

37^e
ÉDITION

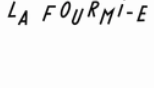
Semaines d'information
sur la santé mentale
Sism

du 5 au 18 octobre 2026

Pour notre santé mentale ouvrons-nous aux arts

Programme des animations Pays du Centre Ouest Bretagne

Roi Morvan Communauté • Communauté de Communes du Kreiz Breizh • Poher Communauté •
Communauté de Communes de Haute Cornouaille • Monts d'Arrée Communauté



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

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

Selon l'Organisation mondiale de la santé (OMS), la santé mentale ne se résume pas à l'absence de troubles psychiques. Nous avons toutes et tous une santé mentale, et celle-ci évolue au fil de nos vies et de nos expériences.

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

Sur le **Pays Centre Ouest Bretagne**, associations, services et structures locales se mobilisent pour proposer ateliers, expositions, ciné-débats et temps d'échange ouverts à toutes et à tous.

Nous espérons vous voir nombreux !

Au programme, par territoire

- **Roi Morvan Communauté - Pages 03 à 04**
- **Communauté de Communes de Haute Cornouaille - Pages 05 à 06**
- **Poher Communauté - Pages 07 à 10**
- **Communauté de commune du Kreiz Breizh - Pages 11 à 12**
- **Monts d'Arrée Communauté - Pages 13 à 14**
- **Autre territoire (Plounéour-Ménez) - Page 15**



Tout le programme, jour par jour !

Roi Morvan Communauté

ATELIERS · FRESQUE PARTICIPATIVE · SPECTACLE

« L'échappée créative »

Mercredi 14 (à partir de 14h)

- Public : Tout Public – entrée libre et gratuite –
- Lieu : Salle des fêtes de Saint Tugdual
- Activités: Origami, Dessin zen, Art-tangel, Fresque participative, Art-thérapie (sur inscription) ;
Spectacle (7 ans en +) « La Petite conférence manipulée » par la Compagnie Index à 18h (Inscription conseillée)
- Intervenants: artistes, bénévoles
- Organisateurs : Roi Morvan Communauté, Pays du Centre Ouest Bretagne, Semeurs de santé
- Contact : 02-97-23-36-98 ; v.soubier@rmcom.bzh

Présentation de l'action

Un rendez-vous d'ateliers artistiques et de fresque participative pour prendre soin de soi par la création.



JEUX

« Cultiver le lien : la culture au cœur de l'habitat inclusif » - Défi Culture – Habitats inclusifs de Gourin et Faouët

Jeudi 15 octobre 2026 (18h - 20h)

- Public : Tout public – entrée libre et gratuite –
- Lieu : Salle de Tronjoly à Gourin
- Intervenants : Nolwenn Nogré, coordinatrice Habitat Inclusif; Manoa Le Couviour, animatrice Habitat Inclusif
- Organisateurs : AOSJ – Association des Œuvres de Saint Jean, Dispositif des Habitats Inclusifs
- Contact : 06.13.94.99.81 – habitat.inclusif56@aosj.fr

Présentation de l'action

Et si la culture était aussi un moyen de se rencontrer, de partager et de créer du lien ?

Venez découvrir les habitats inclusifs de Gourin et du Faouët à travers un Défi Culture convivial et participatif !

En équipes, habitants, adhérents, professionnels, élus et partenaires seront invités à tester leurs connaissances et à partager leurs souvenirs autour de différentes thématiques : musique, cinéma, patrimoine, cuisine, traditions, arts, littérature, culture bretonne... et bien d'autres surprises !

Un moment ludique pour échanger, découvrir la diversité culturelle et faire connaissance avec les actions des habitats inclusifs.

Roi Morvan Communauté

EXPOSITION • VERNISSAGE

« La culture à travers mon regard » - Vernissage de l'exposition photographique de M. Monnet - « Regards croisés : la photographie comme espace d'expression et de rencontre »

Vendredi 16 octobre (16h - 20h)

- Public : Tout Public - entrée libre et gratuite -
- Lieu : Salle de Tronjoly à Gourin
- Intervenants : M. Monnet, photographe ; Elvina Hubert, cheffe de service du SAVS Harpann ; Nolwenn Nogré, coordinatrice du SAVS Harpann
- Organisateurs : AOSJ - Association des Œuvres de Saint Jean, SAVS Harpann et M. Monnet
- Contact : 06 80 27 72 52 - savs56@aosj.fr

Présentation de l'action

Venez découvrir une exposition photographique réalisée par M. Monnet, accompagné dans son projet par le SAVS Harpann (Service d'Accompagnement à la Vie Sociale).

Ce vernissage sera l'occasion de découvrir son travail et son regard sur le monde, mais aussi d'échanger avec lui et les professionnels qui l'accompagnent sur son parcours, la place de l'expression artistique et l'importance de favoriser la participation de chacun à la vie sociale et culturelle. Les professionnels du SAVS présenteront également leur rôle et la manière dont ils accompagnent les personnes dans leurs projets.

Un temps convivial ouvert à tous pour se rencontrer, échanger et découvrir la photographie autrement.

ATELIERS • FRESQUE PARTICIPATIVE • SPECTACLE

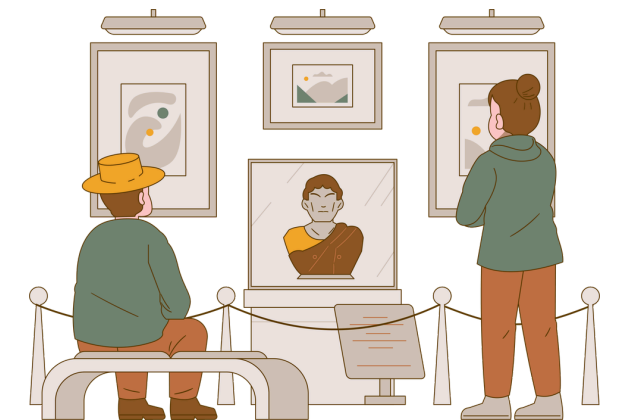
« L'échappée créative »

Samedi 17 octobre (14h - 18h)

- Public : Tout Public - entrée libre et gratuite -
- Lieu : Salle des fêtes de Le Saint
- Activités : Origami, Dessin zen, Art-tangel, Fresque participative, Art-thérapie (sur inscription) ; **Atelier sculpture modelage avec ramassage matériau à 14h**
- Intervenants : artistes, bénévoles
- Organisateurs : Roi Morvan Communauté, Pays Centre Ouest Bretagne, Semeurs de santé
- Contact : 02-97-23-36-98 ; v.soubier@rmcom.bzh

Présentation de l'action

Un rendez-vous d'ateliers artistiques et de fresque participative pour prendre soin de soi par la création.



Communauté de Communes de Haute Cornouaille

ATELIER ARTISTIQUE

Atelier d'art-thérapie

Mercredi 7 octobre (14h30 - 17h)

- Public : Jeunes de 10 à 16 ans - 8 places et gratuit - **sur inscription**
- Lieu : Salle de réunion du Pôle Enfance Jeunesse, rue du Glédig, Châteauneuf-du-Faou ;
- Intervenante : Audrey Duez, art-thérapeute pluriexpressionnelle certifiée
- Organisateur : Accueil Ados
- Contact : 06-16-47-55-61

Présentation de l'action

L'objectif est de se servir des arts plastiques et du corps en mouvement pour parler d'identité et de place dans le groupe. Cette activité est sans prérequis ni maîtrise technique.

ATELIER ARTISTIQUE

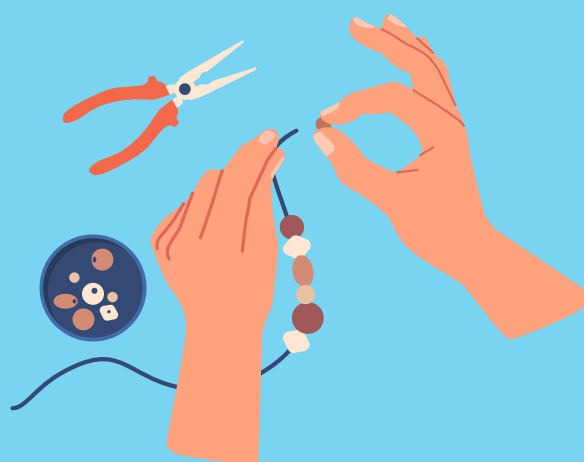
Atelier d'initiation à l'art-thérapie - Modelage -

Mercredi 14 octobre (14h)

- Public : Tout public à partir de 6 ans. Les enfants doivent être accompagnés d'un adulte
- Participation gratuite. Inscription avant le **6 octobre 2026**
- Lieu : Local du Centre Social, 13 place du Marché, Châteauneuf-du-Faou
- Intervenante : Tatiana Bouger, art-thérapeute et médiatrice artistique - bullescreatives.fr
- Organisateur : Centre Social Haute Cornouaille
- Contact : 02-98-73-34-86

Présentation de l'action

Cet atelier collectif de découverte de l'art-thérapie est une invitation à la rencontre de votre créativité à travers la pratique du modelage



Communauté de Communes de Haute Cornouaille

ATELIER DÉCOUVERTE

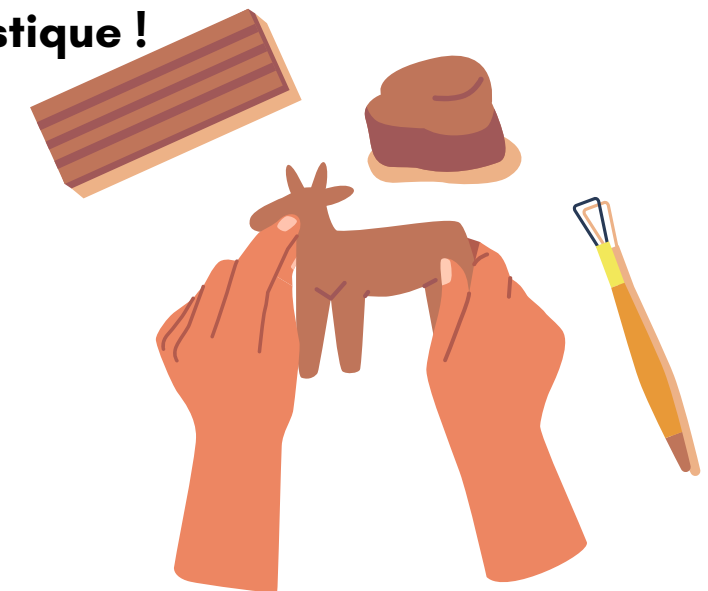
Le lien entre l'art et les émotions -réalisation d'une fresque-

Mardi 20 octobre (14h - 17h)

- Public : Jeunes de 15 à 25 ans - 12 places et gratuit - **sur inscription**
- Lieu : Salle de réunion du Pôle Enfance Jeunesse, rue du Glédig, Châteauneuf-du-Faou
- Intervenants : Acteurs jeunesse
- Organismes : Service Info Jeunes
- Contact : 06-16-47-55-61

Présentation de l'action

Découverte des émotions à travers une exposition, temps d'échange rythmé par des jeux en lien avec l'art et les émotions pour comprendre ce qui nous traverse quand nous regardons des œuvres d'art, et temps de création collective artistique !



Poher communauté

FRESQUE PARTICIPATIVE

Atelier découverte

Du 1er au 15 octobre

- Public : Enfants/ado de l'accompagnement à la scolarité, bénévoles et adhérents du GEM - **en interne (non ouvert au public)**
- Lieu : 10 place de la Mairie, Carhaix
- Intervenants : Bénévoles et agent de la mairie
- Organisateurs : Ville de Carhaix et GEM au Carré
- Contact : 06.07.84.79.64 ; morgane.pougeardeville-carhaix.bzh

Présentation de l'action

Une fresque participative réalisée, en partenariat entre la Ville de Carhaix et le GEM du Poher.

SENSIBILISATION

Temps de sensibilisation « Derniers secours »

Lundi 5 octobre (9h - 16h30)

- Public : Tout public, personnes concernées, familles et aidants, personnes âgées - **sur inscription (obligatoire)**
- Lieu : 10 place de la Mairie, Carhaix
- Intervenants : Société française d'accompagnement et de soins palliatifs (SFAP)
- Organisateurs : Ville de Carhaix
- Contact : 06.07.84.79.64 ; morgane.pougeardeville-carhaix.bzh

Présentation de l'action

Un temps de sensibilisation animé par la Société française d'accompagnement et de soins palliatifs



Poher communauté



PORTES OUVERTES

« Découverte du GEM » - Une semaine portes ouvertes au GEM au Carré

Du lundi 5 au samedi 10 octobre ([consulter les organisateurs](#))

- Public : Tout public, personnes concernées, professionnels - entrée libre et gratuite -
- Lieu : 7 Rue Voltaire, 29270 Carhaix-Plouguer
- Organismes : GEM au Carré
- Contact : 06 70 91 19 78 ; gemdupoher@gmail.com

Présentation de l'action

Le groupe d'entraide mutuelle ouvre ses portes pendant toute une semaine pour se faire connaître du grand public, des personnes concernées et des professionnels.

ATELIER ARTISTIQUE

Atelier d'art-thérapie

Mercredi 7 octobre (18h30 - 20h)

- Public : Tout public - 8 personnes maximum - **sur inscription obligatoire**
- Lieu : Médiathèque, 40 rue des Martyrs, Carhaix
- Intervenante : Audrey Duez, art-thérapeute pluriexpressionnelle certifiée
- Organismes : Médiathèque de Carhaix et Audrey Duez
- Contact : 06.07.84.79.64 ; morgane.pougeard@ville-carhaix.bzh

Présentation de l'action

Un atelier d'art-thérapie pluriexpressionnelle animé par Audrey Duez, en petit groupe, à la médiathèque. Cette activité est sans prérequis ni maîtrise technique.



Poher communauté

ATELIER ARTISTIQUE

Muzik Jam - Séance musicale improvisée

Mercredi 7 octobre (À partir de 18h30)

- Public : Tout public- entrée libre et gratuite - **sur inscription (obligatoire)**
- Lieu : Maison du Parc; Intervenant : CLAJ
- Organismes : CLAJ
- Contact : frederic.lemerdy@clajpoher.fr

Présentation de l'action

Une séance musicale improvisée, à laquelle peuvent se joindre différent·e·s musicien·ne·s et mélomanes.

Matériel à disposition : batterie, amplis basse et guitare, piano...

Pensez à apporter vos instruments et des rafraîchissements.

ATELIER ARTISTIQUE

Atelier d'initiation à l'art-thérapie

Jeudi 8 octobre ([horaire](#) - [contacter les organisateurs](#))

- Public : Tout public - entrée libre et gratuite - **sans inscription**
- Lieu : 7 Rue Voltaire, 29270 Carhaix-Plouguer ; Intervenante : Audrey Duez, art-thérapeute pluriexpressionnelle certifiée
- Organismes : GEM au Carré
- Contact : 06 70 91 19 78 ; gemdupoher@gmail.com

Présentation de l'action

Une initiation ouverte à toutes et à tous pour découvrir l'art-thérapie, au GEM au Carré. Cette activité est sans prérequis ni maîtrise technique.



Poher communauté

KARAOKÉ

Karaez'oké - années 90 / 2000

Mercredi 14 octobre (14h30)

- Public : Enfants et jeunes - gratuit - **sur inscription (obligatoire)**
- Lieu : Maison du Parc
- Organisateur : CLAJ
- Contact : marialice.perrion@clajpoher.fr

Présentation de l'action

Du karaoké dans de véritables studios, pour un temps convivial : une séance pour les adolescents.

SENSIBILISATION

Action de sensibilisation à la santé mentale

Samedi 17 octobre (horaire - contacter les organisateurs)

- Public : grand public - entrée libre et gratuite-
- Lieu : Marché de Carhaix
- Organismes : GEM au Carré et Mairie de Carhaix
- Contact : 06 70 91 19 78 ; gemdupoher@gmail.com

Présentation de l'action

Le GEM au Carré et la Mairie de Carhaix vont à la rencontre des habitants sur le marché pour parler de santé mentale, informer et échanger en toute simplicité.



Communauté de communes du Kreiz Breizh

CINÉ-DÉBAT

« Élise sous emprise » -Ciné-débat grand public

Jeudi 8 octobre (20h30)

- Public : Tout public- libre (prix d'une place de cinéma)
- Lieu : Ciné Breizh
- Organismes : Maison des Usagers itinérante coeur de Breizh (AHB)
- Contact : 06-62-25-71-52

Présentation de l'action

Venez découvrir le film: "Elise sous emprise" de Marie Rémond.

A l'issue de la projection, sera proposé un temps d'échanges en présence de :

- **N. LE BUHAN, D. GALLOIS et D. LE BARS** - infirmiers de l'Association Hospitalière de Bretagne (AHB).
- **H. LATIMIER et A. DEMAN** - animatrices de la Maison Des Usagers itinérante (AHB). "

CINÉ-DÉBATS SCOLAIRES

Ciné-débats pour les élèves

Trois projections adaptées à chaque âge, en collaboration avec une psychologue

Entre le 05 et le 18 octobre (en interne)

- Public : Projection fermée aux groupes d'élèves
- Lieu : Ciné Breizh
- Organismes : CLSM du pays COB
- Contact : 02 96 29 26 53

Présentation de l'action

Primaire : film d'animation « Olivia ».

Collège : "Olivia".

Lycée : « Les rêveurs ».



Communauté de communes du Kreiz Breizh

EXPOSITION · THEATRE MUSICAL · PROJECTION-DÉBAT · STANDS

« **Ouvrons-nous aux arts pour notre santé mentale !** »

Samedi 10 octobre (10h - 17h)

- Public : Tout public- entrée libre et gratuite
- Lieu : Médiathèque de Rostrenen
- Organismes : Médiathèque de Rostrenen, GEM, école de musique et de théâtre de Rostrenen, Pension de Famille, AHB, Ty film, Ty lowen, La fourmi-e
- Actions : Expositions, stands d'information, théâtre et musique (14h30) , projection de film (16h)
- Contact : 02-96-57-11-08

Présentation de l'action

À la médiathèque de Rostrenen, un temps fort pour aborder la santé mentale autrement : exposition, spectacle, projection-débat et stands d'information et de prévention en santé mentale.

ATELIERS · EXPOSITION · SPECTACLE · FRESQUE

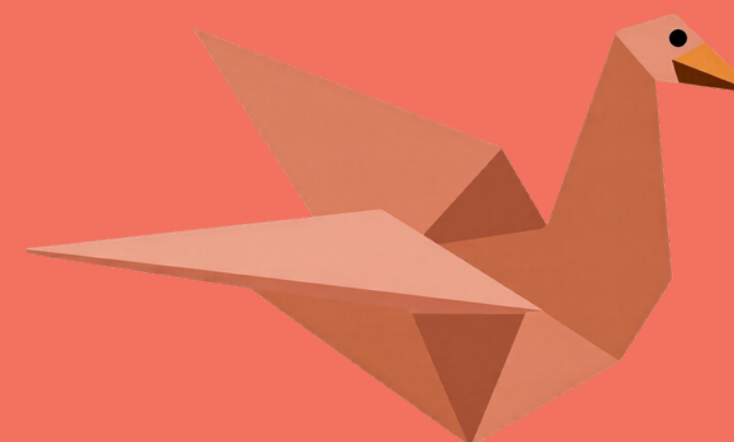
« **Semaine territoire pour tous** »

Mardi 13 octobre (horaire - contacter les organisateurs)

- Public : Tout public - Entrée libre et gratuite
- Lieu : Salle des fêtes de Saint-Nicolas-du-Pélem
- Organismes : Handicap 22
- Contact : 06.02.17.11.10

Présentation de l'action

Un grand rendez-vous réunissant 67 structures et services autour d'ateliers artistiques, d'une exposition, d'un spectacle, d'une projection-débat et d'une fresque participative.



Monts d'Arrée Communauté

SPECTACLE · REPRÉSENTATION

Mini-plateau d'enregistrement

Jedi 8 octobre (10h30 – 12h30)

- Public : Tout public – **sans inscription**
- Lieu : Marché d'Huelgoat
- Organisateurs : Radio U – CJC du CSAPA
- Contact : Salaun Nadège – 0645556311 – Nadege.Salaun@ch-morlaix.fr

Présentation de l'action

Installés directement sur le marché, ils iront à la rencontre du public pour donner la parole à l'entourage autour des conduites addictives et des usages : alcool, drogues, tabac, jeux vidéo, écrans, paris sportifs et jeux d'argent.

L'objectif : recueillir témoignages, ressentis, questionnements et expériences de celles et ceux qui accompagnent, s'inquiètent ou vivent au quotidien aux côtés d'une personne concernée par une consommation ou un comportement qui prend trop de place.

Un temps d'échange mobile et accessible, au plus près des habitants, pour faire entendre la voix de l'entourage et ouvrir le dialogue autour des addictions.

SPECTACLE

Spectacle "Ça va, toi ?" de la Compagnie Impro Infini

Vendredi 9 octobre à 19h30

- Public : Tout public – entrée libre et gratuite –
- Lieu : Salle Fañch Abgrall à Botmeur
- Organisateurs : Monts d'Arrée Communauté, la Région Bretagne et la DRAC – Bretagne dans le cadre du Pacte culturel
- Contact : cooperation@lesmontsdarree.bzh

Présentation de l'action

Le comédien de la compagnie Romain Abasq a rencontré des habitants et habitantes des Monts d'Arrée début septembre à la mairie de Huelgoat. Des temps d'atelier d'échanges ont permis de faire entendre des témoignages sur la santé mentale propre au territoire. De cette parole collectée, Romain Abasq et Pamela Olea ont écrit une trame et interpréteront différentes saynètes qui aborderont de manière drôle et sensible les thèmes de l'accès aux soins, de l'entraide, de l'isolement ou de comment prendre soin de sa santé mentale.



Monts d'Arrée Communauté

SENSIBILISATION

Action de sensibilisation à la santé mentale

Samedi 15 octobre (horaire - contacter les organisateurs)

- Public : Tout public- entrée libre et gratuite -
- Lieu : Marché de Huelgoat
- Organismes : GEM au Carré et CPTS Menez Aré
- Contact : 06 70 91 19 78 ; gemdupoher@gmail.com

Présentation de l'action

Le GEM au Carré et la Mairie de Carhaix vont à la rencontre des habitants sur le marché pour parler de santé mentale, informer et échanger en toute simplicité.



Plounéour-Ménez

ATELIER ARTISTIQUE

Atelier dessin : Dessiner et peindre, sans prérequis ni maîtrise technique

Samedi 10 octobre (10h - 16h)

- Public : Tout public- Places limitées - **sur inscription (conseillée)**
- Lieu : Salle foyer, Plounéour-Ménez
- Organisateurs : L'Atelier en Santé
- Contact : 02 57 65 07 00 - cdsc@atelierensante.fr

Présentation de l'action

Venez dessiner et peindre pour le plaisir de participer et de contribuer à une bibliothèque d'images qui servira à la communication du centre de santé. Repas partagé à midi.



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

