



Notre santé mentale 35

[Membres et partenaires](#)
[Statut](#)

[Région Île-de-France](#)
[15 ans d'existence](#)
[2014 une année](#)

[Projet de loi](#)
[Gouvernance](#)
[Environnement](#)
[Appel à projets](#)

Notre santé mentale

en Île-et-Vilaine

Découvrez la plateforme dédiée à la santé mentale, un espace conçu pour vous informer sur les ressources disponibles en d'Ille-et-Vilaine.

Unique en Île-et-Vilaine, ce site centralise informations, aide et contacts afin de vous faire passer d'un problème à une solution, d'un besoin à une réponse.



Psycom informe et sensibilise sur la santé mentale afin d'aider les personnes à agir en faveur de leur santé mentale et de celle des autres.

Notes

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue or grey ruling lines, typical of notebook paper. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Chaque année, des actions pour échanger autour de la santé mentale sont organisées près de chez vous. Il s'agit d'aborder, en toute simplicité et sous différents formats, le lien entre santé mentale (au sens « bien-être » de la personne) et notre quotidien.

« Il n'y a pas de santé sans santé mentale »
nous dit l'Organisation Mondiale de la Santé.

La santé mentale ne se résume pas à l'absence ou à la présence de troubles psychiques. La santé mentale est un droit et chacun de nous mérite de s'épanouir.

Le thème des semaines d'information
pour l'année 2026 : POUR NOTRE SANTÉ MENTALE,
OUVRONS NOUS AUX ARTS

En effet, la culture et 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. Ils apportent des bienfaits qu'on soit créateur ou simple spectateur.

Aussi, venez découvrir les différentes ressources locales et activités proposées sur cette thématique lors de ces semaines d'information et d'actions.

Pourquoi participer à ces actions ?

- **SE SENSIBILISER** aux questions de santé mentale (au sens large) et mieux comprendre ses différentes approches.
- **S'OUTILLER** pour préserver sa propre santé mentale et celle des autres.
- **MIEUX CONNAÎTRE** les lieux, les moyens et les personnes pouvant nous apporter un soutien ou une information de proximité.

- **Il accompagne** les personnes âgées, les personnes en situation de handicap, les personnes en insertion, les familles et les jeunes lorsqu'ils rencontrent des difficultés à une période de leur vie.



- **Il développe** les nouvelles mobilités (routes, réseau cyclable, aires de covoiturage...), construit et entretient les collèges. Il aide les communes et les groupements de communes de toute l'Ille-et-Vilaine.



- **Il promeut** une approche durable du développement : préservation de l'environnement, des espaces naturels sensibles, agriculture responsable et circuits courts...



- **Il soutient** la culture, le sport, l'environnement, l'agriculture, le tourisme et l'habitat.

Département d'Ille-et-Vilaine

**Agence départementale
du pays de Brocéliande**

Contact : Myriam DALIGAULT
Tél. : 02 99 02 31 05

www.ille-et-vilaine.fr



Être bien dans sa tête : ouvrons nous aux arts !



UNE ACTION DU COLLECTIF SANTÉ MENTALE DU PAYS DE BROCÉLIANDE



Expositions, ateliers, balades, rencontres,
découvrez le programme près de chez vous !

du 21 février au 30 avril 2026



DU 21 AU 25
FÉVRIER
10 H – 17 H

Stage d'improvisation vocale

Animé par Les Polyphonies de la Terre. École de musique. Centre culturel Moronoë, Mauron.
06 72 53 62 06



DU 3 AU 31 MARS
VERNISSAGE
LE 7 À 11 H 30
RENCONTRE AVEC
L'ARTISTE LE 18,
17 H – 18 H

Exposition de mandalas « Des émotions vibrantes »

Réalisée par Sandra Gaultier. Tiers-Lieu Quai n° 3 dans la gare de Montfort-sur-Meu.
07 74 96 62 62 – quai-n3@cehapi.org



DIMANCHE
8
MARS
10 H – 17 H

Journée des « Talents aiguilles »

De 10 ans à 110 ans... Débutant ou passionné pour les travaux manuels ! Si ça pique ou ça se pique, c'est pour vous !

Association Familles Rurales.
Saint-Méen-le-Grand. 02 99 09 53 70
asso.st-meen@famillesrurales.org



DU 10 AU
25 MARS

Exposition d'art-thérapie

Œuvres réalisées par les résidents de l'ALAPH (Association pour l'hébergement et l'Accompagnement des Personnes Handicapées). Médiathèque La Mosaïque des Mots – Iffendic
02 99 09 76 75 – mediatheque@iffendic.bzh



MERCREDI
11, 18 & 25
MARS
9 H 30 – 11 H 30

Ateliers d'art-thérapie pour les enfants

Pour exprimer ses émotions et ressenties par le dessin et la peinture animé par Sophie Latron, art-thérapeute.

Bibliothèque et centre de loisirs de Saint-Pern. Sur inscription.
02 99 66 84 41 – 02 99 66 72 48
enfancesaintpern@yahoo.com



SAMEDI
14 MARS
10 H – 12 H

Atelier créatif « mandalas vibratoires »

Pour créer son mandala personnalisé à partir d'une émotion positive.

Médiathèque de Saint-Onen-la-Chapelle.
Publics : Ados/Adultes. Sur inscription
02 23 43 11 50



DU 16 AU
29 MARS

Exposition « De l'Ombre à la Lumière »

Portraits de personnes âgées, une mise en lumière et un regard sur la vieillesse. Association l'Inter'Val – Plélan-le-Grand.
accueil@linterval.org



LUNDI
16 MARS
15 H – 16 H

Atelier bien-être autour de la musique

Animé par l'association Ola Hanna, EHPAD Les jardins de l'immaculée – Saint-Méen-le-Grand.



DU 17 AU
28 MARS

Exposition photographique

Réalisée par les patients de l'Hôpital de jour de Mordelles et le Centre d'Accueil Thérapeutique de Montfort-sur-Meu. Médiathèque Lagirafe, Montfort-sur-Meu.
02 99 07 94 92
contact@lagirafe-mediatheque.fr



MERCREDI
18 MARS
15 H – 16 H

Projection de courts-métrages d'animation

Venez découvrir notre sélection à destination des plus jeunes. Rien de tel que de s'ouvrir aux arts !

Médiathèque La Mosaïque des Mots, Iffendic. À partir de 5 ans.
02 99 09 76 75 – mediatheque@iffendic.bzh



MERCREDI
18 MARS
15 H – 17 H

Atelier cyanotype

Animé par l'atelier Nougatine. Médiathèque Lagirafe, Montfort-sur-Meu – 02 99 07 94 92.
Sur inscription.
contact@lagirafe-mediatheque.fr



MERCREDI
18 MARS
5-8 ANS :
10 H – 12 H
8-14 ANS :
15 H – 17 H

Atelier cirque, jonglage et hula-hoop

Atelier parent-enfant. Animé par l'association La Loggia et la compagnie Debout Dehors. Association l'Inter'Val, Plélan-le-Grand. Sur inscription.
accueil@linterval.org



MERCREDI
18 MARS
10 H 30 – 11 H 30

Exposition « Se souviendra-t-on du chant des oiseaux ? »

Visite commentée par la photographe Lise Gaudaire l'aparté, Iffendic.
02 99 09 77 29
kevin.hoarau@montfortcommunaute.bzh



JEUDI
19 MARS
15 H – 16 H

Atelier musique et arts plastiques à travers l'écoute et le jeu

Un expérimentation des bons, gestes, couleurs tout en favorisant l'expression de soi.

EHPAD Les Grands Jardins. Montauban-de-Bretagne. Sur inscription. 02 99 06 41 32



JEUDI 19 ET
26 MARS
20 H 30 – 22 H

Atelier danses bretonnes

Association Familles Rurales, Saint-Méen-le-Grand.
02 99 09 53 70
asso.st-meen@famillesrurales.org



VENDREDI
20 MARS
18 H 30 – 20 H

Projection du film « Dessine toi un avenir »

Suivi d'échanges avec la réalisatrice et art thérapeute, Sylvie Lamoure et Sandra Gaultier, art thérapeute co-créative. Pôle socio-culturel – Quédillac. Public ado/adulte. Réservation conseillée (places limitées).
02 99 06 22 53 – espaceculturel@quedillac.fr



VENDREDI
20 MARS
19 H – 21 H

Atelier d'art culinaire et d'arthérapie

Pour découvrir la sophrologie.

Bibliothèque d'Irodouër. 02 99 39 88 14



SAMEDI
21 MARS
10 H – 12 H

Atelier créatif « Mandalas vibratoires »

Pour créer son mandala personnalisé à partir d'une émotion positive.

Médiathèque de Saint-Onen-la-Chapelle.
Sur inscription. 02 23 43 11 50



MERCREDI
25 MARS
15 H 30 – 17 H 30

Atelier créatif Mandalas

À partir de création de peintures végétales.

Bibliothèque de Saint-Pern. Sur inscription.
02 99 66 72 48 – communedestpern@wanadoo.fr



MERCREDI
25 MARS
14 H 15 – 16 H 15

Atelier créatif : initiation à l'origami modulaire

Viens créer ta boîte en origami modulaire et découvre ses bienfaits...

Animé par Souffle d'inspiration.
Tout public à partir de 9 ans. Tarif : 19 €. Participation sur inscription au
09 81 99 62 87 – info@sandra-gaultier.fr
Adresse transmise à l'inscription.



MERCREDI
25 MARS
10 H 30 – 12 H

Exposition et atelier « Se souviendra-t-on du chant des oiseaux ? »

Visite commentée par la photographe Lise Gaudaire, suivie d'un atelier d'art plastique.

L'aparté, Iffendic. Visite tout public.
À partir de 6 ans. 02 99 09 77 29
kevin.hoarau@montfortcommunaute.bzh



JEUDI 26
VENDREDI 27,
MARDI 31 MARS
ET JEUDI 2 AVRIL
10 H

Émission « Les chroniqueurs de la Chronique des débutins » sur la radio Fréquence 8

Animée par des personnes en situation de handicap en présence de Mathilde Troude, para-athlète de Boccia. Projet porté par l'APH le Pommeret – L'ADAPEI, l'ARGOAT, l'ALAPH, le Hameau de la Pierre-Longue et la médiathèque de Monterfil.



VENDREDI
27 MARS
18 H 30

Médiation musicale « Fais tourner ton son »

Viens partager ton morceau préféré, lié à une anecdote, une émotion... et écouter les histoires qui font vibrer nos oreilles.

Médiathèque de Monterfil. Sur inscription.
02 99 07 95 35 – Mediatheque@monterfil.fr



SAMEDI
28 MARS
14 H – 17 H

Atelier créatif « Mandalas vibratoires »

Animé par Sandra Gaultier, art-thérapeute. Pour créer son mandala à partir de son prénom, d'une émotion...

Médiathèque La Mosaïque des Mots, Iffendic. Public ado/adulte. Sur inscription.
02 99 09 76 75 – mediatheque@iffendic.bzh



SAMEDI
28 MARS
14 H 30 – 17 H

Sortie nature au vallon de la Chambre au Loup à Iffendic

Inscription sur www.cpie-broceliande.fr, rubrique Agenda.
02 97 22 74 62



DIMANCHE
29 MARS
17 H

Concert de Chants du Monde des Polyphonies de la Terre

Abbatiale de Saint-Méen-le-Grand.



DIMANCHE
29 MARS
14 H 15 – 16 H 45

Atelier d'art-thérapie

Un moment pour déposer ses souffrances et amorcer une transformation intérieure.

Animé par Souffle d'inspiration. Public adulte (6 places) – Tarif : 40 €. Participation sur inscription : ou
09 81 99 62 87 – info@sandra-gaultier.fr
Adresse transmise à l'inscription.



DU 1^{er} AU
30 AVRIL

Exposition de mandalas vibratoires

Médiathèque de Saint-Onen-la-Chapelle.

