

**Animations
sur tout
le territoire
parisien**

Avril 2026

Mois de la Santé mentale

**PROGRAMME
DANS LE 14^E**

Édito



Tout au long du mois d'avril, la Ville de Paris met en lumière la santé mentale pour déstigmatiser des troubles trop souvent invisibilisés ou mal compris, qui touchent pourtant de nombreuses personnes, sans distinction d'âge ni de milieu social.

Organisé par la Direction de la Santé publique, en collaboration avec l'ensemble des acteurs du territoire œuvrant dans ce domaine, cette deuxième édition du Mois de la santé mentale sera l'occasion de libérer la parole, de partager des expériences et de montrer qu'il est possible de vivre sereinement avec ces difficultés.

À travers une série d'événements engageants, ciné-débats, performances artistiques, ateliers, Paris se transformera en un espace d'échanges et de sensibilisation. Dans le 14^e arrondissement, une vingtaine de rendez-vous sont programmés.

Ce mois est un appel à l'action pour une société plus inclusive, où chacune et chacun peut prendre soin de sa santé mentale sans crainte d'être jugé. Parce qu'il est crucial de mettre un terme aux préjugés et de repenser notre perception des troubles mentaux.

PROGRAMME DANS LE 14^E



**JEU. 2
AVRIL**
20H-21H30

Sœurs, journal d'une reconstruction **Projection documentaire**

Le Moulin à Café

9, place de la Garenne

Accès Libre

Suite à un événement traumatique, Elena plonge dans une violente dépression. Pendant quatre ans, sa sœur Julia, documente son chemin de reconstruction au regard de leur lien.

Karaoké intergénérationnel

Centre Paris Anim Angel Parra

183, rue Vercingétorix

Gratuit sur inscription : 01 56 53 53 53.

Après-midi festif pour stimuler le lien social entre générations, la créativité et la confiance en soi à travers le chant.

**VEN. 3
AVRIL**
15H-18H

**SAM. 4
AVRIL**
16H-17H

Resto Dingo ! **Spectacle**

Le Moulin à Café

9, place de la Garenne

À partir de 8 ans. Participation au chapeau. Spectacle humoristique et sensible, créé par un artiste vivant, sur la schizophrénie. Un moment mêlant rire et témoignage sur les réalités de la santé mentale.

**LUN. 6, 13,
20 & 26
AVRIL**

Divorce & Séparation **Groupe de parole**

Salle du Moulin des lapins
12, rue du Moulin des Lapins

Sur inscription : 06 84 17 30 05

ou à prince45ska@yahoo.fr

Séances d'écoute et de soutien pour parents et grands-parents confrontés à une séparation, aux questions juridiques, financières ou de garde d'enfants. Pour rompre l'isolement et obtenir des conseils adaptés.

Les artistes et l'hôpital **Sainte-Anne** **Visite guidée** **Hôpital Saint-Anne** **1, rue Cabanis**

12€/10€. Inscription sur exploreparis.com

Découverte des espaces historiques et patrimoniaux de l'hôpital Sainte-Anne et des artistes y ayant séjourné.

**LUN. 6
AVRIL
15H-16H30**

**MAR. 7
AVRIL
18H-22H**

Drunk (2020, Thomas Vinterberg) **Ciné-débat**

Cinéma 7 Parnassiens
16, rue Delambre

2 €. Dans la limite des places disponibles.

Projection suivie d'un échange animé par la Communauté Professionnelle Territoriale de Santé, des équipes spécialisées en addictologie et des membres des Alcooliques Anonymes. Pour réfléchir à la consommation d'alcool, à ses impacts psychiques et aux dispositifs d'aide existants.

Fresque de la Santé Mentale®

La Coplne

1, place Alice Guy

Inscription sur urlr.me/zd7SMU

Atelier collaboratif animé par Nightline qui invite à mieux comprendre la santé mentale : ses grands concepts, ses facteurs influents, et les façons d'en prendre soin. Les participants analyseront ensemble les éléments qui façonnent le bien-être psychique et repartiront avec des pistes concrètes d'action.

MER. 8

AVRIL

14H30

17H30

JEU. 9

AVRIL

14H15-16H

Mon paysage intérieur

Art-thérapie

Hustle

35, rue Saint-Gothard

Sur inscription gaelle.hustleplus@gmail.com

Atelier d'art-thérapie permettant d'explorer vos émotions et d'apprendre à les reconnaître. Un temps d'introspection guidé, où vous construirez un "paysage intérieur" révélant votre état émotionnel et ouvrant à la régulation affective.

Stage de Sophrologie

Centre Paris Anim Marc Sangnier

20-24, rue Marc Sangnier

Accès libre

Moment de détente profonde, axé sur la respiration, la conscience corporelle et le relâchement mental. Vous apprendrez à lâcher prise, à identifier vos limites et à cultiver vos ressources internes pour retrouver votre équilibre.

SAM. 11

AVRIL

14H-15H15

**SAM. 11
AVRIL
14H-15H**

Initiation au Tai-Chi

**Jardin de l'Aqueduc
16, rue Thomas Francine**

Accès libre

Un cours en plein air, animé par l'association Les 4 Piliers, visant à reconnecter le corps et l'esprit par des mouvements lents et des respirations profondes. L'objectif : apaiser l'esprit, retrouver une respiration harmonieuse et profiter d'un moment de calme dans la nature.

Cours de Yoga en plein air

**Square du Serment de Koufra
187, rue de la Légion étrangère**

Accès libre

Temps sportif et relaxant proposé par l'association Hustle pour renforcer le corps tout en apaisant le mental. Une occasion de pratiquer une activité extérieure accessible et ressourçante.

**SAM. 11
AVRIL
14H-16H**

**SAM. 11
AVRIL
15H-16H30**

Ce qui me fait du bien

**Le Moulin à Café
9, place de la Garenne**

Accès libre

Atelier créatif et d'écriture autour du bien-être. Un moment convivial pour créer, écrire, échanger et réfléchir ensemble, dans un cadre bienveillant et ouvert. Les créations autour de "Ce qui me fait du bien" contribueront à l'exposition du même thème, présente sur les murs du Moulin à Café.

**Trouver refuge
pour sa santé mentale**
Lecture-discussion
Comme des Fous, Village Reille
11, impasse Reille

Accès libre

Lecture du texte *Un architecte chez les fous* par son auteur Joan Sidawy, mêlant architecture et psychiatrie, suivie d'une discussion ouverte. L'événement invite à réfléchir à l'idée de "refuge" psychique et aux environnements qui favorisent le mieux-être.

**DIM. 12
AVRIL
16H-17H**

**LUN. 13
& MER. 22
AVRIL
15H-19H**

Sessions "Aide aux aidants"

Proposé par le GHU Sainte-Anne

**Le 13, à la Mairie du 14^e - 2, place
Ferdinand Brunot (salle polyvalente).**

**Le 22, à l'Annexe de la mairie du 14^e - 12,
rue Pierre Castagnou (salle Gisèle Halimi).**

Accès libre

Présentation interactive pour mieux comprendre le rôle des aidants, les impacts psychiques et physiques de l'accompagnement, les ressources possibles, les programmes de psychoéducation, et la construction d'un réseau de soutien (associations, pairs-aidants...).

**S'occuper de soi lors des
moments de rupture de la vie**

Mairie du 14^e (salle polyvalente)

Inscription sur paris@ekr-france.fr

Atelier proposé par l'association EKR, destiné aux personnes traversant des ruptures (deuil, séparation, maladie, perte d'emploi...). Activités proposées : visualisations, partage d'expériences, écoute mutuelle et découverte de ressources pour mieux faire face à ces périodes difficiles.

**MER. 15
AVRIL
14H-16H**

À PARTIR
DU JEU. 16
AVRIL

**Les “Chefs-d’oeuvre”
de la collection Sainte-Anne**
**Musée d’Art et d’Histoire de l’Hôpital
Sainte-Anne**
1, rue Cabanis

5€. Sans réservation

Une immersion dans l’art produit par des patients de l’hôpital, entre création, expression et histoire de la psychiatrie.

**Organisation territoriale
des soins**

GHU Sainte-Anne (Amphithéâtre Morel)
1, rue Cabanis

Accès libre

Conférence présentant les orientations en santé mentale, l’organisation territoriale du secteur 13, et une mise en avant d’une activité thérapeutique soutenant rétablissement et inclusion sociale.

Suivie d’un temps d’échanges avec le public

**JEU. 16
AVRIL
10H30-12H**

**VEN. 17
AVRIL
19H-21H**

**Rencontre croisée : Nadège
Erika & Abigaël Debit**
Bibliothèque Aimé Césaire
5, rue de Ridder

Accès libre

Une discussion inspirante entre une autrice dont l’œuvre s’ancre dans son histoire personnelle, et une médecin-urgentiste engagée, chanteuse et chroniqueuse. Ensemble, elles abordent résilience, soin, création et santé mentale. Suivi d’une séance de dédicace avec la librairie Flora Lit.

Déstigmatisation des troubles psychiatriques grâce à la culture populaire

Mairie du 14^e (Salle polyvalente)

Accès libre

À partir d'extraits de films, les intervenants du GHU Sainte-Anne analysent clichés, réalités cliniques, représentations erronées et vécus psychiques. Une démarche pédagogique pour changer le regard sur la maladie mentale et encourager la compréhension et l'empathie.

**VEN. 17
17H-18H30**

**LUN. 20
AVRIL
14H-17H30**

Forum santé mentale des seniors et aidants

RIVP (Cour intérieure)

134, boulevard Brune

Accès libre, public seniors et aidants

Forum spécial seniors et aidants, sur la thématique de la santé physique et surtout mentale. De nombreux partenaires seront présents: l'Assurance Maladie, Les Insatiables, Psys Nomades, O2 Danse Thérapie, Florimont, Le Syndicat Français des Arts Thérapeutes, Alois, Premier Secours en Santé Mentale et bien d'autres. Animations et collation prévues.

Présentation de l'association DépDep (Défense • Entraide • Pédagogie • Dépression)

La Moulin à café - 9 place de la Garenne

Accès libre

Découverte d'une association engagée contre l'isolement, proposant groupes de parole, ateliers créatifs, sorties culturelles et activités ludiques. Une rencontre pour comprendre leurs actions et partager autour de l'inclusion et de la santé mentale.

**MAR. 21
AVRIL
20H15
21H30**

**MER. 22
AVRIL
10H-16H**

Bien dans son corps, bien dans sa tête

Mairie du 14^e (Salle des fêtes)

Accès libre

Programme varié : Qi Gong, gym douce, danses en ligne. Une journée où mouvement, respiration et convivialité se rencontrent pour encourager un bien-être global, corps et esprit.

Du repérage à l'orientation : mieux accompagner la santé mentale des seniors dans le 14^e

**GHU Sainte-Anne
(Amphithéâtre Morel)**

Accès libre

Rencontre destinée aux professionnels pour mieux repérer, orienter et accompagner les seniors, en renforçant les liens entre structures hospitalière et acteurs de quartier.

**JEU. 23
AVRIL
14H30-
16H30**

**SAM. 25
AVRIL
16H-18H**

Atelier Tricot

**Bibliothèque Aimé Césaire
5, rue de Ridder**

Inscription bibliotheque.aimé-césaire@paris.fr

Moment doux et chaleureux pour apprendre les bases du tricot ou progresser dans ses projets, guidé par une animatrice passionnée. Parenthèse créative pour rompre l'isolement et favoriser le partage. Venez avec votre matériel (pelote de laine et aiguilles à tricoter) et vos idées.

Atelier d'écriture et de peinture

Salle du Moulin des lapins

12, rue du Moulin des Lapins

Accès libre

Atelier animé par l'association DépDep pour s'exprimer librement à travers l'écriture et la peinture, dans un cadre accueillant et bienveillant. L'objectif est de favoriser l'inclusion, de rompre l'isolement et de soutenir le mieux-être par la pratique artistique, sans recherche de performance ni de prérequis techniques.

**SAM. 25
AVRIL
14H30-16H**

**MER. 29
AVRIL
13H-15H**

Soutien pour les familles et l'entourage dont un proche souffre d'addiction

GHU Sainte-Anne (Amphithéâtre Morel)

Accès libre

Professionnels addictologues du CSAPA Moreau de Tours à l'hôpital Sainte-Anne et membres d'Al-Anon/Alateen animent un espace d'échanges mensuel pour comprendre le parcours en addictologie, les soins possibles et apporter un soutien à l'entourage des personnes souffrants d'addictions.

Conférences et ateliers en ligne

proposées par Happy Visio

Inscription happyvisio.com/inscription

Code partenaire : CF7500

**VISIO
CONFÉRENCE**

**Mer. 1er avril
De 11h à 12h**

Syndrome de Diogène

**Ven. 3, 10 et 17 avril
De 9h30 à 11h30**

Cap bien-être

**Ven. 10 avril
De 15h30 à 16h30**
Parenthèse créative

**Jeu. 16 avril
De 16h30 à 17h15**
Cours de Shiatsu

RESSOURCES UTILES



NIGHTLINE

Ligne d'écoute nocturne

Soutien gratuit, anonyme et confidentiel.

01 88 32 12 32

PSY GAY-E-S - WWW.PSYGAY.COM

Réseau de professionnel·les de l'écoute et de la psychothérapie.

Respect de l'orientation sexuelle et de l'identité de genre.

- Centre LGBT - 63, rue de Beaubourg, Paris 3^e
01.42.74.16.02 (répondeur)
- Demandes d'orientation vers des psys :
orientation@psygay.com
- Autre demande (adhésion de psys, journalistes, télévision, radios ...) : contact@psygay.com

3114

Numéro national de prévention du suicide auquel répondent des professionnel·les du soin, psychologues ou infirmier·es, spécifiquement formé·es.

Gratuit, professionnel et confidentiel 7j/7 et 24h24.

CEAPSY - WWW.CEAPSY-IDF.ORG

Centre d'écoute et d'accueil sur les troubles psychiques en Île-de-France (pour les personnes concernées par les troubles psychiques, pour leurs proches et pour les professionnels).

102, avenue du Général Leclerc, Paris 14^e

01 55 03 00 75 / contact@ceapsy-idf.org

LA MAISON DES USAGERS - GHU-PARIS.FR/FR/LA-MAISON-DES-USAGERS

Au sein du GHU Paris psychiatrie et neurosciences, (Hôpital Sainte-Anne), lieu d'échange, d'écoute, de soutien et de conseil regroupant plusieurs associations pour les patients, les usagers, leurs proches et les professionnels.

Accueils individuels ou groupes de parole.

Accès gratuit et sans rendez-vous.

Du lundi au vendredi, de 9h30 à 17h00.

01 45 65 74 79 - maison-des-usagers@ghu-paris.fr