


Notre santé mentale 35

[Nous découvrir](#)
[S'inscrire](#)
[Contact](#)

Pourquoi s'en occuper ?
 [Se former](#)
[S'identifier](#)
[Aide](#)
[Evénements](#)

Mardi 14 février 2018
 14h - 15h
 2014 1000 bénévoles

Notre santé mentale

en Île-de-France

Découvrez la plateforme dédiée à la santé mentale, un espace unique pour vous informer sur les ressources disponibles en d'Île-de-France.

Unique en Île-de-France, ce site centralise informations, outils et contacts utiles pour tous les publics. Une véritable porte d'entrée vers des ressources, locales et adaptées.



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.

[illegible]

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.

« 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.

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 lors de ces semaines d'information et d'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.

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 habitantes 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 :
emeline.pardoux@ille-et-vilaine.fr
s.besnard@ch-quillaumeregny.fr

Département d'Ille-et-Vilaine
Agence départementale
du pays de Vitré
Tél. : 02 99 02 46 75

www.ille-et-vilaine.fr



 **Centre Hospitalier
Guillaume Régnier**
Ensemble au service de la santé mentale



Créations artistiques, spectacle clown,
art-thérapie, danse, magie,
conférences, radio, expos...

**Venez participer aux animations variées
et gratuites près de chez vous !**

du 10 au 16 octobre 2026

SAMEDI
10
OCTOBRE
10 H

Passeurs de parole

Retrouvez-nous sur le marché pour répondre à notre grande question du jour ! Un espace d'expression rapide et chaleureux pour partager vos ressentis et vos idées autour d'une boisson chaude !

Marché de Retiers



SAMEDI
10
OCTOBRE
13 H 30 – 17 H

Forum Pour votre bien-être mental, ouvrez-vous aux arts !

Au programme : café d'accueil, construction d'une fresque collective, sieste musicale, chorale, conférence-débat sur l'art-thérapie, atelier sleeveface, couture, création d'objets en bouchons, expositions photos, expression libre et informations sur la santé mentale...

Salle polyvalente – 2, rue Victor-Hugo à Retiers
Ouvert à tous – Gratuit



LUNDI
12 OCTOBRE
TEMPS
MÉRIDIE

Action de sensibilisation auprès des lycéens

Prendre soin de sa tête est aussi important que de prendre soin de son corps ! Les jeunes volontaires d'Unis-Cité s'installent au lycée avec des stands ludiques pour chasser les fausses informations sur la santé psychique.

Lycée de Retiers



LUNDI
12
OCTOBRE
20 H

Conférence « Santé mentale des jeunes : ce que tout parent devrait savoir »

Venez découvrir des clés de compréhension et des pistes concrètes pour aider les adolescents à trouver leur équilibre, à renforcer leur estime de soi et à traverser l'année sereinement. Conférence animée par Charlotte Prevel, psychopédagogue.

Cinéma Resteria à Retiers – Inscription par mail : famille@mazette-asso.fr ou par téléphone : 02 99 43 69 27 – Gratuit



MARDI
13
OCTOBRE

Parcours urbain artistique : Quand l'art s'affiche dans les rues

Cet atelier permettra de finaliser le parcours urbain artistique dans les rues de Retiers, avec des collages artistiques créés par des jeunes du lycée et des habitants.

Projet mené par Nadine Herbelin, artiste muraliste.
Centre Social Mazette ! – 12, rue Louis-Pasteur à Retiers
Information et inscription par mail : famille@mazette-asso.fr
ou téléphone : 02 99 43 69 27 – Gratuit



MARDI
13
OCTOBRE
18 H 30

Spectacle de clown !

Venez partager ce moment de restitution des ateliers clown du GEM ! Projet scénique accompagné par Emeline Dubourg, comédienne et clown de la Compagnie « ARMADA Production ».

Salle de la Lande aux bruns – 50, rue de Châteaugiron à Janzé – Ouvert à tous – Gratuit



MARDI 13
ET MERCREDI 14
OCTOBRE
14 H – 17 H

Radio Bel air – Portes ouvertes au GEM

Le groupe d'entraide mutuelle vous ouvre ses portes pour vous faire découvrir leur émission : « Radio Bel air ». Un projet radiophonique accompagné par Philippe Languille ; Comédien de la Cie « Udre'olik ». Bonne écoute !

Local du GEM – 15, rue Bel-air à Janzé
Ouvert à tous – Gratuit



1^{ER} ATELIER :
MARDI 13
2^E ATELIER :
JEUDI 15
OCTOBRE
DURÉE : 2H
(8 JEUNES/
HABITANTS)

Atelier écriture « En toute lettre » : quand l'écriture fait rencontre

Un atelier d'écriture et de création plastique pour concevoir des livres-objets qui dialoguent entre eux. Animé par Sophie Marotte de Lire et Décrire.

Pôle Jeunesse – 6, rue Georges-Guyenemer à Retiers.
Inscription par mail : famille@mazette-asso.fr
ou par téléphone : 02 99 43 69 27
Pour lycéens et habitants – Gratuit



MERCREDI
14
OCTOBRE
14 H – 18 H

Entrez dans un atelier d'art thérapie

Venez découvrir La Palissade, un lieu d'expression artistique à l'abri du tumulte du monde. Animé par Nadine Herbelin, art-thérapeute certifiée.

La Palissade – 10 ter, rue Aristide-Briand à Janzé.
Accessible depuis la gare TER (400 m à pied)
Entrée libre et gratuite – Atelier ouvert à tous
Sans prérequis artistique



MERCREDI
14
OCTOBRE
14 H 30 – 16 H 30

À Ty Koz, t'y créé !

Venez créer une œuvre intergénérationnelle avec vos bouchons en plastique de toutes les couleurs !

À Ty Koz, allée de la Maison des sœurs, Janzé
Gratuit. Information au Ccas de Janzé :
02 30 30 01 13 ou animation.seniors@janze.fr



MERCREDI
14
OCTOBRE

Crée ta boîte à peurs

Atelier modelage pour les enfants des accueils de loisirs afin de façonner une créature qui représente leurs petites peurs. Exposition en fin de journée pour les parents.

Pour les enfants, création sur le temps d'accueils de loisirs : Retiers, Coësmes, Essé



JEUDI
15
OCTOBRE
14 H – 16 H

Move & Mind : On lâche prise ! Atelier Danse libre

Un atelier ouvert à tous pour découvrir le pouvoir apaisant de la danse. Sans jugement ni chorégraphie imposée. Atelier animé par Laurine du Grymda.

Salle de danse de Retiers
Espace Pierre-de-Coubertin, rue Anatole-Le-Braz
Inscription par mail : famille@mazette-asso.fr
ou par téléphone : 02 99 43 69 27
Gratuit – Pour lycéens et habitants



JEUDI
15
OCTOBRE
14 H – 17 H

Exposition artistique

Venez découvrir les productions artistiques et poétiques réalisées par les adhérent-es de DEGEMER, accompagnées par Solène Hémart, artiste photographe-plasticienne.

Local du GEM – 15, rue Bel-air à Janzé
Ouvert à tous – Gratuit



JEUDI
15
OCTOBRE
16 H – 18 H

Atelier d'initiation à la magie

Atelier proposé par l'association « Les Autochtones ». Avec le magicien Strobinele. « Approchez, approchez... On va découvrir ensemble différentes astuces, les mettre en scène, et apprendre à réaliser des tours pour un public qui va adorer ne rien comprendre ! »

Bistrot Lab – 1, rue des Ardoisières à Coësmes
Sur inscription pour préparer les groupes :
lesautochtones@yahoo.fr
Ouvert à tous – Gratuit



JEUDI 15
9 H 30 – 12 H 30
ET VENDREDI 16
OCTOBRE
9 H 30 – 12 H 30

Art'titude

Venez réaliser une œuvre collective autour du thème de la santé mentale !

« La Fourmilière » (salle 4) – 15, boulevard Saint-Thomas à Martigné-Ferchaud – Places limitées, sur inscription :
• Pour les 16-25 ans : auprès de la Mission locale – 06 31 10 34 61 (Fanny) ou 02 99 75 18 07
• Pour les autres publics : auprès du Cdas – 02 22 93 68 00 (Virginie) – Covoiturage possible de Janzé à Martigné-Ferchaud



VENDREDI
16
OCTOBRE
14 H – 16 H

Lâcher les pinceaux ! Atelier aquarelle

À l'image de l'eau qui trace son propre chemin sur le papier, l'aquarelle nous invite à accueillir l'inattendu et à retrouver un calme intérieur. Atelier aquarelle pour adulte, animé par Paulina.

Centre social Mazette ! – 12, rue Louis-Pasteur à Retiers
Inscription par mail : famille@mazette-asso.fr
ou par téléphone : 02 99 43 69 27 – Gratuit



VENDREDI
16
OCTOBRE
18 H – 20 H

Des Mots, des Murs et un Verre

Rejoignez-nous pour clore cette semaine, avec un moment de partage sensible et convivial !

1. Une déambulation dans les rues pour découvrir les collages réalisés avec les habitants et les lycéens.
2. Restitution de l'atelier d'écriture. Venez feuilleter et admirer les livres-objets créés.
3. On se pose, on trinque et on discute ! Un moment convivial pour échanger et célébrer ensemble les projets de la semaine.

Centre Social Mazette !
12, rue Louis-Pasteur à Retiers



VENDREDI 16
OCTOBRE
TEMPS PRÉPA :
17 H À 19 H
KARAOKÉ :
20 H

Soirée Karaoké : chantons pour notre bien-être !

Découvrir que chanter, c'est aussi prendre soin de soi. Nous proposons un temps de préparation à ce Karaoké, de 17 h à 19 h. Possibilité d'adapter le son, chanter dos au public, chuchoter, inventer... ou juste écouter.

Temps de préparation 17 h à 19 h Karaoké à 20 h
Bistrot Lab – 1, rue des Ardoisières à Coësmes – Gratuit et ouvert à tous – Restauration possible sur place

