

## Pour en savoir plus sur la santé mentale

Des outils proposés par PSYCOM, site d'information sur la santé mentale.  
[www.psycom.org](http://www.psycom.org)



**Le Cosmos mental®**, 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.

### Il existe également l'outil « hop ma liste »

Pour repérer les moments à risque, surmonter une crise suicidaire, et/ou encourager à demander de l'aide, des professionnels de santé du CHU d'Angers ont développé une application mobile : Hop ma liste. Elle est accessible à tous, gratuite, anonyme et confidentielle.

Si vous souhaitez intégrer le collectif SISM du pays de Vitré ou si vous avez des questions concernant les SISM, contactez [isabelle.begasse@ille-et-vilaine.fr](mailto:isabelle.begasse@ille-et-vilaine.fr) ou [j.menager@ch-quillaumeregnyier.fr](mailto:j.menager@ch-quillaumeregnyier.fr)

Hop  
ma liste

## 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 la présence de troubles psychiques. La santé mentale est un droit et chacun de nous mérite de s'épanouir.

### Le thème des semaines d'informations pour l'année 2024 est : EN MOUVEMENT POUR NOTRE SANTÉ MENTALE.

En effet, le mouvement tels que l'activité sportive, les gestes du quotidien ou encore une sensation de mieux-être par rapport à une période plus difficile, participe à préserver et améliorer notre santé mentale. Aussi, venez découvrir les différentes ressources locales et activités proposées sur cette thématique lors de ces semaines d'information. Pour préserver notre santé mentale, des ressources existent et peuvent être mobilisées.

#### 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 vous apporter un soutien ou une information de proximité.

## Le collectif SISM du pays de Vitré



### Ses partenaires

#### POUR EN SAVOIR PLUS

Un collectif des Semaines d'Information sur la Santé Mentale (SISM) existe sur le pays Vitré. 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](mailto:isabelle.begasse@ille-et-vilaine.fr)  
[j.menager@ch-quillaumeregnyier.fr](mailto:j.menager@ch-quillaumeregnyier.fr)



Département d'Ille-et-Vilaine  
Agence départementale du pays de Vitré  
Contact :  
[isabelle.begasse@ille-et-vilaine.fr](mailto:isabelle.begasse@ille-et-vilaine.fr)  
ou [j.menager@ch-quillaumeregnyier.fr](mailto:j.menager@ch-quillaumeregnyier.fr)

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

## En mouvement pour notre santé mentale



Centre Hospitalier  
Guillaume Régnier  
Ensemble au service de la santé mentale



ATELIERS, BALADES, EXPOSITIONS, ANIMATIONS...  
DÉCOUVREZ LE PROGRAMME PRÈS DE CHEZ VOUS !  
DU 14 AU 19 OCTOBRE 2024



Une action du collectif SISM du pays de Vitré



DU 7  
AU 19  
OCTOBRE

## EXPOSITION « LES DÉBORDÉS DU BOCAL »

Centre hospitalier de La Guerche-de-Bretagne  
Une exposition qui se moque des préjugés !  
Accès libre – Gratuit



MARDI  
15  
OCTOBRE  
19 H – 20 H 30

## SOIRÉE BIEN-ÊTRE EN FAMILLE

Salle Joséphine-Baker, Maison de l'Enfance  
1, rue Olympe-de-Gouge à Châteaubourg  
Yoga, automassage, relaxation sonore.  
Sur inscription à :  
c.fontaine@vitrecommunaute.org  
Tout public dont parents, enfants, ados –  
Gratuit



MERCREDI  
16  
OCTOBRE  
14 H – 16 H 30

## BALADE URBAINE SUIVIE D'UN GOÛTER

Accompagnés par Strata'gem, venez découvrir  
la petite histoire des lieux de la ville de Vitré  
Sur inscription au 06 45 80 17 47  
Contact : jessica.landart@association-fileas.fr  
Tout public – Gratuit



SAMEDI  
19  
OCTOBRE  
10 H – 12 H

## ANIMATION DU MARCHÉ DE VITRÉ

Place de la République à Vitré  
• Stand d'information sur la santé mentale  
avec l'UNAFAM et le CLIC Portes de Bretagne  
• Porteurs de parole : échanges avec les  
passantes et le service jeunesse de Vitré



LUNDI  
14  
OCTOBRE  
14 H 30

## CONFÉRENCE « VEILLEURS EN SANTÉ MENTALE »

Centre social Jacques-Boyer  
27, rue Notre-Dame à Vitré  
Formation « premiers secours en santé  
mentale » et Vigimental: kezako ?  
Pour les professionnel·les  
Inscriptions à : antennepdv@dactiv.bzh



MARDI  
15  
OCTOBRE  
18 H 30 – 20 H 30

## EN MOUVEMENT DANS L'EAU !

Piscine du Bocage,  
chemin du Feil à Vitré  
Accès au bassin d'hydrothérapie  
(30 min avec maître-nageur),  
à l'espace bien-être (saunas et hammam)  
ainsi qu'au bassin de nage  
Inscription obligatoire au 02 23 55 16 20



MERCREDI  
16  
OCTOBRE  
15 H – 18 H

## TAPIS-SONS

Médiathèque le Quai des arts  
1, rue du Bourg-aux-Moines à Vitré  
Venez tester un tapis interactif sonore créé par les  
usagers de l'ADAPEI avec l'association Electroni[k]  
Sans inscription – Tout public – Gratuit



SAMEDI  
19  
OCTOBRE  
10 H – 12 H

## CAFÉ PAPOTTE AVEC STRATA'GEM

Comme à la maison  
3, rue de Paris à Vitré  
• Échanges sur la santé mentale  
en toute convivialité



DU 14 AU 31  
OCTOBRE  
VERNISSAGE  
LUNDI  
14 OCTOBRE  
À 17 H

## EXPOSITION « LONGUEUR D'ONDES » PAR STRATA'GEM

Centre social Jacques-Boyer  
27, rue Notre-Dame à Vitré  
Une expo photo joyeuse et touchante  
sur le mouvement. – Gratuit



MARDI  
15  
OCTOBRE  
18 H 30 – 20 H 30

## INITIATION À LA COHÉRENCE CARDIAQUE

Bistrot du centre hospitalier  
La Guerche-de-Bretagne

## INITIATION AU MANDALA

Bistrot du centre hospitalier  
La Guerche-de-Bretagne  
Coloriage bien-être

## ATELIER CUISINE

Salle de loisirs du centre hospitalier  
de La Guerche-de-Bretagne

## INITIATION À LA SOPHROLOGIE

Salle du culte du centre hospitalier  
de La Guerche-de-Bretagne

Sans inscription – Places limitées  
Contact : eleonore.moulet@ch-laguerche.fr  
Tout public – Gratuit



MERCREDI  
16  
OCTOBRE  
16 H – 17 H

## MARCHE NORDIQUE

Vitré – Initiation avec le centre social  
et Vitré Marche Nordique  
Sur inscription au 02 99 75 29 24  
Tout public – Gratuit  
Prêt de bâtons possibles



SAMEDI  
19  
OCTOBRE  
15 H – 17 H

## EN MOUVEMENT DANS L'EAU !

Piscine du Bocage,  
chemin du Feil à Vitré  
Accès au bassin d'hydrothérapie  
(30 min avec maître-nageur),  
à l'espace bien-être (saunas et hammam)  
ainsi qu'au bassin de nage  
Inscription obligatoire au 02 23 55 16 20



LUNDI  
14  
OCTOBRE  
14 H – 16 H

## SANTÉ MENTALE : TESTEZ-VOUS !

Bistrot du centre hospitalier de  
La Guerche-de-Bretagne  
Un jeu de plateau sur la santé mentale  
Sans inscription – Tout public – Gratuit



MERCREDI  
16  
OCTOBRE  
3 HORAIRES  
AU CHOIX :  
14 H – 14 H 45  
14 H 45 – 15 H 30  
15 H 30 – 16 H 30

JEUDI  
17  
OCTOBRE  
9 H 30 – 16 H

## BALADE AU FIL DES MOTS

Martigné-Ferchaud  
Une journée d'échanges sur la santé  
mentale et le bien-être avec ateliers  
de self-défense et de réveil musculaire.  
Renseignements et inscriptions  
à la Mission Locale : 02 99 75 18 07  
Tout public – Gratuit – Repas fourni



JEUDI  
17  
OCTOBRE  
14 H

## RANDONNÉE SUIVIE D'UNE INITIATION À LA MARCHÉ NORDIQUE

RDV au centre hospitalier de La Guerche-de-Bretagne  
Deux parcours de 4 ou 8 km au choix  
Sans inscription – Tout public – Gratuit



SAMEDI  
19  
OCTOBRE  
14 H – 17 H 30

## EN MOUVEMENT POUR MA SANTÉ MENTALE !

Centre social Jacques-Boyer  
27, rue Notre-Dame à Vitré  
Des animations pour se faire plaisir,  
s'informer et échanger – Tout public – Gratuit

- Crieurs de rue
- Marché de créateurs (déco, dessins, calligraphie, poèmes, boutures...)
- Exposition et animation par l'Outil en main et Score-Pions
- Parcours vélo et jeux « recycles »
  - Initiation à la couture
  - Exposition
  - Vélo à smoothies
  - Ateliers yoga
  - Atelier poterie
  - Zumba partie (15 h)
- Théâtre « Le festin de Trululuberlu » ou l'histoire touchante et pleine de rebondissements d'un ogre affamé... (17 h)
- Boissons et grignotages

MARDI  
15  
OCTOBRE  
14 H – 15 H

## L'ALIMENTATION EN PLEINE CONSCIENCE

Salle de sport du centre hospitalier  
de La Guerche-de-Bretagne  
Comment être pleinement attentif lorsque  
l'on mange ? Expérimentation autour d'un  
atelier de dégustation de chocolat.  
Sur inscription à eleonore.moulet@  
ch-laguerche.fr ou 06 33 29 17 03  
Tout public – Gratuit



VENDREDI  
18  
OCTOBRE  
19 H – 20 H

## « COMMENT PARLER DE LA SANTÉ MENTALE A NOS ENFANTS ? » TABLE RONDE

Café Bulle, 2, rue Clairefontaine à Vitré  
Avec Emmanuelle Babin, autrice  
de « Mon papa tellement »  
Sans inscription – Garderie prévue  
pour les enfants – Gratuit

