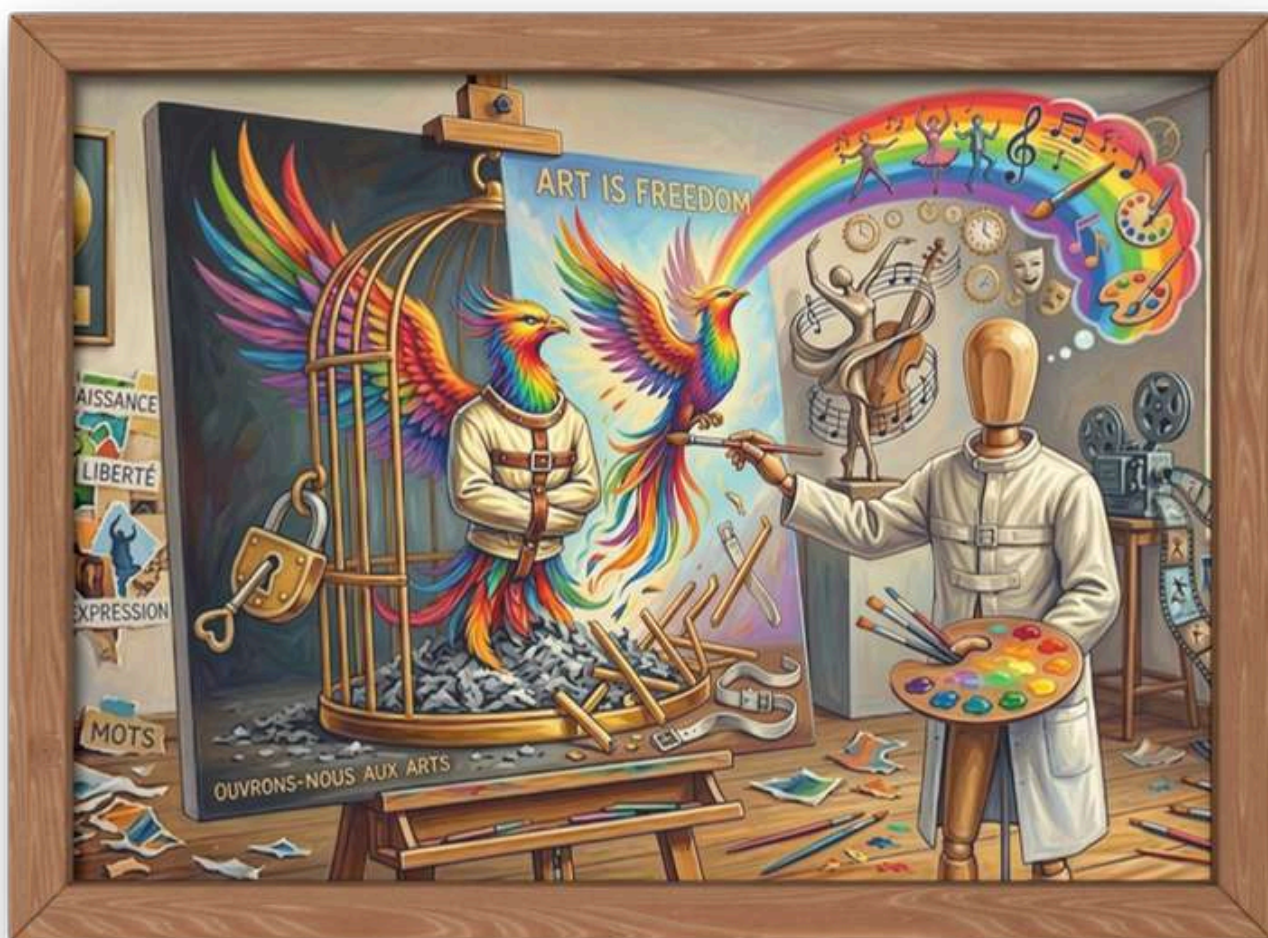


# POUR NOTRE SANTÉ MENTALE...



© Katia Andric (HDJ Saint-Nazaire)

## OUVRONS-NOUS AUX ARTS !

Ateliers bien-être Ciné-débats Ateliers créatifs Conférences-débats Théâtre Concert  
Portes ouvertes Expositions Webinaires Musicothérapie Marches Blind test / Karaoké Clown

**DÉCOUVRIR LE PROGRAMME**





Les Semaines d'Information sur la Santé Mentale (SISM) sont organisées chaque année dans toute la France autour d'une thématique commune. Elles sont l'occasion de construire des projets en partenariat et de parler de la santé mentale avec la population.

## Les 6 objectifs des SISM

- 1** PROMOUVOIR une vision globale de la santé mentale, à partir de la thématique définie chaque année.
- 2** INFORMER sur la santé mentale, les troubles psychiques, les possibilités de rétablissement, les droits et la variété des ressources existantes (promotion, prévention, éducation, soins, accompagnement, entraide, etc.)
- 3** DÉSTIGMATISER les troubles psychiques en favorisant le partage du savoir expérientiel et déstigmatiser les ressources sanitaires, sociales et médico-sociales.
- 4** FAVORISER le développement des ressources individuelles, sociales et environnementales pour prendre soin de la santé mentale de la population.
- 5** FÉDÉRER les personnes qui souhaitent agir en faveur de la santé mentale, construire des événements en partenariat local et ouvrir des débats citoyens.
- 6** FAIRE CONNAÎTRE les lieux, les moyens et les personnes pouvant apporter un soutien de proximité et une information fiable sur la santé mentale.

***En savoir plus sur les SISM***



# POUR NOTRE SANTÉ MENTALE...

## OUVRONS-NOUS AUX ARTS !

En 2019, un rapport de l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS), confirme, pour la première fois, les effets positifs des arts sur la santé mentale et la santé physique. Basé sur plus de 3000 études, ce rapport montre que les activités artistiques, qu'elles soient pratiquées individuellement ou en groupe, jouent un rôle essentiel dans notre épanouissement à tous les âges de la vie.

Ces activités, incluent une grande variété de formes artistiques :

- les arts du **spectacle** : musique, danse, théâtre, chant ou cinéma ;
- le **design, l'artisanat et les arts visuels** : peinture, photographie, sculpture et textiles ;
- la **littérature** : écriture, lecture et participation à des festivals littéraires ;
- la **culture** : musées, galeries, expositions d'art, concerts, théâtres, événements communautaires, festivals culturels et foires ;
- les **arts en ligne, numériques et électroniques** : animations, films et infographie.

Pratiquer un art c'est **être actif dans la création** (peindre, chanter, écrire, jouer d'un instrument, etc.) ou **être réceptif** (aller au cinéma, au théâtre, au concert, lire un livre, écouter de la musique, etc.). Ces activités apportent des bienfaits que l'on soit créateur ou simple spectateur.

L'OMS émet plusieurs recommandations dont celle de renforcer les collaborations dans les différents milieux ou encore celle de veiller à rendre disponibles des formes d'art culturellement diversifiées et accessibles, tout au long de la vie et pour tout le monde.

Prometteurs pour « s'attaquer à des problèmes difficiles ou complexes » et présentant un avantage économique, **les arts jouent un rôle préventif et thérapeutique**, en complément des approches traditionnelles. Ils constituent un **pilier essentiel pour la santé mentale et physique** en renforçant le bien-être individuel et collectif.

La culture constitue « un puissant levier d'émancipation, de dignité et de citoyenneté ». En intégrant les arts dans les stratégies de santé publique, les décideurs peuvent créer un environnement plus inclusif, plus sain et plus résilient pour toutes et tous.



Localement s'est créé **le collectif ESAO** (Entente SISM Atlantique Ouest) pour porter des actions en réunissant des usagers, des familles, des associations, des professionnels, avec le soutien des hôpitaux (EPSYLAN et le centre hospitalier de Saint-Nazaire) et des instances municipales.

Il est **localisé dans le nord du département de la Loire-Atlantique**.



*Soirée de lancement SISM 2025*

---

Notre volonté est d'être au plus près des personnes souffrant de troubles psychiques pour leur donner la parole sur leurs capacités, leur insertion dans la société, l'amélioration de leur qualité de vie et celle de leur entourage.

Il s'agit aussi de lutter contre l'exclusion et la stigmatisation.

Le collectif d'organisation ESAO





# SOIRÉE DE LANCEMENT "BARAQUE"

**JEUDI 1<sup>ER</sup> OCTOBRE - 20 H**

*ouverture des portes à 19 h*



37 millions de logements en France, 3 millions de logements vacants, 3.5 millions de logements secondaires, 4.5 millions de personnes mal logées et 330 000 sans abris... Voici le point de départ de cette nouvelle création. Pour en parler dans un théâtre toujours visuel et sans parole, la Compagnie *Le Cercle Karré* convoque les marchands de sommeil, les passoires thermiques, les expulsions, les squats, le droit opposable au logement.

"*Baraque*" est un appel à l'action, une invitation à repenser ensemble à construire un avenir plus juste et plus durable.

**Où ?** Le Carré d'Argent - allée du Brivet - Pontchâteau

**Gratuit - Tout public**

**Inscriptions :** [esao@ch-epsylan.fr](mailto:esao@ch-epsylan.fr) ou

**Organisé par :** Coordinateurs ESAO, ARS Pays de la Loire



## LUNDI 5 OCTOBRE

### La Chapelle d'EPSYLAN s'ouvre aux arts : vitraux, peinture, photographie

**BLAIN**

**13 h 30 - 17 h**

Exposition - porte ouverte



Dans la chapelle d'EPSYLAN, construite à la création de l'hôpital en 1960, le regard est attiré par la beauté des vitraux du peintre et maître verrier Gabriel Loire. Venez les découvrir ainsi que les œuvres de deux artistes locaux : Olivier Doll, peintre sculpteur, et Ronan Bretaudeau, photographe animalier. Les patients exposeront également une œuvre commune. Visite accompagnée d'un temps convivial autour d'un café.

**Où ?** Chapelle d'EPSYLAN - site d'EPSYLAN - le Pont-Piétin

**Gratuit - Tout public**

**Des questions ?** [odile.maillard@ch-epsylan.fr](mailto:odile.maillard@ch-epsylan.fr)

**Organisé par :** Aumônerie d'EPSYLAN

### Ateliers créatifs participatifs

**SAINT-NAZAIRE**

Ateliers créatifs

**14 h - 18 h**



Vents Portants 44, en association avec "Le Garage", vous propose des ateliers de création partagés : lecture, écriture, fresques en céramiques ou mosaïques. Venez nous rencontrer et partager un moment de convivialité !

Un, deux ou trois ateliers, à vous de choisir ! Durée libre, en présence d'artistes, de personnels soignants et d'usagers de Vents Portants 44.

**Où ?** Le Garage - 40 rue des Halles

**Gratuit - Tout public**

**Des questions ?** [ventsportants44@gmail.com](mailto:ventsportants44@gmail.com)

**Organisé par :** Le Garage, Vents Portants 44

## La lumière ne meurt jamais

Ciné - débat

SAINT-NAZAIRE

20 h - 23 h



Pauli, célèbre flûtiste classique, retourne dans sa petite ville natale pour se remettre d'une dépression. Il renoue avec une ancienne camarade de classe, qui lui propose de rejoindre un groupe de musique joyeusement anticonformiste. Comment Pauli, de nature plutôt perfectionniste, va-t-il se laisser embarquer dans cette aventure musicale aussi inattendue qu'expérimentale ? La séance sera suivie d'un débat avec un médecin psychiatre, des ergothérapeutes et des usagers de l'association Vents Portants 44

**Où ?** Cinéma Jacques Tati - 2 avenue Albert de Mun

**Tarifs :** 7€ tarif plein / 6€ tarif réduit / 4€ adhérents VP44 et bénéficiaires AAH

**Des questions ?** ventsportants44@gmail.com

**Organisé par :** Vents Portants 44

## MARDI 6 OCTOBRE

### L'entourage face aux addictions : prévenir l'épuisement

Webinaire

EN LIGNE

13 h - 14 h 15



Ce temps d'échange aborde la place de l'entourage face aux addictions. Entre témoignages et repères en addictologie, ce temps invite à comprendre les impacts des consommations sur les proches et à partager les ressources mobilisables en tant qu'entourage / aidant.

Accès webinaire



**Gratuit - Tout public**

**Des questions ?** larosedesvents@oppelia.fr

**Organisé par :** Oppelia La Rose des vents

## Ateliers créatifs participatifs

Ateliers créatifs

SAINT-NAZAIRE

14 h - 20 h



Vents Portants 44, en association avec "Le Garage", vous invite à une aventure créative partagée : lecture, écriture et / ou fresque en mosaïque ! ... Laissez libre cours à vos envies et à votre imagination en notre compagnie pour un après midi convivial !!

Durée libre, présence d'artistes, de personnels soignants et d'utilisateurs de ventsportants44

**Où ?** Le Garage - 40 rue des Halles

**Gratuit - Tout public**

**Des questions ?** ventsportants44@gmail.com

**Organisé par :** Le Garage, Vents Portants 44

## J'improvise donc je suis

Théâtre / impro

PONTCHÂTEAU

19 h - 22 h 30



**Où ?**

Maisonnette  
Cassard - Maison  
des associations -  
7 place de l'Eglise

**Gratuit - Tout public**

**Des questions ?**  
libertenez@gmail.com

**Organisé par :**  
Liberté Nez

L'association Liberté Nez organise des ateliers d'improvisation 1 à 2 fois par mois en autogestion (pas de coach professionnel). Pour la quinzaine de la santé mentale, l'atelier d'improvisation du 6 octobre sera animé par un bénévole expérimenté de l'association Liberté Nez atteint de bipolarité type 2. Il sera divisé en 4 temps :

- Jeux d'échauffement - jeu de mise en confiance
- Mise en impro par 2, 3 ou 4 participants
- Retour des ressentis et échanges sur les impros
- Echanges / apports théoriques avec un professionnel de la santé

Improviser permet aux différents participants de se mettre en scène à plusieurs sur une situation de vie quotidienne. Improviser permet de s'exprimer, d'oser être face à d'autres, de se tromper et d'en rire, de dédramatiser son quotidien, d'évacuer son stress...

**/\ Réservation par email à [libertenez@gmail.com](mailto:libertenez@gmail.com)**

## MERCREDI 7 OCTOBRE

### Atelier d'écriture avec Terre de SLAM 44

SAINT-NAZAIRE

Atelier d'écriture

14 h - 16 h



Soignants et soignés amateurs, duos soignants / soignés pour l'occasion, slameurs chevronnés, familiers de l'association Terre de SLAM 44 ou simples curieux : venez nombreux ! Faites parler ou se taire les ombres ! Prenez la parole. De vos mots déclamés surgira le symbole d'un monde ouvert et généreux. Inscription libre !

**Où ?** Café 57 - 57 rue Michel Ange

**Gratuit - Tout public**

**Des questions ?** [cafeteria.heinlex@ch-saintnazaire.fr](mailto:cafeteria.heinlex@ch-saintnazaire.fr)

**Organisé par :** Café 57 CH Saint-Nazaire

### Quand l'art fait le lien !

CARQUEFOU

Exposition / Ciné-débat / Bibliothèque

14 h - 18 h



Nous proposons 3 ateliers différents animés par des professionnels et des personnes concernées, à destination de l'ensemble de la population :

- Bibliothèque de livres vivants
- Diffusion court-métrage réalisé par les patients et les professionnels avec bord de scène
- Exposition de toiles peintes par les patients et les professionnels sur un thème donné

**Où ?** Salle des Renaudières - Site des Renaudières

**Gratuit - Tout public**

**Des questions ?** [laurence.touboulic@psyactiv.fr](mailto:laurence.touboulic@psyactiv.fr)

**Organisé par :** Psy'Activ

## Fresque en mosaïque participative

Ateliers créatifs

SAINT-NAZAIRE

14 h - 17 h



Vents Portants 44, en association avec "Le Garage", vous propose d'ajouter votre touche créative à une fresque en mosaïque ! Laissez-vous porter par votre imagination pour ajouter votre créativité à notre oeuvre collective !

En présence d'artistes, de personnels soignants et d'usagers de Vents Portants 44.

**Où ?** Le Garage - 40 rue des Halles

**Gratuit - Tout public**

**Des questions ?** ventsportants44@gmail.com

**Organisé par :** Le Garage, Vents Portants 44

## Musique et santé mentale : intégrez une expérience partagée "*Ce que la musique me fait*"

Conférence / concert interactif

SAINT-NAZAIRE

18 h 45 - 20 h

ouverture des portes à 18 h 30



En collaboration avec les associations "Les Alouettes" et Vents Portants 44, ainsi qu'une musicothérapeute d'EPSYLAN, nous vous proposons une conférence concert interactif. L'association Les Alouettes regroupe différents musiciens amateurs qui se retrouvent autour d'oeuvres et de musiques de chambre du répertoire classique. La musique de chambre est une expérience exigeante qui nécessite une grande écoute, beaucoup de travail et d'ajustements. Il n'y a pas de chef mais pourtant on joue ensemble ! Même si ce n'est pas parfait, on vibre, on ressent, c'est une expérience à part entière. Nous vous proposons de partager notre travail et d'éclairer celui-ci au travers du prisme des neurosciences.

**Où ?** Conservatoire Boris Vian - 3 rue Pierre Bayard

**Gratuit - Tout public**

**Des questions ?** ventsportants44@gmail.com

**Organisé par :** Les Alouettes, Vents Portants 44

## JEUDI 8 OCTOBRE

### Vieillir sereinement : la santé mentale en question

Conférence

**SAINT-NAZAIRE**

**14 h - 16 h 30**



Conjointement aux SISM se tiennent les semaines bleues. Dans ce cadre, la mairie de Saint-Nazaire, dans un cycle de conférences, propose une rencontre avec des médecins (psychiatres, gériatres), M. Baudouin (psychologue et directeur de Solipsy) et des usagers de Vents Portants 44 pour évoquer la santé mentale des seniors.

**Où ?** Maison des Associations - Agora salle 7 - 2 av Albert Mun

**Gratuit - Tout public**

**Des questions ?** ventsportants44@gmail.com

**Organisé par :** Ville de Saint-Nazaire / Vents Portants 44

### Balade autour de l'art

Marche

**CHÂTEAUBRIANT**

**15 h - 18 h**



Balade accompagnants / accompagnés dans les rues de Châteaubriant à la découverte des différents lieux et partenaires.

**Où ?** rdv au CMP - 9 ter rue Denieul et Gastineau

**Gratuit - Tout public**

**Des questions ?** camille.boure@ch-epsylan.fr

**Organisé par :** Centre Médico-Psychologique EPSYLAN de Châteaubriant

## Bip bip - Après dissipation des brumes matinales

Théâtre

ANCENIS

16 h



J'aimerais que ce spectacle commence par raconter une fille et son père tel qu'ils ne se sont jamais racontés, comme le conte poétique d'une personne extra-ordinaire. Par petites touches, comme un tableau impressionniste. Puis, par extension, qu'on en arrive à toucher du coeur ce que c'est que vivre ça, vraiment cette maladie. Ce spectacle musical et dansé propose une promenade immersive dans la tête d'une personne bipolaire.

**Environ 50 places, sur réservation au 02.51.14.17.17**

**Où ?** Théâtre Quartier Libre, Place Rohan, rue A. de Bruc

**Gratuit - Tout public**

**Des questions ?** [marc.cassard@ch-epsylan.fr](mailto:marc.cassard@ch-epsylan.fr)

**Organisé par :** SAMSAH / OT Le Mât / GEM Le Pacifique / UNAFAM / Service jeunesse ville d'Ancenis Saint-Géréon / Résidence autonomie La Davrays / Centre Médico-Psychologique EPSYLAN d'Ancenis / CCAS Ancenis

## En quoi l'art contribue-t-il à améliorer la santé mentale ?

Ciné-rencontre

ANCENIS

19 h 30



Scénette de la section théâtre du lycée Joubert- Maillard (10 min)

Documentaire du GEM suivi d'un temps de témoignages des membres du GEM sur la question : En quoi l'art contribue-t-il à améliorer la santé mentale ?

**Où ?** Cinéma Eden 3 - 90 rue Andrée et Marcelle Braud

**Gratuit - Tout public**

**Des questions ?** [marc.cassard@ch-epsylan.fr](mailto:marc.cassard@ch-epsylan.fr)

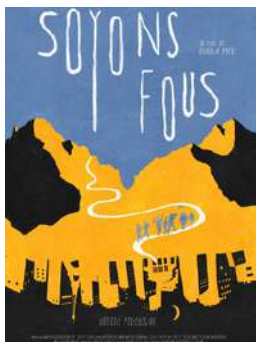
**Organisé par :** SAMSAH / OT Le Mât / GEM Le Pacifique / UNAFAM / Service jeunesse ville d'Ancenis Saint-Géréon / La Davrays / Centre Médico-Psychologique EPSYLAN d'Ancenis / Lycée Joubert-Maillard

## Soyons fous

Ciné-débat

BLAIN

20 h 30



*Soyons fous* est un long-métrage documentaire qui retrace une aventure singulière : la création d'un film par une équipe de personnes vivant avec des troubles psychiques, accompagnées par des grands professionnels du cinéma (Emmanuelle Bercot, Philippe Rousselot, Corinne Masiero...)

Entre les doutes, les rires et les paroles bouleversantes, le film raconte l'élan d'un groupe vers un projet qui semblait impossible.

La projection sera suivie d'un débat.

**Où ?** Cinéma Le Saint Laurent - 9 rue du 11 Novembre

**Tarif :** Tarif unique 6 €

**Des questions ?** [communication@ch-epsylan.fr](mailto:communication@ch-epsylan.fr)

**Organisé par :** Service communication EPSYLAN

## VENDREDI 9 OCTOBRE

### Découverte d'un art martial

Porte ouverte

SAINT-NAZAIRE

10 h - 11 h 30



Découverte du wing chun et présentation de l'association soignants-soignés Vents Portants 44.

**Où ?** Salle Marcel Pagnol - 2 bis allée des Lilas

**Gratuit - Tout public**

**Des questions ?** [ventsportants44@gmail.com](mailto:ventsportants44@gmail.com)

**Organisé par :** Vents Portants 44

## Envie d'une petite parenthèse artistique ?

SAINT-NAZAIRE

Fresque collective

10 h - 12 h



*"L'art permet d'exprimer ce que les mots ne peuvent pas dire" - Frida Kahlo*

Le temps d'un instant, glissez-vous dans la peau d'un artiste et venez ajouter votre touche personnelle à notre grande fresque collective !

Retrouvez-nous au marché pour exprimer toute votre créativité. Nous vous accueillerons avec grand plaisir dans une ambiance chaleureuse pour discuter, créer et échanger autour de la santé mentale.

Une émission de radio réalisée en public viendra également rythmer ce temps de rencontre, offrant un espace d'échanges et d'écoute collective.

Vous aurez également l'opportunité d'écouter des personnes concernées par des problèmes de santé mentale qui viendront s'exprimer au travers de leurs passions.

Que vous soyez un artiste dans l'âme, un usager ou simplement curieux, vous êtes les bienvenus ! On s'occupe de tout : tout le matériel est mis à votre disposition pour que vous puissiez vous exprimer librement.

On a vraiment hâte de vous rencontrer !

Action réalisée avec le soutien de la mairie de Saint Nazaire et Claire Veyssset, artiste documentaliste sonore.

**Où ?** Halles du Marché - Place du Commerce

**Gratuit - Tout public**

**Des questions ?** [d.reffas@ch-saintnazaire.fr](mailto:d.reffas@ch-saintnazaire.fr)

**Organisé par :** Collectif PsyPositif du CH de St Nazaire / UNAFAM / Ecole des Beaux-Arts de Nantes St-Nazaire

## Karaoké

SAINT-NAZAIRE

Karaoké

14 h - 16 h 30



On ne présente plus le karaoké du 57, les rigolades entre amis, les talents cachés qui se révèlent, les souvenirs qu'on partage... On s'écoute, on passe un moment joyeux, parfois émouvant. Allez, osez pour voir ! Venez chanter ou soutenir celles et ceux qui se lancent !

**Où ?** Café 57 - 57 rue Michel Ange

**Gratuit - Tout public**

**Des questions ?** [cafeteria.heinlex@ch-saintnazaire.fr](mailto:cafeteria.heinlex@ch-saintnazaire.fr)

**Organisé par :** Café 57

## SAMEDI 10 OCTOBRE

### Etoffes de mémoire

Exposition

SAINT-NAZAIRE

15 h - 18 h



Nefeli Papadimouli,  
*Marchix #2*, 2026.  
Coton, coton traité, ouate,  
250 x 320 cm.

A l'invitation du Grand Café, les patient.es du CATTG La Touline ont partagé un cycle d'ateliers inspirés par l'œuvre textile de l'artiste Nefeli Papadimouli. En transposant l'architecture de leur lieu de soin en une fresque suspendue, les participants ont donné corps aux histoires et aux moments vécus dans leur institution. Proposée pour les SISM 2026, la présentation de cette oeuvre chorale invite le public à s'immerger dans une "mini-ville" de souvenirs, à la fois visuelle, tactile et humaine.

**Où ?** Le Grand Café - centre d'art contemporain - 2 place des Quatre Z'Horloges

**Gratuit - Tout public**

**Des questions ?** [publicsgrandcafe@saintnazaire.fr](mailto:publicsgrandcafe@saintnazaire.fr)

**Organisé par :** CATTG La Touline / Le Grand Café

## LUNDI 12 OCTOBRE

### Portes ouvertes au SAVS : entre gourmandises et talents

Porte ouverte

SAVENAY

14 h - 19 h 30



Le SAVS Mozaïk organise une journée portes ouvertes placée sous le signe de la convivialité et de la découverte. Au programme : un moment chaleureux entre gourmandises avec dégustation de crêpes et ateliers de découverte des arts autour de la couture, du tricot et de la carterie. L'évènement sera également marqué par la présentation de l'appartement relais, ainsi que la présence de l'AVF de Savenay

**Où ?** Service du SAVS - 2A rue des Canaris

**Gratuit - Tout public**

**Des questions ?** [savs@cap-lan.fr](mailto:savs@cap-lan.fr)

**Organisé par :** CAP'LAN / SAVS Mozaïk

## Soirée théâtre et débat

Théâtre

SAVENAY

18 h 45 - 22 h



Le GEM La main ouverte et la Maison Relais le Rocher s'unissent pour vous proposer une rencontre autour des arts et de leur impact sur notre santé mentale. Au programme : découverte des ateliers théâtre du GEM, de la maison relais et de l'atelier du temps suivi d'un débat. Exposition des créations des 2 Vallées 44, dégustation de crêpes proposées par le SAVS Mozaïque. Venez partager un moment convivial et inspirant.

**Où ?** Salle Equinoxe - 35 rue Saint Michel

**Gratuit - Tout public**

**Des questions ?** [mainouverte@orange.fr](mailto:mainouverte@orange.fr)

**Organisé par :** GEM La main ouverte / Maison relais le Rocher (Les Eaux Vives Emmaüs)

## MARDI 13 OCTOBRE

### Repas débat "Musique et santé mentale"

Repas débat

SAINT-NAZAIRE

12 h - 13 h



D'anciens ou actuels usagers de la psychiatrie autour d'une belle table et d'un bon repas au Café associatif "Le 57"; des échanges par thème sur le modèle de l'émission "C à vous", animés par Guillaume et Nicolas.

**Sur réservation**

**Où ?** Café 57 - 57 rue Michel Ange

**Gratuit - sur réservation**

**Des questions ?** [cafeteria.heinlex@ch-saintnazaire.fr](mailto:cafeteria.heinlex@ch-saintnazaire.fr)

**Organisé par :** Café 57

## Envie d'une petite parenthèse artistique ?

Fresque collective

SAINT-NAZAIRE

14 h 30 - 16 h 30



*"L'art permet d'exprimer ce que les mots ne peuvent pas dire" - Frida Kahlo*

Le temps d'un instant, glissez-vous dans la peau d'un artiste et venez ajouter votre touche personnelle à notre grande fresque collective !

Retrouvez-nous à la Cité sanitaire pour exprimer toute votre créativité. Nous vous accueillerons avec grand plaisir dans une ambiance chaleureuse pour discuter, créer et échanger autour de la santé mentale.

Vous aurez également l'opportunité d'écouter des personnes concernées par des problèmes de santé mentale qui viendront s'exprimer au travers de leurs passions. Que vous soyez un artiste dans l'âme, un usager ou simplement curieux, vous êtes les bienvenus ! On s'occupe de tout : tout le matériel est mis à votre disposition pour que vous puissiez vous exprimer librement. On a vraiment hâte de vous rencontrer !

**Où ?** Cité sanitaire - Hall d'accueil - 11 bvd Georges Charpak

**Gratuit - Tout public**

**Des questions ?** [d.reffas@ch-saintnazaire.fr](mailto:d.reffas@ch-saintnazaire.fr)

**Organisé par :** Collectif PsyPositif du CH de St Nazaire / UNAFAM / Ecole des Beaux-Arts de Nantes St-Nazaire

## MERCREDI 14 OCTOBRE

### Comment ça va aujourd'hui ?

Journée bien-être

FROSSAY

9 h 30 - 12 h 30 & 13 h 30 - 18 h



Journée bien-être avec ateliers individuels et collectifs. Sur place également des espaces de convivialité et un système de garde d'enfants.

**Où ?** Salle polyvalente - 1 rue du Jaunais

**Gratuit - Tout public**

**Des questions ?** [retzactivites@orange.fr](mailto:retzactivites@orange.fr) / 06.62.53.73.94

**Organisé par :** Réseau vie sociale

## Invente ta planète au pastel sec

Animation

PONTCHATEAU

14 h - 16 h 30



En parallèle de l'exposition "*L'art qui nous lie*", une adhérente du GEM proposera une animation Pastel où le public pourra s'essayer à une technique mise en lumière durant l'exposition.

12 personnes maximum

**Sur inscription** au 06 89 67 68 36 ou par mail à [mainouverte@orange.fr](mailto:mainouverte@orange.fr)

**Où ?** Salle le Don - Maison de quartier Quéral - 7 rue des Chênes

**Gratuit - Sur inscription**

**Des questions ?** [mainouverte@gmail.com](mailto:mainouverte@gmail.com)

**Organisé par :** GEM La main ouverte

## Quand l'art fait le lien !

Exposition / Ciné-débat / Bibliothèque

CARQUEFOU

14 h - 18 h



Nous proposons 3 ateliers différents animés par des professionnels et des personnes concernées, à destination de l'ensemble de la population :

- Atelier théâtre d'impro
- Diffusion court-métrage réalisé par les patients et les professionnels avec bord de scène
- Exposition de toiles peintes par les patients et les professionnels sur un thème donné

**Où ?** Salle des Renaudières - Site des Renaudières

**Gratuit - Tout public**

**Des questions ?** [laurence.touboulic@psyactiv.fr](mailto:laurence.touboulic@psyactiv.fr)

**Organisé par :** Psy'Activ

## Terre de SLAM 44

Atelier écriture / découverte du SLAM

SAINT-NAZAIRE

14 h - 16 h



Soignants et soignés amateurs, duos soignants / soignés pour l'occasion, slameurs chevronnés, familiers de l'association Terre de SLAM 44 ou simples curieux : venez nombreux ! Faites parler ou se taire les ombres ! Prenez la parole. De vos mots déclamés surgira le symbole d'un monde ouvert et généreux. Inscription libre !

**Où ?** Café 57 / salle polyvalente - 57 rue Michel Ange

**Gratuit - Tout public**

**Des questions ?** [cafeteria.heinlex@ch-saintnazaire.fr](mailto:cafeteria.heinlex@ch-saintnazaire.fr)

**Organisé par :** Café 57

## JEUDI 15 OCTOBRE

**Jeunes et vapotage : démêler le vrai du faux  
pour contribuer à la santé de tous**

Webinaire

EN LIGNE

13 h - 14 h 15



Augmentation du vapotage chez les jeunes et usage de la puff : décrypter les bonnes informations en santé pour comprendre et accompagner les jeunes au quotidien.

Accès webinaire



**Gratuit - Tout public**

**Des questions ?** [larosedesvents@oppelia.fr](mailto:larosedesvents@oppelia.fr)

**Organisé par :** Oppelia La Rose des vents

# VENDREDI 16 OCTOBRE

## Découverte d'un art martial

Porte ouverte

SAINT-NAZAIRE

10 h - 11 h 30



Découverte du tai chi chuan et présentation de l'association soignants-soignés Vents Portants 44.

**Où ?** Salle Marcel Pagnol - 2 bis allée des Lilas

**Gratuit - Tout public**

**Des questions ?** ventsportants44@gmail.com

**Organisé par :** Vents Portants 44

## Blind Test

Blind Test

SAINT-NAZAIRE

14 h - 16 h 30



Hits récents, classiques intemporels, pépites moins connues, génériques TV / Films... saurez-vous les reconnaître ? En solo ou par équipe, venez partager avec nous l'étendue de votre culture musicale. Lots à gagner.

**Où ?** Café 57 - 57 rue Michel Ange

**Gratuit - Tout public**

**Des questions ?** cafeteria.heinlex@ch-saintnazaire.fr

**Organisé par :** Café 57

## Au coeur des étoiles filantes

Ciné-débat

CHÂTEAUBRIANT

14 h - 17 h



Le GEM L'étoile filante présente ses 3 derniers projets autour de l'art cinématographique : documentaire "*Faire cité*" (1h), clip-vidéo "*Au cœur des étoiles*" (10 min) et un clip d'art éphémère BeachArt (10 min)

**Où ?** Centre socioculturel - 19 rue Jacquard

**Gratuit - Tout public**

**Des questions ?** gem.chateaubriant@gmail.com

**Organisé par :** GEM L'étoile filante

## SAMEDI 17 OCTOBRE

### Le sentiment de solitude dans son processus de soin

Clown et danse

PONTCHÂTEAU

9 h - 18 h



L'association Libert'Nez organise des stages d'initiation à la pratique du Clown intitulés " Journée Libérer les Nez". Nos stages sont co - animés afin de proposer une diversité de nuances dans nos propositions.

#### Matin :

- Cercle de parole, pose du cadre de confiance.
- Echauffement corporel et vocal mêlant jeux d'impro et processus dansés
- Jeux de clown

#### Après-midi :

- Création d'une oeuvre collective
- Processus d'exploration de son intériorité ayant pour objectif de nourrir différents dispositifs d'expression, écriture, dessin, mouvements, vocalises
- Dispositif d'improvisation pour les clowns
- Cercle de valorisation et temps de parole pour les retours

!/\ Réservation par email à [libertnez@gmail.com](mailto:libertnez@gmail.com)

Où ? Salle de la Boule d'or - rue Maurice Sambron

Gratuit - Tout public

Des questions ? [libertnez@gmail.com](mailto:libertnez@gmail.com)

Organisé par : Libert'Nez

## DU 5 AU 15 OCTOBRE

### Y'a de la santé dans l'art

Exposition

SAINT-NAZAIRE

Horaires conservatoire



Dans un lieu qui invite à la création artistique, Vents Portants 44 vous propose de découvrir une sélection d'œuvres (peintures, textes, photographies) réalisées par des usagers de la psychiatrie.

Où ? Conservatoire Boris Vian - Hall - 3 rue Pierre de Bayard

Gratuit - Tout public

Des questions ? [ventsportants44@gmail.com](mailto:ventsportants44@gmail.com)

Organisé par : Vents Portants 44

## DU 6 AU 17 OCTOBRE

### La santé au fil des pages

Sélection documentaire

SAINT-NAZAIRE

Horaires médiathèque



Sélection documentaire autour des Semaines d'Information sur la Santé Mentale dont le thème est "*Pour notre santé mentale, ouvrons-nous aux arts*"

Où ? Médiathèque - 6 rue Auguste Baptiste Lechat

Gratuit - Tout public

Des questions ? [ventsportants44@gmail.com](mailto:ventsportants44@gmail.com)

Organisé par : Vents Portants 44

## DU 7 AU 14 OCTOBRE

### Objectif évasion : en quête de liberté

Exposition

BLAIN

8 h 30 - 20 h



A l'Escabelle, les usagers cherchent à regagner une liberté mise à mal par les conduites addictives. La pratique de la photographie constitue un véritable levier dans cette démarche : elle invite à se remettre en mouvement, à apprécier le monde qui nous entoure et à valoriser ce qui donne sens au quotidien.

L'exposition "*Objectif Evasion*" illustre ainsi l'engagement des usagers dans leur parcours de soins et dans les processus de rétablissement.

Où ? Hyper U - route de l'Isac

Gratuit - Tout public

Des questions ? [p3s.addictosecretariat@ch-epsylan.fr](mailto:p3s.addictosecretariat@ch-epsylan.fr)

Organisé par : CATTG Escabelle EPSYLAN

## DU 30 SEPTEMBRE AU 14 OCTOBRE

### Traces de vie : Art'addict ?

Exposition

PONTCHÂTEAU

Horaires médiathèque



"Traces de vie : Art'addict ?" réunit peintures et photographies pour rendre visible l'invisible : des parcours traversés par la consommation de drogues, des gestes du quotidien, des réalités intimes, des pensées fragmentées. A travers les œuvres exposées, il s'agit aussi de révéler des chemins de survie, de résilience et de reconstruction, là où persiste la force de vie.

**Vernissage le 2 octobre - 18 h à 19 h 30**

**Où ?** Médiathèque - 3 rue du Châtelier

**Gratuit - Tout public**

**Des questions ?** [larosedesvents@oppelia.fr](mailto:larosedesvents@oppelia.fr)

**Organisé par :** Oppelia La Rose des vents

## DU 7 AU 16 OCTOBRE

### Quand l'art nous lie

Exposition

PONTCHÂTEAU

15 h - 17 h



Une exposition rassemble des œuvres réalisées par des usagers, des adhérents, des bénévoles et des professionnels du GEM de Pontchâteau, de l'HDJ Le Phare, du CATTG de Blain, et de la Fabrik sur différents supports qui deviennent un moyen d'expression de lien et de rencontre. Elle montre la richesse des parcours, la force du collectif et l'importance de la créativité comme soutien au bien-être et à la santé mentale.

**Où ?** Maison de quartier Quéral (couloir) - 7 A rue des Chênes

**Gratuit - Tout public**

**Des questions ?** [ppa.pontchateau@ch-epsylan.fr](mailto:ppa.pontchateau@ch-epsylan.fr)

**Organisé par :** CATTG EPSYLAN Blain / HDJ EPSYLAN Pontchâteau / GEM Pontchâteau / La Fabrik

## 9 ET 14 OCTOBRE

### Exposition de portraits créatifs

Exposition

NANTES

14 h - 18 h



Dans le cadre d'un partenariat, les artistes du Living Museum et les personnes accueillies par le dispositif "Declic Habitat" de l'association Les Eaux Vives vous invitent à découvrir leurs témoignages créatifs. Des œuvres qu'ils auront pu réaliser dans le cadre d'un atelier partagé au sein des locaux du Living Museum. L'objectif étant de créer en partant d'un fragment de récit de chacun un "portrait créatif" en étant accompagné plastiquement par les artistes de l'association. Moment opportun pour habiter le temps d'une expérience un espace de création et d'expression autre. Venez découvrir leur expression singulière !

**Où ?** Le Living Museum - 24 rue de la Mitrie

**Gratuit - Tout public**

**Des questions ?** [isabelle.bay@asso-leseauxvives.fr](mailto:isabelle.bay@asso-leseauxvives.fr)

**Organisé par :** Déclic Habitat / Les Eaux vives / Le Living Museum

## DU 12 AU 19 OCTOBRE

### MAT - Centre d'Art de Montrelais

Découverte artistique

MONTRELAIS

15 h



Découverte de la linogravure à travers deux ateliers :

- 1<sup>er</sup> groupe : 13 h 30 - 15 h
- 2<sup>ème</sup> groupe : 15 h - 16 h 30

Visite de l'exposition "*Opaque*"

Balade sur les bords de Loire au départ du Mât

Goûter de clôture

Pour les ateliers de linogravure, financés par l'UNAFAM, inscriptions auprès du CMP d'Ancenis

**Où ?** Le Mât - 19 bis place de l'Abbaye

**Gratuit - Tout public**

**Des questions ?** [marc.cassard@ch-epsylan.fr](mailto:marc.cassard@ch-epsylan.fr)

**Organisé par :** Le Mât / UNAFAM / GEM Le Pacifique / CMP Ancenis EPSYLAN / MDA

## DU 6 AU 17 OCTOBRE

### Créer pour se raconter

Exposition

**BLAIN - SAVENAY**

**Horaires médiathèque**



En tant qu'établissement médico-social dans le champ du handicap psychique, nous avons l'intention de présenter des "œuvres" de personnes accueillies en lien avec les parcours, les ressources... L'objectif étant que les résidents fabriquent, construisent, créent quelque chose qui a un sens pour eux (un moment fort de leur vie, quelque chose qui leur fait du bien, un souvenir...)

Les professionnels participent aussi à ce temps d'expression afin de mettre en avant la façon dont ils perçoivent leur accompagnement auprès du public accueilli.

### Du 6 au 10 octobre

Médiathèque Le Puits au Chat  
Passage Sophie Scholl - BLAIN

### Le 12 octobre - de 18 h 45 à 22 h

Salle Equinoxe  
35 rue Saint Michel - SAVENAY

### Du 13 au 17 octobre

Médiathèque Camille Hussenot  
Rue du Parc des Sports - SAVENAY

### Gratuit - Tout public

**Des questions ?** [les2vallees@asso-leseauxvives.fr](mailto:les2vallees@asso-leseauxvives.fr)

**Organisé par :** Les 2 Vallées 44 / Les Eaux vives Emmaüs

# 5, 14, 15 ET 17 OCTOBRE

**Reg'Art sur la santé mentale**

**VALLONS DE L'ERDRE**

Ateliers - Ciné-débat



Qu'elle soit solide ou vacillante, qu'un trouble psychique nous affecte, nous-même ou un de nos proches, nous avons toutes et tous une santé mentale. Vectrices de prévention, les activités artistiques, pratiquées individuellement ou en groupe, jouent un rôle essentiel dans notre épanouissement.

Durant cette quinzaine nous partagerons avec les publics des ressources, des actions, sur les bienfaits de l'art sur la santé mentale à tous les âges de la vie.

**5 octobre - 14 h à 17 h**

**Atelier d'écriture**

**14 octobre - 17 h 30 à 19 h**

**Atelier "art-thérapie" : fabrication de papier**

**15 octobre - 19 h à 22 h 30**

**Ciné-débat**

**17 octobre - 10 h à 12 h**

**Atelier "art-thérapie" 2 : mise en oeuvre du papier fabriqué**

**Où ?** Bibliothèque Les Mots Passant - 16 avenue de Cossé-Brissac

**Gratuit - Tout public**

**Des questions ?** [biblio.secteur.vallons@pays-ancenis.com](mailto:biblio.secteur.vallons@pays-ancenis.com)

**Organisé par :** Biblio'fil COMPA

# 6, 8, 13 ET 15 OCTOBRE

## Accorder les émotions : quand la musicothérapie ouvre les portes de l'art et du soin

Séances découvertes

**BLAIN**

**14 h - 15 h - 16 h**



Les musicothérapeutes d'EPSYLAN proposent des séances de découverte de la musicothérapie et expérimentation du dispositif vibro-acoustique Ostéobast. Communication sonore verbale et non verbale autour de jeux musicaux.

Les mardis 6 et 13 octobre et jeudis 8 et 15 octobre après-midi, vous pouvez vous inscrire pour une séance découverte musicothérapie / Ostéobast à 14 h, 15 h ou 16 h (durée 1h - 5 participants max par session).

Vous pouvez également vous inscrire sur les mêmes créneaux horaires, juste pour une expérimentation de l'Ostéobast (environ 10 min, créneaux possibles sur la première demi-heure)

**Où ?** EPSYLAN - Bâtiment 8 salles A & B - Pont Piétin

**Gratuit - Tout public**

**Inscriptions par mail à** [jerome.lambert@ch-epsylan.fr](mailto:jerome.lambert@ch-epsylan.fr)

**Organisé par :** Musicothérapie, Pôle de Réhabilitation Psychique d'EPSYLAN

### **Ostéobast :**

Dispositif vibro-acoustique à conduction osseuse

### **Présentation**

L'Ostéobast se rapporte au domaine des dispositifs de stimulation sensorielle et de relaxation corporelle, destiné à transmettre des vibrations sonores au corps de l'utilisateur par l'intermédiaire d'une structure rigide intégrant des haut-parleurs, dans un but de relaxation, de concentration sensorielle et de bien-être.

L'Ostéobast vise à pallier les limites des dispositifs connus en proposant un système complet de stimulation vibro-acoustique corporelle permettant une transmission profonde des vibrations par conduction osseuse, une immersion sensorielle totale grâce à l'isolation acoustique du milieu ambiant, et une personnalisation dynamique des fréquences et intensités sonores selon les besoins de l'utilisateur.

# DU 6 AU 17 OCTOBRE

## Reg'Art sur la santé mentale

ANCENIS SAINT-GÉRÉON

Exposition - Ateliers - Visites - Lectures



**Du mardi 6 au samedi 17 octobre**, visible aux heures d'ouverture de la médiathèque

Exposition « *Des masques & vous* » et sélection de documents (BD, films, etc.) en lien avec l'art thérapie et la santé mentale.

En partenariat avec le GEM le Pacifique

**6 octobre - 14 h 30 à 16 h**

**Discussion autour des masques et des arts** - Public adulte

**7 octobre - 14 h 45 à 15 h 45**

**Pratique chorale en groupe** - pour les 7-11 ans

**16 h 30 à 17 h**

**Sieste musicale** - Tout public

**10 octobre - 10 h à 13 h**

**Vernissage et visite guidée de l'expo**, par les adhérents et professionnels du GEM

**10 h 30 à 12 h**

**Chorale éphémère avec *La Cantaria*** - tout public

**13 octobre - 14 h 30 à 16 h**

**Atelier d'écriture dans les locaux du GEM Le Pacifique** - public adulte - 34 places

**14 octobre - 14 h à 16 h**

**Atelier créatif zentangle** - pour les 3 - 6 ans

**Heure du conte** - pour les 3 - 6 ans

**16 octobre - 15 h**

**Voyage sonore dans les locaux de la Davrays** (découverte sonothérapie) - public adulte

**Où ?** Médiathèque - Place de la République // GEM Le Pacifique - 34 place Léna // La Davrays - 700 bd Joseph Vincent

**Gratuit - Sur inscription**

**Des questions ?** 02 40 83 22 30

**Organisé par :** Biblio'fil / GEM Le Pacifique / La Davrays



# Le collectif d'organisation "Entente SISM Atlantique Ouest" (ESAO) et ses partenaires regroupent en 2026 :



Agence Régionale de Santé Pays de la Loire



GEM le Pacifique



Ancenis Saint-Géréon



Le théâtre - cinéma St Nazaire



Association Retz'Activités



Le Grand Café



Association les Eaux Vives



Libert'Nez



Beaux Arts Nantes Saint-Nazaire



Living Museum



CAP'LAN



Maison des Adolescents



Carré d'argent



Oppelia 44



Centre Hospitalier de Saint-Nazaire



ville de Pontchâteau



Cinéma St Laurent - Blain



Psy'Activ



COMPA



Saint Nazaire



Établissement Psychiatrique de Loire-Atlantique Nord



SAVS Mozaïk



Le Garage



Terre de slam 44



GEM La main ouverte



Unafam



GEM L'étoile filante



Vents Portants 44

# Le programme 2026 en un coup d'œil

## Jeudi 1er octobre - Soirée de lancement - Théâtre - Pontchâteau

| LUNDI<br>5 OCT.                             | MARDI<br>6 OCT.                        | MERCREDI<br>7 OCT.                    | JEUDI<br>8 OCT.                       | VENDREDI<br>9 OCT.                    | SAMEDI<br>10 OCT.                   | DIMANCHE<br>11 OCT. |                                     |
|---------------------------------------------|----------------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------------|-------------------------------------|---------------------|-------------------------------------|
| Exposition<br>Blain                         | Webinaire<br>En ligne                  | Atelier d'écriture<br>St Nazaire      | Conférence<br>St Nazaire              | Porte ouverte<br>St Nazaire           | Exposition<br>St Nazaire            |                     |                                     |
| Ateliers créatifs<br>St Nazaire             |                                        | Ateliers créatifs<br>St Nazaire       | Exposition<br>Ciné-débat<br>Carquefou | Découverte<br>musicothérapie<br>Blain | Fresque<br>collective<br>St Nazaire |                     | Vernissage<br>exposition<br>Ancenis |
| Ciné-débat<br>St Nazaire                    |                                        | Théâtre / impro<br>Pontchâteau        | Ateliers créatifs<br>St Nazaire       | Marche<br>Châteaubriant               | Karaoké<br>St Nazaire               |                     | Chorale<br>Ancenis                  |
| Atelier d'écriture<br>Vallons de<br>l'Erdre |                                        | Découverte<br>musicothérapie<br>Blain | Conférence /<br>concert<br>St Nazaire | Théâtre<br>Ancenis                    | Exposition<br>Nantes                |                     |                                     |
|                                             | Discussion<br>Ancenis                  | Chorale<br>Ancenis                    | Ciné-débat<br>Ancenis                 |                                       |                                     |                     |                                     |
|                                             |                                        | Sieste musicale<br>Ancenis            | Ciné-débat<br>Blain                   |                                       |                                     |                     |                                     |
| Exposition - Saint Nazaire                  |                                        |                                       |                                       |                                       |                                     |                     |                                     |
|                                             | Sélection documentaire - Saint Nazaire |                                       |                                       |                                       |                                     |                     |                                     |
|                                             |                                        | Exposition - Blain                    |                                       |                                       |                                     |                     |                                     |
| Exposition - Pontchâteau                    |                                        |                                       |                                       |                                       |                                     |                     |                                     |
|                                             |                                        | Exposition - Pontchâteau              |                                       |                                       |                                     |                     |                                     |
|                                             | Exposition - Blain                     |                                       |                                       |                                       |                                     |                     |                                     |
|                                             | Exposition - Ancenis                   |                                       |                                       |                                       |                                     |                     |                                     |
|                                             |                                        |                                       |                                       |                                       |                                     |                     |                                     |



| LUNDI<br>12 OCT.                       | MARDI<br>13 OCT.                      | MERCREDI<br>14 OCT.                           | JEUDI<br>15 OCT.                      | VENDREDI<br>16 OCT.         | SAMEDI<br>17 OCT.                             | DIMANCHE<br>18 OCT. |
|----------------------------------------|---------------------------------------|-----------------------------------------------|---------------------------------------|-----------------------------|-----------------------------------------------|---------------------|
| Porte ouverte<br>Savenay               | Repas débat<br>St Nazaire             | Journée bien-être<br>Frossay                  | Webinaire<br>En ligne                 | Porte ouverte<br>St Nazaire | Clown / danse<br>Pontchâteau                  |                     |
| Théâtre<br>Savenay                     | Fresque<br>collective<br>St Nazaire   | Animation<br>Pontchâteau                      | Ciné-débat<br>Vallons de l'Erdre      | Blind test<br>St Nazaire    | Atelier art<br>thérapie<br>Vallons de l'Erdre |                     |
|                                        | Découverte<br>musicothérapie<br>Blain | Exposition<br>Ciné-débat<br>Carquefou         | Découverte<br>musicothérapie<br>Blain | Ciné-débat<br>Châteaubriant |                                               |                     |
|                                        |                                       | Atelier d'écriture<br>St Nazaire              |                                       | Voyage sonore<br>Ancenis    |                                               |                     |
|                                        | Atelier d'écriture<br>Ancenis         | Atelier art<br>thérapie<br>Vallons de l'Erdre |                                       |                             |                                               |                     |
|                                        |                                       | Atelier créatif /<br>lecture<br>Ancenis       |                                       |                             |                                               |                     |
|                                        |                                       | Exposition<br>Nantes                          |                                       |                             |                                               |                     |
|                                        |                                       |                                               |                                       |                             |                                               |                     |
| Exposition - Saint Nazaire             |                                       |                                               |                                       |                             |                                               |                     |
| Sélection documentaire - Saint Nazaire |                                       |                                               |                                       |                             |                                               |                     |
| Exposition - Blain                     |                                       |                                               |                                       |                             |                                               |                     |
| Exposition - Pontchâteau               |                                       |                                               |                                       |                             |                                               |                     |
| Exposition - Pontchâteau               |                                       |                                               |                                       |                             |                                               |                     |
| Exposition - Savenay                   |                                       |                                               |                                       |                             |                                               |                     |
| Exposition - Ancenis                   |                                       |                                               |                                       |                             |                                               |                     |
| Ateliers artistiques - Montrelais      |                                       |                                               |                                       |                             |                                               |                     |

## Informations pratiques

Retrouvez le programme détaillé d'ESAO sur



Le programme national par ville sur le site du collectif national des SISM



## Contact

esao@ch-epsylan.fr