



Semaines d'information
sur la santé mentale

sim

en Sarthe

**Parlons
santé
mentale!**
GRANDE CAUSE NATIONALE



ÉVÈNEMENTS ET ANIMATIONS

Ouvert
À TOUS

du 06 au 19 octobre 2025



ÉVÈNEMENT INAUGURAL

FÊTE DU LIEN !

Parcours d'orientation, village santé animé,
ateliers, concert

Sam. 04 Oct.

À PARTIR DE 15H

EPsm DE LA SARTHE

20 av. du 19 mars 1962
Allonnes

Programme détaillé à retrouver sur epsm-sarthe.fr



Les Semaines d'Information sur la Santé Mentale (SISM) sont organisées chaque année au mois d'octobre.

A partir d'un thème annuel, des acteurs d'horizons divers s'associent pour proposer des moments d'informations et d'échanges pour parler de santé mentale avec l'ensemble de la population et faire évoluer les regards sur ce sujet.

Les objectifs des SISM :

▶ **PROMOUVOIR** une vision globale de la santé mentale, à partir de la thématique définie chaque année.

▶ **INFORMER** sur la santé mentale, les troubles psychiques, les possibilités de rétablissement, les droits et la variété des ressources existantes (promotion, prévention, éducation, soins, accompagnements, entraide...).

▶ **DÉSTIGMATISER** les troubles psychiques en favorisant le partage du savoir expérientiel et déstigmatiser les ressources sanitaires, sociales et médico-sociales.

▶ **FAVORISER** le développement des ressources individuelles, sociales et environnementales pour prendre soin de la santé mentale de la population.

▶ **FÉDÉRER** les personnes qui souhaitent agir en faveur de la santé mentale, construire des événements en partenariat local et ouvrir des débats citoyens.

▶ **FAIRE CONNAITRE** les lieux, les moyens et les personnes pouvant apporter un soutien de proximité et une information fiable sur la santé mentale.

Pour notre santé mentale,

Réparons le lien social

Selon l'OMS, « des liens sociaux de qualité sont essentiels à notre santé mentale et physique ainsi qu'à notre bien-être ». 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. Notre rapport aux autres agit sur notre santé mentale, mais aussi globale.

Aujourd'hui, alors que de plus en plus de personnes se disent isolées ou seules, il devient urgent de retisser du lien. À travers les actions portées par les acteurs locaux Sarthois (animations, ateliers, ciné-débats, spectacles...), cette nouvelle édition des SISM invite chacun et chacune à s'interroger, débattre et agir autour d'un enjeu fondamental : le lien social, clé de notre santé mentale.

Du 4 au 19 octobre 2025, des temps forts et variés ...

Fête du lien !

Évènement inaugural

Une journée pour se reconnecter : Parcours d'orientation, village santé, animations sportives et ludiques, jeux, concerts, foodtrucks...

Des temps d'information

Tables rondes, ciné-débats, conférences...

Des temps de rencontre

Forums, animations sportives et participatives, ateliers conviviaux, pique-niques, bibliothèques vivantes, flashmob...

Des spectacles

Humour, conférence-spectacle, concerts, lectures musicales, proposition radiophonique...

Des portes ouvertes

Rencontre avec des associations pour découvrir leurs missions et leurs actions.

... dans de nombreuses villes,
ou communes de Sarthe



Dans le cadre des Semaines d'Information sur la Santé Mentale

Un après-midi festif et convivial pour réparer le lien social !



À L'EPSM DE LA SARTHE

Samedi
04
OCTOBRE
DE 15H À 19H

Fête DU Lien!

3^e édition



EPSM de la Sarthe - 30 rue du 29 mars 1962, BP 50004, 72003 Ardenne Cedex. N° de contact : 02 43 20 00 01

Parcours d'orientation
sur inscription ↓



avant le 01 oct. 2025

**PARCOURS D'ORIENTATION
CONCERT - LOISIRS - STANDS
PARCOURS NINJA - BUBBLE FOOT**

**Parlons
santé
mentale!**
GRAND CADRE NATIONAL

SISM
Service d'Information
sur la Santé Mentale

EPSM
de la Sarthe
Espace de Santé Mentale

unafam
SARTHE

Venez comme vous êtes, mais prenez vos baskets !

Semaines d'information sur la santé mentale en Sarthe - 6

Samedi

04 octobre
15h > 19h

*Evènement
inaugural*

ALLONNES

EPSM DE LA SARTHE, 20 av. du 19 mars 1962

Fête du lien !

Une journée exceptionnelle pour se reconnecter

Dans un parc de 35 hectares, combinant espaces forestiers et urbains, l'EPSM de la Sarthe vous ouvre ses portes pour une expérience inédite, de divertissement et de convivialité :

15h

- Un **parcours d'orientation accessible à tous, en individuel ou en équipe** (en courant ou en marchant - 5 km env.),

et tout au long de l'après-midi, dans une ambiance musicale et bienveillante :

- des **animations ludiques, sportives et créatives** pour petits et grands au coeur d'un **village santé**,

Parce que le lien social est essentiel à notre bien-être et notre santé mentale, cette fête est une invitation à partager, bouger et rire ensemble.

18h

Strum Cover Band, un trio de reprises acoustiques viendra clôturer cette journée haute en couleurs.

- Entrée libre et gratuite
- Enfants mineurs accompagnés d'un majeur
- Accès PMR possible avec accompagnant
- Informations complémentaires ou difficultés à s'inscrire ? evenementiel@epsm-sarthe.fr

Parcours sur



inscription

Lundi

06 octobre
14h30-16h

Information

LE MANS

GEM TEJIRA, 176 rue Nationale

Le dialogue ouvert : une autre voie

Née en Finlande en 1984, le Dialogue Ouvert est une méthode innovante qui a montré des résultats très intéressants dans le traitement des psychoses, et notamment de la schizophrénie. Elle se diffuse depuis dans de nombreux pays.

Venez découvrir cette approche qui repose sur des échanges bienveillants et ouverts, en réseau entre la personne concernée et son entourage (cercle social).

En résulte une polyphonie des points de vue et des émotions, qui doit permettre à la personne intéressée de trouver et construire SES solutions aux problématiques qu'elle rencontre.

Une approche qui s'adapte aussi bien aux troubles psychiatriques qu'au mal-être social, pour renouer le dialogue et renforcer le lien social.

Proposé par l'association Plénitude 72

Lundi

06 octobre
16h30-19h

Animation

CÉRANS FOULLETOURTE

CARREFOUR MARKET, 62 rue Nationale

Porteurs de paroles

Et si on parlait du lien social et de la santé mentale ?

Un espace convivial vous attend pour échanger librement et recueillir votre parole sur les bienfaits du lien social sur la santé mentale.

Autour d'une boisson chaude, chacun pourra s'exprimer par écrit sur ce thème. Vos mots seront alors affichés et mis en lumière tout au long de l'animation.

Accompagnés par des bénévoles de l'UNAFAM, les Porteurs de paroles seront animés par les espaces de vie sociale présents sur le territoire du Val de Sarthe.



Proposé par la Communauté de communes du Val de Sarthe
et l'association La Coulée Douce

Mardi

07 octobre
11h30 à 14h

Rencontres

LE MANS

BIBLIOTHÈQUE UNIVERSITAIRE, Bv Estournelles de Constant

Feel Better Together *Forum & bibliothèque de livres vivants*

Questionnons les différences et les discriminations

Lors d'un forum grandeur nature regroupant des professionnels de la santé mentale, des services de l'Université, et des associations étudiantes, nous viendrons **questionner les différences et les discriminations** pouvant exister dans le cadre de la vie universitaire.

A cette occasion, un évènement original aura lieu dans la bibliothèque universitaire, celui de **mettre en mouvement des « Livres vivants »**.

Ces « livres » sont des personnes qui partageront une partie de leur vécu et de leur parcours en santé mentale. Les « lecteurs » pourront emprunter un « Livre Vivant » pour un temps d'écoute et d'échange d'une vingtaine de minutes. La Bibliothèque de « Livres Vivants » offrira ainsi une opportunité d'apprendre directement des expériences de vie des autres et de changer notre regard sur la santé mentale.

Évènement ouvert à tous les publics

Proposé par le service santé de Le Mans Université

Mardi

07 octobre
10h à 20h

*Animations
& Rencontres*

LOIR EN VALLÉE

EHPAD ANAïs, 3 bis rue du Tusson

Du cerveau au coeur, viens ! On créé du lien

10h-12h : Marche 'animée'

Deux parcours : 2 à 3 kms et 5 à 7 kms avec point de rencontre convivial.

12h30 - 14h : Pique-nique partagé

14h - 16h : Animations & informations

- Présentation de la PFR CAP'AIDANTS et du BUS des AIDANTS pour garder du lien
- Intervention de l'UNAFAM pour lever les tabous de la santé mentale
- Interview type «Rencontre du Papotin» entre les résidents et les bénévoles de l'EHPAD
- Jeux «bris de glace»

16h - 20h : Rencontres

- Café éphémère pour faire du lien et ne pas invisibiliser les individus selon les vulnérabilités,
- Accueil des enfants et parents à la sortie de l'école pour des rencontres intergénérationnelles, puis avec les professionnels et les habitants autour de jeux (babyfoot, fléchettes...).

Proposé par DIVADOM, la Fondation ANAIS et la Communauté de Communes des Vallées de la Braye et de l'Anille (CCVBA)

Merc.

08 octobre
14h30 > 16h30

Rencontres

ALLONNES

MEDIATHEQUE L. MICHEL, 57 av. Ch. de Gaulle

Bibliothèque vivante

Santé mentale et expérience de vie, des livres vivants vous ouvrent leur histoire

Dans cette bibliothèque originale, les «livres» sont des personnes qui partagent une partie de leur vécu et de leur parcours en santé mentale.

Les «lecteurs» peuvent emprunter un Livre Vivant pour un temps d'écoute et d'échange d'une vingtaine de minutes.

La Bibliothèque de Livres Vivants offre ainsi une opportunité d'apprendre directement des expériences de vie des autres et de changer notre regard sur la santé mentale.



Proposé par des bénévoles, usagers de la santé mentale

Merc.

08 octobre
20h30 > 22h30

Animation

LE MANS, ROTONDE DE LA CITÉ UNIVERSITAIRE VAUROUZÉ
CROUS, 16 bv Charles Nicolle

Feel Good Night ***Jouons le jeu du lien social***

Soirée entre étudiants

A l'occasion d'une soirée festive, faisons du lien entre les étudiants universitaires de différents horizons.

Une occasion idéale pour sortir de sa routine, faire de nouvelles connaissances et créer du lien dans un cadre convivial et détendu !

Au programme :

- Jeux
- Tournois sportifs



*Réservé aux étudiants de Le Mans Université
et écoles conventionnées.*

Proposé par le service santé de Le Mans Université

Merc.

08 octobre
15h > 17h

Information

ALLONNES

EPSM DE LA SARTHE, CRPS, 20 av. du 19 mars 1962

Les mesures anticipées en psychiatrie

Le plan de crise conjoint

Le plan de crise conjoint est un outil de prévention et de gestion de crise en santé mentale, co-construit entre la personne concernée, les professionnels de santé et parfois les proches.

Il permet d'anticiper les situations de crise psychiatrique et de définir à l'avance les actions à mettre en place pour y faire face. En Sarthe, ce travail de décision partagée se développe pour être proposée à de plus en plus d'utilisateurs.

Vous souhaitez en savoir plus ?

Venez participer à cette table ronde de présentation pour découvrir cet outil et son utilité dans l'accompagnement des personnes concernées.

Proposé par l'association Plénitude et l'EPSM de la Sarthe

Jeudi

09 octobre
9h45 > 10h45

Animation

LE MANS

BIBLIOTHEQUE UNIVERSITAIRE, BV ESTOURNELLE DE CONTANT

Feel Good Morning

**Prenons notre petit déjeuner
avec un voisin plutôt qu'avec un écran !**



Etudiants et personnels de l'Université, déconstruisons ensemble les idées reçues du petit déjeuner français et découvrons ceux des autres pays grâce aux associations étudiantes internationales.

N'oublions pas que prendre le temps de manger le matin c'est important pour sa santé mentale et physique.



*Réservé aux étudiants et professionnels de
Le Mans Université et écoles conventionnées.*

Proposé par le service santé de Le Mans Université

Jeudi

09 octobre
15h & 20h

*Spectacle
d'humour*

LA FLÈCHE

THÉÂTRE DE LA HALLE AU BLÉ, Place du 8 mai

HEUREUX SOIENT LES FÊLÉS *de François Mallet*

**Et si on faisait de notre santé mentale notre priorité ?
Si on aimait enfin nos fêlures ?**

François s'est laissé transcender par les siennes. Bipolaire, gay et patineur artistique, c'est avec humour et une sincérité désarmante qu'il nous livre ses chutes et ses coups d'éclat.

Dans ce spectacle, vous y retrouverez les rêves fous, les moments où l'on croit l'être et ces personnages tendres ou détonnants qui font rire autant que grimacer.

La folle envie d'être toujours plus soi.

Vous y retrouverez sûrement des connaissances. C'est peut-être même un peu votre histoire. Dans les deux cas, n'agissez pas seul.e.

Heureux soient les fêlés car ils laisseront passer la lumière !



**>> Deux représentations (15h et 20h). Participation au chapeau.
Modalités d'inscription ci-contre (QR code).**

Proposé par l'UNAFAM, avec le soutien de la ville de La Flèche

KI M'AIME ME SUIVE & BIENHEUREUX PRODUCTIONS présentent



FRANÇOIS MALLET HEUREUX SOIENT LES FÊLÉS

MISE EN SCÈNE QUENTIN AMIOT
CHOREGRAPHIES MAXIME BOISSIER



**INSCRIPTION
OBLIGATOIRE**

**PARTICIPATION
AU CHAPEAU**

JEUDI 9 OCTOBRE 2025

15H & 20H | THÉÂTRE LA HALLE AU BLÉ, LA FLÈCHE

**Parlons
santé
mentale!**
GRANDE CAUSE NATIONALE

Semaines d'information
sur la santé mentale
sism

unafam

UNAFAM NATIONALE DE FAMILLES ET AMIS DE PERSONNES
MALADES D'UN MALADIE PRODIGE



**VILLE DE
LA FLÈCHE**



Pays de la Flèche

Jeudi

09 octobre
9h > 12h

Animation

LA SUZE SUR SARTHE

Place du Général de Gaulle

Porteurs de parole

Et si on parlait du lien social et de la santé mentale ?

Un espace convivial vous attend pour échanger librement et recueillir votre parole sur les bienfaits du lien social sur la santé mentale.

Autour d'une boisson chaude, chacun pourra s'exprimer par écrit sur ce thème. Vos mots seront alors affichés et mis en lumière tout au long de l'animation.

Accompagnés par des bénévoles de l'UNAFAM, les Porteurs de paroles seront animés par les espaces de vie sociale présents sur le territoire du Val de Sarthe.



Proposé par la Communauté de communes du Val de Sarthe
et l'association La Coulée Douce

Vend. **10** octobre
10h > 18h

*Porte
Ouverte*

SABLÉ SUR SARTHE

3, Grande Rue

Le GEM Le Bon Accueil

Qu'est-ce qu'un GEM ? (Groupe d'Entraide Mutuelle)

Un GEM est un lieu convivial où des personnes vivant avec des fragilités psychiques se retrouvent pour échanger, partager des activités et s'entraider.

Encadrés, ces groupes sont animés par les membres eux-mêmes, dans un esprit d'accueil, de respect et de solidarité. Chacun peut y trouver écoute, soutien, mais aussi participer à des ateliers, sorties ou projets collectifs, à son rythme.

L'objectif ? Rompre l'isolement, favoriser le lien social et renforcer la confiance en soi.

Quatre GEM sont présents dans notre Département :
Le Mans (2), Mamers, Sablé/La Flèche

Autour d'un café, et de jeux, le GEM Le Bon Accueil Sablé/La Flèche vous invite à venir découvrir l'association et rencontrer ses gemmeurs.

Proposé par le GEM Le Bon Accueil

Vend. **10** octobre
14h > 17h

Animation

COULAINES

Place de la Mairie

Mieux dans ma tête, mieux dans mon quartier

ROSALIE, accompagnée des professionnels de l'ADGESTI, s'installe le temps d'un après-midi place de la Mairie, pour échanger avec le grand public sur les questions de santé mentale et passer un moment agréable et convivial.



ROSALIE, la roulotte des Maisons pour Tous de Coullaines, est un espace mobile de proximité. Il est à la fois un support d'écoute, de rencontres, de convivialité, d'informations, d'accompagnement et de soutien.

ADGESTI Espérance Sarthe est une association médico-sociale qui a pour mission l'insertion sociale et professionnelle de personnes ayant des fragilités psychologiques ou en situation de handicap psychique.

Proposé par ADGESTI et Les Maisons pour tous de Coullaines

Samedi

11

octobre

13h30 - 17h30

Animation

SABLÉ SUR SARTHE

38 rue de la Chartrie

Jardins ouverts *Se reconnecter grâce à la nature*

Le jardin naturel de l'association Cultivons le mieux manger, situé en plein cœur de la ville, est un lieu idéal pour découvrir les bienfaits du jardinage, non seulement pour l'alimentation, mais aussi pour le bien-être et la santé mentale.

L'association y propose diverses activités, et des temps d'échange tout au long de l'année.

Venez découvrir cette association le temps d'un après-midi pour découvrir le jardin, et apprendre à cultiver à la fois son assiette, et son équilibre intérieur, tout en favorisant la détente et le lien social.



Proposé par l'association Cultivons le mieux manger

Dim. **12** octobre
A partir de 7h15

Animations &
Ciné-débat

GUÉCÉLARD

SALLE POLYVALENTE, Chemin du Dauphin

Ensemble, et 'En fanfare' !

De 7h15 à 12h : Randonnée la Spay'ciale Val de Sarthe, (vélo ou marche) au départ de la salle des fêtes (renseignements et inscription en ligne : <http://cyclospay.free.fr>, ou sur place)

10h - 12h : Activités basket en plein air

A partir de 14h : Venez profiter des animations proposées sur cette journée de convivialité : yoga du rire*, sophrologie*, atelier lecture, goûter...

16h : Projection du film « En fanfare » (Emmanuel Courcol)
Cette projection, gratuite, sera suivie d'un débat animé par des professionnels de l'EPSM de la Sarthe et des adhérents de l'UNAFAM.

Synopsis : Thibaut , chef d'orchestre de renommée internationale, découvre qu'il a un frère inconnu, employé de cantine et tromboniste dans une fanfare. Une rencontre inattendue où la musique devient un lien entre deux mondes que tout oppose. *Durée* : 1h44 min

**Yoga du rire et sophrologie sur inscription avant le 10.10.25 : projetsante@cc-valdesarthe.fr*

Proposé par la Communauté de communes du Val de Sarthe
et la commune de Guécélard

Lundi **13** octobre
9h > 18h

*Porte
Ouverte*

LE MANS

ASSOCIATION HIPBOTIGRIS, 35A, rue de Degré, appt 204

L'association Hippotigris

Aider les jeunes en mal-être, confrontés aux troubles anxieux de l'adolescence ou en refus scolaire anxieux

HIPBOTIGRIS est un accueil de jour pour jeunes en mal-être ou en rupture scolaire. Depuis 5 ans, l'association a accompagné plus de 150 jeunes de 10 à 20 ans par le biais d'activités socio-éducatives (écriture, art-thérapie, gestion du stress, musique, cuisine...).

L'objectif ?

Redonner confiance, favoriser la sociabilité et préparer un retour progressif vers l'école ou une formation adaptée.

L'association propose aussi d'aider les parents à mettre en place un projet personnalisé avec l'éducation nationale.

Elle mène des actions de sensibilisation auprès du public et des professionnels sur des thèmes tels que le refus scolaire anxieux, le harcèlement, ou les troubles liés à l'adolescence.

Cette porte ouverte sera l'occasion de découvrir les actions de l'association.

Proposé par l'association Hippotigris

Mardi

14 octobre
8h30 > 16h30

*Animation
sportive*



La Cycli'SISM Bien-être et lien social... à vélo !

Prenez soin de vous... en pédalant !

Enfourchez votre vélo pour faire du bien à votre corps... et à votre esprit !

Pour cette 3ème édition, participez à une randonnée conviviale à travers la métropole du Mans, en alliant activité physique, nature et rencontres. Parce que bouger, c'est aussi renforcer sa santé mentale, et que le lien social est essentiel à l'équilibre de chacun, cette sortie est une belle occasion de se ressourcer, ensemble.

Accessible à tous, dans une ambiance bienveillante, cette randonnée met à l'honneur le plaisir de partager un moment simple, au grand air.



Proposé par les GEM Loisir et Téchira

>> Sur inscription avant le 8 octobre*.

Nombre de place limité.

Formulaire à retirer sur place auprès des :

- GEM's Loisir (31 rue de Torcé, Le Mans)
- ou GEM Tjira (176 rue Nationale, Le Mans)



Départ d'ADGESTI (8h30)

21 rue A. Einstein à la Chapelle St Aubin



Etape à La Milesse



Arrivée au Mans (vers 16h30),

Rue des Ursulines,
près de l'Office du Tourisme

* Réservé aux personnes majeures

Frais de participation : 5€ (T-shirt et pique-nique inclus)

Vélo non fourni - Port du casque obligatoire

Prévoir une tenue vestimentaire adéquate

Avec le soutien de Le Mans Métropole, ADGESTI, UNAFAM,
EPSM de la Sarthe, Centre social l'Antonnière

Mardi

14 octobre
14h30 > 16h

Information

SABLÉ SUR SARTHE

GEM LE BON ACCUEIL, 3 Grande Rue

Le dialogue ouvert : une autre voie

Née en Finlande en 1984, le Dialogue Ouvert est une méthode innovante qui a montré des résultats très intéressants dans le traitement des psychoses, et notamment de la schizophrénie. Elle se diffuse depuis dans de nombreux pays.

Venez découvrir cette approche qui repose sur des échanges bienveillants et ouverts, en réseau entre la personne concernée et son entourage (cercle social).

En résulte une polyphonie des points de vue et des émotions, qui doit permettre à la personne intéressée de trouver et construire SES solutions aux problématiques qu'elle rencontre.

Une approche qui s'adapte aussi bien aux troubles psychiatriques qu'au mal-être social, pour renouer le dialogue et renforcer le lien social.

Proposé par l'Association Plénitude

Une de ces personnes
est handicapée psychique

ET ALORS !



Photo : Olivier BOUTIER / Le Club des Annonceurs
Centre profanes - L'annuaire 2019 / Le Club des Annonceurs



Affiche issue de la campagne 'Et Alors' - Les couleurs de l'accompagnement

Semaines d'information sur la santé mentale en Sarthe - 27

Mardi

14 octobre
15h > 16h30

*Lecture
musicale*

ALLONNES

EPSM DE LA SARTHE (CAFÉTÉRIA), 20 AV. DU 19 MARS 1962

Un pas après l'autre : Seuls ou ensemble ?



**Lecture à voix haute :
des mots pour tisser du lien**

Les bibliothécaires de la médiathèque Louise Michel d'Allonnes, accompagnés du comédien Christian Brouard (Perenne Cie), vous embarquent pour un voyage littéraire autour du lien social, à travers plusieurs extraits de romans minutieusement choisis.



>> Ouvert à tous.

Renseignements : 02.43.80.52.07
ou mediatheque@ville-allonnes.fr

Proposé par la médiathèque Louise Michel d'Allonnes

Merc.

15 octobre
14h > 16h30

*Animation
sportive*

ALLONNES

STADE GARNIER, Avenue Ch. de Gaulle

Le sport, terrain de rencontres

**Multisports ensemble :
Un après-midi inclusif et convivial autour du sport !**

Aux côtés de sportifs de haut niveau en situation de handicap, venez découvrir et tester plusieurs activités sportives, dans une ambiance détendue et ouverte à tous, quel que soit votre niveau physique.

Un goûter partagé viendra clôturer cet après-midi placé sous le signe de la bonne humeur, du plaisir et du lien social.

Ouvert à tous, y compris aux personnes en fauteuil roulant.

>> Inscription avant le 06.10.2025 :
02.43.21.23.84



*Salle Souchard
en cas d'intempéries*

Proposé par l'EPSM de la Sarthe et les JSA d'Allonnes

Merc.

15 octobre
14h30 > 17h

Animation

ALLONNES

CENTRE SOCIAL GISÈLE HALIMI, 59 av. Ch. de Gaulle

Cultiver le lien social pour nourrir le bien-être ?

Le Centre Social Gisèle Halimi et le Centre de Réhabilitation Psychosociale (CRPS) de l'EPSM de la Sarthe vous donnent rendez-vous pour un **moment de partage ludique et convivial pour mieux comprendre l'importance du lien social dans le maintien de la santé mentale.**

Autour **d'ateliers divers** (quiz, escape game, atelier bien-être...), vous pourrez échanger, vous informer et **déconstruire ensemble les préjugés et les idées reçues**, quels qu'ils soient.



Proposé par le centre social G. Halimi et l'EPSM de la Sarthe

Merc.

15 octobre
20h00

Conférence
& Spectacle

TÉLOCHÉ

LA CITADELLE DES ANGES, 10 chemin de la Roche

La joie comme ressource : Ré-enchantons nos vies !

Une conférence-spectacle interactive et inspirante !

Sandra Meunier, alias Anabelle (Neztoile), art-thérapeute et semeuse de joie, nous invite à une conférence-spectacle à la fois sensible et profondément humaine.

À travers son personnage, Anabelle nous embarque dans une traversée de vie pleine d'émotions et de légèreté, pour explorer les ressources intérieures que nous pouvons mobiliser afin de changer notre regard sur les épreuves, et cultiver davantage de joie au quotidien.



>> Sur inscription - Participation libre au chapeau (*entrée possible sans inscription, dans la limite des places disponibles*)



Accueil du public dès 19h30

Un temps d'échange convivial avec
l'artiste est prévu à l'issue du spectacle.

Inscription



<http://bit.ly/3U1aFMe>

Proposé par l'association L'Arc en Ciel, avec le soutien d'AG2R La Mondiale

Jeudi

16 octobre
10h > 16h

Ateliers
musicaux

ST PIERRE DU LOROUËR

FOYER DE VIE LE MOULIN DE LA COUR

Good vibes à Saint Pierre !

**Jouer de la musique et chanter,
pour renforcer le vivre ensemble**

> **Matin** : Percussions brésiliennes, animée par Joachim Martin, membre de l'association Tudo Bem. Découverte avec les résidents du foyer qui forment un groupe depuis plus de 10 ans, puis initiation aux percussions, ouverte à tous.

> **Après-midi** en compagnie de Gwaan, chanteur reggae sarthois, qui a sorti cette année «*Le petit bonheur*», son 1er album. Pour lui, écrire est une thérapie. Atelier d'initiation à la chanson, répétition des chœurs, puis concert acoustique !



Repas tiré du sac le midi (apportez vos pique-niques) et goûter offert en clôture !

>> Sur inscription avant le 3 octobre :
administratif@fdv-stpierre.fr
ou 02.43.44.06.18

Proposé par l'Association Familiale d'Aide et d'Intégration (AFAI)

Jeudi

16 octobre
9h > 17h

*Porte ouverte
& Animation*

LE MANS

CENTRE DE CONSULTATIONS EN ADDICTOLOGIE, 208 rue Prémartine

Addictions : et si on en parlait autrement ?

À l'occasion de l'ouverture récente de nouveaux espaces de consultations, les équipes du pôle addictologie de l'EPSM de la Sarthe vous invitent à participer à des **ateliers interactifs et ludiques**, pour parler des addictions autrement :

- Testez votre perception avec les **lunettes de simulation** d'alcoolémie,
- Mettez-vous au **défi** dans un **escape game** pédagogique,
- Plongez dans la **réalité virtuelle** pour explorer des solutions innovantes face au craving (envie irrésistible de consommer).

Les personnes suivies à l'hôpital de jour présenteront aussi les soins qui leur sont proposés, aux côtés d'associations néphalistes telles que FAMLA 72 et Alcooliques Anonymes.

Proposé par l'EPSM de la Sarthe

Jeudi

16 octobre
14h30 > 16h

Information

LE MANS

GEM'S LOISIR, 31 rue de Torcé

Le dialogue ouvert : une autre voie

Née en Finlande en 1984, le Dialogue Ouvert est une méthode innovante qui a montré des résultats très intéressants dans le traitement des psychoses, et notamment de la schizophrénie. Elle se diffuse depuis dans de nombreux pays.

Venez découvrir cette approche qui repose sur des échanges bienveillants et ouverts, en réseau entre la personne concernée et son entourage (cercle social).

En résulte une polyphonie des points de vue et des émotions, qui doit permettre à la personne intéressée de trouver et construire SES solutions aux problématiques qu'elle rencontre.

Une approche qui s'adapte aussi bien aux troubles psychiatriques qu'au mal-être social, pour renouer le dialogue et renforcer le lien social.

Proposé par l'association Plénitude

Vend.

17 octobre
9h > 12h

Animation

SABLÉ SUR SARTHE

MARCHÉ, place Raphaël Elizé

Un café pour en parler !

Du lien au marché

L'association ACADEA (Association de Conseil et d'Aide au Devenir de l'Enfant et de l'Adulte) agit au quotidien dans les domaines de la protection de l'enfance et du handicap sur le territoire sarthois. Elle accompagne également des adultes présentant un handicap lié à des troubles psychiques.

À l'occasion du marché, venez échanger autour d'un café gourmand avec les équipes de l'association !

Un moment convivial pour parler de santé mentale, découvrir les actions de ces professionnels et mieux connaître les services proposés par cette association locale.

Un enseignant en activité physique adaptée de l'association Sablé Sport Santé (SASSA) du pays Sabolien proposera en parallèle **des petits tests de condition physique** pour rappeler à tous d'être bien dans son corps pour être bien dans sa tête.

Proposé par ACADEA - l'Elan et Sablé Sport Santé

Samedi

18 octobre
15h

Animation

Lieu de rendez-vous à découvrir sur epsm-sarthe.fr

Et si on dansait ?

**Les étudiants infirmiers vous donnent rendez-vous
pour un FLASHMOB ouvert à tous !**

L'objectif :

S'amuser et sensibiliser aux questions de santé mentale, en rappelant l'importance de bouger, de s'entourer et de créer du lien pour prendre soin de soi et des autres.

Venez rejoindre cette énergie collective pour dire que bouger, rire et partager, c'est aussi prendre soin de sa santé mentale !

Lieu de RDV à découvrir sur www.epsm-sarthe.fr



**Proposé par les étudiants en soins infirmiers
de l'Institut de Formation de l'EPSM de la Sarthe**

Samedi

18 octobre
12h > 17h30

*Porte
Ouverte*

LE MANS

GEM's LOISIR, 31 rue de Torcé

Le GEM's Loisir

Un moment de découverte et de partage à ne pas manquer !

Toute l'équipe du Groupe d'Entraide Mutuelle GEM's Loisir vous invite à pousser les portes de son local pour un moment plein de rencontres et de sourires !

Au programme :

- Visite du lieu et découverte de nos activités
- Ambiance conviviale
- Goûter partagé et boissons
- Échanges autour de nos projets et valeurs

Le GEM's Loisir est un lieu où chacun a sa place, où la solidarité, l'écoute et le bien-être sont au coeur de nos actions.

Venez rencontrer nos adhérents, nos bénévoles et notre équipe autour d'un moment joyeux et ouvert à tous !

Que vous soyez curieux, intéressé, proche, professionnel ou voisin... venez comme vous êtes, avec votre bonne humeur !

Proposé par le GEM's Loisir

Samedi

18 octobre
15h > 23h

Animation

LE MANS

THÉÂTRE DE LA FONDERIE, 2 rue de la Fonderie

Des mots, des sons, des accords : une journée pour se raconter

A partir de 15h : Découvrez une **installation sonore** diffusant un premier extrait de l'atelier radiophonique mené autour de ces deux Semaines d'Information sur la Santé Mentale.

Participez ensuite à une **rencontre avec Les Volontiers**, troupe de théâtre amateur composée de personnes concernées par des troubles psychiques.

18h30 : **Proposition radiophonique** en direct où la notion d'échec sera abordée de façon décalée et absurde, mêlant grand public, soignants, patients, chercheurs, musiciens... Un moment pour échanger, se raconter et aller à la rencontre des autres, tout en légèreté.

20h30 : Pour clôturer cette journée, laissez-vous emporter par un **concert de l'ensemble de guitares du Collectif 3h10**.

>> Participation au chapeau

Proposé par le Collectif 3h10, et ses partenaires

Grâce à l'engagement et la créativité des acteurs locaux, de nombreuses initiatives ont encore vu le jour cette année.

Qu'elles soient ouvertes au grand public ou destinées à des publics plus spécifiques, ces actions contribuent toutes à sensibiliser, informer et faire évoluer les regards sur la santé mentale, tout en renforçant les liens sur notre territoire.

Un grand merci à toutes celles et ceux qui participent activement à cette dynamique collective, et au public qui se déplacera !

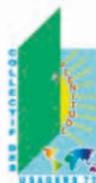
Bonnes SISM à tous !

Programme disponible www.epsm-sarthe.fr et sur les sites partenaires

Avec la participation



Agir pour Notre Société



et le soutien



Contacts et renseignements :
EPSM de la Sarthe : communication@epsm-sarthe.fr
UNAFAM : 72@unafam.org