

sism.

Semaines d'information
sur la santé mentale



du 2 au 18 octobre 2026

Programme des animations



LANNION-TRÉGOR
COMMUNAUTÉ
LANNUON-TREGER
KUMUNIEZH

Programme

Les Semaines d'information sur la santé mentale (SISM)

Les Semaines d'Information sur la Santé Mentale (SISM) sont un temps fort annuel de sensibilisation et d'échange autour de la santé mentale.

L'Organisation mondiale de la Santé (OMS) l'indique : *la santé mentale ne se résume pas à l'absence de troubles psychiques : nous avons toutes et tous une santé mentale et cette dernière évolue au fil de nos vies et de nos expériences.*

En 2026, les SISM mettent ainsi à l'honneur le thème « Santé mentale et culture », pour interroger la manière dont la culture — arts, pratiques culturelles, patrimoine, création ou participation à la vie culturelle — peut contribuer au bien-être, au lien social et à la santé mentale.

Ce thème invite également à réfléchir à la place de la culture dans nos représentations de la santé mentale et à son rôle pour favoriser l'expression, la rencontre et l'inclusion.

Nous espérons vous voir en nombre !

Retrouvez le programme dans son intégralité sur le site lannion-tregor.com ou en scannant le code ci-contre :



Pour plus d'informations sur l'événement national, rendez-vous sur le site : www.semaines-sante-mentale.fr

Ateliers



Les Médiathèques s'engagent pour la santé mentale : lire, créer, s'exprimer ensemble !

BD, romans, expo d'œuvres et fresque participative vous invitent à explorer la santé mentale, partager ce qui fait du bien.

Médiathèque de Pluzunet, 2 Rue Anatole Le Braz, Pluzunet :
Du 2 au 18 octobre, expo d'œuvres du 7 au 18 octobre

Médiathèque de Lannion, 2 rue de Kerampont, Lannion :
Du 5 au 18 octobre

Tout public – Gratuit

Contact : mediatheque.pluzunet@orange.fr

Danse thérapeutique

Mercredi 7 octobre 2026 de 14h30 à 17h30

Besoin de vous offrir un temps de libération et de bien-être ? « L'Art Corps des Mots » vous invite à venir explorer votre créativité par l'expression corporelle à travers des sons et des mots. Et venez à la rencontre de Sandrine Vourch Chauvry et Sophie Le Guen, autrices du livre « Danse avec le Burn out ».

Tout public - Gratuit

Centre Saint-Elivet, 18 rue Saint-Elivet, Lannion

Sur inscriptions : 06 31 49 92 39
lartcorpsdesmots@outlook.com
ou en flashant ce QR Code :



Je mouve, je m'ouvre, je respire

Samedi 10 octobre à 10h30

Parce que bouger, c'est aussi prendre soin de sa santé mentale... avec joie et légèreté ! Venez bouger, danser et respirer avec Corinne Henry, art-thérapeute à la Fondation Bon Sauveur. Un moment pour explorer le mouvement, créer un espace de liberté et découvrir une nouvelle façon de penser.

Tout public – Gratuit

Corinne Henry, art-thérapeute de la Fondation Bon Sauveur
Médiathèque de Pluzunet, 2 Rue Anatole Le Braz, Pluzunet
Contact : mediatheque.pluzunet@orange.fr

Et si l'art était le chemin ?

Samedi 10 octobre 14h-17h

Mercredi 14 octobre 14h-17h

Deux ateliers, une seule règle, ne pas réfléchir :

- Atelier POURING animé par un artiste peintre Jean-Seb Legac. Laissez couler la peinture. Sans contrôle, sans jugement. Juste le geste, la matière, l'instant.

- Atelier HAIKU en parallèle animé par Elsa R. créatrice de jour et de nuit...Face à votre œuvre encore fraîche, posez trois vers.

Entrée libre et gratuite - Public adulte

Le Bon Cap - Espace Sainte Anne 1^{er} étage, Lannion

Informations : leboncap.coordonateur@orange.fr

06 68 84 76 43

Atelier « Mille et un visages »

Mercredi 14 octobre de 14h à 16h

En +
Conférence
à 16h



L'atelier « Mille et un visages » propose de réaliser une série de portraits photographiques puis d'intervenir par le dessin et/ou la peinture sur l'image, à la manière de l'artiste Arnulf Rainer dans ses autoportraits. L'objectif est d'aborder les émotions, l'identité et la perception de soi à travers une pratique artistique accessible à tous-tes.

L'atelier sera suivi de la conférence «Art et santé mentale, mythes et réalités», de 16h à 17h.

Tout public – Gratuit – Sans Inscription

**Espace Sainte-Anne, salle d'animation (rez-de-chaussée),
2 rue de Kerampont, Lannion**

Pratique artistique « Vos paysages pas si sages »

Samedi 17 et Dimanche 18 octobre 2026 (9h-12h et 14h-17h)

La Galerie du Dourven organise, pour les habitants, des ateliers de pratique artistique animés par des artistes autour de la notion de paysages. Une restitution des ateliers est prévue sur les murs de la galerie.

Animé par Atelier Bingo et Amine Benattabou

Public : Tout public, dès 6 ans. Gratuit

Galerie du Dourven, Allée du Dourven, Trédrez-Locquémeau

Sur inscription : 02 96 05 92 52 - dourven@lannion-tregor.com



Atelier : Santé mentale et emploi

POUR LES DEMANDEURS D'EMPLOI

Sensibilisation et information visant à aborder les idées reçues sur la santé mentale et identifier les liens entre l'emploi, la santé mentale ainsi que les bienfaits des activités culturelles.

**9h30 – 12h - inscription obligatoire, ateliers limités à 10 pers.
Gratuit**

**Judi 8 octobre : Espace France service de Plestin-les-Grèves,
2, place d'Auvélais**

**Mardi 13 octobre : Espace France service de Cavan
2, rue Maurice Denis**

Renseignements et **inscription : contactez votre conseiller Cap
Emploi ou France travail.**

Spectacle

Kamishibai, l'Art qui Libère les Mots

Vendredi 16 octobre à 18h

Découvrez Le Kamishibai, un spectacle poétique imaginé par les résidents du Foyer de vie de Lanvollon, qui donnent vie à leurs contes et partagent leurs histoires avec le public. Une parenthèse sensible, inventive et humaine à ne pas manquer

Tout public – Gratuit

La Mutante, Manoir de Trorozec, Lannion

Sur inscription : lamutante@protonmail.com



Table-ronde

Parler, Agir, S'entraider dans le Trégor : la santé mentale, on en parle ?

Vendredi 2 octobre à 19h

Parce que prendre soin de sa santé mentale, ça s'apprend... et ça se partage ! Rejoignez-nous pour un moment d'échange convivial. Ensemble, découvrons des solutions concrètes, des ressources locales et des conseils accessibles pour vous et vos proches.

Haude Vern, Chargée du développement et des partenariats de la Fondation Bon Sauveur Côtes d'Armor, Sylviane Guyomarch, représentante des usagers de la Fondation Bon Sauveur et membre de l'UNAFAM

Tout public – Gratuit

Médiathèque de Pluzunet, 2 Rue Anatole Le Braz, Pluzunet

Contact : mediatheque.pluzunet@orange.fr

Conférences



Les ordonnances culturelles : quand l'Art devient un remède

Mardi 6 octobre 2026 de 18h – 19h30

Depuis 2022, la Ville et la Métropole de Rennes ont lancé les ordonnances culturelles, permettant aux patients, sur recommandation médicale, de découvrir gratuitement des activités culturelles. La démarche s'appuie sur un partenariat fort entre 6 lieux culturels et 23 partenaires de santé. Retour sur expérience sur ce nouveau remède sans effets secondaires !

Morgane Rouet, chargée de développement de projets pour la Direction de la Culture - Rennes, Ville et Métropole et un partenaire du champ médical de la Métropole de Rennes

Tout Public - Gratuit

Salle de conférence Ste Anne, 2 rue de Kerampont, Lannion

Contact : carole.boetti@lannion-tregor.com

Et si l'art faisait du bien ?

Jeudi 8 octobre de 20h à 22h

En +
visite expo
à 19h



Quand l'art soigne : une conférence pour découvrir comment l'art sous toutes ses formes soutient la santé mentale.

Cette conférence sera précédée, pour celles et ceux qui le souhaitent, d'une visite de l'exposition « Pour notre santé mentale, ouvrons-nous aux arts » à la chapelle des Paulines, à 19h.

Françoise Terret-Daniel, historienne de l'art et ancienne directrice du musée des Beaux Arts de Brest, Bernard Rigaud, philosophe et peintre, Lysanne Breed Art Thérapeute Fondation Bon Sauveur

Tout public – Gratuit

19h, RDV Exposition : Chapelles des Paulines, 1 Rue Poul Raoul, Tréguier

20h, RDV Conférence : Salle des Fêtes Tréguier, 4 Rue de Minihy, Tréguier

Contact : lbreed@fondationbonsauveur.fr

« Art et santé mentale, mythes et réalités »

Mercredi 14 octobre 2026 de 16h à 17h

En +
Atelier
à 14h

Cette conférence propose d'aborder la création artistique comme un miroir de la santé mentale des artistes à travers une série d'analyses d'œuvres issues des collections de grands musées nationaux, par le biais du dispositif Micro-Folie du ministère de la Culture.

Tout public – Gratuit – Sans Inscription

Espace Sainte-Anne, Salle de conférence Micro-Folie, 2 rue de Kerampont, Lannion

Fest Deiz



« Pas d'âge pour danser ! », Fest Deiz intergénérationnel

Mercredi 7 octobre de 14 à 17h

Et si une danse pouvait rapprocher les générations ? Pas besoin de savoir danser : une initiation permettra à chacun d'apprendre les pas de base avant de se retrouver tous ensemble sur la piste. La journée se poursuivra autour d'un goûter gourmand offert.

14h-15h Initiation à la danse bretonne

15h-16h Fest Deiz et goûter

Tout public – petits et grands enfants - Gratuit – Sans inscription

Salle des fêtes, esplanade Pierre-Yvon Trémel, Cavan

Tout Public - Gratuit

Formations



Formation : Premiers secours en santé mentale

Module Jeunes

Jeudi 15 et vendredi 16 octobre 2026

L'objectif est de déstigmatiser les principaux troubles psychiques mais aussi et surtout d'outiller les citoyens pour mieux repérer, accompagner et orienter une personne qui présente les 1^{ers} signes de souffrance psychique, une aggravation de ses troubles ou qui vit une crise en santé mentale.

Pour tout adulte accompagnant et/ou vivant avec un jeune de 12 à 25 ans.

Animée par Nathalie Guillou, formatrice accréditée

9h à 17h. La Roche Derrien (lieu transmis après inscription)

Formation payante : 10 €/personne.

Inscription obligatoire : 06 24 40 30 39

naguillou@sfr.fr

+ d'infos et renseignements : www.pssmformation.fr

Ciné-rencontre

« Ces Violences qui nous échappent »

Les Violences Éducatives Ordinaires

Jeudi 8 octobre à 20h30

Ce documentaire aborde ces gestes ou paroles que l'on croit anodins mais qui laissent des traces durables dans la relation à soi et aux autres. À travers des témoignages, il nous invite à réfléchir à ce que nous souhaitons transmettre pour accompagner chaque enfant vers son autonomie et son épanouissement. Suivi d'échanges avec Anne Jochum, réalisatrice et Solenn Eréac, référente Bretagne de STOP VEO, violences éducatives ordinaires.

Public : Tout public, Parents, Professionnels accompagnant des enfants et jeunes.

Cinéma Les Baladins, 34 Avenue du Général de Gaulle, Lannion

Tarifs du Cinéma Les Baladins : lannion.les-baladins.com

« Les Intranquilles »

Regards sur la bipolarité

Dimanche 11 octobre de 15h30 à 18h30

La KaféTièrè vous invite à la projection du film réalisé par Joachim Lafosse, qui permet de mieux comprendre le vécu quotidien de la bipolarité, pour les personnes concernées mais aussi celles et ceux qui les entourent.

La projection sera suivie d'échanges avec les associations Bipol'Air 22 et UNAFAM 22 ainsi que d'un pot convivial.

Accueil : 15h ; Film : 15h30 ; échanges et pot : 17h30.

Public : Adultes et adolescent.es - Gratuit - Sans inscription (limité à 40 personnes).

La KaféTièrè, Espace Kerenoc, 18 rue des écoles, Pleumeur-Bodou

Contact : contact@lakafetiere.bzh



« A l'épreuve du feu »

Une plongée dans le quotidien d'adolescents

Mardi 13 octobre de 20h à 22h30

Projection du film « l'épreuve du feu », qui retrace l'histoire d'un jeune homme de 19 ans. Il y évoque des thématiques qui peuvent concerner particulièrement les adolescents et jeunes adultes : le rapport au corps, la relation amoureuse, l'inscription dans un groupe, l'impact du regard de l'autre. Suivi d'un échange animé par deux psychologues et une éducatrice spécialisée, PAEJ PASS'AGE, et des infirmières du Lycée le Dantec.

Public : A partir de 16 ans - Gratuit

Cinéma Les Baladins 34, avenue du Général de Gaulle, Lannion

Expositions

En +
conférence
à 20h

Pour notre santé mentale, ouvrons-nous aux arts.

Du 5 au 19 octobre

Du mardi au samedi de 14 à 18h, les mercredis journée continue de 10h à 18h, le jeudi 8 octobre 19h visite guidée (possibilité de poursuivre avec la conférence à 20h à Tréguier).

Fermé les dimanches et lundis

Cette exposition réunit les créations de patients, de soignants et d'habitants du territoire. Chaque œuvre raconte une histoire, invite au dialogue et nous rappelle que l'art est un formidable vecteur d'expression, de rencontre et d'inclusion. Laissez-vous surprendre, ému et inspirer !

Tout public – Gratuit

Chapelle des Paulines, 1 Rue Poul Raoul à Tréguier

Informations et horaires : lbreed@fondationbonsauveur.fr

06 75 74 31 33

Portes ouvertes

Le Bon Cap, groupe d'entraide mutuelle

Samedi 10 octobre 14h-17h

Mercredi 14 octobre 14h-17h

Autour d'un petit café et d'une crêpe pur beurre venez découvrir les actions menées tout au long de l'année, les enjeux de la santé mentale en 2026, et comment, ensemble, nous construisons des lieux où il fait bon vivre.

Entrée libre et gratuite - Public adulte

Le Bon Cap - Espace Sainte Anne 1^{er} étage, Lannion

Informations : leboncap.coordonateur@orange.fr

06 68 84 76 43



Tout le programme

	Vendredi 2
Soirée	Table ronde : Parler, Agir, S'entraider dans le Trégor : la santé mentale, on en parle ? Pluzunet

	Mardi 6	Mercredi 7	Jeudi 8	Vendredi 9	Samedi 10	Dimanche 11
Matinée			Ateliers : Santé mentale et emploi , Plestin-les-Grèves		Atelier : je mouve, je m'ouvre, je respire. Pluzunet	
Après-midi		Fest Deiz : « Pas d'âge pour danser ! » Cavan Atelier : danse thérapeutique , Lannion			Ateliers : pratiques artistiques . Lannion Portes ouvertes : GEM Le Bon Cap , Lannion	Ciné-débat : « Les Intranquilles », Pleumeur-Bodou
Soirée	Conférence : les or-donnances culturelles , Lannion		Visite exposition : Pour notre santé mentale, ouvrons-nous aux arts , Tréguier Ciné-rencontre : Les Violences Éducatives Ordinaires , Lannion			
	Mardi 13	Mercredi 14	Jeudi 15	Vendredi 16	Samedi 17	Dimanche 18
Matinée	Ateliers : Santé mentale et emploi Cavan				Atelier : « Vos paysages pas si sages », Trédréz-Locquémeau	Atelier : « Vos pay-sages pas si sages », Trédréz-Locquémeau
Après-midi		Atelier : « Mille et un visages », Lannion Conférence : « Art et santé mentale, mythes et réalités », Lannion	Formation : Premiers secours en santé mentale , La Roche-Derrien		Ateliers : pratiques artistiques . Lannion Portes ouvertes : GEM Le Bon Cap , Lannion Atelier : « Vos paysages pas si sages », Trédréz-Locquémeau	Atelier : « Vos pay-sages pas si sages », Trédréz-Locquémeau
Soirée	Ciné-rencontre : « A l'épreuve du feu », Lannion			Atelier : Kamishibai , Lannion		

Sur la quinzaine :

Ateliers : Les Médiathèques s'engagent pour la santé mentale : lire, créer, s'exprimer ensemble !

> Médiathèque de Pluzunet, du 2 au 18 octobre, expo d'oeuvres du 7 au 18 octobre

> Médiathèque de Lannion : du 5 au 18 octobre

Coordonné par le Centre Intercommunal d'Action Sociale de Lannion-Trégor Communauté, cet évènement est organisé par les associations et structures locales qui s'investissent pour proposer des actions aux habitants !



Un grand merci à toutes les personnes investies et aux lieux qui accueillent ces actions !

Les partenaires de l'évènement

Contact en cas de besoin : 06 31 49 92 39

