

PROGRAMME ROMAND 2026 :
JOURNÉE MONDIALE DE LA SANTÉ MENTALE

OSER ÊTRE SOI

**UNE ESTIME DE SOI POSITIVE POUR UNE
MEILLEURE SANTÉ MENTALE**





Du 10 septembre au 10 octobre 2026, les organisations membres de la Coraasp se mobilisent en faveur de la santé mentale dans le cadre du mois, de la semaine ou de la journée mondiale de la santé mentale organisés selon les cantons.

Tout au long de cette période, elles vous proposent des activités gratuites et ouvertes à toutes et tous afin de promouvoir la santé mentale, renforcer l'estime de soi, favoriser les rencontres et contribuer à changer le regard porté sur les troubles psychiques.

CANTON DE VAUD

28 septembre, 13h30-16h30 | Nyon (Graap Nyon, Route de Divonne 48)

Explorer l'estime de soi à travers le clown. Un atelier créatif et ludique pour explorer l'image de soi et développer la confiance en ses ressources personnelles.

Organisé par la Fondation du GRAAP. Info et inscriptions: www.graap.ch/agenda/

Tous les lundis matin du 14 septembre au 5 octobre, 10h-12h | Vevey (Graap Vevey, Quai de la Veveyse 4)

Atelier d'improvisation théâtrale autour de l'estime de soi. Un espace d'expression et de créativité pour renforcer la confiance en soi à travers le théâtre d'improvisation.

Organisé par la Fondation du GRAAP. Info et inscriptions: www.graap.ch/agenda/

2 octobre, 19h et 3 octobre, 17h | Lausanne (Théâtre du Vide-Poche, Pl. de la Palud 10)

"La force d'un tribunal invisible": pièce de théâtre créée et interprétée par des bénéficiaires du GRAAP autour de la thématique de l'estime de soi.

Organisé par la Fondation du GRAAP. Prix libre (chapeau à la sortie). Info et inscriptions: www.graap.ch/agenda/

5 octobre, 13h30 -15h30 | Vevey (Graap Vevey, Quai de la Veveyse 4)

Écriture et confiance en soi. Un atelier permettant de consolider son image de soi à travers l'écriture et le partage de textes personnels.

Participation au groupe écriture ou pratique régulière d'écriture recommandée.

Organisé par la Fondation du GRAAP. Info et inscriptions: www.graap.ch/agenda/

9 octobre, 13h30 -17h00 | Lausanne (Boutique La Lausanette, Rue de la Louve 3)

Stand de sensibilisation à la santé mentale. Les bénéficiaires du CROEPI vont à la rencontre du public pour échanger autour de la santé mentale et de l'estime de soi.

Organisé par le CROEPI.

9 octobre, 9h-17h30 | Prilly (CHUV – Site de Cery, Auditoire Christian-Müller)

"Polyphonie du récit de soi : expériences vécues, savoirs et pratiques": journée de conférences, ateliers et table ronde organisée par la Société suisse de psychiatrie sociale SO-PSY et le GRAAP Fondation autour de la place des récits de vie et des savoirs issus de l'expérience en santé mentale. Info et inscriptions: www.so-psy.ch/polyphonie-recit-soi/



9 octobre, 10h-11h30 | Yverdon-les-Bains (Graap Yverdon, Rue de la Roselière 6)

Atelier peinture “Belle” et “Beau”. Atelier créatif invitant à explorer l'estime de soi à travers l'expression artistique.

Organisé par la Fondation du GRAAP. Info et inscriptions: www.graap.ch/agenda/

9 octobre, 14h-16h | Yverdon-les-Bains, (Graap Yverdon, Rue de la Roselière 6)

Atelier “Retrouver confiance en soi”. Atelier pratique pour identifier ses ressources, dépasser ses freins et avancer à son propre rythme.

Participation au groupe écriture ou pratique régulière d'écriture recommandée.

Organisé par la Fondation du GRAAP. Info et inscriptions: www.graap.ch/agenda/

CANTON DE NEUCHÂTEL

4 octobre, 11h-14h30 | Neuchâtel (Anaap, Rue du Plan 19)

“Un brunch pour donner du punch à l'estime de soi”. L'ANAAP ouvre ses portes pour un moment convivial autour d'un brunch préparé par ses membres. Atelier manucure, espace photo et échanges permettront de valoriser les ressources de chacun-e et de sensibiliser le public à l'importance de prendre soin de sa santé mentale.

Organisé par l'ANAAP. Info et inscriptions: www.anaap.ch ou par téléphone 032 721 10 93.

CANTON DE GENEVE

10 octobre, 17h30-22h | Genève (Théâtre Les Salons, rue Jean-F. Bartholoni 6)

Projection d'un film, table ronde et ateliers. Projection du film “ En corps” de Cédric Kaplisch qui aborde l'estime de soi à travers le corps suivi d'une table ronde, d'une exposition photo “Voyage à la villa” , d'ateliers d'art-thérapie ainsi que d'animations autour du bien-être et de l'estime de soi. Echanges et découverte des organisations actives dans la santé mentale à Genève.

Organisée par le Collectif Santé Mentale Genève avec de nombreux partenaires associatifs et institutionnels. Evènement gratuit. Info: www.csmge.ch

CANTON DU VALAIS

9 octobre, 9h-16h | HES-SO Sierre (Rue de la plaine 2)

Bibliothèque vivante et stand d'information avec animations: Venez rencontrer des « livres vivants », des personnes qui partagent, lors d'échanges de 20 minutes, une partie de leur parcours en lien avec la santé mentale. Une occasion unique de découvrir des témoignages authentiques, de favoriser le dialogue, de lutter contre les préjugés et de porter un regard nouveau sur les expériences de vie et le rétablissement.

Organisé par l'Avep. Tout public – gratuit.

6 octobre, 18h | Monthey (Avep, av. du simplon 24b)

Soirée de partage « Et si on parlait psy... » : une estime de soi positive pour une meilleure santé mentale. Découvrez ce qui influence notre estime de soi et comment la renforcer pour favoriser notre bien-être et notre santé mentale. Avec Catherine Moulin Roh, responsable du domaine Promotion de la santé et prévention, Promotion santé Valais.

Organisé par l'Avep. Gratuit sur inscription à animation@avep-vs.ch.

CANTON DE FRIBOURG

2 octobre, 11h-19h30 | Fribourg (Galerie commerciale Fribourg Centre)

Photomaton – Ose être toi ! Une activité ludique et créative invitant chacun-e à porter un regard positif sur soi-même. Choisissez un mot qui vous représente, prenez la pose et repartez avec votre photo souvenir.

Organisé par l'association AFAAP.

9 octobre, 17h30-21h | Bulle

17h30: projection au cinéma Le Prado (Rue de la Lécheretta 8) à Bulle du film retraçant les 20 ans de la Fondation Horizon Sud.

19h: table ronde organisée par l'AFAAP au Restaurant des Halles (Rue de la Promenade 44) à Bulle, autour de la thématique de l'estime de soi, avec des témoignages, ainsi que des apports de professionnels du domaine.

À la suite de la table ronde, les participants pourront découvrir différents outils ludiques proposés par les membres de l'AFAAP pour travailler et renforcer leur estime de soi. Apéritif offert.

Organisé par l'association AFAAP et Horizon Sud. Evènement gratuit.

10 octobre, 9h30-11h30 et 10h30-12h30 | Düdingen gare, Morat Berntor et Planfayon (devant la coop)

Stands d'information : Santé psychique et estime de soi. Rencontre avec des membres de l'AFAAP et de la Fondation Applico pour échanger autour de la santé mentale et de l'estime de soi.

Organisé par l'association AFAAP et la fondation Applico.

CANTON DU JURA

10 septembre, 19h | Delémont (centre réformé rue du Temple 9)

Conférence : “ L’ennui n’est pas l’absence d’activité : et si on redonnait du sens à nos journées ? Cette conférence invite à mieux comprendre les mécanismes de l’ennui et son impact sur la santé mentale, en particulier chez les personnes fragilisées par la maladie, l’âge ou l’isolement. Elle explorera comment retrouver des activités choisies, porteuses de sens et adaptées à chacun-e.

Avec Julie Desrosiers, ergothérapeute et professeure à la HETSL.

Organisé par l'A3 Jura. Evènement gratuit, sans inscription.

AU NIVEAU NATIONAL

10 octobre 2026, dès 15h | Berne (place fédérale)

MAD PRIDE: rassemblement nationale pour la santé mentale pour réduire la stigmatisation faite aux personnes atteintes dans leurs santé mentale et leur proches et promouvoir la santé mentale qui concerne tout le monde!

La Coraasp réunit 35 organisations actives dans l'accueil, l'accompagnement et le développement de projets communautaires avec et pour les personnes souffrant de troubles psychiques et les proches. Elle est reconnue et soutenue, notamment, par l'Office Fédéral des Assurances Sociales et Promotion Santé Suisse. La Coraasp élabore et met en œuvre des projets collectifs favorisant l'intégration sociale, la citoyenneté et la défense des intérêts des personnes atteintes dans leur santé psychique.