



Sism

Semaines d'information
sur la santé mentale



Du 5 au 18 octobre 2026



ATELIER D'ÉCRITURE

« DES RACINES AUX NUAGES »

Mardi 6 octobre de 18h à 20h

Centre social La Puce à l'oreille

Tout public • Animé par l'association Mad Pride

ANIMATIONS

SUR LA SANTÉ MENTALE

Samedi 10 octobre de 9h à 14h • Place du Martray

Création d'une fresque collective : « Nous avons tous des émotions, des ressources et des forces : exprimez-vous ! », animée par une art-thérapeute (Fondation Saint-Jean-de-Dieu Dinan/Saint-Brieuc. Animation musicale avec le DJ Damien DALLEMAGNE et atelier body painting avec l'association Mad Pride). Exposition sur le parcours de vie avec l'association Un chez-soi d'abord.

SPECTACLE « COMMENT RESTER ZEN DANS UN MONDE DE FOUS ? »

Samedi 10 octobre à 15h • Centre Social La Puce à l'oreille

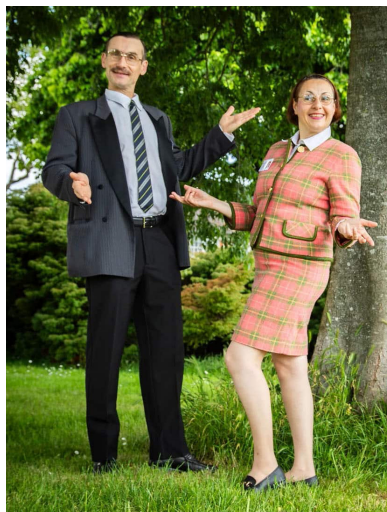
Quartier de la Croix-Saint-Lambert

À partir de 9 ans

Inscription : 02 96 62 55 19 ou en ligne

(<https://www.mediathequesdelabaie.fr/>)

Un spectacle interactif et humoristique avec Adélaïde & Jean-Loup, experts en bien-être. Au programme : conseils pratiques, démonstrations, chansons et échanges pour apprendre à garder son calme dans la tempête.



ATELIER « ÉVACUER LA PRESSION PAR L'ART »

Samedi 17 octobre à 11h • Bibliothèque André Malraux

Public : Adultes • Inscription : 02 96 62 55 19 ou en ligne

(<https://www.mediathequesdelabaie.fr/>)

Un atelier pour se détendre en broyant et déchirant du papier, et en créer une œuvre apaisante.

INITIATION À LA CALLIGRAPHIE JAPONAISE ET ÉCRITURE DE HAÏKUS

Samedi 10 & 17 octobre de 15h à 17h

Bibliothèque André Malraux

Public : Adultes • Inscription : 02 96 62 55 19 ou en ligne

(<https://www.mediathequesdelabaie.fr/>)

Deux ateliers créatifs pour s'initier à la calligraphie japonaise et à l'écriture de haïkus, animés par Gaëla Lemoine-Dalguiech. La participation aux deux ateliers est obligatoire.



ATELIER « ART ET SANTÉ MENTALE »

Action réservée aux jeunes de la Mission Locale.

Pour donner la parole aux jeunes sur les arts qu'ils utilisent pour aller bien.

ATELIER CRÉATIF POUR LES JEUNES (MDJA)

Action réservée aux jeunes
de la Maison des Jeunes et des Adolescents.

L'équipe de la MDJA propose une expérience collective autour de l'art comme vecteur d'expression. Au programme : création de mobiles, sculptures ou fresques avec des matériaux variés (fil de fer, tissu, peinture, bois, récup'). Un espace pour laisser libre cours à son imagination et contribuer à une œuvre commune.

FORMATION POUR LES PROFESSIONNELLS DE LA JEUNESSE - ADJI 22

Jeudi 15 et vendredi 16 octobre

Organisée par l'Association départementale
information jeunesse des Côtes-d'Armor
sur deux jours.



Inscription via le code QR

COLLOQUE RÉGIONAL - UNAFAM Bretagne

Vendredi 9 octobre • Parc des expositions • Tout public

Thème : « Pathologies duelles : psychiatrie et
addictions – Les patients, les familles et les
professionnels à l'épreuve du cloisonnement ».



Inscription et information
via le code QR

Ces semaines sont organisées en partenariat avec la Ville de Saint-Brieuc par les membres du collectif local des SISM : Saint-Brieuc Armor Agglomération, La Fondation Saint-Jean de Dieu, l'UNAFAM (Union nationale de familles et amis de personnes malades et/ou handicapées psychiques), la CAF, Un Chez-Soi d'abord, l'association Mad Pride, la mission locale, la MDJA (Maison des Jeunes et des Adolescents), le centre social La Puce à l'oreille, l'Agence Régionale de Santé et l'association départementale information jeunesse des Côtes-d'Armor.