



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



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
COMPLÉT :



PROGRAMME DES SISM DE MAYENNE COMMUNAUTÉ



TEMPS CONVIVIAL

Temps de lancement

Jeudi 1^{er} octobre de 17h à 18h

Cinéma Le Vox, 16 Place Juhel, Mayenne

Présentation du programme des SISM, de l'exposition d'œuvres 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

Maïra 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... Intervenant(e) 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 œuvres 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 91 81, Mayenne 02 43 11 91 71

EXPOSITION

La Boîte à Maux

Du 1^{er} au 16 octobre - Horaires de Copainville

**Restaurant de Copainville,
273 Rue du Fauconnier, Mayenne**

À travers la boîte 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 1^{er} 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 1^{er} au 18 octobre - Horaires du Vox

Cinéma Le Vox, 16 Place Juhel, Mayenne

Venez découvrir des œuvres 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 Gêret, Laval

Portes ouvertes UNAFAM Jeudi 8 octobre de 18h à 20h30, 48 rue de la Charrière, 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 >

