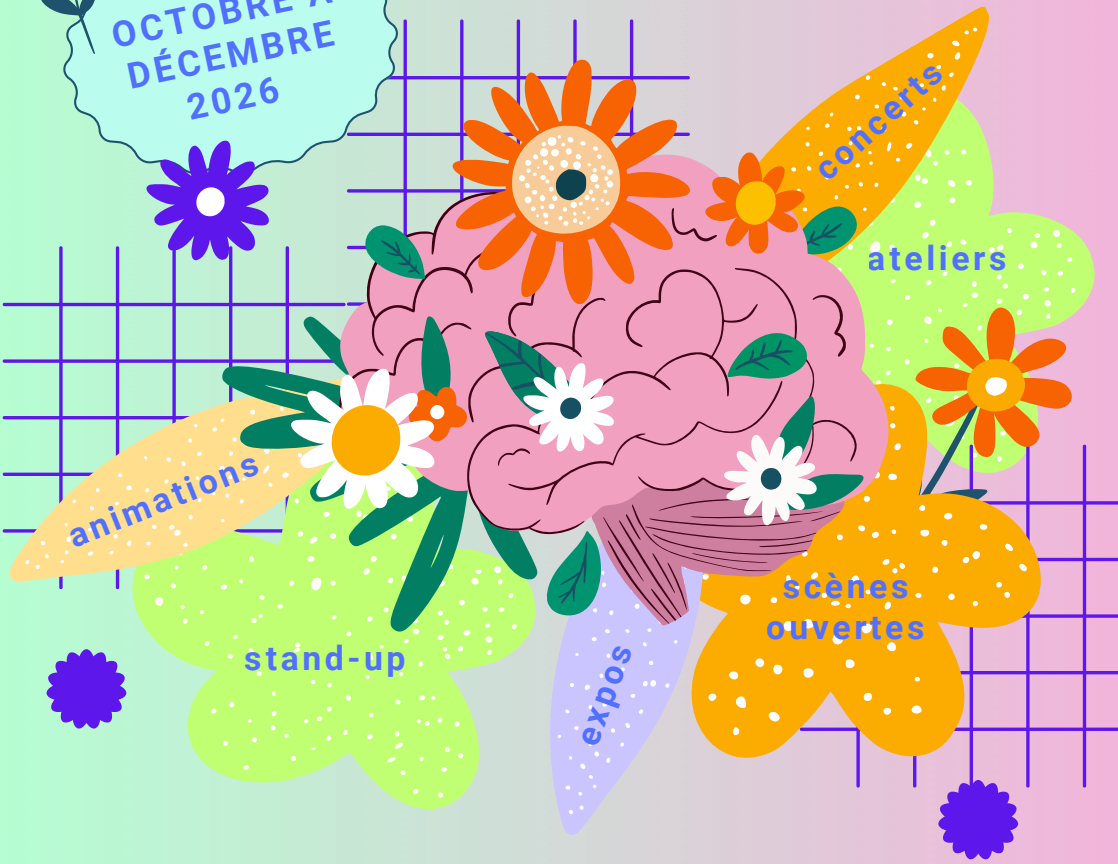
Festival des éclairs dans la tête

SANTÉ MENTALE & DÉSTIGMATISATION

2ème édition

OCTOBRE À DÉCEMBRE 2026



PARIS ANIM'

ifac

CENTRE PARIS ANIM' VICTOR GELEZ
1-3 RUE VICTOR GELEZ
75011 PARIS

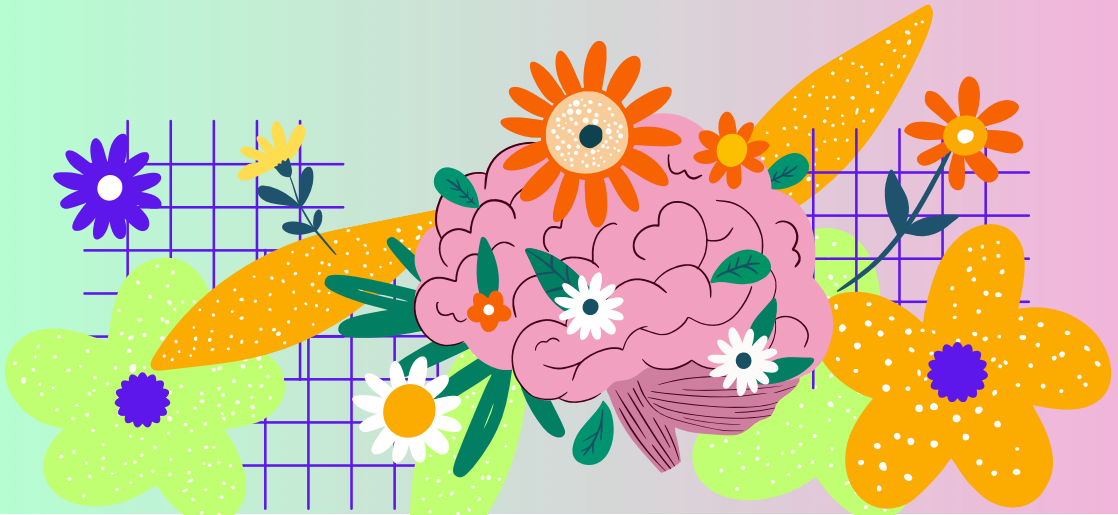
CONTACT
01 55 28 87 90
gelez@paris.ifac.asso.fr

Remerciements

Le **Centre Paris Anim' Victor Gelez** remercie chaleureusement l'ensemble des artistes, intervenant·e·s, associations partenaires, bénévoles et participant·e·s qui contribuent à faire vivre cette deuxième édition du festival ***Dans la tête des éclairs***.

Merci également à la **Maison Perchée**, **Mange Tes Mots**, l'**Angoisse Comedy Club**, l'**Association du Passage**, le **Pôle Paris 11** ainsi qu'à toutes les personnes engagées au quotidien pour une meilleure compréhension de la santé mentale.

Grâce à leur implication, ce festival devient un espace de rencontre, de création et de dialogue, ouvert à toutes et tous.



Edito

À travers ce trimestre dédié à la destigmatisation de la santé mentale, le **Centre Paris Anim' Victor Gelez** propose un espace de rencontres, de création et de réflexion autour de la santé mentale.

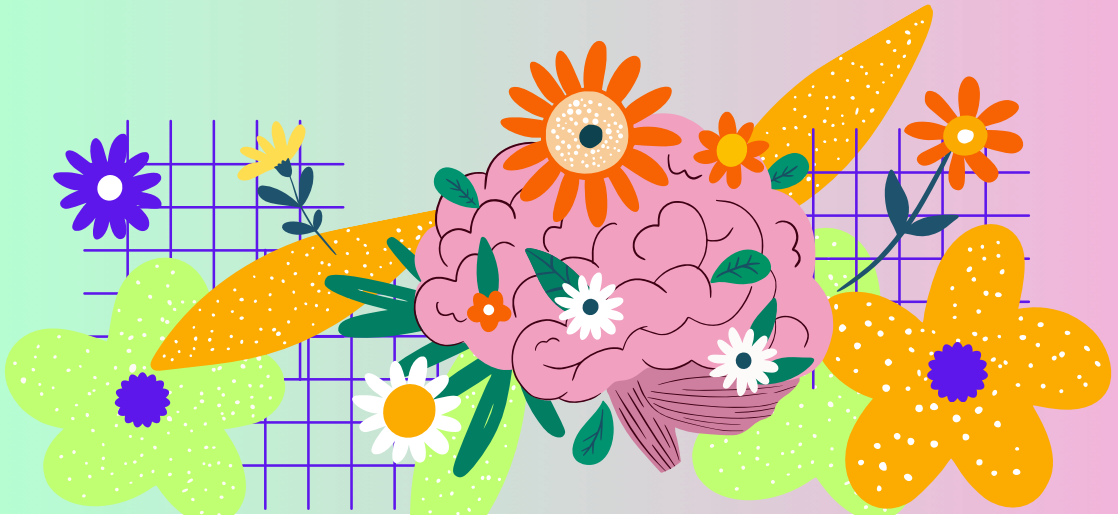
D'**octobre à décembre**, cette programmation propose d'aborder autrement des réalités qui nous concernent toutes et tous. Ateliers, concerts, expositions, stand-up, scènes ouvertes et temps d'échange rythmeront ces trois mois, pensés comme autant d'occasions de questionner les préjugés, de partager des expériences et de faire entendre des voix souvent peu visibles.

Parce que la **santé mentale** fait partie de nos vies, il nous semble essentiel de créer des espaces où la parole peut circuler librement, où la vulnérabilité peut être accueillie sans jugement et où chacun·e peut trouver sa place.

Ce **trimestre** s'adresse à toutes et tous : personnes concernées, proches, professionnel·les, curieux·ses, jeunes et moins jeunes. Il invite à découvrir de nouvelles perspectives, à développer l'écoute et l'empathie, et à construire ensemble une culture plus inclusive du bien-être psychique.

Nous vous attendons nombreuses et nombreux pour partager ces moments, apprendre les un·es des autres et faire vivre un **festival** placé sous le signe de la créativité, de la solidarité et de la liberté d'être soi.

L'équipe du Centre Victor Gelez



Angoisse Comedy Club

À l'occasion de la **journée mondiale de la santé mentale**, venez assister à 1 heure de stand-up pour rire ensemble des sujets pas toujours drôles.
Un moment de partage où l'humour devient un outil de libération et de réflexion collective.

- Avec : *Puciefer, Clexomil ainsi qu'un invité surprise*



SAMEDI 10 OCTOBRE

- **à 19h**
- **Entrée libre**
- **Inscription obligatoire**

Atelier d'écriture stand-up

Angoisse Comedy Club t'accompagne pour écrire 3 minutes de stand up sur le thème de la santé mentale : pour (faire) rire avec ce qui un jour nous a fait mal, se faire du bien avec l'humour et déstigmatiser la santé mentale !

LUNDI 12 OCTOBRE
MARDI 3 NOVEMBRE
MARDI 1ER DÉCEMBRE

- **de 19h à 21h**
- **Entrée libre**
- **Inscription obligatoire**

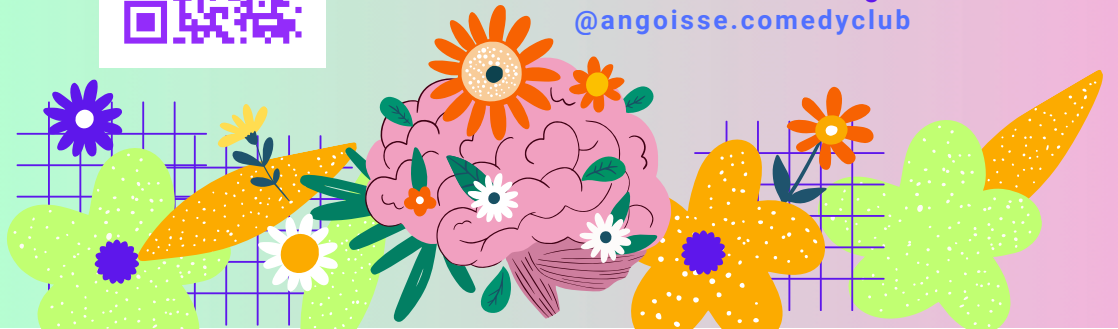
Restitution

JEUDI 17 DÉCEMBRE

à partir de 19h

Tous les liens d'inscriptions sont disponibles ici

Suivez-les sur Instagram :
@angoisse.comedyclub



Scène ouverte Perchée

la maison perchée

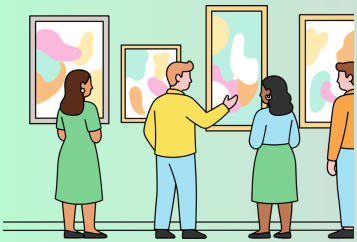
La Maison Perchée lève le rideau sur ses talents cachés ! Venez vibrer au rythme d'une soirée unique mêlant chansons, stand-up et musique, dans une ambiance conviviale et pleine de surprises.

JEUDI 12 NOVEMBRE

- **à 19h**
- **Entrée libre**

'Matière grise' | Les Piailleries

Galerie d'art singulier de La Maison Perchée



Les œuvres de la **Maison Perchée** s'exposent hors-les-murs !

Exposition visible du 02/12/26 au 08/01/2027

VERNISSAGE : Mercredi 2 décembre à partir de 19h

Atelier pancarte pour la Mad Pride

La **Mad Pride**, c'est une marche des fiertés folle, pour donner voix aux personnes qui subissent des violences psychiatriques et revendiquer leur droit à la dignité et à la différence. Viens participer à l'atelier création de pancartes avec *La Maison Perchée* !

SAMEDI 10 OCTOBRE

Atelier de 11h à 13h

Suivez *La Maison Perchée* sur Instagram : @maison.perchee

‘Entre nous. Les animaux et moi.’
par Wei Liu



À travers le regard des animaux, **Wei Liu** propose une réflexion sensible sur la vulnérabilité, l’empathie et notre coexistence avec le vivant.

Exposition visible
du 08/10/26 au 30/10/2026

VERNISSAGE : Jeudi 8 octobre
à partir de 19h

Suivez-la sur Instagram :
@weiliu_artist_paris

Concert
Clem Rubato



Chanteuse, autrice et compositrice parisienne, elle séduit par une pop-soul chaleureuse portée par une voix puissante, entre R&B, bossa et indie-rock. Son nouvel EP intime mêle influences pop, jazz, bossa et rap dans un univers à la fois sensible et lumineux.

JEUDI 26 NOVEMBRE

à partir de 19h
Entrée libre

Suivez-la sur Instagram : @clemrubato



‘États d’art 2026’
Association du Passage

Plongez dans l’univers artistique des usagers suivis au sein du 11éme arrondissement de Paris, à travers leurs œuvres et récits.

Avec l'**association du Passage** et les **Hôpitaux Paris Est Val-de-Marne**

Exposition visible
du 09/11/26 au 26/11/2026

VERNISSAGE : Lundi 9 novembre à partir de 18h30

Hôpitaux Paris Est Val de Marne

ASSOCIATION DU PASSAGE

Table ronde : le coût de la reconstruction



Table ronde sur les conséquences psychologiques et matérielles des violences sexistes et sexuelles, en partenariat avec le collectif Nous Toutes Paris 11/12.

Avec : Alice GAYRAUD (experte politiques publiques égalité hommes/femmes), Samah BEN HAOUAIA (psychiatre) et Gwendoline PELTIER (association En avant toute(s))

nous toutes Paris XI-XII

POUR UNE meuf

EN AVANT TOUTE(S)

JEUDI 19 NOVEMBRE
- **à partir de 19h**
- **Entrée libre**

Jam musico-poétique
avec Mange Tes Mots



Venez vivre une soirée où les mots, les talents et les émotions se rencontrent lors de notre scène ouverte musico-poétique en partenariat avec ***Mange Tes Mots***.

JEUDI 3 DÉCEMBRE

à partir de 19h
Entrée libre

Pour participer, rendez-vous sur l'Insta de @mange.tes.mots



Concert
Léane Payet

Léane Payet est une artiste pop aux influences électroniques. Entre La Réunion et Paris, elle crée un univers contrasté où se mêlent énergie, mélancolie et tension, explorant les relations humaines dans une esthétique inspirée du thriller.

JEUDI 10 DÉCEMBRE

à partir de 19h
Entrée libre

Suivez-la sur Instagram
@leanepayetmusic



Sortie Jeunes
Facettes Festival
à partir de 12 ans

Rejoins-nous pour une journée de découvertes, de rencontres et d'échanges autour de la culture, de la créativité et du bien-être. Au programme : concerts, spectacles, animations et temps conviviaux dans un festival engagé qui invite les jeunes à s'exprimer et à prendre soin de leur santé mentale.

SAMEDI 17 OCTOBRE

Rendez-vous à 13h au centre

Infos et inscription à l'accueil et auprès des animateurs jeunesse

Escape Game
à partir de 12 ans

ESCAPE ROOM

Plonge dans un ***Escape Game immersif*** où tu devras résoudre des énigmes autour des émotions, du stress et des pensées. Conçu pour les 12-18 ans, ce jeu ludique invite à coopérer et réfléchir ensemble sur la santé mentale, tout en s'amusant.

VENDREDI 30 OCTOBRE

à partir de 16h30

Plus d'infos à l'accueil et auprès des animateurs jeunesse

Fresque de la Santé Mentale

à partir de 14 ans

La Fresque de la Santé Mentale®

Inspirée par la **Fresque du Climat**, la **Fresque de la Santé Mentale** mobilise l'intelligence collective pour aborder la santé mentale de manière générale et universelle.

SAMEDI 14 NOVEMBRE

de 13h à 16h

- **Gratuit**
- **Inscription à l'accueil du centre**
- **L'atelier sera suivi d'un goûter convivial**

Soirée Quizz

à partir de 12 ans



Teste tes connaissances avec un quiz fun et interactif sur la santé mentale ! Pensé pour les **12-18 ans**, il mélange questions sérieuses et décalées pour mieux comprendre ses émotions, le stress et le bien-être. Et pour rendre le défi encore plus excitant : des cadeaux sont à gagner pour les meilleur(e)s !

VENDREDI 11 DÉCEMBRE

- **à partir de 16h30**
- **Plus d'infos à l'accueil et auprès des animateurs jeunesse**

Octobre

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
			1	2	3	4
5	6	7	8 VERNISSAGE WEI LIU	9	10 ANGOISSE COMEDY CLUB	11
12 ATELIER D'ÉCRITURE STAND-UP	13	14	15	16	17 FACETTES FESTIVAL	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30 ESCAPE GAME JEUNESSE	31	

Novembre

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
2	3 ATELIER D'ÉCRITURE STAND-UP	4	5	6	7	8
9 ASSO DU PASSAGE VERNISSAGE	10	11	12 SCÈNE OUVERTE PERCHÉE	13	14 FRESQUE SANTÉ MENTALE	15
16	17	18	19 TABLE RONDE NOUS TOUTES PARIS 11/12	20	21	22
23	24	25	26 CONCERT CLEM RUBATO	27	28	29
30						

Décembre

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
	1 ATELIER D'ÉCRITURE STAND-UP	2 LA MAISON PERCHÉE VERNISSAGE	3 JAM POÉTIQUE AVEC MANGE TES MOTS	4	5	6
7	8	9	10 CONCERT LÉANE PAYET	11 SOIRÉE JEUNES QUIZZ	12	13
14	15	16	17 RESTITUTION ATELIER D'ÉCRITURE	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

INFOS PRATIQUES

Centre Paris Anim' **Victor Gelez**

1-3 rue Victor Gelez
75011 Paris
01 55 28 87 90
gelez@paris.ifac.asso.fr

3 Rue Saint-Maur

2 Ménilmontant