

2026

12 • 18 octobre 2026

Pour notre santé mentale, ouvrons-nous aux arts

Exposition

Rencontres

Ciné-débat

Animations

Arts créatifs

Semaines d'information
sur la santé mentale

INSCRIPTIONS ET RENSEIGNEMENTS

07 48 15 23 33 - 02 85 29 12 08 coordosante@comcomsudsarthe.fr

www.comcomsudsarthe.fr



EQUIP'AGES Sud Sarthe

Qu'est ce que les SISM ?

Les Semaines d'Information sur la Santé Mentale (SISM) sont l'occasion de parler simplement de santé mentale, sans jugement ni tabou.

Elles permettent à chacun de mieux comprendre ce sujet, d'échanger librement, de poser ses questions et de découvrir les ressources et les professionnels disponibles près de chez soi.

En Sud Sarthe, ce temps fort prend la forme d'actions gratuites et ouvertes à toutes et à tous. Ces rendez-vous sont l'occasion de se rencontrer, d'échanger et de partager des expériences. Ils permettent aussi de rappeler que la santé mentale concerne chacun d'entre nous, à tous les âges et à chaque étape de la vie.

PROGRAMMATION

CINE-DEBAT - LES RÊVEURS GRATUIT



Projection du film **Les Rêveurs** d'Isabelle Carré (2024), suivie d'un temps d'échange. Le film suit une comédienne qui anime des ateliers d'écriture auprès d'adolescents en souffrance psychique. À travers leurs parcours, il aborde avec sensibilité la santé mentale, la reconstruction et la force du dialogue.

Le débat sera animé par l'UNAFAM, l'EPSM de la Sarthe et Aurélie Rochet, psychologue sur le territoire.



Mardi 13 octobre à 20h



Salle des fêtes - AUBIGNE-RACAN

ESCAPE GAME - Info Jeunes GRATUIT

Un escape game pour sensibiliser les jeunes aux addictions.

À travers un scénario interactif et des énigmes à résoudre en équipe, les participants découvrent les comportements addictifs, les facteurs qui peuvent les influencer et les ressources disponibles pour être accompagnés.



Mercredi 14 octobre à 15h



Espace jeunes - YVRE-LE-POLIN



PRESENCE DE L'UNAFAM SUR LE MARCHÉ DU LUDE **GRATUIT**

Rencontre avec l'UNAFAM sur le marché du Lude.

L'association ira à la rencontre des habitants pour échanger autour de la santé mentale, présenter les ressources disponibles et faire connaître les solutions d'accompagnement pour les personnes concernées et leurs proches.



Jeudi 15 octobre de 9h à 12h



Place du Champ de Foire - LE LUDE



UNION NATIONALE DE FAMILLES ET AMIS DE PERSONNES MALADES ET/OU HANDICAPÉES PSYCHIQUES

ATELIER MODELAGE A DESTINATION DES PLUS DE 60 ANS **GRATUIT**



Atelier céramique à destination des plus de 60 ans. Animé par une **médiatrice** en santé mentale et céramiste, cet atelier propose un espace de rencontre, de créativité et d'expression autour du travail de la terre. Accessible à tous, il favorise le bien-être psychique, l'estime de soi et le lien social, tout en contribuant à la prévention de l'isolement.



Jeudi 15 octobre de 14h30 à 17h30



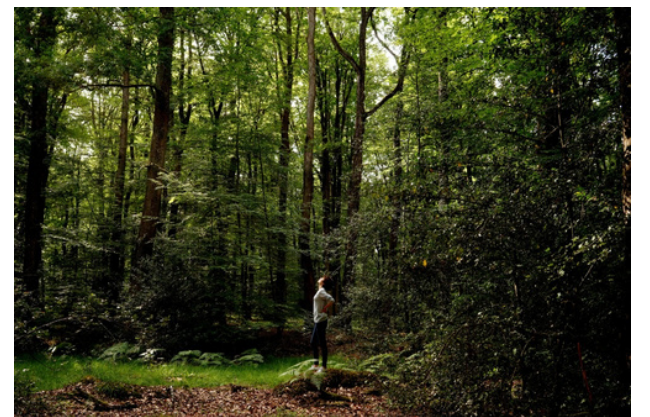
Salle des fêtes - PONTVALLAIN

VERNISSAGE ET PAPOT'ART "ECLATS DE VIE, L'ART QUI FAIT DU BIEN" **GRATUIT**

Exposition photographique **Interruption** d'Anna-Jeanne Martin à la médiathèque de Mayet.

À travers une série d'autoportraits, l'artiste partage un regard personnel sur son parcours et invite le public à réfléchir aux questions de santé mentale.

Le vernissage sera suivi d'un temps d'échange convivial (Papot'Art) autour des liens entre art, bien-être et expression de soi.



Vendredi 16 octobre de 18h30 à 20h30



Médiathèque, 6 rue de la Croix Beudet - MAYET

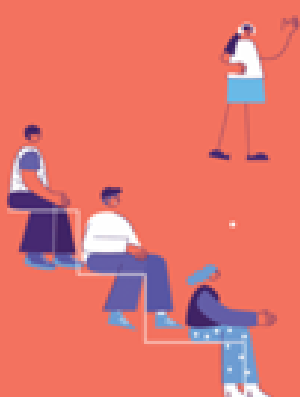


Sism

Service d'information sur la santé mentale

du 5 au 18 octobre 2026

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



Contacts de proximité

La Maison des adolescents **ados 72**

La MDA informe, accueille, écoute et accompagne les jeunes de 11 à 21 ans et leur entourage.

Lieux de rencontre à proximité :

Le Lude | un lundi matin sur deux

Montval-sur-Loir | le lundi après-midi

La Flèche | le lundi

Allonnes | le jeudi après-midi

Le Mans les lundi, mercredi et vendredi de 9h à 18h et le mardi et jeudi de 12h à 18h.

Contact : 02 43 24 75 74 / secretariat@mda72.fr



L'info Jeunes CDC Sud Sarthe

L'info jeunes est un service gratuit et sans rendez-vous pour les 15-30 ans, où chacun peut trouver des informations sur la formation, l'emploi, le logement, les loisirs ...

Un professionnel est présent pour écouter, accompagner les recherches et répondre aux demandes.

Possibilité de rendez-vous si nécessaire.

Lieux de rencontre :

Les espace Local jeunes du Lude, Mayet et Yvré-le-Pôlin

un samedi matin par mois de 10h à 12h



Contact : 06 84 96 47 27 / infojeunes@comcomsudsarthe.fr

Centre de soins, d'accompagnement et de prévention en addictologie

Le CSAPA propose aux jeunes un accueil gratuit et confidentiel pour les accompagner face aux d'addictions (alcool, drogues, médicaments, jeux...) grâce à un suivi médical, psychologique et social adapté



Lieux de rencontre :

CSAPA Montjoie Le Mans | 02 43 14 15 40

CSAPA Molière Le Mans | 02 43 50 32 43



Consultations Jeunes Consommateurs

Les CJC sont des lieux d'accueil gratuits, ouverts aux jeunes où l'on peut parler en toute confidentialité de sa consommation.

Lieux de rencontre à proximité :

Contr'Addictions Le Mans

Les mardis de 17h à 20h

06 84 71 25 67

La Flèche, 22 Bd de la République

Les mercredis de 13h30 à 17h

02 43 50 32 43

Mission Locale Sarthe et Loir



La Mission Locale accompagne les 16 à 25 ans sur l'ensemble du territoire du Sud Sarthe.

Elle propose notamment un accompagnement personnalisé pour les projets professionnels..

Lieux de rencontre à proximité :

Permanences à Mansigné et à Yvré-le-Pôlin assurées par l'antenne de La Flèche

Permanences à Mayet, Le Lude et Aubigné-Racan assurées par l'antenne de Montval-sur-Loir

Contact : 02 43 45 23 08

Union nationale de familles et amis de personnes malades et/ ou handicapées psychiques

L'UNAFAM propose aux familles de personnes concernées par les troubles psychiques un accueil gratuit et confidentiel pour les informer, les soutenir et les accompagner grâce à des espaces d'écoute, d'échange et d'orientation adaptés.

Lieux de rencontre à proximité :

Permanences à Mayet, Montval-sur-Loir, Le Mans

Contact : 02 43 50 32 43



UNION NATIONALE DE FAMILLES ET AMIS DE PERSONNES MALADES ET/OU HANDICAPÉES PSYCHIQUES

Autres ressources utiles

119

Numéro enfance en danger

0 800 235 236

Fil santé jeunes
www.filsantejeunes.com

02 43 84 84 84

SOS Amitié Le Mans

02 43 43 51 83

DIRRE pour obtenir rapidement un avis ou une orientation spécialisée en santé mentale.

02 52 60 11 11

Nightline Pays de la Loire

Service d'écoute nocturne pour les jeunes | www.nightline.fr

3114

Numéro national de prévention du suicide

Plateforme PTSM 72

Plateforme prévention du suicide
<https://ptsm72.fr/>