

Pour en savoir plus sur la santé mentale

Des outils proposés par PSYCOM, site d'information sur la santé mentale.
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 ou j.menager@ch-quillaumeregnyer.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
j.menager@ch-quillaumeregnyer.fr

Département d'Ille-et-Vilaine
Agence départementale du pays de Vitré
Contact :
isabelle.begasse@ille-et-vilaine.fr
ou j.menager@ch-quillaumeregnyer.fr

www.ille-et-vilaine.fr



En mouvement pour notre 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



Ensemble au service de la santé mentale



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 Olympie-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 Trulhuberlu » 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

