

## Zoom sur

### Santé mentale et art-thérapie

La ville de Grenoble (le Centre hospitalier Alpes-Isère) œuvre pour sensibiliser le public à la santé mentale au travers de manifestations telles que les SISM (Semaines d'Information sur la Santé Mentale) auxquelles l'association des Arts-thérapeutes AGAT participe depuis 2025.

Cette année elles se tiendront du 5 au 18 octobre 2026 autour du thème national :

« Pour notre santé mentale, ouvrons-nous aux arts ».



L'art-thérapie propose un espace sans jugement qui utilise le processus de la création artistique (sans pour autant réaliser une œuvre) afin d'exprimer ce qui ne peut se dire et apporter un mieux être.

Cette méthode de soin présente des bienfaits sur la santé mentale en procurant de l'apaisement, une meilleure estime de soi dans un cadre sécurisant.

Martine Harsché art-thérapeute d'AGAT a participé à l'édition 2025 des SISM : *"C'est l'occasion d'échanger avec les personnes curieuses de nos stands et faire connaître l'art-thérapie. Les badauds s'arrêtent et quelques fois nous confient qu'elles sont en souffrance que rien n'a fonctionné, les séances chez le psy ... lorsque les mots sont bloqués comment exprimer cette souffrance ..."*



La santé mentale fait partie des thématiques prioritaires des actions de prévention menées par AGAT et financées par la Commission des Financiers, auprès des personnes de plus de 60 ans et de leurs aidants.

## Matière à penser...

« L'estime de soi ne passe pas par les autres. Vous avez de la valeur en tant que personne parce que vous affirmez avoir de la valeur. Si votre estime de vous-même dépend de l'opinion des autres, ce n'est plus de l'estime de "soi", c'est de l'estime des autres. »

Christophe André, "S'estimer et s'oublier"

## Actualités



**AGAT a participé à l'été oh parc** en août. L'occasion de promouvoir l'art-thérapie autour d'une rencontre auprès des arbres.

### SISM 2026

AGAT sera présente  
**le 7 Octobre** place Félix Poulat  
2 art-thérapeutes le matin et 2 art-thérapeutes l'après-midi vous proposent d'échanger sur la pratique de l'art-thérapie et de participer à une "fresque participative".  
Annulation si la météo n'est pas favorable

Vous souhaitez découvrir l'art-thérapie ?

AGAT propose un week-end

« **Découverte immersion** »

**les 21 et 22 novembre 2026.**

Inscriptions et renseignements :  
[agatisere@gmail.com](mailto:agatisere@gmail.com)

AGAT soutient

**"A la gloire des femmes en deuil"**

de Mathilde (Autrice-compositrice-interprète, militante féministe)

Single et vidéo sortiront le 29 janvier prochain.

[https://fb.watch/v/4\\_IKT4dhd/](https://fb.watch/v/4_IKT4dhd/)



Prendre soin des autres passe aussi par prendre soin de soi, se ressourcer. Les membres de l'association AGAT se sont retrouvées pour une sortie découverte du vélo rail de Saint Georges de Commiers dans un cadre majestueux et une ambiance festive autour d'une guinguette au retour.