

Découvrez le nouveau site
santementale35.fr



Vous y trouverez, entre autres, un annuaire des ressources mobilisables sur votre territoire.

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 2026 : **POUR NOTRE SANTÉ MENTALE, OUVRONS NOUS AUX ARTS**

En effet, la culture et les arts jouent un rôle préventif et thérapeutique en complément des approches traditionnelles. Ils constituent un pilier essentiel pour la santé mentale et physique en renforçant le bien-être individuel et collectif. Ils apportent des bienfaits qu'on soit créateur ou simple spectateur.

Aussi, venez découvrir les différentes ressources locales et activités proposées sur cette thématique.

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
du 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,
ouvrons-nous
aux arts



UNE ACTION DU COLLECTIF
SANTÉ MENTALE DU PAYS
DE REDON



Expositions, ateliers, rencontres,
découvrez le programme près de chez vous !
du 3 au 16 octobre 2026





L'ensemble des événements sont gratuits et ouverts à tous publics (enfants et adultes) sauf mentions contraires dans la description.

SAMEDI
3
OCTOBRE
9 H – 12 H 30

Lancement des SISM sur le marché
Convivialité, musique (avec l'ensemble), échanges et... fabrication de badge !
Les halles de Redon
fanny.renault@ille-et-vilaine.fr



DU 20
SEPTEMBRE
AU 25
OCTOBRE
(DU VENDREDI
AU DIMANCHE
15 H – 19 H)

**Exposition des œuvres
d'Antoine Rigal (référence de l'art
singulier) et Ludmilla (jeune artiste
du Living Museum de Nantes)**
*7, place de l'église du Coudray à Plessé.
Landes'art : 07 83 90 79 70*



DU 5
AU
16 OCTOBRE

La photo... qui nous fait du bien !
Concours de photos illustrant votre lieu « ressource » pour préserver votre santé mentale sur le Pays de Redon. Le cliché le plus inspirant et original sera récompensé !
Envoyez votre photo + localisation à fanny.renault@ille-et-vilaine.fr



DU 5
AU
16 OCTOBRE

**Exposition des œuvres des patients
de la filière santé mentale
et addictologique**
Du Centre Hospitalier Intercommunal de Redon Carentoir (CHIRC).
Hall de l'hôpital de Redon



LUNDI
5
OCTOBRE
14 H 30 – 16 H 30

Écriture en liberté, atelier d'écriture
Moment de partage, en petit groupe, pour échanger avec Éric sur vos mots et vos inspirations.
*Îlot de la Minoterie à Pipriac.
Adultes – Sur inscription : 06 75 87 38 47*



DU 6
AU
16 OCTOBRE

L'Art d'être Différent
Découverte des œuvres réalisées par les artistes du collectif « La différence, tout un art ».
*Îlot de la Minoterie à Pipriac –
02 30 32 38 52*



DU 6 AU
16 OCTOBRE
(DU MARDI
AU VENDREDI
14 H – 19 H)

Dans nos têtes
Expo des créations artistiques des jeunes du territoire ! (Art visuel et sonore).
*Tiers-Lieu Le Parallèle, le 102 à Redon.
zelie.desailly@lafede.fr*



MARDI
6 OCTOBRE
À PARTIR
DE 18 H

Atelier d'écriture
Expression artistique, poésie, et oralité !
*Tiers-Lieu Le Parallèle, le 102 à Redon.
À partir de 12 ans.
Sur inscription : geraud.vilaseca@lafede.fr*



MERCREDI
7
OCTOBRE
10 H – 12 H

**Bibliothèque vivante :
empruntez une personne !**
Ici, les livres ne sont pas en papier, ils sont vivants. De vraies personnes vous raconteront comment les arts et les loisirs ont un effet positif sur leur santé.
*Îlot de la Minoterie à Pipriac.
Sur inscription : 02 30 32 38 52*



MERCREDI
7
OCTOBRE
14 H 30 – 16 H

Arts plastiques et nature
Découverte des œuvres de Lena Mazilu (artiste illustratrice) et atelier de création en lien avec la nature.
*Îlot de la Minoterie à Pipriac.
Sur inscription : 02 30 32 38 52*



MERCREDI
7
OCTOBRE
10 H – 16 H

**Journée de sensibilisation
« l'Art de Vivre »**
Découverte des arts (au sens large) présents sur le Pays de Redon : Ateliers, expos, stands d'informations...
*École Henri-Matisse à Redon.
g.annee@mairie-redon.fr*



JEUDI
8 OCTOBRE
À PARTIR
DE 18 H

Temps Prendre soin
Échange sur les contenus culturels qui nous font du bien !
*Tiers-Lieu Le Parallèle, le 102 à Redon.
À partir de 15 ans – zelie.desailly@lafede.fr*



JEUDI
8
OCTOBRE
18 H – 19 H 30

Atelier mouvement et mixité
La danse devient un espace de rencontre où les âges se croisent, les corps s'écoulent et chacun invente son propre mouvement.
*Salle des demoiselles à Langon –
02 57 94 02 16*



JEUDI
8
OCTOBRE
18 H – 19 H 30

**Théâtre forum autour
de la santé mentale**
Des expériences de vie mises en scène pour ouvrir le dialogue et changer les regards.
*Le 7, Conservatoire à Redon.
pascal.pelian@ille-et-vilaine.fr*



JEUDI
8
OCTOBRE
18 H – 19 H 30

**Spectacle « Ma tête comme
dans un nuage de buée »**
Christine Lhôte interprète 10 personnages accidentés de la vie qui commentent leur quotidien avec humour, sincérité et émotion.
*La Bicoque, café culturel à Redon.
Prix libre – 06 45 82 93 14*



VENDREDI
9
OCTOBRE
9 H 40 – 16 H 45

La poterie : un vecteur de lien
Quand on se sent seul, profitez d'un moment de découverte et de partage autour des histoires des potières de Saint-Jean-la-Poterie, suivi d'une initiation à la poterie.
*Au patio, Saint-Jean-la-Poterie.
À partir de 60 ans.
Sur inscription : 06 64 59 81 92*



VENDREDI
9
OCTOBRE
10 H – 12 H

Atelier Danse en mixité d'âge
La danse devient un espace de rencontre où les âges se croisent, les corps s'écoulent et chacun invente son propre mouvement.
*Centre Confluence à Redon.
À partir de 60 ans.
Sur inscription : 02 99 71 44 57*



VENDREDI
9
OCTOBRE
10 H 30 – 12 H

Les couleurs du répit
Un moment d'expression, de détente et de partage autour de pratiques artistiques simples pour préserver son bien-être lorsqu'on accompagne un proche.
*L'ArTbre de Vie à Redon.
À destination des aidants.
Sur inscription : 07 81 37 92 75*



SAMEDI
10
OCTOBRE
14 H – 16 H

Donne-moi des ailes
Atelier de création d'images tactiles, animé par les Corbeaux Dynamites, pour aller à la rencontre des oiseaux qui nous entourent.
*Îlot de la Minoterie à Pipriac.
Public ados-adultes,
Sur inscription : 02 30 32 38 52*



SAMEDI
10
OCTOBRE
20 H 15

Ciné Atypique
Diffusion du film « Dernières nouvelles du cosmos » suivie de la rencontre avec l'artiste Babouillec (écrivaine, journaliste de l'émission les rencontres du Papotin) et de sa maman.
*Ciné Manivel à Redon.
Prix d'une place de cinéma.
a.vaillant@redon-agglomeration.bzh*



MERCREDI
14 OCTOBRE
9 H – 12 H 30
13 H 30 – 17 H

Sensicap
Ateliers culturels, sportifs et de bien-être accessibles à toutes et tous... et rencontres avec bénévoles et professionnels.
Complexe sportif des Terres Rouges et foyer les Glycines à Pipriac – ahuet@adimc35.fr



MERCREDI
14 OCTOBRE
14 H – 17 H

**Tricot dans la rue
« des couleurs plein la tête »**
Atelier tricot pour décorer la rampe d'accès du centre de santé. Pas besoin de savoir tricoter, nous vous accompagnons ! Goûter offert.
*Centre de santé communautaire à Langon.
À partir de 6 ans (enfant accompagné),
02 57 94 02 16*



MERCREDI
14
OCTOBRE
14 H 30 – 16 H

Jouer avec les couleurs
Atelier de création collective et ludique pour faire l'expérience du bien-être que procure la créativité. Animé par une art-thérapeute.
*La Buanderie à Redon.
virginie.martin@ch-redon.fr*



MERCREDI
14
OCTOBRE
20 H – 22 H

« Quand les hommes parlent »
Projection d'un documentaire sur la relation au père et les vulnérabilités masculines, suivie d'un échange avec son réalisateur, Maxime Amieux.
*Café Culturel le Tempo à Guéméné-Penfao.
Prix libre – maxime.amieux@proton.me*



JEUDI
15
OCTOBRE
16 H

**Inauguration du ballon
de soie SISM 2026**
Ballon créé par des jeunes et l'association les Semeurs d'Étoile.
Mission Locale, Cap Jeune et PAEJ à Redon – 02 99 72 19 50



JEUDI
15
OCTOBRE
18 H 30 – 20 H 30

**La dépression post-partum :
repérer, comprendre, se faire aider**
Conférence co-animée par Baptiste Fiche de l'association « Les Mots des familles » et Aurélie Noullez de l'association Maman Blues.
*Ciné Manivel à Redon.
contact.sante@redon-agglomeration.bzh*



VENDREDI
16 OCTOBRE
À PARTIR
DE 19 H

Scène ouverte du Parallèle
Découverte des artistes du territoire et micro ouvert à tous et toutes !
*Tiers-Lieu Le Parallèle, le 102 à Redon.
geraud.vilaseca@lafede.fr*

