FESTIVAL SAFE WITH ME

L'ART AU SERVICE DE TA SANTÉ MENTALE

LE PROGRAMME OFFICIEL



Edito



Bienvenue,

Aujourd'hui, on parle de santé mentale autrement : sans tabou, sans jugement, et avec le sourire.

Ce festival, c'est vous qui l'avez voulu. Plus de 700 Villeurbannais ont voté pour lui au Budget Participatif de la Ville. Puis 500 citoyens ont répondu à notre enquête pour nous dire ce qu'ils et elles attendaient. Leur message était clair : *la santé mentale, c'est d'abord un équilibre à cultiver, et la peur du jugement reste le premier frein pour en parler.*

Alors nous avons choisi l'art, la rencontre et la fête. Des talks pour comprendre, des ateliers pour créer, un grand bal pour célébrer. Et partout, des personnes qui partagent leur savoir, leur expérience et leur talent.

Si cette journée vous fait du bien, aidez-nous à la faire vivre encore : parlez-en autour de vous, rejoignez l'association, ou faites un don.

Belle journée à toutes et à tous et merci !

Assya Kheddam
Présidente et fondatrice
de Safe With Me

L'ASSOCIATION

SAFE WITH ME

Changeons de regard sur la santé mentale

Safe With Me est une association citoyenne basée à Villeurbanne.

Sa **mission** : libérer la parole, lever les tabous et **changer le regard sur la santé mentale.**

Nous agissons pour la **sensibilisation**, la **prévention** et la déstigmatisation, avec une conviction simple : **la santé mentale nous concerne toutes et tous,** et elle se cultive ensemble. Nos actions sont pensées **avec les habitant·es**, pas seulement pour elles et eux.

Ce **festival** est notre **premier grand projet**. Il est né d'un vote citoyen, il a été nourri par la parole de plus de **700 votants citoyens et habitants de Villeurbannais**, et il a été co construit grâce à eux et avec près de 30 partenaires.

Pour rejoindre l'association, proposer une idée ou encore devenir bénévole :

safewithme.fr · Instagram @asso_safewithme ·
assosafewithme@gmail.com

LE FESTIVAL

Le premier festival de la Santé Mentale de Villeurbanne est un projet citoyen, gratuit et ouvert à toutes et à tous.
U**n festival voté par les habitant·es.** Le projet est lauréat du Budget Participatif de la Ville de Villeurbanne, avec plus de 700 votes citoyens. Il est co-construit avec le Conseil local de santé mentale (CLSM) de Villeurbanne.

Un festival pensé avec vous. Après le vote, 500 habitant·es ont répondu à notre enquête citoyenne (octobre–décembre 2025) :

CE QUE VOUS NOUS AVEZ DIT	PART DES RÉPONDANT.ES
LA SANTÉ MENTALE, C'EST UN ÉQUILIBRE ET UN BIEN-ÊTRE, PAS UNE MALADIE	75%
LA PEUR DU JUGEMENT EST LE PREMIER FREIN POUR EN PARLER	76%
LE LIEN SOCIAL EST LA PREMIÈRE RESSOURCE POUR ALLER BIEN	82%
LES INFOS FIABLES SONT DIFFICILES À TROUVER	62%
ENVIE DE CONFÉRENCES-DÉBATS	68%
ENVIE DE TÉMOIGNAGES	58%
ENVIE D'ACTIVITÉS ARTISTIQUES	42%

Un festival inscrit dans les SISM 2026. Les Semaines d'information sur la santé mentale ont choisi cette année le thème de l'art. Notre programme en fait le fil rouge de la journée : l'art au service de ta santé mentale.

Trois temps pour une journée.
Comprendre : des talks pour croiser les regards et poser des mots.
Créer : des ateliers pour essayer, bouger, écrire, lire, respirer.
Célébrer : la musique, la danse et le Bal de la Psy Parade pour finir ensemble.

FESTIVAL SAFE WITH ME

L'ART AU SERVICE DE TA SANTÉ MENTALE

LA PROGRAMMATION :

LA SERRE

- **10h - 11h30** — Orchestre Symphonique Allegria
- **Présentation des assocations**
- **13h30-15h00** — Démo de Danse « Isolé.e.s »
- **Présentation des assocations et remerciements**
- **17h-19h00** — Le Bal de la Psy Parade

AMPHITHÉÂTRE

- **10h45-11h30** — QUIZZ PSSM FRANCE
- **11h30-12h30** — TALK CRÉATIVITÉ
- **13h30-14h00** — Bienvenue à l'UNAFAM
- **14h-15h15** — Théatre Forum
- **15h30-16h30** — TALK ÉCRITURE

Les ateliers sur inscription :

SALLE D'ACTIVITÉS

- **11h30-12h30** — MOVE & CARE
- **14h30-15h30** — YOGA
- **16h00-17h00** — ZUMBA

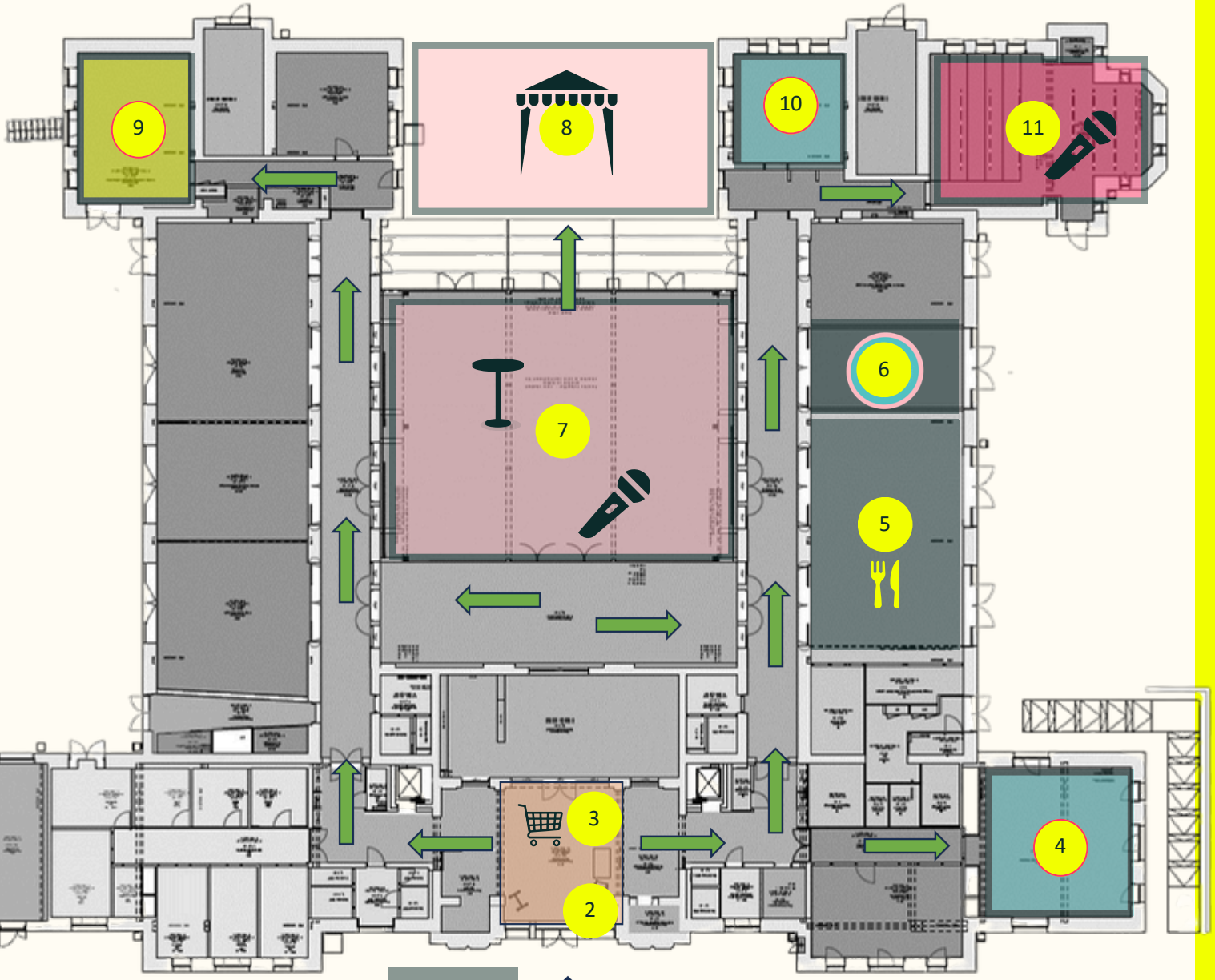
ATELIER DE CRÉATION

- **10h30-11h30** — Sophrologie Petits et grands
- **11h30-12h30** — Atelier de lecture
- **13h30-14h30** — Atelier de lecture
- **14h30-15h30** — Sophrologie Petits et grands
- **15h30-16h30** — Performance artistico-connectees

SALLE À IDÉES

- **10h30-12h30** — Atelier ouvert: Histoire collaborative & Scrabble participatif
- **14h-15h** — Hypnose: Éloge de la lenteur
- **Les discussions bancales**
  - 15h-15h30
  - 15h30-16h
  - 16h-16h30
  - 16h30-17h

L'AUTRE SOIE



1. Le foodtruck
2. L'Accueil
3. Librairie & boutique
4. La salle de création
5. Le restaurant
6. Régie partenaires
7. La Serre
8. Le jardin
9. La salle d'activités
10. La salle à idées
11. L'Amphithéâtre

LES ESPACES D'ACTIVITÉ

vous accueillent de 10h à 19h.



La Serre : le coeur du festival, musique, présentation des associations, danse et bal



L'Amphithéatre : les talks, le quiz et le théâtre forum



L'Atelier de création : sophrologie, lecture et performance.



La Salle à idées : un espace calme pour écrire, jouer, ralentir et discuter.



La Salle d'activités : bouger, s'étirer, respirer, danser...

LES TALKS

→ COMPRENDRE ENSEMBLE

Deux tables rondes, deux grandes questions, et une **même envie** : **croiser les savoirs**. Celui des **professionnel·les**, celui des **artistes**, celui de **l'expérience** vécue. Vous nous l'avez dit : 68 % d'entre vous voulaient des **conférences-débats**. Alors venez écouter, mais aussi questionner. **La parole est ouverte au public.**

11H30 - 12H30

TALK 1 : L'ART ET LA CRÉATIVITÉ, DES RESSOURCES POUR LA SANTÉ MENTALE TOUT AU LONG DE LA VIE

AMPHITHEATRE

De l'enfance au grand âge, créer peut aider à traverser, à s'exprimer, à tenir debout. Comment l'art et la créativité prennent-ils soin de notre équilibre, à chaque étape de la vie ?

- **Pr Nicolas Franck** : psychiatre, professeur à l'Université Lyon 1, chef du pôle Centre rive gauche (CH Le Vinatier) et responsable du CRR.
- **Audrey Palma** : sociologue et autrice.
- **Julie Dell'unto** : sophrologue, Sophro & Co'.

Modération : Assya Kheddam, présidente de Safe With Me.

15H30 - 16H30

TALK 2 : ÉCRIRE POUR SE LIBÉRER : LES POUVOIRS DE L'ÉCRITURE SUR NOTRE ÉQUILIBRE

AMPHITHEATRE

Un journal, un roman, une scène, quelques lignes griffonnées : l'écriture peut devenir un refuge et un espace de liberté. Trois femmes de plume partagent ce que les mots leur ont apporté, et ce qu'ils peuvent apporter à chacun·e.

- **Lorraine Bourcier-Laurant** : psychologue clinicienne, spécialiste en communication non verbale et intuitive.
- **Coraline Campanella** : sociologue et autrice.
- **Charlotte Deligny** : art-thérapeute et romancière.

Modération : Isabelle Prévost, CLSM de Villeurbanne.

LES TALKS

→ LES INTERVENANTS

11H30 - 12H30

TALK 1 : L'ART ET LA CRÉATIVITÉ, DES RESSOURCES POUR LA SANTÉ MENTALE TOUT AU LONG DE LA VIE

AMPHITHEATRE

Audrey Palma

Sociologue et autrice



Audrey Palma est sociologue spécialisée en santé mentale, formatrice PSSM, conférencière et autrice. Depuis près de 30 ans, elle explore les dimensions humaines, psychologiques et sociales de la santé mentale, avec une approche à la fois scientifique, humaine et pragmatique, nourrie par la recherche, le terrain et son parcours d'ancienne sportive de haut niveau.

Nicolas Franck

Psychiatre, professeur à l'Université Lyon 1



Nicolas Franck est professeur des universités - praticien hospitalier au CHU de Lyon depuis 2005. Au centre hospitalier Le Vinatier, il est responsable du Centre ressource de réhabilitation psychosociale (CRR) et du pôle Centre rive gauche (exerçant une mission de secteur sur les 3e, 6e et 8e arrondissements de Lyon et une mission de structuration régionale de la réhabilitation psychosociale avec le SUR-CL3R et TS2A).

Julie Dell'unto

Sophrologue, Sophro & Co'



Sophrologue et révélatrice de potentiel, Julie accompagne chacun à réveiller ses ressources et son potentiel grâce à la respiration, la relaxation et des techniques adaptées à ses besoins. Son objectif : vous aider à mieux vous connaître, à mobiliser vos ressources et à avancer avec plus de confiance dans votre vie quotidienne

LES TALKS

→ COMPRENDRE ENSEMBLE

15H30 - 16H30

TALK 2 : ÉCRIRE POUR SE LIBÉRER : LES POUVOIRS DE L'ÉCRITURE SUR NOTRE ÉQUILIBRE

AMPHITHEATRE

Coraline Campanella

Comédienne, autrice et metteuse en scène



À travers une approche intime et documentaire, elle explore la santé mentale, les troubles psychiques et neurodéveloppementaux en s'appuyant sur des histoires de vie réelles, dont la sienne. Hospitalisée à plusieurs reprises en psychiatrie et diagnostiquée tardivement TSA et TDAH, elle fait de son vécu le cœur de son engagement artistique, pour rendre visibles des réalités souvent invisibilisées et ouvrir le dialogue.

Lorraine Bourcier-Laurant

Psychologue clinicienne, spécialiste en communication non verbale et intuitive



Depuis plus de vingt ans, Lorraine Bourcier-Laurant accompagne les êtres sensibles à se reconnecter à eux-mêmes pour créer des relations stables et trouver leur place. « Expérienceuse de la vie », elle partage volontiers les outils pratiques qu'elle met elle-même en œuvre chaque jour pour favoriser davantage d'amour et d'équilibre.

Charlotte Deligny

Art-thérapeute et romancière



Charlotte Deligny, art-therapeute et romancière. Elle anime des ateliers d'art-thérapie de groupe ou individuel sur Villeurbanne. Les couleurs, les formes, les gestes permettent l'expression de nos émotions, de notre vécu, pour les transformer symboliquement. Pas de reussir ou rater, on vient expérimenter la matière ! L'écriture d'histoires est sa manière personnelle de transformation !

LES ATELIERS

→ CRÉER, BOUGER, RALENTIR

Ici, pas besoin de savoir dessiner, danser ou écrire. Il suffit d'avoir **envie d'essayer**. Les ateliers sont des moments pour **prendre soin de soi**, à son rythme, et pour se rencontrer autrement. Les places sont limitées : pensez à vous inscrire.
82 % d'entre vous l'ont dit : le **lien social est la première ressource pour aller bien**. Ces ateliers sont faits pour ça.



ATELIER DE CRÉATION

10H30 - 11H30 & 14H30-15H30	***Sophrologie petits et grands :*** *Respirer, se poser, se détendre, en famille ou seul·e. Animé par Chahinayz Bounia*
11H30 - 12H30 & 13H30-14H30	***Atelier de lecture :*** *Lire, écouter, partager des mots qui font du bien. Animé par Emmanuelle DREYER FOURNIER et Anne PATOYT*
11H30 - 12H30 & 13H30-14H30	***Performance artistico-connectée :*** *Musique et Peinture se rencontrent. Par Magali Lavirotte, pair-maform Camille Henry Niard, peintre.*

SALLE À IDÉES

10H30 - 12H30	***Atelier ouvert : histoire collaborative et Scrabble participatif.*** *Venez quand vous voulez, « Quels mots vous passent par la tête ? ». Animé par Gentiane LACHIZE, Flore DESJONQUERES (infirmières) et Hortense FROSSARD (psychologue).*
14H-15H	***Hypnose : éloge de la lenteur :*** *Une parenthèse pour ralentir. Animé par Naïra Jordikian.*
15H, 15H30, 16H & 16H30	***Les discussions bancales :*** *Sur un banc, des voisins discutent... et la santé mentale s'invite dans la conversation. Animé par la Compagnie Zéotrope.*

LES ATELIERS

→ CRÉER, BOUGER, RALENTIR



SALLE D'ACTIVITÉS

11H30 - 12H30	***Move & Care :*** *Bouger pour prendre soin de soi. Animé par Magali Lavirotte, Pair-ma Form.*
14H30 - 15H30	***Yoga :*** *Animé par Fabrice.*
16H - 17H	***Zumba :*** *Animé par Nadia.*

AMPHITHÉÂTRE

10H45 - 11H30	***Quiz PSSM :*** *Tester ses connaissances sur la santé mentale, en jouant. Animé par PSSM France.*
13H-14H	***Bienvenue à l'UNAFAM :*** *Présentation de l'UNAFAM Rhône Présentation de l'Unafam sous forme de sketches par Sylvie Jardot, Mattieu Claverolat et Florence Foare.*
14H - 15H15	***Théâtre forum :*** *saynète « Au suivant ! », théâtre forum joué et animé par le collectif Tou.te.s concerné.e.s69 !*

CÉLÉBRER : MUSIQUE, DANSE ET PRÉSENCES

La Serre bat au rythme de la journée. On y entre librement, on y croise les associations, on y écoute de la musique, et on y danse pour finir.

10H -11H30 ORCHESTRE SYMPHONIQUE ALLEGRIA

Fondé en 2007, l'Allegria Symphonique Orchestra est un orchestre amateur inclusif qui rassemble les différences et les générations autour d'une pratique musicale collective, bienveillante et engagée.

Allegria
symphonique orchestra



Illustration de Aymeric Bonnet

13H30 - 15H "ISOLÉ.E.S"

Sabrina Allam, danseuse et chorégraphe, et Ousmane Kouyaté, percussionniste, vous invitent à un atelier participatif mêlant danse et jeux rythmiques. Une expérience collective et accessible à tous, au croisement des musiques traditionnelles de Guinée, de l'amapiano et du hip-hop.

17H - 19H BAL DE LA PSY PARADE

en musique, en mouvement et surtout ensemble pour se retrouver, partager, danser, rire et créer du lien. Le Bal de la PsyParade, qui clôturera le Festival et ouvre un espace festif et inclusif où chacune et chacun peut trouver sa place.



ILS SONT PRÉSENT AU FESTIVAL
→ *LES PARTENAIRES*

GEM PARTAGE

Le GEM Partage est une association autogérée par des personnes autistes, qui favorise le lien social, l'autonomie et sensibilise au handicap. Ses adhérents présenteront également « Autisme & Santé mentale », une exposition d'œuvres libres réalisées autour de la santé mentale.

LA CASE EN +

Pour l'existence d'un futur lieu de répit communautaire, pour accompagner autrement les crises psychiques, dans le respect, le choix et la solidarité

LA PAUSE BRINDILLE

La pause Brindille est une association qui agit auprès des jeunes aidant·es de 7 à 25 ans qui soutiennent un proche en situation de maladie, de handicap ou d'addiction. Nous mettons en place de la sensibilisation, du soutien - avec une ligne d'écoute nationale et des activités de répit mensuelles - ainsi qu'une communauté de pairs afin de permettre à ces jeunes de sortir de l'isolement et favoriser l'égalité des chances.

LUCIE RAMADE

Lucie Ramade est une artiste illustratrice qui aime explorer les visages féminins sous le prisme du surréalisme. À travers ses créations, elle mêle imaginaire, symbolisme et émotions pour donner naissance à un univers singulier et mystérieux.

LIBRAIRIE LA TANIÈRE

Librairie indépendante, associative et militante, la tanière est une librairie chaleureuse implantée dans le quartier des États-Unis. Il y en a pour tous les âges, tous les goûts, neufs et d'occasion. Nous proposons régulièrement des activités et événements : café-philo, club de lecture, rencontres autour des sciences sociales.

ILS SONT PRÉSENT AU FESTIVAL → *LES PARTENAIRES*

NIGHTLINE FRANCE

Nightline œuvre pour la santé mentale des jeunes et des étudiant·es à travers l'écoute, la prévention et la sensibilisation. Grâce à une approche d'entraide entre pairs, elle propose des ressources pour prendre soin de soi et des autres.

PSSM FRANCE

PSSM France œuvre pour une meilleure compréhension de la santé mentale grâce à des formations aux premiers secours en santé mentale. Elle donne à chacun les clés pour repérer, écouter et accompagner une personne en difficulté ou en situation de crise.

COLLECTIF TOU·TE·S CONCERNÉ·E·S 69

Le collectif Tou·tes concerné·es ! rassemble des personnes vivant ou ayant vécu des troubles psychiques pour faire entendre leur voix. Il défend leurs droits, leur pouvoir d'agir et leur participation aux décisions en santé mentale.

SMC VILLEURBANNE

Santé Mentale et Communautés (SMC) accompagne les personnes en souffrance psychique dès 16 ans, à travers des dispositifs d'accueil, de soins et de soutien. L'association propose des accompagnements individuels, collectifs et familiaux, en complément ou en alternative à l'hospitalisation.

ZEST, LA BIBLIOTHÈQUE VIVANTE

Ça vous dirait d'écouter un livre vivant ? ZEST vous propose de participer à une bibliothèque vivante. Venez écouter un livre vivant, une personne qui vous partage son parcours de vie en lien avec les questions de santé mentale. Un moment d'échange intimiste et privilégié pour ouvrir son regard !

INFOS PRATIQUES



Quand : Samedi 10 octobre 2026, de 10h à 19h

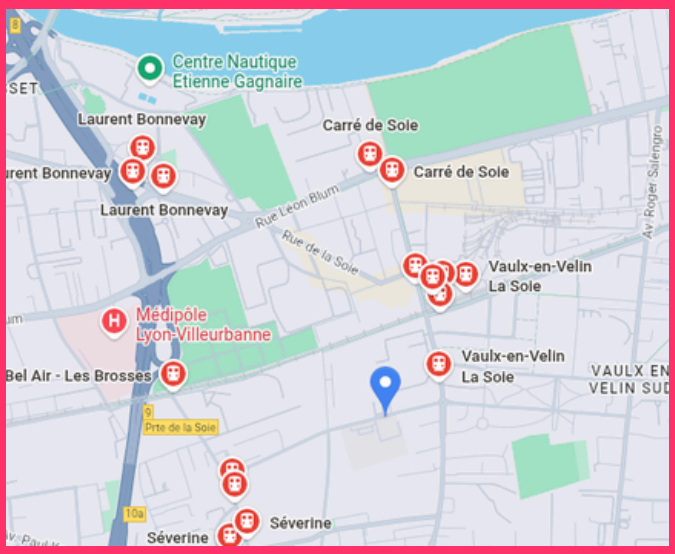
Où : L'Autre Soie, 28 rue Alfred de Musset, Villeurbanne (à côté du CCO La Rayonne).

Entrée : Gratuite, billeterie obligatoire. Ateliers sur inscription

Accessibilité : Accès PMR

Restauration : Un foodtruck et le restaurant chez Madelaine seront ouvert et présent

Accès : arrêt « Vaulx-en-Velin La Soie » à 500 m. Métro A, Tram T3, bus C8, C15, 16, 28, 52, 68, 100. Piste cyclable le long du T3. Stationnement gratuit rue Alfred de Musset et rue Henri Legay.



Infos et billeterie : safewithme.fr · Instagram @asso_safewithme · #FestivalSantéMentale

FAIS UN DON



Ce festival est gratuit, et nous voulons qu'il le reste.

Safe With Me est une association citoyenne, portée par des bénévoles.
Votre don nous aide à faire vivre cette journée et à imaginer les prochaines : rencontres, ateliers, actions de prévention à Villeurbanne.

Chaque euro compte. Merci de faire grandir ce projet avec nous.



Faire un don : X (lien HelloAsso + QR code)
Safe With Me · safewithme.fr · assosafewithme@gmail.com

FESTIVAL SAFE WITH ME

L'ART AU SERVICE DE TA SANTÉ MENTALE

MERCI

Ce festival est une œuvre collective. Un immense merci :

- aux **700 Villeurbannais·es** qui ont voté pour ce projet, et aux **500 habitant·es** qui ont répondu à notre enquête ;
- à la **Ville de Villeurbanne** et à son **Budget Participatif,** qui financent ce festival ;
- au **CLSM de Villeurbanne**, partenaire de la première heure, et à Isabelle Prévost ;
- au **CH Le Vinatier et à l'UNAFAM Rhône** ;
- à **L'Autre Soie** et à **La Rayonne,** qui nous accueillent ;
- à **La Filature**, notre tiers-lieu, X (une ligne sur ce que La Filature nous a apporté) ;
- aux élèves et à l'équipe du **lycée SEPR**, qui ont imprimé nos affiches en cas pratique de cours ;
- à toutes les intervenantes, tous les intervenants, artistes et associations ;
- aux bénévoles, sans qui rien ne tiendrait debout ;
- à l'équipe du festival : Imy (direction artistique, et scénographie), Lucie (trésorerie et illustrations), Nadia, Julie (Newsletter), Claire (Site web), Olivia (Publicité Meta Ads), Aicha (Production visuels et réseaux sociaux)