SEMAINES D'INFORMATION SUR LA SANTÉ MENTALE

DU 3 NOVEMBRE AU 8 DÉCEMBRE 2026



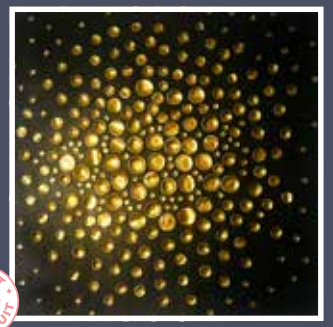
Pour notre santé mentale, ouvrons-nous aux *arts*

sism
Rotary
MACON L'ÉNERGIE POUR VOUS, AVEC VOUS !
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE Liberté Égalité Fraternité
anct agence nationale de la cohésion des territoires
quartiers2030
Nîmes Métropole Agglomération

L'art, un allié pour notre santé mentale

Prendre soin de sa santé mentale, c'est aussi s'accorder des moments pour ressentir, créer, prendre le temps, partager et s'évader. Les activités artistiques offrent bien plus qu'un simple loisir. Elles permettent d'exprimer ses émotions, de réduire le stress, de stimuler la créativité, de renforcer les liens avec les autres, de retrouver du plaisir au quotidien… Accessibles à tous, les arts sont de précieux alliés pour cultiver le bien-être et contribuer à une meilleure qualité de vie.

La Ville de Mâcon avec sa Mission Santé et ses partenaires, vous invite à découvrir, à travers cette plaquette, comment l'art peut contribuer au bien-être et à la santé mentale. Ce programme s'inscrit dans une démarche de sensibilisation et de prévention, afin de mieux comprendre, préserver et promouvoir la santé mentale de tous.





GRATUIT

EXPOSITION D'UN COLLECTIF D'ARTISTES
DU 3 AU 14 NOVEMBRE

Ouverture le mercredi 4 novembre à 14 h
Tous les jours de 10 h à 12 h et de 14 h à 18 h

SALLE FRANÇOIS-MARTIN - Place Saint-Pierre

Vernissage le mardi 3 novembre à 18 h (ouvert à tous)

" L'art est le plus court chemin de l'homme à l'homme "

André Malraux

C'est par l'art que les talents peuvent se rencontrer, s'approcher, se mêler, se déstigmatiser… C'est par l'art que toutes les formes d'expression peuvent se transcender - Cette proposition culturelle solidaire, inhérente à toute véritable démocratie…ne peut voir le jour que si elle est sans cesse revisitée par une parole authentique nourrie de l'histoire des hommes… mais avant tout portée par le regard et l'engagement de chacun d'entre vous, véritables passeurs… (Alain Vasseur)

Venez découvrir les œuvres collectives et individuelles et essayer un mystérieux **« BROYEUR À IDÉES NOIRES »**



ATELIERS : ÉMOI ET MOI

MERCREDI 4 NOVEMBRE

Enfants 8-10 ans : de 14 h 15 à 15 h 15
Adultes : de 16 h à 17 h 15

ESPACE CARNOT-MONTREVEL
Mâcon - Mairie place Saint-Pierre

Animés par deux infirmières de la Maison de la Santé du Mâconnais (MSM).

Les ateliers ont pour thème *« langage des émotions »*. Venez développer votre attention aux émotions et aux mots justes pour les exprimer - Relier les émotions aux sensations et les émotions aux différents besoins.

Inscription obligatoire - nombre de places limité :
laetitia.ponelle@ville-macon.fr

GRATUIT



ATELIER : COLORIAGE BIENVEILLANT

MERCREDI 4 NOVEMBRE

de 14 h 30 à 16 h

ESPACE CARNOT-MONTREVEL
Mâcon - Mairie place Saint-Pierre

Animé par Unis-cité. Cet atelier de coloriage pas comme les autres invite petits et grands à mettre en couleurs des mots doux inspirants et des expressions bienveillantes…



EXPOSITIONS ET ATELIERS « FAIRE FAMILLE(S) AUJOURD'HUI »

MERCREDI 4 NOVEMBRE

de 14 h 30 à 19 h

MAISON DE QUARTIER
23, rue de l'Héritan

Animés par les services Instants de famille et Vie et liberté de l'Association LE PAS Sud Bourgogne.

Ateliers créatifs, séance de théâtre d'improvisation, ou encore contempler les œuvres exposées.

Tout public.

Renseignement : contact@lepas-sudbourgogne.fr



PORTES OUVERTES À ATOUT TRÈFLE

JEUDI 5 NOVEMBRE

de 14 h à 19 h

GEM ATOUT TRÈFLE
4, rue Dufour

Temps fort à 15 h :

RETOUR D'EXPÉRIENCE
« INTERVENANT SUR LA PAIR AIDANCE »

Proposé par Jean-Louis M.

Il évoquera de son parcours de vie (avec son trouble), son parcours associatif, présentation de la Pair Aidance et de l'intervention en particulier

Inscription souhaitée : gem.macon@pep71.org



VISITE GUIDÉE « VISAGES INTÉRIEURS »

SAMEDI 7 NOVEMBRE - 15 h

MUSÉE DES URSULINES DE MÂCON
5, rue de la Préfecture

Explorez les liens entre création artistique et santé mentale à travers une sélection d'œuvres emblématiques de la collection. De Lamartine aux artistes contemporains vivant avec des troubles psychiques, cette visite bouscule les certitudes et ouvre un espace de dialogue sur la santé mentale.

Nombre de places limité, sur inscription au 03 85 39 90 38 ou musee@ville-macon.fr
Plein tarif : 9 € - Tarifs Réduits : 7,50 € et 4,50 € (ce dernier étant valable pour les enfants et habitants de Mâcon).
Public : ados-adultes - Durée : 1h



SPECTACLE « TRANSFORMER LE NÉGATIF EN POSITIF »

MARDI 10 NOVEMBRE

2 séances scolaires

CAVE À MUSIQUE

GRATUIT

L'association « Transformer le Négatif en Positif » qui est investie dans la production de la pièce, œuvre pour la prévention de la dépression et du suicide. C'est un sujet majeur dont s'emparent les comédiens alliant leurs forces et sensibilités. Tantôt musicale, théâtrale, la pièce agit à la fois comme révélateur de notre quotidien et un élixir de bienveillance salutaire.

Public : collèges et lycées

Réservation par mail à billetterie@cavazik.org

ATELIER « MÉDITATION DEVANT LES ŒUVRES »

DIMANCHE 8 NOVEMBRE - 15 h

MUSÉE DES URSULINES DE MÂCON
5, rue de la Préfecture

Animé par **Marie-Pierre Le Bris** DU médecine, Méditation et Neuroscience, Instructive MBSR qualifiée Center For Mindfulness/ADM (public : dès 5 ans)

Cet atelier d'initiation à la méditation offre un temps en famille pour un retour à soi, et ensemble, pour profiter autrement des œuvres et du lieu. Véritable invitation à plonger son regard dans un tableau pour y déceler ce que l'on n'avait pas encore vu, pas encore perçu, l'expérience permet de ressentir tout ce que la nature peut nous révéler… au cœur du musée.



Nombre de places limité, sur inscription au 03 85 39 90 38 ou musee@ville-macon.fr
Dès 5 ans, enfants accompagnés d'au moins un adulte
Plein tarif : 9 € - Tarifs Réduits : 7,50 € et 4,50 €
(ce dernier étant valable pour les enfants et habitants de Mâcon)
Public : tout public - Durée : 1h

CONFÉRENCE AGORA « LA MUSIQUE, UNE ALLIÉE DE NOS ÉMOTIONS ET DE LA GESTION DE LA DOULEUR »



MARDI 10 NOVEMBRE - 19 h

SALLE DE CONFÉRENCES DE LA MÉDIATHÈQUE
23, rue de la République

GRATUIT

Animée par **Sophie Gaillot Miczka**

La musique, bien plus qu'une source d'émotion, peut aussi devenir une aide précieuse pour soulager la douleur. Des études récentes révèlent que l'écoute musicale permet de détourner l'attention afin de s'éloigner de la douleur et d'écouter pleinement une musique. Aussi, y a-t-il des musiques plus appropriées que d'autres ?



GRATUIT

SOYEZ LE CHEF D'ORCHESTRE DE VOS ÉMOTIONS

MARDI 10 NOVEMBRE - 14 h 30

ESPACE CARNOT-MONTREVEL MÂCON
Mairie - Place Saint-Pierre

Animé par **Sophie Gaillot MIZKA**

Comprendre comment la musique agit sur nos émotions, apaiser les tensions, transformer le stress en énergie constructive, et repartir avec des outils concrets pour mieux traverser les situations exigeantes du quotidien. Intégrer la musique comme une alliée accessible dans la vie personnelle et professionnelle avec des outils simples pour créer sa propre « trousse musicale émotionnelle » à réutiliser chaque jour.

Inscription obligatoire : laetitia.ponelle@ville-macon.fr



GRATUIT

ATELIER : LIMITER L'IMPACT DU STRESS

JEUDI 12 NOVEMBRE - 10 h 30

ESPACE CARNOT-MONTREVEL MÂCON
Mairie - Place Saint-Pierre

Animé par une relaxologue

Nous vivons tous des rythmes de vie moderne et éreintants, parsemés d'injonctions sociales, familiales, scolaires, professionnelles... Entre les « j'aurai dû » et les « il faut que », vous n'êtes jamais pleinement dans l'instant présent.

Nous ne sommes pas toujours égaux, ni dans l'expression du stress, ni dans notre capacité à réguler l'impact que ce dernier peut avoir sur nous. L'atelier de relaxologie est une parenthèse « rien que pour vous ».
C'est autant de temps pour prendre conscience de votre corps, canaliser votre énergie, apprivoiser votre respiration, relâcher les tensions musculaires, détendre votre corps et votre esprit...

Nombre de places limité - Inscription obligatoire : laetitia.ponelle@ville-macon.fr



TABLE RONDE :

L'ART COMME OUTIL, L'EXPRESSION COMME SOIN : QU'EST-CE QUE L'ART-THÉRAPIE ?

GRATUIT

JEUDI 12 NOVEMBRE - 19 h

SALLE DE CONFÉRENCES DE LA MÉDIATHÈQUE

23, rue de la République

Alain Vasseur, directeur de l'association Itinéraires singuliers et représentant du pôle ressources Art Culture Santé Handicap en Côte-d'Or, œuvre à montrer comment l'art et l'expression peuvent devenir des leviers puissants pour la santé mentale et pour la lutte contre l'exclusion sociale.

« Au travers l'accès à l'art et à la mise en situation d'expression, comment placer l'individu comme acteur de changement et la relation comme moteur de changement ? Qu'est-ce qu'accompagner et transmettre ? Comment se laisser traverser par l'imprévu sans perdre son ipséité ? Comment « exister », « habiter » et « vivre » en harmonie avec sa singularité.



Contenus : Approches théoriques sur la dynamique des processus d'expression, l'expression comme outil de connaissance de soi, associer, dissocier, laisser la spontanéité s'installer / Récits d'expériences.

Plongeons-nous dans l'art-thérapie : Échanges avec deux art-thérapeutes : Geneviève Le Tourneau du CATTG (Centre d'activités thérapeutiques et de temps de groupe) - Peggy Fouilland Espace de soins psychosensoriels.

Inscription souhaitée : laetitia.ponelle@ville-macon.fr



CAFÉS PAPOTE « PARLONS DE LA SANTÉ MENTALE »

Échanges avec Promotion santé

VENDREDI 13 NOVEMBRE
À 14 h 30
CENTRE SOCIAL ESPACE GALILÉE
30, rue des États-Unis - Mâcon

JEUDI 19 NOVEMBRE
À 14 h 30
CENTRE SOCIAL M.O.S.A.I.C
193, rue des Blanchettes - Mâcon

Échanges avec une infirmière en psychiatrie et une relaxologue

GRATUIT



RENCONTRE/ DÉBAT :

ALAIN POUILLET, AU FIL D'UNE ŒUVRE SINGULIÈRE

DIMANCHE 15 NOVEMBRE - 15 h

MUSÉE DES URSULINES - MÂCON
5, rue de la Préfecture

La projection du film d'Alain Gonay permet de découvrir le parcours et la démarche artistique d'Alain Pouillet. L'artiste propose en particulier un temps d'échange sur le syndrome d'Asperger avec lequel il compose depuis toujours et qui oriente sa vision du monde.

Plein tarif : 9 €- Tarifs réduits : 7,50 € et 4,50 € (ce dernier étant valable pour les enfants et les habitants de Mâcon)

Nombre de places limité, sur inscription au 03 85 39 90 38 ou musee@ville-macon.fr

Public : ados-adultes - Durée : 1 h 30



VISITE LUDIQUE EN FAMILLE « UNE PALETTE D'ÉMOTIONS »

SAMEDI 14 NOVEMBRE - 10 h 30

MUSÉE DES URSULINES DE MÂCON
5, rue de la Préfecture

Cette visite ludique et joyeuse propose d'explorer les émotions à travers les œuvres du musée. On observe, on mime, on devine et on ressent. Un moment complice pour apprivoiser les émotions en famille.

Nombre de places limité, sur inscription
au 03 85 39 90 38 ou macon.fr
Dès 5 ans, enfants accompagnés d'au moins un adulte.

Plein tarif : 9 € - Tarifs Réduits : 7,50 € et 4,50 € (ce dernier étant valable pour les enfants et habitants de Mâcon). Durée : 1h



RENCONTRES SINGULIÈRES

MARDI 17 NOVEMBRE

MAIRIE DE MÂCON

Animé par les résidents d'accueil et service des PEP71.

Dans l'esprit des rencontres du Papotin (magazine atypique diffusé sur France 2), ce rendez-vous permet des rencontres et des questions inattendues, des regards croisés spontanés, libres, profondément humains sur la vie et sur le monde en direction d'un invité.

Les participants sont invités à s'exprimer librement avec l'invité de cet échange : Yoann Charlot, 1er adjoint au maire.

Événement non ouvert au public

Inscription et information : contact@cptsdumaconnais.fr ou 07 62 46 75 40

ACCOMPAGNER SON ENFANT VERS L'AUTONOMIE

Grandir en confiance

MARDI 17 NOVEMBRE

de 18 h 30 à 20 h 30

ESPACE CULTUREL DES CORDELIERS

30, rue Loché

Animé par des professionnels de la Communauté Professionnelle Territoriale de Santé /CPTS



GRATUIT

Public : parents d'enfants de 2 à 8 ans - Inscription et information contact@cptsdumaconnais.fr ou 07 62 46 75 40



GRATUIT

PORTES OUVERTES INFO JEUNES

MERCREDI 18 NOVEMBRE

de 9 h à 12 h et de 13 h à 17 h

INFO JEUNES

5, place Saint-Pierre

Venez découvrir ce lieu anonyme et gratuit pour les jeunes âgés de 11 à 30 ans

Besoin d'informations, d'accompagnement, aide dans les démarches administratives, scolaires, mise à disposition d'ordinateurs, une imprimante…

GRATUIT

PRÉSENTATION ET ÉCHANGES SUR LE PARCOURS DE RELIANCE*

VENDREDI 20 NOVEMBRE - 14 h 30

INSTANTS DE FAMILLE - 172, rue de la Chanaye bat. Poésie - Mâcon



Un temps de présentation sur le Parcours de Reliance (séparation et décès) suivi d'un temps d'échanges - Un temps « atelier » tout public (adultes et enfants) qui utilise des outils du Parcours de Reliance.

***Parcours de RELIANCE :** Ce dispositif de prévention est destiné aux enfants traversant une rupture dans leur vie familiale : séparation des parents, décès d'un proche. Cet accompagnement en cinq séances utilise divers matériaux d'expression pour favoriser la parole de l'enfant afin qu'il développe ses propres ressources et s'adapte à la nouvelle réorganisation familiale.

Inscription obligatoire au 03 85 33 41 10

CONCERT ASTÉRÉOTYPIE + TALOOLA EXPOSITION DU COLLECTIF L'ART DES RIVES

VENDREDI 20 NOVEMBRE

ouverture des portes à 20 h 30

CAVE À MUSIQUE 119, rue Boulay



ASTÉRÉOTYPIE

France [post punk]

Derrière Astéréotypie se cachent Yohann, Stanislas, Aurélien, Claire et Félix, l'homme de l'ombre. Combo né en 2010 au sein d'un Institut Médico-Éducatif des Hauts-de-Seine lors d'un atelier d'écriture et de poésie, ce groupe étonnant multiplie les paroles atypiques et les phrasés lunaires qui aimantent l'oreille sur un genre de post-punk énergique tirant parfois sur le garage-rock ou le noisy.

https://www.facebook.com/Astereotypie/
https://www.instagram.com/astereotypie
https://www.youtube.com/watch?v=45VsacBqfnc
https://astereotypie.bandcamp.com/audio

TALOOLA

Indie Rock / Mâcon (71)

Trio rock féru d'expérimentation, Taloola fabrique ses morceaux dans un magma bouillant et bruyant. Attention, le résultat n'est jamais le même ! Inutile de coller une étiquette, elle va fondre…Début 2026, Taloola intègre le tout jeune collectif Caïman Bagarreur et sort son premier EP. Nothing to Say – 2026 - Taloola

https://taloola.bandcamp.com/album/nothing-to-say



L'ART DES RIVES

GRATUIT

Exposition de plusieurs structures médico-sociales du Mâconnais et du Tournugeois rassemblées pour créer « L'Art des rives », un collectif artistique inter-établissements. Dans ce cadre, les artistes en situation de handicap collaborent activement avec les professionnels pour développer leur expression personnelle, partageant leurs compétences afin de valoriser leurs talents à travers des créations communes.

https://71.ami-nationale.com/2024/10/04/collectif-lart-des-rives/

Tarif symbolique : 5 €

ATELIER : LIMITER L'IMPACT DU STRESS

MERCREDI 25 NOVEMBRE de 14 h à 16 h

INFO JEUNES - 5, place Saint-Pierre

Animé par une relaxologue de l'association AGIstress



GRATUIT

Une séance « gestion du stress » dédiée aux jeunes de plus de 16 ans. Une rencontre en toute bienveillance pour :

- Mieux comprendre ce qu'est le stress
- Identifier ses propres sources de stress
- Découvrir des techniques de relaxation et de respiration
- Renforcer sa confiance en soi
- Échanger avec d'autres jeunes dans un cadre respectueux

Cette séance est ouverte à tous les jeunes souhaitant apprendre à mieux vivre leurs émotions et développer leur bien-être.

Rejoins-nous pour prendre soin de toi et repartir avec des astuces concrètes pour te sentir plus serein(e) au quotidien !

Nombre de places limité - à partir de 16 ans - Inscription obligatoire : infojeunes@ville-macon.fr



DANS LE CADRE DE LA SENSIBILISATION CONTRE LES VIOLENCES FAITES AUX FEMMES

SPECTACLE **« LES ÊTRES HUMAINES »**

JEUDI 3 ET VENDREDI 4 DÉCEMBRE - 20 h

CENTRE CULTUREL LOUIS-ESCANDE - 1511 avenue Charles-de-Gaulle

Le réseau de lutte contre les violences intrafamiliales porté par Mâconnais-Beaujolais Agglomération a le plaisir d'organiser la représentation du spectacle *Les Êtres Humaines*, porté par la troupe Rêver Tout Haut. Basée sur les témoignages recueillis auprès de femmes victimes de violences conjugales et intrafamiliales, cette création mêle théâtre, musique et chansons pour donner à voir la complexité des mécanismes de l'emprise, mais aussi les chemins possibles vers la reconstruction. Sur scène, artistes professionnelles et femmes ayant survécu aux violences unissent leurs voix pour sensibiliser le public à cette réalité encore trop souvent invisible. Un spectacle fort, émouvant et porteur d'espoir.

Information et billetterie : communication@mb-agglo.com



GRATUIT

CONFÉRENCE EMPRISE/PERVERS.SE NARCISSIQUE

SAMEDI 5 DÉCEMBRE de 10 h à 13 h

AMPHITHÉATRE GUILLEMIN - 18 cours Moreau

Anne-Clotilde Ziégler* Emprise / pervers.se narcissique

- Qu'est-ce que l'emprise ?
- Les phases de l'emprise
- Qui sont les prédateurs ?
- Pervers.ses narcissiques, manipulateurs.trices…
- D'où est-ce que cela vient ? Quelle est l'origine des troubles ?
- Qui sont les proies ? Pourquoi restent-elles ?

**« Anne-Clotilde Ziégler est une célèbre psychothérapeute depuis 36 ans ; elle a écrit 6 ouvrages dont 4 sur la perversion narcissique et l'emprise, traduits en plusieurs langues. Elle est vue comme l'une des spécialistes françaises du sujet. On l'a récemment entendue sur France Culture, dans l'émission de Marina Carrère d'Encausse, ou dans un colloque international du CNRS sur Paul-Claude Racamier, qui a fait le point sur la notion et le terme de pervers narcissique. Une partie de ses conférences est consultable sur YouTube ; elle est visible aussi sur Instagram et Facebook ».*

Billet à récupérer salle François-Martin - Mairie (priorité aux Mâconnais.ses) le 9 novembre et 10 novembre (10 h à 12 h 15 et de 14 h à 18 h).

AIDER SON ENFANT À COMPRENDRE ET GÉRER SES ÉMOTIONS

MARDI 8 DÉCEMBRE de 18 h 30 à 20 h 30

GRATUIT

ESPACE CULTUREL DES CORDELIERS
30, rue Loché

Animé par des professionnels de la Communauté Professionnelle Territoriale de Santé / CPTS

Public : parents d'enfants de 2 à 8 ans
Inscription et information : contact@cptsdumaconnais.fr
ou 07 62 46 75 40



GRATUIT



CONSEIL NUMÉRIQUE SUR L'ENSEMBLE DU TERRITOIRE DE MÂCON

Une conseillère numérique vous accompagnera à la création et/ou information sur votre « compte ameli » et/ou « mon espace santé »

Sur rendez-vous : 06 64 65 60 78
cyrielle.mairesse@ville-macon.fr

MÂCON
L'ÉNERGIE POUR VOUS, AVEC VOUS !

+ d'infos MACON.fr

Création : Communication
Ville de Mâcon
Septembre 2026

Semaines d'information sur la santé mentale
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE Liberté Égalité Fraternité
anct agence nationale de la cohésion des territoires
Centre Hospitalier de Mâcon — Etablissement support du Groupe Hospitalier Bourgogne Méridionale
Académie de Dijon — Directions des services départementaux de l'éducation nationale de Saône-et-Loire
CPTS du Mâconnais
Mâconnais-Beaujolais Agglomération
Préfet de Saône-et-Loire
quartiers2030
UnisCité
msm
Le Pas
Atout Trèfle
Info Jeunes Mâcon
Les PEP 71
Rotary Club de Mâcon