



Sism
Semaines d'information
sur la santé mentale

à Meaux



du 5 au 18 octobre 2026

RETROUVEZ TOUT LE PROGRAMME
PROPOSÉ À MEAUX



LES SISM A MEAUX

*Pour notre santé mentale,
ouvrons-nous aux arts !*

Du **5 au 18 octobre 2026**, la Ville de Meaux et ses partenaires vous invitent à découvrir une programmation placée sous le signe de **l'art, de la rencontre et du bien-être**.

Chaque jour, les arts sont une ressource précieuse pour prendre soin de notre santé mentale, mieux comprendre ce que l'on vit et créer du lien avec les autres.

Créer, écouter, ressentir, écrire, bouger, imaginer, partager...

Les arts nous aident à nous exprimer, à nous évader et à nous rencontrer autrement.



**CRÉER
PARTAGER
RESSENTIR**

**Deux semaines pour découvrir,
expérimenter, rencontrer...
et parler de santé mentale autrement.**



COMMENT S'INSCRIRE ?

Plusieurs façons de participer aux activités des SISM !

INSCRIPTION GRATUITE

Dans la limite des places disponibles.



ACTIONS DU PÔLE TERRITORIAL SANTÉ PUBLIQUE

Scannez le QR code et choisissez l'activité ou les activités auxquelles vous souhaitez participer.



RENSEIGNEMENTS & INSCRIPTIONS :
01.83.69.04.75 - ESPACE.SANTE@MEAUX.FR

ACTIONS DE NOS PARTENAIRES ET AUTRES SERVICES



Pour les activités proposées par les autres services municipaux et nos partenaires, l'inscription se fait directement auprès de la structure organisatrice.

RETROUVEZ SUR CHAQUE FICHE D'ACTIVITÉ LES COORDONNÉES ET MODALITÉS D'INSCRIPTION (TÉLÉPHONE, MAIL...)

LES ATELIERS EN UN CLIN D'OEIL :

JOUR	HORAIRE	ACTIVITÉ & LIEU
LUN 5 OCT	14h - 17h	Initiation Graff – Maison des Adolescents
	17h30	Inauguration de la Maison des Adolescents
MAR 6 OCT	9h30 - 11h30	Initiation à l'équithérapie – Club hippique de Meaux
	18h - 20h	Conférence « Les substances addictives » – Espace Louis-Aragon
MER 7 OCT	10h - 12h	Conférence « Que nous disent les dessins et gribouillages des enfants ? » – La Caravelle
	14h - 15h	Les bienfaits de l'activité physique sur la santé mentale – OMS
	15h - 16h	Exploration visuelle et musicale – Maison des Parents
VEN 9 OCT	17h - 20h	Derrière le délire, la réalité – Espace Louis-Aragon
	20h - 22h	Théâtre-forum : La communication dans la famille – La Caravelle
SAM 10 OCT	15h - 16h	Voyage musical – Salle du Manège
	16h30	Visite de la Médiathèque Luxembourg
LUN 12 OCT	9h30 - 11h30	Equithérapie (Club Hippique de Meaux)
	16h30 - 18h	Pourquoi l'art fait du bien ? – Maison des Adolescents
MAR 13 OCT	9h - 10h	Atelier Berceement – Maison des Parents
	10h15 - 11h15	Atelier Berceement – Maison des Parents
	16h45 - 18h30	Yoga du Rire - Maison des Adolescents
MER 14 OCT	10h - 11h	Dans les coulisses du Théâtre Luxembourg
	12h - 13h	30 minutes pour bouger – Office Médical des Sports
	14h - 16h	Art-thérapie : découverte – Maison des Parents
JEU 15 OCT	9h30	Balade Parenthèse au Pâtis – avec Denis Troch
	11h - 12h	Bouger pour prendre soin de sa santé mentale – OMS
VEN 16 OCT	18h - 20h	Atelier d'écriture : Des mots à partager – Maison des Parents

*Choisissez, inscrivez-vous...
et laissez-vous surprendre !*



LUNDI

5

OCTOBRE

INITIATION GRAFF

Par le DSAE de l'EPMS de l'Ourcq

SISM

Semaines d'information
sur la santé mentale

5 > 18 OCTOBRE 2026
MEAUX



HORAIRE

14h00 – 17h00



LIEU

Maison des Ados
5 Chem. de la Gueule
d'Angoulan



PUBLIC

Jeune



INSCRIPTION

l'Espace Santé
01.83.69.04.75



CRÉER



Participez à une initiation au graff où les jeunes pourront se rencontrer,
laisser libre cours à leur créativité et s'exprimer ensemble autour d'une œuvre collective qui
viendra prendre vie au sein de la Maison des Adolescents.

LUNDI

5

OCTOBRE

Inauguration de la Maison des Ados

En présence de Monsieur Jean-François Copé, Maire de Meaux.



HORAIRE

17h30



LIEU

Maison des Ados
5 Chem. de la Gueule
d'Angoulan



PUBLIC

Tous



ACCÈS LIBRE



PARTAGER



Monsieur Jean-François Copé, Maire de Meaux,
inaugurera la Maison des Adolescents,

nouveau lieu dédié à l'accueil, à l'écoute, à l'information et à l'orientation des jeunes et de leur
entourage. Un temps convivial permettra de découvrir ce nouvel espace, ses missions et les
professionnels qui y interviennent.

Zoom sur ...

**UN LIEU POUR PARLER,
ÊTRE ÉCOUTÉ,
ÊTRE ACCOMPAGNÉ !**



ACCUEIL, ÉCOUTE, INFORMATION ET ORIENTATION

où les jeunes peuvent venir parler librement de ce qui les préoccupe : mal-être, relations, famille, scolarité, santé, conduites à risque, questionnements...



 **Gratuit**  **Confidentiel**  **Sans Jugement**



Une équipe, plusieurs ressources

La Maison des Adolescents fonctionne comme un lieu ressource et de coordination, en lien avec les acteurs du territoire.



ACCUEILLIR



ÉCOUTER



INFORMER



ORIENTER



ACCOMPAGNER



ADOBASE
MAISON DES ADOLESCENTS - 77
MARNE LA VALLÉE

Une permanence chaque Lundi et Mardi

L'équipe d'Adobase du GHEF propose des permanences les lundis et mardis de 9h 30 à 17h00

Gratuit - Confidentiel -

Sans Obligation d'autorisation parentale



**Sur rendez-vous au
01.60.54.30.73**



Pour qui ?

Les jeunes de 12 à 25 ans

Mais aussi les parents, l'entourage et les professionnels qui accompagnent des jeunes.



Pourquoi venir ?

Pas besoin d'avoir « un gros problème » pour pousser la porte.

**Besoin de parler ? Une question ?
Une difficulté ?**

La Maison des Adolescents permet de faire le point, d'être écouté, et si nécessaire, d'être accompagné vers le bon interlocuteur.

Où nous trouver ?

**Maison des Ados
L'Escale Jeune**



5 Chemin de la Gueule d'Angoulan
77 100 Meaux



mda.escalejeunes@meaux.fr



01.83.69.00.40

**ÉCOUTER AUJOURD'HUI,
POUR CONSTRUIRE DEMAIN !**

LE
6 OU **12**
OCTOBRE

INITIATION À L'ÉQUITHÉRAPIE

SISM

Semaines d'information
sur la santé mentale

5 > 18 OCTOBRE 2026
MEAUX

par l'association "Prête-moi tes Rênes"



HORAIRE

9h30 - 11h30



LIEU

Club hippique Meaux
Rue Albert Schweitzer



PUBLIC

Tous publics



INSCRIPTION

l'Espace Santé
01.83.69.04.75



RESSENTIR

2 dates au choix



Un moment privilégié de connexion avec le cheval,

pour explorer les bienfaits du **lien humain-animal** sur le bien-être mental et émotionnel. L'atelier, d'une durée de 2 heures, se déroule au centre équestre de Meaux. Une expérience apaisante accessible à tous, sans besoin de savoir monter à cheval.

MARDI

6

OCTOBRE

CONFÉRENCE : LES SUBSTANCES ADDICTIVES

Intervention du Dr Royer et de son équipe du CSAPA - GHEF



HORAIRE

18h00 - 20h00



LIEU

Espace Louis-Aragon



PUBLIC

Parents - Adultes



INSCRIPTION

Espace Louis-Aragon
au 01.83.69.03.40



PARTAGER



Cannabis, Spleen, Protoxyde d'Azote, Puffs, Écrans...

Comment mieux comprendre les consommations et les conduites addictives ?

Un temps d'information et d'échange pour aider les parents à mieux repérer les situations à risque, comprendre les mécanismes de l'addiction et savoir comment réagir et vers qui se tourner.

MERC.

7

OCTOBRE

CONFÉRENCE:

"QUE NOUS DISENT LES DESSINS ET GRIBOUILLAGES DES ENFANTS ?"

SISM

Semaines d'information
sur la santé mentale

5 > 18 OCTOBRE 2026
MEAUX

animée par le Dr Ambroise, Cheffe de service de la psychiatrie
de l'enfant et de l'adolescent - GHEF de Meaux



HORAIRE

10h00 - 12h00



LIEU

Espace Caravelle
10 Rue Winston Churchill



PUBLIC

Parents et
professionnels



INSCRIPTION

Espace Santé
01.83.69.04.75



PARTAGER

Un dessin, un gribouillage... et si l'enfant nous racontait quelque chose ?

Le dessin est un formidable moyen d'expression. Cette conférence vous apportera un éclairage pour mieux comprendre ce que les dessins et gribouillages peuvent nous apprendre sur le développement et les émotions de l'enfant, tout en évitant les interprétations hâtives et les idées reçues.

MERC.

7

OCTOBRE

LES BIENFAITS DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE SUR LA SANTÉ MENTALE

Intervention du Dr Pierre Billard



HORAIRE

14h00 - 15h00



LIEU

Office Médical des
Sports - Stade Tauziet



PUBLIC

A destination des
professionnels de
santé



INSCRIPTION

contact@oms-meaux.fr
ou 07.50.10.80.94



BOUGER



Et si l'activité physique faisait aussi partie des leviers pour prendre soin de notre santé mentale ?

Un temps de sensibilisation destiné aux professionnels de santé pour mieux comprendre ses bienfaits sur la santé mentale et sa place dans l'accompagnement des patients.

MERC.

7

OCTOBRE

EXPLORATION VISUELLE ET MUSICALE

SISM

Semaines d'information
sur la santé mentale

5 > 18 OCTOBRE 2026
MEAUX

Animé par Sonia Dos Santos



HORAIRE

15h00 – 16h00



LIEU

Maison des Parents
17 bis rue Guillaume
Briçonnet



PUBLIC

Parents – enfants
de 3 à 6 ans



INSCRIPTION

Maison des Parents
01.60.01.20.65



RESSENTIR

10 personnes
maximum



Une parenthèse sensorielle à partager entre parents et enfants,
mêlant exploration visuelle et univers musical.

Un moment ludique et tout en douceur pour éveiller les sens, stimuler l'imagination et partager une expérience privilégiée en famille.

VEND.

9

OCTOBRE

DERRIÈRE LE DÉLIRE, LA RÉALITÉ

Animations et ateliers de sensibilisation à destination des jeunes



HORAIRE

17h00 - 20h00



LIEU

Espace Louis-Aragon



PUBLIC

Jeunes
de 15 à 18 ans



INSCRIPTION

Espace Aragon
au 01.83.69.03.40



PARTAGER



Ce que tu crois... n'est pas toujours la réalité.

Viens comprendre et t'exprimer autour des consommations : protoxyde d'azote, puff, cannabis, alcool...
6 ateliers pour expérimenter et échanger autrement : parcours immersif, lunettes de simulation,
mocktails & vélo smoothie, mur d'expression, vidéo...

VEND.

9

OCTOBRE

THÉÂTRE-FORUM LA COMMUNICATION DANS LA FAMILLE

SISM

Semaines d'information
sur la santé mentale

5 > 18 OCTOBRE 2026
MEAUX

Animé par **Nordine Salhi – Compagnie Bagan Bagan**



HORAIRE

20h00 - 22h00



LIEU

La Caravelle

10 Rue Winston Churchill



PUBLIC

Parents / Enfants



INSCRIPTION

Maison des parents

01.60.01.20.65



PARTAGER



**Et si nous mettions en scène les petites et grandes difficultés
de communication que nous rencontrons en famille ?**

À travers le théâtre-forum, venez observer, réagir et imaginer ensemble d'autres façons de faire face aux situations du quotidien. Un moment vivant et participatif où chacun peut proposer, expérimenter et échanger.

SAMEDI

10

OCTOBRE

VOYAGE MUSICAL

par les bibliothécaires



HORAIRE

15h00- 16h00



LIEU

Salle du manège

Théâtre Luxembourg



PUBLIC

Adultes



INSCRIPTION

01.83.69.00.90

mediatheque.meauxlux@paysdemeaux.fr



RESSENTIR



**Fermez les yeux...
et laissez la musique vous emmener ailleurs.**

Installez-vous confortablement et laissez-vous porter par un voyage musical propice à la détente, à l'évasion et aux émotions.

SAMEDI

10

OCTOBRE

DÉCOUVREZ LES COULISSES !

VISITE DE LA MÉDIATHÈQUE

SISM

Semaines d'information
sur la santé mentale

5 > 18 OCTOBRE 2026
MEAUX



HORAIRE

16h30



LIEU

Médiathèque
Luxembourg



PUBLIC

Tous publics



INSCRIPTION

01.83.69.00.90

mediatheque.meauxlux@paysdemeaux.fr



PARTAGER

**15 personnes
maximum**



Et si vous découvriez la médiathèque autrement ?

Prolongez l'après-midi par une visite de la Médiathèque Luxembourg et partez à la découverte de ses espaces, de ses collections et de ses coulisses.

LUNDI

12

OCTOBRE

POURQUOI L'ART FAIT DU BIEN ?

Animé par Carine Guyon, praticienne en Art Thérapie



HORAIRE

16h30 - 18h00



LIEU

Maison des Ados
5 Chem. de la Gueule
d'Angoulan



PUBLIC

Adultes



INSCRIPTION

Espace santé

01.83.69.04.75



CRÉER

**15 personnes
maximum**



Créer, ce n'est pas seulement faire de l'art : c'est aussi prendre soin de soi.

Un temps de sensibilisation pour découvrir comment la créativité peut agir sur notre bien-être et notre santé mentale, ponctué de petites expériences artistiques pour ressentir, tester et créer par soi-même.

MARDI

13

OCTOBRE

ATELIER BERCEMENT

Animé par Iris Mirnezami – Mojgan'Arts Company

SISM

Semaines d'information
sur la santé mentale

5 > 18 OCTOBRE 2026
MEAUX



HORAIRE

9h00 – 10h00
ou 10h15 – 11h15



LIEU

Maison des Parents
17 bis rue Guillaume
Briçonnet



PUBLIC

Parents / Enfants
de 3 mois à 3 ans



INSCRIPTION

Maison des parents
01.60.01.20.65



PARTAGER

2 créneaux
au choix



Un moment de douceur et de connexion à partager avec son enfant.

À travers le bercement, le mouvement et la présence à l'autre, cet atelier invite parents et tout-petits à ralentir, ressentir et partager un temps privilégié ensemble.

MARDI

13

OCTOBRE

YOGA DU RIRE

Un voyage intérieur par l'art du rire animée par Carine Guyon



HORAIRE

16h45 - 18h30



LIEU

Maison des Ados
5 Chem. de la Gueule
d'Angoulême



PUBLIC

Tous publics



INSCRIPTION

Espace santé
01.83.69.04.75



RESSENTIR

15 personnes
maximum



Une expérience pour prendre soin de soi autrement

Un atelier mêlant sophrologie, expression par l'art-thérapie et yoga du rire, pour se reconnecter à soi, exprimer ses émotions et relâcher les tensions dans un moment de détente et de créativité.

MERC.

14

OCTOBRE

DANS LES COULISSES DU THÉÂTRE!

SISM

Semaines d'information
sur la santé mentale

5 > 18 OCTOBRE 2026

MEAUX

VISITE GUIDÉE DU THÉÂTRE LUXEMBOURG



HORAIRE

10h00 - 11h00



LIEU

Théâtre Luxembourg



PUBLIC

Tous publics



INSCRIPTION

01.83.69.04.44

actionculturelletlm@meaux.fr



PARTAGER



Et si vous passiez de l'autre côté du décor ?

Découvrez les coulisses du Théâtre Luxembourg lors d'une visite guidée de ses différents espaces. Une immersion au cœur d'un lieu de spectacle et de création, habituellement inaccessible au public.

À savoir : la visite comporte des passages en hauteur et n'est pas accessible aux personnes à mobilité réduite.

MERC.

14

OCTOBRE

30 MINUTES POUR BOUGER

Animé par la Maison Sport Santé



HORAIRE

12h00 - 13h00



LIEU

Office Médical des
Sports - Stade Tauziet



PUBLIC

Aidants, soignants,
professionnels



INSCRIPTION

contact@oms-meaux.fr
ou 07.50.10.80.94



BOUGER



Comment encourager son public à bouger, même avec peu de temps ?

À travers une mise en pratique de 30 minutes d'activité physique, cette séance permettra aux aidants, soignants et professionnels de santé de découvrir des exercices simples et accessibles, facilement reproductibles avec leurs publics.

Zoom sur ...

LE THÉÂTRE LUXEMBOURG

S'ENGAGE
POUR MIEUX VOIR L'INVISIBLE

Parce que la culture est un formidable levier de rencontre, de compréhension et d'inclusion, le Théâtre Luxembourg de Meaux développe une programmation qui met en lumière les différences et favorise l'accès de tous au spectacle vivant.

Des spectacles pour comprendre, ressentir et changer de regard.



séance
plus +

**UNE AUTRE FAÇON DE
VIVRE LE SPECTACLE**

**DÉCOUVREZ
LA SAISON
2026-2027**

Scannez le QR Code pour
découvrir toute la
programmation.



**L'ensemble des
spectacles de la
saison est accessible
aux personnes à
mobilité réduite.**



**JEUDI 1ER AVRIL
19h00
DÈS 8 ANS**

**CENDRILLON,
DRÔLE D'OISEAU**

Une représentation pensée pour être plus inclusive :

- Co-construite avec les structures médico-sociales du territoire.
- Un accueil adapté pour les spectateurs ayant des besoins spécifiques.
- Un cadre plus souple (espaces repensées, entrée et sortie possibles, lumière en salle...).
- Une équipe dédiée présente pour accompagner les spectateurs dans un environnement rassurant et bienveillant.

Ouverte à tous, cette représentation permet de vivre le spectacle autrement, lors d'une séance conçue en priorité pour les publics empêchés, dans un esprit de respect, de rencontre et d'inclusion.

Un besoin spécifique ? Une question ?

Julie Merville – Référente accessibilité et actions culturelles



julie.merville@meaux.fr ou actionculturelletlm@meaux.fr



01 83 69 04 32



MERC.

14

OCTOBRE

ART-THÉRAPIE : DÉCOUVERTE

SISM

Semaines d'information
sur la santé mentale

5 > 18 OCTOBRE 2026
MEAUX

Animé par Pauline Grimaud – Le Passage Créatif



HORAIRE

14h00 – 16h00



LIEU

Maison des Parents
17 bis rue Guillaume
Brignonnet



PUBLIC

Parents-enfants
à partir de 10 ans



INSCRIPTION

Maison des parents
01.60.01.20.65



CRÉER

places limitées



Et si la création devenait un autre moyen de se rencontrer ?

Un atelier parent-enfant pour découvrir et se redécouvrir à travers le jeu et la création artistique. Couleurs, images, matières... chacun pourra exprimer autrement ce qu'il ressent et se relier à soi comme à l'autre par le détour de la créativité.

JEUDI

15

OCTOBRE

BOUGER POUR PRENDRE SOIN DE SA SANTÉ MENTALE

Animé par la Maison Sport Santé



HORAIRE

11h00 – 12h00



LIEU

**Office Médical des
Sports - Stade Tauziet**



PUBLIC

Personnes en situation de
handicap et/ou concernées
par la santé mentale



INSCRIPTION

contact@oms-meaux.fr
ou 07.50.10.80.94



BOUGER



Bouger à son rythme, se faire du bien et découvrir le plaisir de l'activité physique.

Une séance d'activité physique adaptée, accessible et bienveillante, pour expérimenter les bienfaits du mouvement sur le corps, le bien-être et la santé mentale.

JEUDI

15

OCTOBRE

PARENTHÈSE AU PÂTIS

SISM

Semaines d'information
sur la santé mentale

5 > 18 OCTOBRE 2026
MEAUX

Balade animée par Denis Troch

HORAIRE

9h30

40 min. marche douce

LIEU

Maison des Ados

5 Chem. de la Gueule
d'Angoulan

PUBLIC

Tous public

Accessibilité PMR limitée

INSCRIPTION

Espace Santé

01.83.69.04.75



BOUGER



SMARTPHONE
À PRÉVOIR



BOISSON
CHAUDE OFFERTE



Et si une simple balade devenait une véritable parenthèse ?

Au fil d'une marche au cœur du Pâtis, Denis Troch vous invite à ralentir, observer et porter un autre regard sur ce qui vous entoure. Une balade ponctuée de temps d'échange et d'expériences pour se reconnecter à ses sensations, à ses émotions et à l'instant présent.

Une parenthèse en pleine nature pour marcher autrement... et prendre le temps de souffler.

VEND.

16

OCTOBRE

ATELIER D'ÉCRITURE : DES MOTS À PARTAGER

Animé par Anne Reverter – L'École Buissonnière

HORAIRE

18h00 - 20h00

LIEU

Maison des Parents

17 bis rue Guillaume
Brignonnet

PUBLIC

Parents

INSCRIPTION

Maison des parents

01.60.01.20.65



CRÉER

8 personnes
maximum



Et si les mots permettaient de poser autrement ce que l'on ressent ?

Un atelier d'écriture pour jouer avec les mots, laisser parler sa créativité et s'accorder un temps pour soi. Chacun est invité à s'exprimer librement, à mettre des mots sur ses émotions et, peut-être, à porter un autre regard sur soi et son quotidien.



Sism
Semaines d'information
sur la santé mentale

à Meaux



du 5 au 18 octobre 2026

RENSEIGNEMENTS

Pour toutes informations sur le programme,
vous pouvez contacter l'espace santé :



01.83.69.04.75



espace.sante@meaux.fr