

# 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 la Roche aux Fées



### NOS PARTENAIRES EN 2025



### POUR EN SAVOIR PLUS

Un collectif des Semaines d'Information sur la Santé Mentale (SISM) **existe sur le pays de Roche aux Fées**. Son objectif est de proposer aux habitant-es et professionnel-les du territoire différentes animations pour réfléchir et échanger sur la santé mentale en lien avec un thème annuel.

#### **Pour plus de renseignements ou pour rejoindre le collectif, contactez :**

isabelle.begasse@ille-et-vilaine.fr  
s.besnard@ch-guillaumeregnyier.fr



Département d'Ille-et-Vilaine

Agence départementale du pays de Vitré

Tél. : 02 99 02 46 75

[www.ille-et-vilaine.fr](http://www.ille-et-vilaine.fr)

## Pour notre santé mentale, réparons le lien social



Semaines d'information sur la santé mentale  
**sism**

Expositions, théâtre-clown, animations...  
**Découvrez le programme près de chez vous !**  
**DU 29 SEPTEMBRE AU 11 OCTOBRE 2025**



## Les écritures exposées

*Super U – boulevard Charcot à Janzé*  
*La Canopée – 2, rue Louis-Amoureux à Janzé*  
*Médiathèque – 3, rue de la Seiche à Essé*

Venez découvrir les textes écrits par des personnes accompagnées par le Centre d'Accueil Thérapeutique à Temps Partiel de Janzé sur le thème du lien social et de la santé mentale.



## Le marché en chansons

*Place des Halles à Janzé*

Animation du marché avec les Janzettes et le Groupe d'Entraide Mutuelle De'GEM'er de Janzé. Stand d'information sur la santé mentale.



## Marche canine

*RDV à 14 h à l'aire de covoiturage*  
*route de Coësmes à Retiers*

Venez marcher, avec ou sans chien ! Une marche accessible et animée sur l'importance du lien social pour notre santé mentale ! Pour les toutous, laisse obligatoire. On vous attend nombreux ! Avec l'association club retraité de Retiers et Filéas. Gratuit. Sans inscription.



## Exposition photo « Nous, vous, ils et elles »

*Médiathèque – 3, rue de la Seiche à Essé*  
*Vernissage le mardi 7 octobre à 18 h 30*

Le groupe « Chemins d'expression » réunit des personnes en recherche de liens pour rompre avec l'isolement. Lors de rencontres mensuelles, le groupe rencontre des artistes de tous horizons. Cette fois, ils et elles ont souhaité s'exercer à l'art du portrait : monter un studio photo, être devant et derrière l'objectif. Cette exposition photo est le fruit de leur travail. Gratuit.



## Bistrot jeux

*Bistrot Lab – 1, rue des Ardoisières à Coësmes*

Un après-midi pour se rencontrer, découvrir des jeux de société et échanger sur la santé mentale. Ouvert à toutes et tous. Gratuit.



## Micro-trottoir au marché de Retiers !

*À partir de 9 h 30*  
*Place Saint-Pierre à Retiers*

Un micro-trottoir du lien : Pour échanger sur la place du lien social sur notre santé mentale, en vue de la conception d'un podcast. Stand d'information.



## Clown et théâtre De'GEM'er fait son show !

*Au Gentieg – 8, allée de l'Yve à Janzé*

Restitution scénique des ateliers clown et théâtre par les membres du Groupe d'Entraide Mutuelle de Janzé :  
« Créons du nous » avec Émeline Dubourg d'ARMADA Production.  
« Les liens » avec Philippe Languille de la Compagnie Udre-Olik.  
Tout public. Gratuit.  
Renseignements : 07 50 59 66 98.