



Evènements & animations

Du 5 au 18 octobre

en Sarthe

Journée mondiale de la santé mentale

FÊTE du LIEN !

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

RDV à l'EPSM de la Sarthe, 20 av. du 19 mars 1962, Allonnes

10 Samedi
oct.
Dès 13h00

Flashez pour consulter
le programme complet
ou epsm-sarthe.fr



&
leurs partenaires



Les SISM, c'est quoi ?

Chaque année en octobre, à partir d'une thématique annuelle, les Semaines d'Information sur la Santé Mentale proposent des événements ouverts à tous pour mieux comprendre la santé mentale, faire évoluer les regards sur les troubles psychiques et découvrir les ressources du territoire.



**Pour notre santé mentale,
ouvrons-nous aux**

arts

Et si l'art était lui aussi un allié de notre santé mentale ?

Les pratiques artistiques nous permettent d'exprimer nos émotions, de créer du lien, de stimuler notre créativité et de prendre soin de notre santé mentale.

À travers de nombreuses animations ouvertes à tous, cette édition est une invitation à partager, expérimenter et changer de regard sur la santé mentale.

Rendez-vous près de chez vous !



Du 5 au 18 octobre 2026

des temps forts et variés



Des animations & des rencontres

Ateliers artistiques, expositions, ciné-débats, animations, activités participatives...



Des spectacles

Humour, conférence-spectacle, théâtre, témoignages...



Des portes ouvertes

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



10 octobre

Journée mondiale de la santé mentale

Fête du lien !

Un événement festif alliant parcours d'orientation, animations artistiques, village santé et concert pour s'informer et changer de regard sur la santé mentale (p26-27).



Bonnes SISM à tous !



Expositions



Entrée libre et gratuite

L'art au service du bien-être

A travers leur témoignage, des artistes locaux aux multiples talents souhaitent transmettre l'impact positif de l'art sur leur santé mentale.

Du 3 au 18 octobre, du lundi au vendredi, de 9h30 à 18h30

Ⓞ L'Unison ; 29 rue du 11 Novembre, LA SUZE/SARTHE

Voyage des mondes intérieurs

L'atelier pictural de l'association ADGESTI – ESAT Catmanor offre aux personnes en situation de fragilité ou de handicap psychique un espace d'expression artistique et de partage. Découvrez les œuvres réalisées et échangez avec les artistes lors d'un vernissage.



Du 6 au 17 octobre, horaires d'ouverture médiathèque

Vernissage : Mardi 6 octobre, 17h00

Ⓞ Médiathèque ; Rue de la République, CÉRANS-FOULLETOURTE

Entre mots et couleurs

Découvrez les créations et les messages réalisés par les patients de l'Unité Psychiatrique de Court Séjour (UPCS) de l'EPSM de la Sarthe au cours de leur hospitalisation. Cette exposition met en lumière le travail artistique mené en collaboration avec les soignants de l'unité.

Du 6 au 18 octobre, toute la journée

Vernissage : L'équipe soignante sera présente le jeudi 8 octobre, de 16h à 17h sur la passerelle pour échanger avec le public.

Ⓞ CH du Mans, Passerelle entre les bâtiments Monnet et Fontenoy, 194 av. Rubillard, LE MANS



€ Entrée libre et gratuite

Quand le monde se tait

Les photographies d'Anna-Jeanne Martin et les peintures néo-expressionnistes de Flowrenc3, deux femmes vivant avec des fragilités psychiques, explorent les émotions à travers un parcours en six étapes : fracas, disparition, rupture, transition, respiration et calme.

Du 5 au 8 octobre, du lundi au vendredi, de 9h à 17h

⊙ Tiers lieu EHPAD Eugène Aujaleu ; 3 Rue du Dr Georges Coulon, LE GRAND-LUCÉ

Du 09 au 16 octobre, du lundi au vendredi, de 9h à 17h

⊙ Centre social ; 4 rue de la Bascule, MONTVAL SUR LOIR

Du 16 au 23 octobre, du lundi au vendredi, de 9h à 17h

⊙ Centre social ; 36 Rue Gervais Chevallier, LA CHARTRE/LE LOIR

Paysage intérieur

En collaboration avec la photographe Camille Simony, les bénéficiaires des résidences d'accueil Maya Angelou et du Gué de Maulny (Nelson Mandela) explorent, à travers l'image, leurs émotions, leurs repères et ce qui les représente. Cette exposition met en lumière leur créativité et ouvre un espace de dialogue pour changer le regard sur la santé mentale et le quotidien en résidence accueil.

Du 5 au 9 octobre, du lundi au vendredi, de 14h à 16h

⊙ Résidence Maya Angelou ; 5 allée G. Anthonioz de Gaulle, ALLONNES

Du 12 au 16 octobre, du lundi au vendredi, de 14h à 16h

⊙ Résidence d'Accueil du Gué de Maulny ; 1 rue d'Arnage, LE MANS

Solifête

Samedi 3 oct.

14h00 - 17h30



L'UnisSon ; 29 rue
du 11 novembre



Inscription recommandée
avant le 28 sept. 2026 :

projetsante@
cc-valdesarthe.fr



Gratuit

Solifête est un événement solidaire et festif dont l'objectif est de rompre l'isolement, de favoriser le lien social et le partage de savoir-faire, tout en offrant un moment convivial.

Parce que les liens sociaux sont un facteur essentiel de la santé mentale, cette journée est l'occasion de se rencontrer, d'échanger et de renforcer le sentiment d'appartenance à la vie locale.

Au programme : des activités autour de la musique, la peinture, la cuisine, mais aussi création de cartes à graines, fabrication de produits ménagers et produits de beauté, ainsi que de nombreuses autres surprises.

Autant de moments pour se retrouver, créer ensemble et partager une expérience conviviale, bénéfique au bien-être de toutes et tous.

Proposé par la Communauté de communes du Val de Sarthe

Lire, écouter, regarder

La santé mentale sous toutes ses formes

Du 5 au 18 oct.

**Horaires d'ouverture
des médiathèques**

 **Lieux indiqués
ci-contre**



Les médiathèques du territoire de la communauté de communes des Vallées de la Braye et de l'Anille vous invitent à découvrir une sélection d'ouvrages consacrés aux émotions, à la santé mentale, aux relations humaines et au bien-être psychologique.

Une occasion de porter un autre regard sur la santé mentale et de trouver des ressources pour soi, ou pour ses proches.

3 médiathèques vous accueillent :

- Bessé-sur-Braye :
Promenade de la Pléiade
- Saint-Calais : Centre culturel,
Place de l'Hôtel de Ville
- Vibraye : 53 rue Xavier Boutet

 **Gratuit**

*Proposé par la Communauté de communes des Vallées de la Braye
et de l'Anille*

Tricot et crochet :

l'art de tisser du lien



Du 5 au 17 oct.

14h30 - 17h30

Les Lundis, Mercredis,
Vendredis



 **CCAS ; 78 bvd
Pasteur**

Matériel fourni
sur place

 **Gratuit**

Participez à un cycle d'ateliers créatifs autour du tricot, du crochet et des arts du fil pour réaliser des suspensions colorées à partir de laine et de textiles récupérés.

Ces créations collectives viennent ensuite embellir l'espace tout-petits de la médiathèque Louise Michel.

Parce que la pratique artistique favorise l'expression, le partage et le lien social, ces ateliers invitent chacun à contribuer à une œuvre commune dans une ambiance conviviale. Une belle occasion de découvrir comment la créativité peut soutenir le bien-être et promouvoir la santé mentale.

- Les créations seront présentées le samedi 17 octobre et installées à la médiathèque Louise Michel, à Allonnes

Proposé par le lieu d'accueil et d'écoute l'Escale (CCAS) d'Allonnes

L'Art du clown

Lundi 5 oct.

20h30



Théâtre de la Bertoche
217 rue de la Bertinière



Inscription :
helloasso.com/associations/chemins-de-traverse
ou QR code ci-contre



Gratuit

Le clown explore notre part la plus sincère et la plus fragile. À travers des jeux de présence, d'improvisation et de relation au public, vous découvrirez votre propre clown : un personnage singulier, sensible et souvent drôle malgré lui.

Issu de la tradition du clown contemporain, l'atelier ne cherche pas l'effet comique à tout prix mais la justesse du moment, l'écoute et le plaisir du jeu.

Un espace bienveillant pour oser, se surprendre et partager le rire.

- Places limitées à 10 personnes (réservé aux adultes)



Proposé par l'UNAFAM et le théâtre de La Bertoche

L'art en chemin, agir et créer pour se sentir mieux

Mardi 6 oct.

9h00 - 16h30

 EHPAD Anaïs ;
3 bis rue du Tusson,
La Chapelle Gaugain



 **Gratuit**

Une journée placée sous le signe de l'art, de la créativité et du partage, pour explorer les liens entre expression artistique, bien-être et santé mentale.

● **9h-12h > Marche créative**

Parcours au choix de 3-4 kms (départ 10h) et de 7-8 kms (départ 9h)

● **12h-14h > Cocktail déjeunatoire**

Début d'une fresque land art « Pour se sentir mieux ».

Exposition d'œuvres réalisées par les résidents en atelier peinture et mosaïque.

● **14h-14h30 > Conférence**

« L'importance de l'art dans la santé mentale » animée par des professionnels

● **14h30-16h > Ateliers collectifs**

Danse, modelage, musique, mosaïque, peinture et poésie

● **16h-16h10 : Spectacle de danse** avec les résidents, inspiré du poème 'La Ronde autour du Monde', de Paul Fort

Proposé par l'EHPAD Anaïs & ses partenaires

Parlons d'art

Mardi 6 oct.

Vend. 16 oct.

16h30 - 19h30



 **Lieux indiqués
ci-contre**

 **Gratuit**

Participez à ces cafés-débats, temps d'échange conviviaux pour réfléchir ensemble à la place de l'art dans nos vies et à son lien avec le bien-être et la santé mentale.

Animés par un intervenant expérimenté en café-philo, ces rencontres abordent des questions telles que : Tout est-il de l'art ? Tout le monde est-il artiste ? L'art est-il à ma portée, dans mon quotidien ?

Deux villes vous accueillent :

- **Mardi 6 octobre, La Suze sur Sarthe :**
RDV 15 place du Marché
(parking du Carrefour Express)
- **Vend. 16 octobre, Fillé sur Sarthe :**
RDV Île Moulinsart (rue du Canal)

Heureux soient les fêlés

Mardi 6 oct.
15h00 & 20h00

 **Théâtre de la Halle
au blé ; Place du 8
mai 1945**



Billetterie :
[my.weezevent.com/
heureux-soient-les-
feles-francois-mallet](https://my.weezevent.com/heureux-soient-les-feles-francois-mallet)
ou QR code ci-contre

 **Tarif : 10€**

**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 !



*Proposé par l'UNAFAM, avec le soutien de la ville de La Flèche
& la Communauté de communes du Pays Fléchois*

Tsubaki-Camellia



Mardi 6 oct.

Vend. 16 oct.

18h30

 **489 Route Paul
Scarron**



Des adolescentes âgées de 16 et 17 ans, de l'association 'Ados, Fardeaux, Renouveau', accompagnées par l'association 'L'Éventail des Arts', **donnent vie au poème «Tsubaki-Camellia»** de Claude Anquetin, écrit en hommage à une **jeune victime de harcèlement scolaire acharné** s'étant suicidée en janvier 2026.

Les adolescentes proposent un récital mêlant poésie, musique (piano et flûte traversière) et prise de parole.

Elles partagent également un discours qu'elles ont elles-mêmes écrit sur le thème du harcèlement.

Une création artistique engagée pour sensibiliser à la santé mentale des jeunes et à la prévention du harcèlement.

 **Gratuit**

Théâtre & mouvements

Mardi 6 oct.

18h00 - 19h30



**Théâtre de la
Bertoche ; 217 rue
de la Bertinière**



**Réservé aux adultes
Sans prérequis.**

Inscription :
[helloasso.com/
associations/
chemins-de-traverse](https://helloasso.com/associations/chemins-de-traverse)
ou QR code ci-contre



Gratuit

Venez découvrir comment le théâtre et le mouvement peuvent devenir des espaces d'expression, de créativité, de rencontre et de bien-être.

- **Atelier théâtre mixte**

À travers des exercices simples, des improvisations guidées et des explorations corporelles, découvrez différentes façons de bouger, d'occuper l'espace et de vous exprimer par le corps, dans un cadre bienveillant favorisant l'écoute de soi et la créativité.

> Atelier inclusif composé, à parts égales, de personnes en situation de handicap et de personnes valides.

- Groupe limité à 10 personnes.



Proposé par l'UNAFAM et le théâtre de La Bertoche

Atelier théâtre

Merc. 7 oct.
20h30 - 22h00

 **Théâtre de la Bertoche ; 217 rue de la Bertinière**



Réservé aux adultes
Sans prérequis.

Inscription :
helloasso.com/
associations/
chemins-de-traverse
ou QR code ci-contre



Gratuit

Participez à un atelier ouvert à tous pour **jouer, improviser et créer ensemble.**

À travers des jeux de théâtre et le travail de scènes, développez votre imagination, expérimentez l'art du théâtre dans une ambiance conviviale et découvrez comment la pratique artistique favorise l'expression de soi, la confiance et le lien aux autres.

Au fil de l'année, le groupe construit la pièce qui sera présentée en fin de saison lors de plusieurs représentations. Vous participez à l'une des séances de travail.

- Groupe limité à 10 personnes.



Proposé par l'UNAFAM et le théâtre de La Bertoche

Le Mans > Porte Ouverte

Groupe d'entraide mutuelle GEM Tégira

Merc. 7 oct.
10h30 - 17h00

 76 rue Lionel Royer



Entrée libre

 **Gratuit**

Proposé par le GEM Tégira

À l'occasion de ses 20 ans, le Groupe d'Entraide Mutuelle (GEM) Tégira vous ouvre ses portes !

Véritable lieu de rencontre, d'entraide et de participation, le GEM favorise le lien social, rompt l'isolement et soutient l'autonomie des personnes vivant avec une fragilité psychique.

Créé en 2006, ce GEM compte aujourd'hui plus de 80 adhérents. Les gemmeurs vous accueillent dans leurs nouveaux locaux pour présenter le fonctionnement du GEM et partager un moment de convivialité.

**Venez célébrer cet
anniversaire avec eux !**



Le deuil chez les jeunes :

Comprendre pour mieux accompagner

Merc. 7 oct.
18h00 - 20h00

 **Loir Cowork ;**
4 allée des Aulnes



Inscription :
asso.larcenciel@free.fr
ou 06.84.88.17.55

 **Participation**
au chapeau

Le deuil est une épreuve que chacun peut être amené à traverser. Pour les parents, il n'est pas toujours facile de trouver les mots justes pour en parler avec leurs enfants.

Cette rencontre, animée par deux intervenantes spécialisées de l'association L'Arc-en-Ciel, propose des repères pour mieux **comprendre les réactions des enfants et des adolescents face au deuil et favoriser le dialogue** au sein de la famille.

Un temps d'information et d'échanges qui met également en lumière la **place des médiations artistiques et créatives** comme supports d'expression des émotions, des souvenirs et du processus de deuil chez les enfants et les adolescents.

Proposé par la Communauté de communes Loir Lucé Bercé, l'association L'Arc en Ciel & leurs partenaires

Pas d'âge pour sa santé mentale

Jeudi 08 oct.

Jeudi 15 oct.

14h00 - 16h00



 **Lieux indiqués
ci-contre**

Entrée libre

 **Gratuit**

Ouvert à tous, ce temps d'échange convivial permet d'aborder les enjeux de **santé mentale des seniors** dans un cadre chaleureux et bienveillant. Les discussions portent sur des thématiques du quotidien telles que l'isolement, les émotions, la mémoire, le lien social ou le numérique.

Ces rencontres favorisent le dialogue, contribuent à repérer d'éventuelles situations de fragilité et permettent d'informer les participants sur les ressources et dispositifs d'accompagnement du territoire, afin de les orienter, si besoin, vers les structures adaptées.

2 structures vous accueillent :

⊙ **Jeudi 8 octobre :**

Foyer logement de St-Vincent-du-Lorouër ; 7 Rue Gérard Dupré

⊙ **Jeudi 15 octobre :**

Résidence Les Vertolines de Montval sur Loir ; 6 Allée des Vertolines

Proposé par la Communauté de communes Loir Lucé Bercé & ses partenaires

Extrait

'La robe de mariée', de Katherine de Battaillie

Jeudi 8 oct.

20h30 à 21h30

 **Théâtre de la Bertoche ; 217 rue de la Bertinière**

Extraits de
la Robe de mariée
de Katherine de Battaillie



par l'atelier théâtre création (2025-2026)
de la Bertoche, avec Dominique Poletti

Billetterie :

helloasso.com/associations/chemins-de-traverse
ou QR code ci-contre

 **Tarif : 10€**

Découvrez un extrait de 'La Robe de mariée', une pièce qui retrace le parcours de Marguerite, une femme oubliée dans les ténèbres de l'asile.

Farouche, opiniâtre, Marguerite veut sortir au bras d'un homme qui l'aura reconnue, choisie, élue pour épouse.

Le rêve fou de cette femme va se transformer en robe de mariée, confectionnée patiemment avec des fils tirés de vieux draps.



Proposé par l'UNAFAM et le théâtre de La Bertoche

Sillé-le-Guillaume > Concert & Débat

Musique et santé mentale

Quand les émotions résonnent

Vend. 9 oct.

19h à 21h30

Samedi 17 oct.

18h30 à 21h



 **Maison de la Musique**
489 route P. Scarron



Gratuit

Et si la musique était un véritable langage des émotions ?

Venez découvrir comment la pratique musicale peut favoriser le bien-être et soutenir la santé mentale.

● **Concert**

La rencontre s'ouvre avec un moment musical interprété par les élèves de l'École de musique de la 4CPS, à travers six œuvres liées à différentes émotions.

● **Débat**

La soirée se poursuit par un échange avec des enseignants de l'école de musique, Sandra Flament, art-thérapeute, et un professionnel de santé, qui partagent leurs regards sur les **liens entre la pratique musicale et la santé mentale.**

Proposé par la Communauté de communes de la Champagne Conlinoise et du Pays de Sillé (4CPS) & ses partenaires

Éloge du trouble

Quand l'art donne voix aux troubles bipolaires

Vend. 9 oct.

20h30



**Théâtre de la
Bertoche ; 217 rue
de la Bertinière**



Billetterie :

helloasso.com/associa-
tions/
chemins-de-traverse
ou QR code ci-contre



Tarif : 10€

Éloge du trouble, d'Hélène Larrodé, est une performance artistique polymorphe qui mêle théâtre, danse et chant pour explorer la complexité des troubles bipolaires.

À travers un univers décalé, parfois déroutant, le spectacle fait vibrer les contradictions entre chaos et lumière, humour et émotion, réel et hallucination.

Une expérience sensorielle et émotionnelle intense, où le vécu de la maladie mentale est restitué avec force et sensibilité, remettant en cause les représentations traditionnelles souvent stigmatisantes.



Proposé par l'UNAFAM et le théâtre de La Bertoche

Parlons d'autre chose

Vend. 9 oct.
20h00

 **L'UnisSon ; 29 rue
du 11 Novembre**



**Sur inscription
avant le 5 octobre :**
projetsante@cc-valdesarthe.fr

 **Gratuit**

*Proposé par la Communauté de communes du Val de Sarthe
& ses partenaires*

Interprétée par neuf jeunes de 14 à 17 ans, cette pièce de Léonore Confino, présentée par la Cie du Suricate, explore les relations entre adolescents, la famille, la sexualité, les excès et le mal-être des jeunes.

À travers le parcours d'un groupe d'adolescents confronté à un événement bouleversant, elle questionne les fragilités de la jeunesse et les chemins possibles vers la résilience.

- La représentation est suivie d'un échange avec des professionnels de la santé mentale (EPSM de la Sarthe), une bénévole de l'UNAFAM et un jeune de l'association La Fine Équipe.



L'art de se sentir bien

Samedi 10 oct.

10h00 - 18h00

 Centre culturel ;
32 rue de
Coursmesnil



Places limitées.

Sur inscription

avant le 8 octobre :

cls@cc-lbn.fr

07 50 54 75 38



Gratuit

L'école des arts et la bibliothèque Michel Lebrun vous invitent à vivre une expérience créative, ressentir et partager les bienfaits des arts sur le bien-être et la santé mentale.

Au programme :

- > Atelier relaxation sonore,
- > Coin lecture et ateliers bibliothérapie,
- > Ateliers corps et expression pour lâcher prise par le mouvement,
- > Chorale éphémère et inclusive,
- > Recueil de témoignages...

- Programme détaillé disponible en septembre sur www.cc-lbn.fr

Proposé par la Communauté de communes LBN & ses partenaires

Fête du lien !

Sport, art et convivialité

Samedi 10 oct.

13h00 - 18h00

 **EPSM de la Sarthe ;**
20 av. du 19 mars
1962



Parcours sur inscription :
forms.gle/
Me5PaNauF2XfsZUY9
ou QR code ci-contre (p27)

 **Gratuit**

A l'occasion de la journée mondiale de la santé mentale, participez à un événement fédérateur et inspirant.

- **Dès 13h30**, lancez-vous, seul ou en équipe, dans un **parcours d'orientation** accessible à tous au cœur de l'EPSM de la Sarthe et de ses alentours.

Choisissez entre un circuit de 4 kms au sein de l'établissement, ou un parcours de 7 kms dans la ville d'Allonnes, puis partez à la recherche de balises, et répondez à des quiz sur la santé mentale.

Tout au long de l'après-midi, **profitez également d'un village santé et de nombreuses animations artistiques et activités ludiques** : ateliers cirque, maquillage, danse, réalisation d'une fresque collective... le tout agrémenté d'espaces restauration.

- **17h00** : Le groupe pop rock **Stolen** cloturera en musique cette journée festive.

Proposé par l'EPSM de la Sarthe, l'UNAFAM et LMA 72

Fête du Lien !

4^e édition
Pour notre santé mentale,
ouvrons-nous aux arts

SAMEDI 10 OCT.
13H à 18H - EPSM de la Sarthe

GRATUIT & Ouvert à tous



**PARCOURS D'ORIENTATION - CONCERT - CIRQUE - DANSE
ARTS CRÉATIFS - LOISIRS - VILLAGE SANTÉ - FOODTRUCKS**

Parcours d'orientation sur inscription avant le 07 oct. 2026 >



Entrée libre - Accès PMR possible avec accompagnant - Enfants mineurs accompagnés d'un majeur - Renseignements : evenementiel@epsm-sarthe.fr

Les voix de la santé mentale

Le GEM Téjira au festival 'Les Consonances'

Samedi 10 oct.

13h30 - 22h00

 **Place des Jacobins**



 **Gratuit**

Depuis 3 ans, l'association 'L'Art est la Manière' propose un festival solidaire qui allie art, culture et engagement social pour mettre en lumière des causes sociétales.

Cette année, Les Consonances donnent la parole aux **handicaps invisibles** à travers l'expression artistique.

Venez y **rencontrer le GEM Téjira** (Groupe d'Entraide Mutuelle), qui présentera la **mallette santé mentale** du Conseil Local en Santé Mentale Intercommunal (CLSI) et proposera des **animations artistiques** : peinture en direct, saynètes de théâtre forum...

Pour plus d'infos sur le festival, flashez ce QR code :



Proposé par le GEM Téjira & le CLSI Le Mans Métropole, avec le soutien de 'L'Art est la Manière'

La Spay'ciale

Rouler aux couleurs de la santé mentale

Dim. 11 oct.

7h30 - 12h00

 **Parking de la salle
T. Tridon, 2 av. de
la Gare**



**Participation
à la course :**
cyclospay.free.fr



**Randonnée
payante**

Événement local incontournable, la Spay'ciale vous invite à partir découvrir le patrimoine naturel et architectural de la communauté de communes du Val de Sarthe à travers différents parcours et activités physiques : vélo route, VTT ou marche à pieds.

A cette occasion, des bénévoles de l'UNAFAM, des professionnels de la santé mentale (EPSM de la Sarthe) et la Communauté de communes du Val de Sarthe sont présents pour **sensibiliser et informer les participants** sur les questions liées à la santé mentale.

Une invitation à mettre de la couleur sur les routes : Parce que l'art est aussi un moyen d'expression, de créativité et de bien-être, les participants sont invités à laisser parler leur imagination en décorant leur vélo.

Extraits

'La réunification des deux Corées'

Dim. 11 oct.

15h30 - 17h00

**Théâtre de la
Bertoche ; 217 rue
de la Bertinière**

Extraits de
La réunification des deux Corées
de Joël Pommerat



par l'atelier théâtre adulte (2025-2026)
de la Bertoche

Billetterie :

helloasso.com/associations/chemins-de-traverse
ou QR code ci-contre



Tarif : 10€

Parce qu'il suscite l'émotion, le questionnement et le dialogue, l'art est aussi un formidable vecteur de promotion de la santé mentale.

À travers quelques extraits de 'La réunification des deux Corées', découvrez comment Joël Pommerat explore avec finesse les multiples facettes des relations amoureuses dans leur rapport au langage et à la vérité.

Une mosaïque de scènes, à la fois étranges, drôles et sensibles, qui invite chacun à réfléchir à la complexité des liens humains et à porter un regard différent sur soi et sur les autres.



Proposé par l'UNAFAM & le théâtre de La Bertoche

'Au bord du monde'

Lundi 12 oct.

20h00

 **Cinéma Le Kid ;**
11 rue Carnot



 **Tarif : 5,50€**

● **Cinéma :**

'Au bord du monde' est un film qui propose une immersion sensible et réaliste, inspirée de témoignages réels, au sein d'un hôpital psychiatrique à travers le regard d'Alexia, jeune infirmière volontaire et idéaliste qui fait ses premiers pas comme infirmière stagiaire en service fermé.

Drame - 2026 - 1h45

Réalisateur : Guérin van de Vorst

● **Débat :**

La projection est suivie d'un temps d'échange avec le public, offrant l'occasion de partager ses impressions, de questionner ses représentations de la psychiatrie et d'ouvrir le dialogue autour de la santé mentale.

Proposé par le GEM Le Bon Accueil Sud Sarthe, la ville de La Flèche & ses partenaires

Le Mans > Porte Ouverte

L'Association Hippotigris

Accompagner les jeunes en mal-être

Lundi 12 oct.

Merc. 14 oct

9h00 - 18h00

 **35 A rue de Degré**



 **Gratuit**

HIPPOTIGRIS est un accueil de jour pour jeunes avec troubles anxieux et en décrochage scolaire.

En six ans, l'association a accompagné plus de 200 jeunes de 10 à 20 ans par le biais d'activités socio-éducatives (écriture, art-thérapie, musique, théâtre...).

L'objectif ?

Redonner confiance et accompagner un retour progressif vers l'école ou une formation adaptée.

L'association propose aussi un soutien aux familles.

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 problématiques liées à l'adolescence.

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

Proposé par l'association Hippotigris

Feel Art

Mardi 13 oct.

11h30 - 13h30

 **Bibliothèque
universitaire ;
11 rue Carnot**



Réservé aux étudiants
du campus universitaire

 **Gratuit**

Parce que la pratique artistique est un formidable moyen de s'exprimer, de créer, de développer sa confiance en soi et de prendre soin de sa santé mentale, Feel Art invite les étudiants à découvrir les nombreuses activités artistiques qui existent au sein du campus et, pourquoi pas, à se lancer.

Danse, chant, théâtre, musique, dessin, peinture, photographie...

**De belles occasions de faire de l'art
un véritable allié de son bien-être.**



Proposé par le service santé de Le Mans Université & ses partenaires

Rien n'est plus parlant que le silence

Mardi 13 oct.

14h00

 **Salle Coppelia ;
Place Mendès
France**



**Sur inscription
avant le 13 octobre :**
sante@cc-paysflechois.fr
02 43 48 02 85

 **Gratuit**
A partir de 12 ans

Témoignage d'un parcours de vie

La Compagnie 'Terre de Sienne' vous invite à suivre Marius, un personnage dont l'esprit bouillonne tant qu'il finit par déborder dans un monologue effréné.

Seul en scène, il raconte une journée particulière où la parole devient un rempart contre le vide.

Inspiré du vécu personnel de son auteur, ce texte fort et sincère lève les tabous autour de la maladie psychique et rappelle qu'on peut s'en relever.

D'après le texte de Victor B.

Proposé par la Communauté de communes du Pays Fléchois

'A silent voice'

Mardi 13 oct.

20h00



Cinéma Les
Cinéastes ; 42 Pl.
des Comtes du
Maine



Entrée :

Tarifs habituels

● Cinéma :

Basé sur le manga du même nom, ce film d'animation japonais, à la fois bouleversant et lumineux, aborde avec justesse des sujets qui concernent de nombreux jeunes : le harcèlement scolaire, la différence, la culpabilité, le pardon, l'isolement et la santé mentale.

Film d'animation japonais - 2017 - 1h45

Réalisateur : Naoko Yamada

● Débat :

Un temps d'échange avec des professionnels de l'Équipe Mobile de Prévention du Suicide (EMPS), et du Centre de Soins pour Adolescents (CSA) de l'EPSM de la Sarthe permet ensuite de partager réflexions, émotions et ressources autour de ces thématiques essentielles.

'Les Rêveurs'

Mardi **13 oct.**

20h00

 Centre Culturel ;
32 rue de Courmesnil



 Gratuit

- **Cinéma :**

Élisabeth, comédienne, anime des ateliers d'écriture à l'hôpital Necker avec des adolescents en grande détresse psychologique.

À leur contact, elle replonge dans sa propre histoire : son internement à 14 ans. Peu à peu, les souvenirs refont surface. Et avec eux, la découverte du théâtre, qui un jour l'a sauvée.

Comédie Dramatique - 2025 - 1h46

Réalisatrice : Isabelle Carré

- **Rencontre :**

La projection est suivie d'un temps d'échanges avec des professionnels de santé, des artistes et des acteurs de la santé mentale du territoire.

La mort vue d'une neztoile

Explorer autrement la question du deuil

Mardi 13 oct.

20h00



**La Citadelle des
Anges ; 10 chemin
de la Roche**



Sur inscription :

06 84 88 17 55

ou QR code ci-contre



**Participation
au chapeau**

Et si Anabelle parle de mort dans ce spectacle, c'est surtout de vie dont il est question.

Face à la perte d'un être cher, nous sommes anéantis et parfois dévastés. Et si on changeait de regard sur la mort ? Et si on devenait plus grand à son contact ?

En faisant de l'art du spectacle un espace d'expression, de réflexion et de partage, cette soirée amène les spectateurs au lâcher-prise. Une conférence-spectacle expérientielle guérissante. Un soin de l'âme.

Animée par Anabelle (Sandra Meunier), art-thérapeute et créatrice de joie (Neztoiles).

Entrée possible le jour de la représentation sous réserve de places disponibles.



'Les Rêveurs'

Mardi **13 oct.**

20h00

 Salle des fêtes



Renseignements :

07 48 15 23 33

 **Gratuit**

● Cinéma :

Élisabeth, comédienne, anime des ateliers d'écriture à l'hôpital Necker avec des adolescents en grande détresse psychologique.

À leur contact, elle replonge dans sa propre histoire : son internement à 14 ans. Peu à peu, les souvenirs refont surface. Et avec eux, la découverte du théâtre, qui un jour l'a sauvée.

Comédie Dramatique - 2025 - 1h46

Réalisatrice : Isabelle Carré

● Débat :

Ce film est l'occasion de croiser les regards entre création cinématographique, vécu des familles et éclairages professionnels, autour des thématiques de la santé mentale, des parcours de vie et de l'accompagnement.

Avec la participation de l'UNAFAM, de l'EPSM de la Sarthe et d'Aurélié Rochet, psychologue sur le territoire.

Proposé par la Communauté de communes Sud Sarthe, la ville d'Aubigné-Racan & ses partenaires

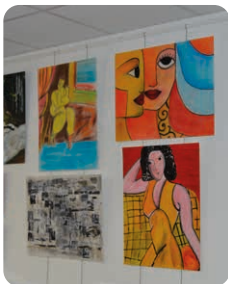
Histoire de la psychiatrie

Merc. 14 oct.

9h00 & 10h30



Musée de l'EPSM de la Sarthe, ; 20 av. du 19 mars 1962



Sur inscription :

my.weezevent.com/visite-du-musee-de-lepsm-de-la-sarthe-par-herve-guillemain
ou QR code ci-contre



Gratuit

Découvrez les collections du musée de l'EPSM de la Sarthe consacrées à l'histoire de la santé mentale, de la psychiatrie et de la médecine en Sarthe, à travers des objets, documents et témoignages retraçant l'évolution des pratiques de soins.

Cette visite met également en lumière le **développement des pratiques artistiques au sein de la sociothérapie durant la seconde moitié du XX^e siècle**. À partir de documents d'archives et de pièces conservées par le musée, un focus spécifique est consacré à la place de la création artistique comme support thérapeutique, d'expression et de réhabilitation des personnes accompagnées.

Visite guidée par **Hervé Guillemain, historien, maître de conférence**



Proposé par l'EPSM de la Sarthe

Des masques et vous !

Merc. 14 oct.

14h00 - 17h00

 Salle Théophile Plé ;
2 rue Théophile Plé



 **Gratuit**

Osez vous dévoiler ! Faites tomber les masques pour créer celui qui vous ressemble !

À travers des ateliers créatifs, une fresque collective, des mandalas, un karaoké et d'autres animations, venez **découvrir différentes formes d'expression artistique** et leurs bienfaits sur le bien-être et la santé mentale.

Les associations et partenaires locaux exposent également les masques qu'ils ont réalisés et vous font découvrir leurs actions et leurs missions.



Proposé par le Groupe d'Entraide Mutuelle (GEM) Le Bon Accueil Sud Sarthe & ses partenaires

Cycli'SISM - 4^{ème} édition

Merc. 14 oct.

08h30 - 16h30

 **Départ : ADGESTI**
21 rue A. Einstein
La Chapelle St Aubin



Sur inscription avant le 9 octobre :

Formulaire à retirer au
GEM's Loisir (31 rue de
Torcé, Le Mans) ou au
GEM Téjira (76 rue Lionel
Royer, Le Mans)



Tarif : 6€

Les Groupes d'Entraide Mutuelle GEM's Loisirs et Téjira vous invitent à participer, pour la 4^e année consécutive, à la Cycli'SISM, une randonnée cycliste conviviale à travers l'agglomération mancelle.

Au départ d'ADGESTI (adresse ci-contre), et tout au long du parcours, dans une ambiance simple, chaleureuse et accessible à tous, des haltes chez nos partenaires sont l'occasion de faire une pause et de rencontrer le public pour sensibiliser chacun à la santé mentale.

Le pique-nique du midi est inclus dans la participation demandée, et chaque cycliste reçoit le t-shirt officiel de l'événement pour pédaler aux couleurs de cette belle aventure collective.

Alors tous en selle pour la santé mentale, les rencontres et le plaisir de rouler ensemble !

Proposé par les GEM's Loisir, GEM Téjira & leurs partenaires

'Les Rêveurs'

Merc. 14 oct.

20h00

 **Salle des Recollets**



 **Gratuit**

● Cinéma :

'Les Rêveurs' offre une plongée sensible et nécessaire dans des sujets souvent tabous, portée par une réalisatrice qui y met toute son humanité. Un film à la fois personnel et universel.

Comédie Dramatique - 2025 - 1h46

Réalisatrice : Isabelle Carré

● Débat :

La projection est suivie d'un temps d'échange avec le public et l'UNAFAM (Union nationale de familles et amis de personnes malades et/ou handicapées psychiques) autour des thématiques du film : la santé mentale des adolescents, hier et aujourd'hui, et la place de l'art comme outil de résilience et de transmission.

Proposé par la Communauté de communes Loir, Lucé, Bercé, l'UNAFAM & leurs partenaires

Rencontre au marché

Jeudi 15 oct.

9h00 - 12h00

 **Place du Champ de Foire**



Renseignements :

07 48 15 23 33

 **Gratuit**

Venez rencontrer les bénévoles de l'UNAFAM (Union nationale de familles et amis de personnes malades et/ou handicapées psychiques) présents sur le marché pour sensibiliser le grand public aux enjeux de la santé mentale.

Ce temps d'échange est l'occasion de s'informer, de déconstruire les idées reçues et de découvrir les ressources et les dispositifs d'accompagnement destinés aux personnes concernées et à leurs proches.

Les bénévoles sont également à votre écoute pour répondre à vos questions, partager leur expérience et vous orienter, si besoin, vers les interlocuteurs les plus adaptés.

Proposé par la Communauté de communes Sud Sarthe, la ville du Lude et l'UNAFAM

Déambulation artistique

Jeudi. 15 oct.

10h00 - 12h00

14h00 - 16h00

 **21 rue Albert Einstein**



 **Gratuit**

Actrice de l'accompagnement des personnes en situation de fragilité ou de handicap psychique en Sarthe, l'association ADGESTI vous ouvre ses portes pour déambuler dans ses locaux et y découvrir les oeuvres et les activités développées dans le cadre de ses ateliers à médiation et ses accompagnements.

Vous pouvez échanger avec les artistes et les professionnels autour d'un verre de l'amitié.

Proposé par l'association ADGESTI (Association de GEstion des STructures Intermédiaires)

Un temps pour soi :

L'art comme ressource pour les proches aidants

Jeudi 15 oct.

14h00 - 16h30

 **Atelier La
Buissonnière ;
83 rue de la Mairie
Sainte-Osmane**



 **Gratuit**

Au cours d'un cycle d'ateliers d'expression artistique, plusieurs personnes aidant un proche sur le territoire de la Communauté de communes des Vallées de la Braye et de l'Anille ont bénéficié d'un espace de créativité, de partage et de répit.

Accompagnées tout au long de cette démarche, elles ont pu explorer différents modes d'expression artistique tout en échangeant autour de leur vécu.

- Cette exposition, pensée comme une restitution de ces ateliers, est l'occasion de découvrir leurs créations, d'en comprendre le processus créatif qui a accompagné ce parcours et de s'immerger dans l'univers de l'atelier à travers un temps d'échange convivial et d'une collation.

Proposé par la Communauté de communes des Vallées de la Braye et de l'Anille & l'association La Buissonnière

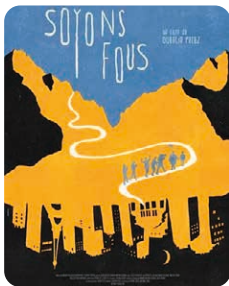
'Soyons Fous'

Jeudi. 15 oct.

20h00



Cinéma Les Cinéastes
42 place des Comtes
du Maine



Entrée :
Tarifs habituels

● Cinéma :

Une équipe de personnes fragilisées par des troubles psychiques s'embarque dans une folle épopée : la création d'un film d'aventure.

À mille lieues des idées reçues, sur la santé mentale, comme sur le cinéma, 'Soyons Fous' met en lumière des personnes remarquables et des voix trop souvent réduites au silence.

Documentaire - 2025 - 2h08

Réalisateur : Quentin Perez

● Débat :

La projection est suivie d'un temps d'échange avec le public et les bénévoles de l'UNAFAM (Union nationale de familles et amis de personnes malades et/ou handicapées psychiques).



Proposé par l'UNAFAM

Papot'Art



Vend. 16 oct.
18h30

 **Médiathèque S. Veil**
6 rue de la Croix
Beudet



Renseignements :
07 48 15 23 33

 **Gratuit**

Proposé par la Communauté de communes Sud Sarthe, la ville de Mayet, et l'UNAFAM

Et si, pour notre santé mentale, nous nous ouvrons aux arts ?

- **Vernissage exposition**

Anna-Jeanne Martin, photographe, présente son exposition « Interruption ». Cette série d'autoportraits, intime et sensible, nous plonge dans son parcours et invite à porter un autre regard sur la santé mentale.

> Exposition à découvrir à partir du 5 octobre aux horaires habituels de la médiathèque.

- Place ensuite au **Papot'Art «Éclats de Vie : L'art qui fait du bien»** pour un moment de partage convivial et accessible à chacun. Ensemble, nous explorons les liens puissants entre art, santé mentale et expression de soi.

Une soirée pour découvrir comment la création fait du bien à l'esprit.

Comprendre la pair-aidance

Vend. 16 oct.

16h00 - 18h00

 **Médiathèque Louise Michel ; 57 av. Ch. de Gaulle**



 **Gratuit**

La pair-aidance est un mouvement qui considère l'entraide mutuelle comme l'un des piliers de l'accompagnement. Elle se développe notamment dans le champ de la psychiatrie.

Nous revenons sur les racines de ce mouvement, et tentons d'en explorer les différentes facettes.

Ce temps est également l'occasion **d'entendre des extraits du livre d'Anne-Lyse DELVAUX, travailleuse paire en psychiatrie.**

Cet échange est accompagné de la présentation de fauteuils réalisés lors des ateliers tapisserie du collectif 'En Construction', un collectif qui cherche à faire du lien entre 'soignants' et 'soignés' et à questionner les notions d'accueil dans le soin.

Proposé par le collectif 'En construction' & la médiathèque Louise Michel d'Allonnes

Temps convivial de quartier

Vend. 16 oct.

18h00



Maison de Quartier
Pierre Guédou ;
Impasse Floréal



Gratuit

Les adhérents du Groupe d'Entraide Mutuelle GEM's Loisir vous invitent à partager un moment de rencontre convivial et chaleureux, ouvert à tous les habitants du quartier !

Chacun peut apporter une petite contribution à déguster ensemble (boisson, spécialité maison, gourmandise, fruits, etc.). Des boissons sans alcool sont proposées afin que chacun puisse participer dans une ambiance accueillante et inclusive.

Au programme : animations, jeux et convivialité pour favoriser les échanges, créer du lien et permettre aux habitants de mieux se connaître.

Venez comme vous êtes, seul, en famille ou entre amis, pour partager un moment simple, chaleureux et ouvert à tous !

Proposé par le Groupe d'Entraide Mutuelle GEM's Loisir, avec le soutien de la maison de quartier Pierre Guédou

Au fil des mots

Lectures à voix haute

Sam. 17 oct.

10h30



Médiathèque Louise
Michel ; 57 av. Ch. de
Gaulle



Un comédien de la Pérenne Cie et une bibliothécaire vous proposent une lecture à voix haute autour du thème des SISM 'Pour notre santé mentale, ouvrons-nous aux arts'.

- Apportez votre tricot ou votre crochet et laissez-vous porter par les textes.

Et pendant la séance, **tissons des liens**, échangeons et partageons un temps de création artistique commun !



Gratuit

Proposé par la médiathèque Louise Michel & ses partenaires

Le Mans > Porte Ouverte

Groupe d'entraide mutuelle

Le GEM's Loisir

Sam. 17 oct.

12h00 - 17h00

 **31 rue de Torcé**



 **Gratuit**

Envie de découvrir un lieu chaleureux où l'on se retrouve pour partager des activités, échanger et passer de bons moments ensemble ? Venez pousser la porte du GEM's Loisir !

Un Groupe d'Entraide Mutuelle (GEM) est une association qui favorise les rencontres, le partage d'expériences et la participation de chacun à la vie du collectif. C'est avant tout un lieu convivial où l'on peut créer des liens, proposer des idées, participer à des activités... ou simplement venir passer un bon moment.

Les adhérents sont ravis de vous accueillir, vous faire découvrir l'association et de partager avec vous l'ambiance qui fait la richesse du GEM. Vous pouvez visiter les locaux, échanger librement et en apprendre davantage sur les activités et projets du groupe.

Proposé par le Groupe d'Entraide Mutuelle GEM's Loisir

Programme disponible epsm-sarthe.fr et sites partenaires

Avec la participation



Contacts et renseignements :

EPsm de la Sarthe : communication@epsm-sarthe.fr
UNAFAM : 72@unafam.org

et le soutien

