36e ÉDITION

Semaines d'information sur la santé mentale

Sism

DU 6 AU 19 OCTOBRE 2025

Expositions

Animations

Jeux

Pièce de Théâtre

Pour notre santé mentale, favorisons le lien social

Ciné-rencontre

Portes ouvertes

Conférence

Renseignements auprès du Contrat local de santé : 06 76 80 41 57

PROGRAMME D'ANIMATIONS

MAYENNE communauté

Contrat Local de Santé Mayenne Communauté

ars Agence Régionale de Santé Pays de la Loire

LES POSSIBLES

info jeunes Mayenne Communauté EXPLORER LES POSSIBLES

santé famille retraite services L'essentiel & plus encore

GEIST MAYENNE

epsms La Filousière

PROGRAMME COMPLET

PROGRAMME DES SISM DE MAYENNE COMMUNAUTÉ du 6 au 19 octobre 2025

TEMPS CONVIVIAL
Soirée de lancement

Mardi 7 octobre de 17h à 19h | **Hall du Grand Nord**, Mayenne

Présentation du programme des SISM, découverte du micro-trottoir sur la santé mentale réalisé par Copainville, diffusion d'un court métrage réalisé par des personnes avec des troubles psychiques...

GRATUIT** | **Tout public, accès libre. Renseignements : Contrat local de santé - 06 76 80 41 57

PORTES OUVERTES
Centre Médico-Psychologique et Centre d'Accueil Thérapeutique à temps partiel

Mercredi 8 octobre de 14h à 18h | **CHNM - CMP CATTP**, 1 rue Roullois, Mayenne

À la suite de leur déménagement en 2024, les professionnels du CMP et du CATTP vous proposent une visite de leurs nouveaux locaux. Il s'agit d'un lieu d'accueil et d'écoute ouvert à tous.

GRATUIT** | **Tout public, accès libre.

CINÉ-RENCONTRE
Film « Les souvenirs »

Jeudi 9 octobre à 14h30 | **Cinéma Le Vox**, Mayenne

Projection du film « Les souvenirs » de Jean-Paul Rouve (1h34) avec sous-titres français adaptés aux personnes sourdes et malentendantes, suivie d'un temps d'échange (environ 30 minutes) sur la solitude, l'isolement des personnes âgées, les relations intergénérationnelles, les volontés individuelles...

TARIF : 6 €** | **Tout public.

PORTES OUVERTES
Groupe d'entraide mutuelle

Vendredi 10 octobre de 14h à 17h | **GEM à la folie**, 14 bis Quai Carnot, Mayenne

Le GEM est un lieu d'inclusion sociale, offrant à ses membres un local de rencontre et d'activités.
Les adhérents vous présenteront le fonctionnement, les activités proposées...

GRATUIT** | **Tout public, accès libre. Renseignements : GEM - 02 44 29 50 87

CONCERT
ORPAIR Collectif

Vendredi 10 octobre à 20h30 | **Fram Bar**, Place de l'Eglise, Saint-Fraimbault-de-Prières

ORPAIR Collectif, groupe issu de Pouvoir d'Agir 53, démystifie les idées reçues sur les troubles psychiques à travers ses chansons authentiques et de styles variés.

GRATUIT** | **Tout public, accès libre. Renseignements : Contrat local de santé - 06 76 80 41 57

ESCAPE GAME
« Bien dans son assiette, bien dans sa tête »

Samedi 11 octobre de 14h à 16h | **Association Les Possibles**, 44 Place Gambetta, Mayenne

Pour résoudre l'enquête, vous devrez relever des énigmes qui font appel à des raisonnements logiques tout en développant vos connaissances sur les liens entre alimentation et santé mentale. L'escape game dure 2h et est animé par l'association Aux Goûts du Jour. Action organisée par le Projet Alimentaire Territorial de Haute Mayenne.

GRATUIT** | **À partir de 12 ans, sur inscription au 02 43 04 22 93 / contact@lespossible.org

RENCONTRE
Parlons santé mentale

Dimanche 12 octobre de 10h45 à 12h | **Epicerie de Fontaine Daniel**, 7 rue des Tisserands, Saint-Georges-Buttavent

Lundi 6 et vendredi 17 octobre de 16h à 17h | **Bistrot, Cinéma Le Vox**, Mayenne

Une parole, un espoir est un groupe d'entraide pour les personnes vivant avec des troubles psychiques.
Le collectif propose un moment convivial de présentation et d'échange sur les représentations de la maladie mentale.

GRATUIT** | **Tout public, accès libre.

THÉÂTRE
Droit dans mes bottes

Lundi 13 octobre à 20h | **Salle de spectacle du CHNM, Boulevard Paul Lintier**, Mayenne

Cette création, de la Compagnie Les Attracteurs Etranges, interroge les tensions liées à la transmission en milieu agricole. À travers le conflit entre un père exploitant et sa fille porteuse d'un autre modèle, la pièce met en lumière le mal-être intergénérationnel, les héritages contraints et les mutations silencieuses du monde rural. Evénement organisé par la MSA.

GRATUIT** | **À partir de 12 ans, accès libre. Renseignements : MSA - 06 08 82 18 39

TEMPS FESTIF
Libre de danser, libre d'être soi

Mardi 14 octobre de 14h à 16h30 | **Gaston & Cie**, 515 Rue de la Peyennière, Mayenne

Moment festif pour les personnes avec un « petit truc en plus » & Cie* et accompagnateurs.
L'occasion de s'amuser, danser, chanter ! Goûter offert.
*personnes concernées par des troubles psychiques ou en situation de handicap psychique

GRATUIT** | **Personnes avec un « petit truc en plus » & Cie, sur inscription au 02 43 32 07 54 (EPSMS)

CONFÉRENCE
Jeunes et santé mentale

Jeudi 16 octobre de 20h à 22h | **Salle Grimaldi**, 84 Place des Halles, Mayenne

Diffusion vidéo de la conférence « crises d'adolescence ou adolescents en crise : comment s'y retrouver ? » de Philippe Duverger, suivie d'un temps d'échange avec une psychologue pour enfants et adolescents et un professionnel de la Maison des Adolescents. Action organisée par Info Jeunes Mayenne Communauté.

GRATUIT** | **Parents et entourage des adolescents, accès libre. Renseignements : Info Jeunes - 06 78 29 73 99

JEUX DE SOCIÉTÉ
Jouer, échanger, se rencontrer

Samedi 18 octobre de 14h à 17h | **Association Les Possibles**, 44 Place Gambetta, Mayenne

Moment d'échange et temps convivial autour de jeux de société et découverte d'outils pour favoriser le bien-être et la connaissance de soi.

GRATUIT** | **Tout public, accès libre. Sur inscription au 02 43 04 22 93 ou à contact@lespossibles.org

EXPOSITION
Sur le fil

Du 6 au 18 octobre, horaires d'ouverture du Grand Nord | **Hall du Grand Nord**, Mayenne

Venez découvrir le photoreportage « Sur le fil » d'Arnaud Roiné sur les jeunes et la santé mentale, réalisé dans le cadre de la résidence de territoire de Mayenne Communauté en 2022.

GRATUIT** | **Tout public, accès libre. Renseignements : Grand Nord - 02 43 11 19 70

EXPOSITION
Et pourtant... La santé mentale nous concerne tous

Du 6 au 19 octobre, horaires d'ouverture du Vox | **Cinéma Le Vox**, Mayenne

Découvrez une exposition de propos de passants réagissant à un mythe : « La santé mentale ne me concerne pas ». L'animation du « porteur de paroles » a été réalisée par l'association Les Possibles.

GRATUIT** | **Tout public, accès libre. Renseignements : Les Possibles - 02 43 04 22 93

MICRO-TROTTOIR
Qu'est-ce que la santé mentale pour vous ?

Du 6 au 19 octobre | **Site internet de Mayenne Communauté**

Des publics accompagnés par Copainville ont interrogé des personnes dans l'espace public. Dans la vidéo, elles partagent leurs ressentis, expériences et réflexions sur la santé mentale. Disponible sur le site internet de Mayenne Communauté - Utile - Santé - Actualités.

GRATUIT** | **Tout public, accès libre. Renseignements : Copainville - 02 43 30 25 16

POUR NOTRE SANTÉ MENTALE, FAVORISONS LE LIEN SOCIAL

Extrait de l'argumentaire national

Selon l'OMS, « des liens sociaux de qualité sont essentiels à notre santé mentale et physique ainsi qu'à notre bien-être. ».

En effet, avoir un réseau relationnel satisfaisant « procurerait avant tout un soutien permettant de modérer le stress suscité par certains événements ou situations », et pourrait jouer un rôle de protection contre le risque de dépression. Également, les personnes avec une diversité et une densité de contacts sociaux ont une estime de soi plus élevée, une meilleure qualité de sommeil et d'alimentation, et sont plus nombreuses à avoir une pratique sportive régulière. Il apparaît donc clair que notre rapport aux autres agit sur notre santé mentale, mais aussi globale.

Conseil Intercommunal de Santé Mentale de Mayenne Communauté :

Le Contrat local de santé de Mayenne Communauté s'engage sur les questions liées à la santé mentale notamment par le biais du Conseil Intercommunal en santé mentale. Ce dernier regroupe une vingtaine de partenaires : acteurs sociaux, médico-sociaux, sanitaires, associations, élus, etc. et oeuvre pour l'inclusion des personnes vivant avec des troubles psychiques et la déstigmatisation de la santé mentale. Ces acteurs de proximité se sont réunis pour proposer des moments conviviaux d'échanges et de partage dans le cadre des SISM 2025.

Membres du collectif SISM 2025 - Mayenne Communauté :

Association Les Possibles, Collectif Une parole un espoir, EPSMS La Filousière, Mutualité Sociale Agricole, Groupe d'Entraide Mutuelle de Mayenne, Maison des adolescents, Pôle santé mentale du CHNM, Copainville, Pouvoir d'agir, Collectif pour la prévention du mal-être et du suicide en Mayenne, Projet Alimentaire Territorial de Haute Mayenne, Centre départemental de la solidarité de Mayenne, UC IRSA, Pôle Santé Libéral du Pays de Mayenne, élus Ville de Mayenne, CCAS de Mayenne, Pôle handicap et parentalité Mayenne Communauté, Contrat local de santé de Mayenne Communauté.

Partenaires :

Collectif santé mentale 53, Département de la Mayenne, ARS, Épicerie Fontaine Daniel, Direction des affaires culturelles de Mayenne Communauté, Le Vox, Aux Goûts du Jour, Compagnie Les Attracteurs Étranges, Gaston & Cie, ORPAIR Collectif, Parcours & Vous, Info Jeunes, UNAFAM, Centre de ressources territorial, Maison des aidants, Petits frères des pauvres.

Semaines d'Information sur la santé mentale
sism