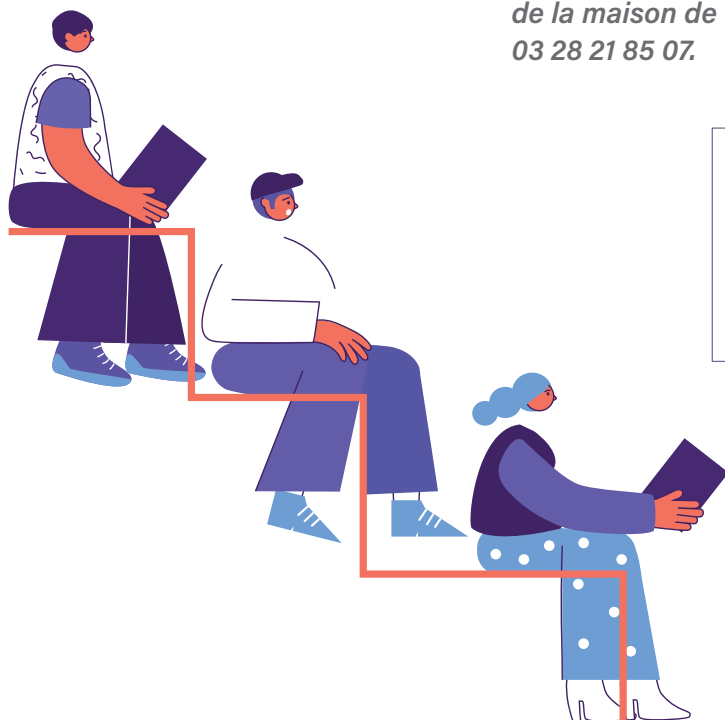
Jeudi 15 octobre

Atelier numérique autour de l'art

Pour voyager au cœur de l'art et nourrir sa santé mentale en explorant les œuvres dans leurs moindres détails, la maison de quartier du Courghain vous propose un atelier autour de la découverte interactive des musées et collections du monde grâce à une tablette numérique.

> De 10 h à 11 h 30 / maison de quartier du Courghain, place du Courghain à Grande-Synthe.

*Gratuit sur inscription au :
03 28 21 85 07.*



Jeudi 15 octobre

Sophrologie à la maison de quartier

La maison de quartier du Courghain vous accueille pour un temps de découverte et de détente autour de la sophrologie. À travers des exercices simples de respiration, de détente et de relaxation, vous pourrez expérimenter quelques outils faciles à reproduire chez vous, au quotidien.

> De 14 h à 15 h 30 / maison de quartier du Courghain, place du Courghain à Grande-Synthe.

*Gratuit sur inscription auprès
de la maison de quartier au :
03 28 21 85 07.*

Jeudi 15 octobre

Marche nordique

Parce que bouger, prendre l'air et partager un moment ensemble sont aussi de belles façons de prendre soin de sa santé mentale, venez profiter d'une balade au bord de la mer dans une ambiance simple et chaleureuse mise en place par L'Envol dunkerquois.

> À 15 h 30 / Départ du poste de secours Pavois, rue de la Licorne à Dunkerque.

*Gratuit. Renseignements au :
06 44 84 67 39.*



Jeudi 15 octobre

Sophrologie au LAAC

La sophrologue Florence Morand vous invite à découvrir la sophrologie, autour d'une séance ouverte à tous, proposée par l'Envol dunkerquois. Un temps pour relâcher les tensions grâce à des exercices simples de respiration et de détente.

> De 18 h à 19 h 30 / LAAC - 302 avenue des Bordées, à Dunkerque.

*Gratuit sur inscription à :
art.contemporain@ville-dunkerque.fr*



AU FIL DES JOU

Mardi 6 octobre

- Assemblée plénière du Contrat local de santé Conseil local de santé mentale
- Lumières sur notre santé mentale
- Expression artistique : quand l'art tisse...
- Ciné-débat : « Soyons fous » de Quentin Perez

Mercredi 7 octobre

Atelier de peinture sur soie

Jeudi 8 octobre

Marche nordique littéraire

Vendredi 9 octobre

Initiation au yoga

Samedi 10 octobre

- Bien-être des enfants : mettre des mots sur les maux
- Mes émotions et moi : atelier parent-enfant

Dimanche 11 octobre

Brocante du Groupe d'Entraide Mutuelle Atout'Coeur

Lundi 12 octobre

Expression artistique : quand l'art tisse...

Mardi 13 octobre

- Initiation à la biodanza
- Expression artistique : quand l'art tisse...

Mercredi 14 octobre



RS...

- Atelier de peinture sur soie
- Inspirer, coopérer, accompagner : agir ensemble pour la santé mentale

Jeudi 15 octobre

- Atelier numérique autour de l'art
- Sophrologie à la maison de quartier
- Marche nordique
- Sophrologie au LAAC
- Spectacle de danse Entre temps



Vendredi 16 octobre

- Art et santé mentale : conférences et atelier
- Initiation au yoga
- Spectacle de danse Entre temps

Samedi 17 octobre

- Rencontres artistiques
- Exposition Regards intérieurs, Regards Extérieurs

Dimanche 18 octobre

- Spectacle de danse
- Exposition Regards intérieurs, Regards Extérieurs

Vendredi 6 novembre

Théâtre : c'est gentil à vous d'être passé





Semaines d'information sur la santé mentale

**Manifestation co-portée par la Communauté urbaine de Dunkerque
et l'EPSM des Flandres avec le soutien financier de l'Agence Régionale
de Santé Hauts-de-France et en partenariat avec :**

- Espace Santé du Littoral
- Papillons blancs de Dunkerque
- Association Envol Dunkerquois, affilié à l'UNAFAM
- GEM Atout Cœur
- GEM Pause Café
- ALADHO
- AAES
- L'asso
- L'association PRISME
- MSP du Kruysbellaert
- Maisons de quartier de Grande-Synthe
- Des livres et vous
- LAAC
- Théâtre municipal Le Bateau Feu
- FRAC
- 4Écluses
- La B!B et le réseau des Balises
- Studio 43
- Bibliothèque Nelson-Mandela
- Galerie Robespierre
- Le Château Coquelle
- Entreprendre ensemble
- Le Projet Territorial de Santé Mentale des Flandres
- Convention Territoriale Globale de Grande-Synthe
- Convention Territoriale Globale de Dunkerque
- Convention Territoriale Globale de Saint-Pol-sur-Mer
- Ville de Grande-Synthe
- Ville de Loon-Plage
- Ville de Saint-Pol-sur-Mer
- Ville de Dunkerque
- Les Cités éducatives de la Communauté urbaine de Dunkerque
- Caisse d'Allocations Familiales
- Département du Nord
- Préfecture du Nord
- Ministère de l'Éducation nationale