Pour notre santé mentale ouvrons-nous aux arts

Extrait de l'argumentaire national

Les activités artistiques jouent un rôle essentiel dans notre épanouissement à tous les âges de la vie. Elles apportent des bienfaits que l'on soit créateur (peindre, chanter, écrire, etc.) ou simple spectateur (aller au cinéma, au théâtre, lire un livre, écouter de la musique, etc.).

Les activités artistiques, de par la diversité des composantes qu'elles impliquent (déclenchement d'émotions, d'imagination, esthétisme, stimulation sensorielle et cognitive, possibilité d'interaction sociale et d'activité physique), influencent profondément la santé physique, mentale et sociale des individus.

Conseil Intercommunal en 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, etc. et œuvre 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 2026.

Membres du collectif SISM 2026 - Mayenne Communauté :

Association Les Possibles, Collectif Une parole un espoir, EPSMS La Filousière, MSA, GEM de Mayenne, Pôle santé mentale du CHNM, Copainville, Pouvoir d'agir, COPS 53, CPTS du Pays de Mayenne, CCAS de Mayenne, Maison relais EnoSia, Pôle handicap et parentalité Mayenne Communauté, Contrat local de santé de Mayenne Communauté

Partenaires :

Collectif santé mentale 53, ARS, Réseau des Bibliothèques et des Médiathèques, Le Vox, Atmosphères 53, Gaston & Cie, ORPAIR Collectif, Espace Conteurs, Pays d'art et d'histoire, Département de la Mayenne, Association du patrimoine hospitalier de Mayenne, UNAFAM, URPA CH Laval, Le Chœur Kiff et Boum, CAF

37e ÉDITION

sism

Semaines d'information sur la santé mentale

du 1 au 18 octobre 2026

sur le territoire de Mayenne Communauté

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

PROGRAMME D'ANIMATIONS

PROGRAMME COMPLET :

PROGRAMME DES SISM DE MAYENNE COMMUNAUTÉ

TEMPS CONVIVIAL — Temps de lancement

Jeudi 1er octobre de 17h à 18h | Cinéma Le Vox, 16 Place Juhel, Mayenne

Présentation du programme des SISM, de l'exposition d'oeuvres réalisées par des personnes concernées par des troubles psychiques, des résultats du concours photos sur les émotions.

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

CINÉ -RENCONTRE — Documentaire «Soyons Fous»

Vendredi 2 octobre à 20h | Cinéma Le Vox, 16 Place Juhel, Mayenne

Une équipe de personnes fragilisées par des troubles psychiques se lance dans une folle épopée : la création d'un film d'aventure. Projection suivie d'un temps d'échanges et organisée dans le cadre des rencontres cinéma et santé d'Atmosphères 53.

Tarif : 6 € | Tout public. Plus d'informations sur www.atmospheres53.org > Festivals > Rencontres cinéma et santé

TEMPS FESTIF — Concert et karaoké

Mardi 6 octobre de 14h à 16h30 | Maison de quartier Brossolette, 11 Rue d'Artois, Mayenne

La chorale du GEM présentera quelques chansons pour commencer. La Maison Relais vous invite ensuite à participer à un karaoké. Goûter offert.

GRATUIT | Tout public. Sur inscription : Maison Relais - 06 65 42 57 67

CONFÉRENCE — Burn out parental

Mardi 6 octobre de 20h à 21h30 | Auditorium du Grand Nord, 396 rue Volney, Mayenne

Moïra Mikolajczak, professeure en psychologie médicale et de la santé, présentera ce qu'est l'épuisement dans le rôle de parent, la distanciation émotionnelle, la perte d'épanouissement parental, les facteurs qui favorisent la prévention... Intervenante en visio.

GRATUIT | Tout public. Inscription recommandée : Les Possibles - 02 43 04 22 93 - contact@lespossibles.org

PORTES OUVERTES — GEM (Groupe d'entraide mutuelle)

Vendredi 9 octobre de 14h à 17h | GEM à la folie, 14 bis Quai Carnot, Mayenne

Le GEM (groupe d'entraide mutuelle) 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 ainsi que différentes oeuvres qu'ils ont créées.

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

TEMPS FESTIF — Libre de danser, libre d'être soi

Mardi 13 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*. 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, et accompagnateurs. Inscription : EPSMS La Filousière - 02 43 32 07 54

CONTES — Espaces conteurs

Mardi 13 octobre à 20h15 | Copainville, 273 Rue du Fauconnier, Mayenne

Venez partager une soirée où les arts du récit ouvrent la discussion sur notre époque, les relations humaines et les représentations sociales. Après une scène ouverte, découvrez le spectacle «Tu Parles, Charles !» de Karine Mazel, entre humour et contes : une réflexion sur les contes merveilleux, les préjugés et la modernité.

PRIX LIBRE | Tout public, accès libre. Renseignements : Espace conteurs - 06 69 38 80 10 - espaceconteurs@mailo.com

DU 1 AU 18 OCTOBRE 2026

LECTURE — Mimilit «Spécial émotions»

Samedi 3 octobre à 10h30
Mardi 6 octobre à 10h
Médiathèque de Lassay

Mercredi 7 octobre à 10h30
Bibliothèque de Martigné

Samedi 10 octobre à 10h30
Mercredi 14 octobre à 10h30
Médiathèque de Mayenne

Histoires, chansons, comptines et jeux de doigts, pour le plaisir des petits et de leur famille.

GRATUIT | 0-6 ans. Réservation conseillée : Lassay 02 43 08 98 53, Martigné 02 43 11 19 81, Mayenne 02 43 11 19 71

EXPOSITION — La Boite à Maux

Du 1er au 16 octobre - Horaires de Copainville | Restaurant de Copainville, 273 Rue du Fauconnier, Mayenne

À travers la boite à maux, les résidents de Copainville ont récolté des paroles sur la santé mentale et ont réalisé une fresque à partir de ces recueils.

GRATUIT | Tout public, accès libre.

DÉCOUVERTE — Sélection de chansons et livres

Du 1er au 17 octobre - Horaires de la médiathèque | Grand Nord, 396 rue Volney, Mayenne

Venez écouter une playlist sur la santé mentale (écoute au niveau du Caisson dans le hall, sous casque dans la médiathèque et au niveau du conservatoire) et découvrir des livres sur la thématique de la santé mentale, du bien-être...

GRATUIT | Tout public, accès libre.

VISITE — L'architecture de l'hôpital village psychiatrique de Mayenne

Dimanche 18 octobre de 15h à 16h30 | 224 boulevard Paul Lintier devant l'entrée du CHNM (site de La Plaine)

Partez à la découverte de l'architecture et de l'histoire de l'hôpital village du centre hospitalier de Mayenne en compagnie d'une guide-conférencière et de Bruno Lizée, président de l'Association du patrimoine hospitalier de Mayenne.

GRATUIT | Tout public. Renseignements : Pays d'art et d'histoire - 02 43 58 13 06 - coevrons-mayenne@lamayenne.fr

EXPOSITION — L'expression par l'art

Du 1er au 18 octobre - Horaires du Vox | Cinéma Le Vox, 16 Place Juhel, Mayenne

Venez découvrir des oeuvres réalisées par des personnes concernées par des troubles psychiques ainsi qu'une exposition photos sur les émotions.

GRATUIT | Tout public, accès libre.

ACTIONS DÉPARTEMENTALES

- **Spectacle «Heureux soient les fêlés»** Samedi 3 octobre à 20h30, Théâtre de Laval
- **Portes ouvertes URPA** Mercredi 7 octobre de 17h à 21h, 45 rue du Chef de Bataillon Henri Géret, Laval
- **Portes ouvertes UNAFAM** Jeudi 8 octobre de 18h à 20h30, 48 rue de la Chartrière, Laval
- **Concert ORPAIR Collectif** Samedi 17 octobre à 17h, Le 40, Laval
- **Temps festif «Le Choeur Kiff et Boum»** Samedi 17 octobre à partir de 19h, Les Ondines, Changé

Toutes les actions mises en place en Mayenne sont à retrouver sur le site internet du PTSM 53 >