

Découvrez le nouveau site
www.notre-sante-mentale-35.fr



Pour en savoir plus sur la santé mentale

Psycom informe et sensibilise sur la santé mentale afin d'aider les personnes à agir en faveur de leur santé mentale et de celle des autres.



« **Le Cosmos mental®** », par **PSYCOM, 2018**
Public : à partir de 10-11 ans
Le Cosmos mental® est un outil pédagogique PSYCOM qui s'adresse à toutes les personnes qui veulent mieux comprendre le concept de santé mentale pour elles-mêmes ou pour l'expliquer à d'autres.



« **Boussole de la santé mentale** », 2023
Public : à partir de 15 ans
PSYCOM a créé un clip en utilisant la métaphore de la boussole pour expliquer les variations de la santé mentale et donner des repères pour les comprendre. En effet, notre santé mentale bouge tout le temps, un peu comme le ferait l'aiguille d'une boussole.



« **Le Jardin du Dedans®** », 2022
Public : entre 8 et 10 ans
Ce kit pédagogique, développé en collaboration avec l'autrice jeunesse Sandrine Bonini et en partenariat avec l'UNICEF, a pour objectif de sensibiliser les enfants sur la santé mentale.

Les Semaines d'Information sur la Santé Mentale Kesako ?

Chaque année, des actions pour échanger autour de la santé mentale sont organisées près de chez vous. Il s'agit d'aborder, en toute simplicité et sous différents formats, le lien entre santé mentale (au sens « bien-être » de la personne) et notre quotidien.

LA SANTÉ MENTALE, C'EST QUOI ?

« Il n'y a pas de santé sans santé mentale »
nous dit l'Organisation Mondiale de la Santé.

La santé mentale ne se résume pas à l'absence ou à la présence de troubles psychiques. La santé mentale est un droit et chacun de nous mérite de s'épanouir.

Le thème des semaines d'information pour l'année 2025 : POUR NOTRE SANTÉ MENTALE, RÉPARONS LE LIEN SOCIAL

En effet, les liens sociaux jouent un rôle essentiel sur notre santé mentale et physique : ils réduisent le stress, protègent contre la dépression et favorisent une meilleure estime de soi, un bon sommeil et des habitudes de vie saines. Pourtant, de plus en plus de personnes se sentent isolées, ce qui en fait un véritable enjeu de société.

Aussi, venez découvrir les différentes ressources locales et activités proposées sur cette thématique lors de ces 2 semaines d'information et d'actions.

Pourquoi participer à ces actions ?

- **SE SENSIBILISER** aux questions de santé mentale (au sens large) et mieux comprendre ses différentes approches.
- **S'OUTILLER** pour préserver sa propre santé mentale et celle des autres.
- **MIEUX CONNAÎTRE** les lieux, les moyens et les personnes pouvant nous apporter un soutien ou une information de proximité.

Le collectif SISM du pays de Redon



Département d'Ille-et-Vilaine

Agence départementale
des pays de Redon et des
Vallons-de-Vilaine

Contact : Fanny Renault
Tél. : 02 99 02 47 67

www.ille-et-vilaine.fr

Pour notre santé
mentale, réparons
le lien social

Ille & Vilaine
LE DÉPARTEMENT

maison
associative de la santé



SISM
Semaines d'information
sur la santé mentale

Conférences, ateliers, ciné-débat,
animations sportives et culturelles...
Découvrez le programme près de chez vous !
DU 4 AU 19 OCTOBRE 2025



Lancement des SISM sur le marché

Les halles de Redon, place aux marrons à Redon
Gratuit – Tout public
fanny.renault@ille-et-vilaine.fr

Convivialité, musique et échanges !



Exposition illustration L'errance par Ayros

La Bicoque, 1, rue du tribunal à Redon
Gratuit – Tout public
animation@labicoqueredon.fr – 06 45 82 93 14

« Comment garder la raison face à l'ignoble ? ». La souffrance psychique, symptôme d'une errance sociétale.



Des cartes postales qui font du bien !

Gratuit – Tout public
fanny.renault@ille-et-vilaine.fr – 02 99 02 47 67

Écrire ou recevoir une carte fait toujours plaisir... C'est à vous !
Cartes à retirer dans les structures partenaires de l'opération (Centre social, le Balabala, la Bicoque...).



Exposition des productions artistiques réalisées par les patients du Pôle de Santé Mentale

Hall de l'hôpital de Redon
8, rue Étienne-Gascon à Redon



Table ronde autour du thème « Faire face à l'isolement suite à un deuil »

Centre social Confluence, 5, rue Guy-Pabois à Redon
Gratuit, personnes endeuillées ou toutes personnes intéressées par le sujet.
Réservation possible au 06 63 99 95 08 ou 07 69 40 73 93

Animée par l'association Échange & Partage Deuil – Deuil Jeunesse en lien avec le centre social.



Café fresque

Tiers-lieu îlot de la Minoterie, 5, rue du docteur Laennec à Pipriac
Gratuit – Tout public
iLOZ, ML, PAEJ – 06 86 33 19 06

Si vous étiez sur une île déserte, qu'est ce qui vous ferait du bien ? Définissons ensemble la santé mentale et ce qui nous fait du bien.



Ciné-débat – Réseaux sociaux, santé mentale : questionnons nos usages

Cinéma Odéon, 7, place de l'église à Guémené-Penfao
Prix d'une place de cinéma – Tout public
Mission locale au 02 99 72 19 50

Projection d'un film suivie d'une discussion avec l'association « fragile » (association nantaise d'éducation aux médias).



Ensemble pour des loisirs partagés !

École Henri-Matisse, 10, bd de la Liberté à Redon
Gratuit – Tout public
g.annee@mairie-redon.fr – 02 99 71 44 96

Découverte et pratique de différentes activités (sport adapté, sophrologie, pilate, jeux de société, jeux vidéo, balades, danse, art-thérapie...) accessibles à tous. En bonus, le camion des MarSOINS sera présent !



Se mettre en mouvement

Salle polyvalente de Langon
Gratuit – Tout public
Association SenS – Sentiers en Santé à Langon
02 57 94 02 16 ou collectif@sentiensante.fr

Mouvements, liens ou non, en musique ou non.



Atelier Photolangage : « Mon rapport à l'image, du virtuel à la photographie »

Iloz, 24, rue de l'avenir à Pipriac
Gratuit – Tout public – Sur inscription
Mission locale au 02 99 72 19 50



Bœuf musical avec Jean et Diego !

La Bicoque, 1, rue du tribunal à Redon.
Gratuit – Tout public
animation@labicoqueredon.fr
06 45 82 93 14

Viens chanter, gratter, souffler, taper des mains ou du pied... ou juste écouter, les chansons que tu fredonnes dans ta salle de bains.



Ciné-débat en présence de l'équipe de l'émission TV de France 2 « Les rencontres du Papotin »

Ciné Manivel, 12, quai Jean-Bart à Redon
Prix d'une place de cinéma – Tout public
laplaine-accueil@proton.me

Le Papotin, actif depuis 33 ans, est un journal atypique animé et porté par des personnes autistes. Ce ciné-débat sera l'occasion d'inaugurer l'exposition « cartes sensibles » affichées sur les murs du cinéma.



Sensicap : journée d'information et de sensibilisation au monde du handicap

Deux sites : foyer les Glycines et complexe sportif des Terres Rouges à Pipriac
Gratuit – Tout public – ahuet@adim35.fr

Accès libre à des ateliers culturels, sportifs, de bien-être et autour de la solidarité + rencontres avec professionnels et bénévoles. Possibilité de déjeuner sur place avec food truck présent.



Ciné-débat autour du mal-être agricole

Cinéma Odéon
7, place de l'église à Guémené-Penfao.
Prix d'une place de cinéma – Tout public
folgoas.bruno@msa44-85.msa.fr

Projection du film « Cyrille agriculteur 30 ans, 20 vaches, du lait, du beurre, des dettes » de Rodolphe Marconi suivie d'un débat avec la MSA et association locale.



Cantine spéciale : le réseau des entendeurs de voix

La Bicoque, 1, rue du tribunal à Redon
Prix libre et conscient – Tout public
animation@labicoqueredon.fr
06 45 82 93 14

La santé mentale concerne tout le monde ! Partagez un atelier repas pour mieux comprendre la santé mentale avec le Réseau des Entendeurs de Voix 35.



Psychodrame

Théâtre Le Canal, place du Parlement à Redon
Prix habituels – Réservation conseillée
billetterie.lecanal@redon-agglomeration.bzh
02 23 10 10 80

Mettre en scène ses traumatismes, pour mieux les comprendre et s'en libérer : c'est l'objet de cette thérapie nommée « psychodrame ». Pièce de théâtre mise en scène par Lisa Guez.



Temps de sensibilisation : « Santé mentale, prendre soin les uns des autres »

Centre social Confluence
5, rue Guy-Pabois à Redon
Gratuit – Professionnels et grand public
Sans inscription
a.vaillant@redon-agglomeration.bzh
06 64 59 81 73

Ici, pas de théorie mais une méthode ludique et participative animée par un professionnel, une personne concernée par la santé mentale et un représentant des proches aidants. À 16h, un pot viendra clôturer les semaines d'Information sur la Santé mentale.

