

## Pour en savoir plus Top 5 livres



### La santé mentale et émotionnelle de l'enfant avec Koalou : toutes les clés pour aider votre enfant à trouver son équilibre

Koalou (site web)

(Hachette Pratique, 2023)

Des clés pour permettre à son enfant de gagner en sérénité et en confiance, accompagnées de jeux et de conseils pour les mettre en application.

Tout public



### Elliot au collège Panique en sixième, volume 1

Théo Grosjean (Dupuis, 2023)

Elliot est très stressé pour sa rentrée au collège. Ses angoisses prennent les traits d'une grosse mascotte orange qui le guide dans les méandres de l'adolescence.

À partir de 10 ans

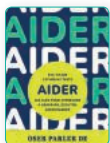


### Iels marchent, iels s'aiment

(Le Muscadier, 2023)

Six nouvelles qui mettent chacune en scène un ou une jeune adulte participant à la marche des fiertés de leur ville. Transgenre, non-binaire, aromantique, asexuel, bissexuel ou en questionnement, Côme, Noa, Jean-Simon, Marie, Victoire et Sam tentent de trouver leur place dans une société qui les marginalise.

À partir de 13 ans



### Aider : les clés pour apprendre à observer, écouter, accompagner : oser parler de santé mentale

Eva Mazur et Catherine Testa

(Michel Lafon, 2023)

Un guide pratique pour savoir quelle attitude adopter face à la souffrance psychique d'un proche : comment écouter, quoi dire, comment prendre confiance en ses capacités à agir, comment suggérer l'aide d'un professionnel, entre autres.

Tout public



### Centenaire et en pleine forme : bien respirer, bien voir, bien entendre

Henri Joyeux et Jean Joyeux (Éditions du Rocher, 2023)

Un voyage dans les capacités du corps humain et des explications sur la manière de les protéger pour devenir un centenaire en pleine forme, autonome, vif d'esprit, tonique, qui respire, voit et entend bien.

Tout public

Sélection réalisée par la médiathèque départementale d'Ille-et-Vilaine

Retrouvez la sélection complète sur

<https://mediatheque.ille-et-vilaine.fr/decouvrir/les-selections-thematiques/>

## Les Semaines d'information sur la santé mentale Kesako ?

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.

### LA SANTÉ MENTALE, C'EST QUOI ?

« 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 la présence de troubles psychiques. La santé mentale est un droit. Chacun de nous mérite de s'épanouir.

### Le thème de l'année 2023 est : À TOUS LES ÂGES DE LA VIE, MA SANTÉ MENTALE EST UN DROIT.

Nous avons toutes et tous une santé mentale, quels que soient notre âge et notre parcours de vie, que l'on ait un trouble psychique ou pas. La santé mentale est aussi importante que la santé physique, notamment pour les enfants, les jeunes et les seniors.

Pour préserver notre santé mentale, des ressources existent et peuvent être mobilisées pour surmonter certains « caps » de la vie. Venez les découvrir durant ces 2 semaines d'infos !

#### 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 vous apporter un soutien ou une information de proximité.

## Le collectif santé mentale du Pays de Redon



Département d'Ille-et-Vilaine  
Agence départementale des pays de Redon et des Vallons-de-Vilaine  
Contact : Fanny RENAULT  
Tél. : 02 99 02 47 67

[www.ille-et-vilaine.fr](http://www.ille-et-vilaine.fr)

À tous les âges  
de la vie, ma  
santé mentale  
est un droit



CONFÉRENCES, ATELIERS, CINÉ-DÉBAT,  
ANIMATIONS SPORTIVES ET CULTURELLES...  
DÉCOUVREZ LE PROGRAMME PRÈS DE CHEZ VOUS !  
DU 3 AU 21 OCTOBRE 2023

Semaines d'information  
sur la santé mentale

Une action du collectif Santé mentale  
du pays de Redon

MARDI  
3  
OCTOBRE  
18 H À 20 H

**Conférence « Vers une autorité constructive pour une éducation bienveillante »**  
Animée par Bérangère Baglin  
Centre social de Redon  
02 99 71 44 57  
Pour les parents, grands-parents, professionnels – Gratuit



SAMEDI  
7  
OCTOBRE  
9 H À 12 H

**Portes ouvertes de l'espace « bien être » à Pipriac avec découverte des activités proposées**  
1 rue du général de Gaulle  
emiliepohu@institutsafari.fr  
Ouvert à tous – Gratuit



SAMEDI  
7  
OCTOBRE  
9 H30 À 13 H

**Lancement de la SISM sur le Marché « Convivialité, musique et échanges »**  
Les Halles de Redon  
fanny.renault@ille-et-vilaine.fr  
Ouvert à tous – Gratuit



LUNDI 9  
AU  
VENDREDI 20  
OCTOBRE

**Le sport est essentiel pour la santé mentale ! Testez gratuitement les cours proposés par l'Office Territorial des Sports de Redon**  
OTS de Redon  
06 58 15 08 53  
Consulter le planning sur ots-paysderedon.bzh  
Ouvert à tous – Gratuit



LUNDI  
9  
OCTOBRE  
9 H30 À 11 H30

**Club parents : je me sens hyper différent hyper sensible : où est ma place ? Trouver ses clés pour mieux vivre**  
Centre social de Redon  
02 99 71 44 57  
Ouvert à tous – Gratuit



LUNDI  
9  
OCTOBRE  
10 H À 12 H

**« Respire » Atelier autour de la respiration et de la pose de la voix**  
Le 7, Conservatoire de Redon Agglomération  
conservatoire@redon-agglomeration.bzh  
Pour les professionnels



LUNDI  
9  
OCTOBRE  
13 H30 À 15 H30

**« Trouver son équilibre avec l'hypersensibilité »**  
L'espace « Bien-être » à Pipriac  
1 rue du Général de Gaulle  
emiliepohu@institutsafari.fr  
Ouvert à tous – Gratuit sur inscription



MARDI  
10  
OCTOBRE  
19 H À 21 H

**Ramène Ton Texte (RTT) sur le thème « Fragile », scène ouverte**  
Bar le Tempo à Gueméné Penfao  
apvbretagne@proton.me  
Ouvert à tous – Gratuit



MERCREDI  
11  
OCTOBRE  
9 H30 - 12 H ET  
13 H30 - 16 H30

**Activités sportives et culturelles, un bien pour notre santé mentale. Animation accessible pour toutes et tous... à tout âge !**  
École Henri Matisse à Redon  
g.annee@mairie-redon.fr  
Matin : ouvert aux structures partenaires  
Après-midi : ouvert à tous – Gratuit



JEUDI  
12  
OCTOBRE  
9 H À 10 H

**Petit dèj' à La Bicoque... en toute simplicité !**  
La bicoque à Redon  
06 45 82 93 14  
Ouvert à tous – Repas à prix libre et conscient



JEUDI  
12  
OCTOBRE  
10 H À 12 H

**Le deuil : osons en parler !**  
La bicoque à Redon  
06 45 82 93 14  
Ouvert à tous – Gratuit



JEUDI  
12  
OCTOBRE  
18 H À 20 H

**« Respire » Atelier autour de la respiration et de la pose de la voix**  
Le 7, Conservatoire de Redon Agglomération  
conservatoire@redon-agglomeration.bzh  
Professionnels et grand public – Gratuit



JEUDI  
12  
OCTOBRE  
À PARTIR DE 18 H

**Atelier écouté – écoutant Un espace pour parler et vous sentir écouté !**  
Au Parallèle  
7 rue Saint Conwoion – lise.allard@lafede.fr  
Ouvert à tous – Gratuit



VENDREDI  
13  
OCTOBRE  
10 H À 12 H

**Café Rencontre au Centre d'Accueil Thérapeutique à Temps Partiel**  
Centre Hospitalier Intercommunal  
Redon Carentoir (CHIRC)  
Ouvert à tous – Gratuit



VENDREDI  
13  
OCTOBRE  
14 H À 16 H30

**Paroles et rencontres avec les usagers**  
Hall de l'hôpital de Redon  
Centre Hospitalier Intercommunal  
Redon Carentoir (CHIRC)  
Ouvert à tous – Gratuit



VENDREDI  
13  
OCTOBRE  
14 H30 À 16 H30

**« La promesse de l'aidant » ! Temps d'échanges et d'information sur le rôle d'aidant, les impacts sur la santé mentale, le droit au répit...**  
Ciné Manivel à Redon  
02 99 71 22 97 – ccas@mairie-redon.fr  
Grand public et professionnels  
Gratuit sur inscription



VENDREDI  
13  
OCTOBRE  
19 H30 À 21 H30

**Conférence « les clés pour éviter le burn out »**  
36 rue de l'avenir - salle du RDC à Pipriac  
02 99 34 36 91  
Ouvert à tous – Gratuit



DIMANCHE  
15  
OCTOBRE  
15 H À 17 H

**Café Débat sur la Santé Mentale Projection de témoignages suivis d'échanges**  
Bar le Tempo à Gueméné Penfao  
apvbretagne@proton.me  
Ouvert à tous – Gratuit



LUNDI  
16  
OCTOBRE  
13 H30 À 15 H30

**« Trouver sa place dans la société malgré ses différences »**  
L'espace « Bien-être » à Pipriac  
1 rue du Général de Gaulle  
emiliepohu@institutsafari.fr  
Ouvert à tous – Gratuit sur inscription



LUNDI  
16  
OCTOBRE  
14 H À 16 H

**Place aux concerné-es ! Temps d'échange sur l'accueil et l'accompagnement des publics avec des fragilités psychiques**  
La bicoque à Redon  
06 45 82 93 14  
Pour les professionnels et personnes concernées – Gratuit



MARDI  
17  
OCTOBRE  
8 H30 À 12 H

**Des jeunes en quête de bien être, des acteurs à leur écoute... Échanges interprofessionnels**  
CIO de REDON  
02 99 72 19 50  
Pour les professionnels – Gratuit



MARDI  
17  
OCTOBRE  
14 H À 16 H30

**Atelier surprise « Prendre soin de soi » Intervention d'une socio-esthéticienne**  
Mission Locale du Pays de Redon et de Vilaine  
02 99 72 19 50 – mlprv@ml-redon.com  
Pour les jeunes du territoire – Gratuit



MERCREDI  
18  
OCTOBRE  
9 H - 12 H ET  
13 H30 - 17 H

**Sensicap 6<sup>e</sup> édition Activités accessibles à tous et à toutes (en situation de handicap ou non) et à tout âge !**  
Complexe des Terres Rouges à Pipriac  
Foyer les Glycines  
Ouvert à tous – Gratuit



JEUDI  
19  
OCTOBRE  
8 H À 9 H30

**Petit déjeuner « reconversion professionnelle » Qui suis-je ? Quelle dimension donner à mon parcours professionnel ?**  
Iloz à Pipriac  
02 99 34 36 91  
Ouvert à tous – Gratuit



JEUDI  
19  
OCTOBRE  
12 H À 14 H

**Cantine à La Bicoque avec la participation des glaneurs**  
La bicoque à Redon  
06 45 82 93 14  
Ouvert à tous  
Repas à prix libre et conscient



JEUDI  
19  
OCTOBRE  
À PARTIR DE 18 H

**Arpentage de 2 ouvrages : « Contre le développement personnel » et « Politiser le bien-être »**  
Le parallèle à Redon  
7 rue Saint Conwoion – lise.allard@lafede.fr  
Ouvert à tous – Gratuit



VENDREDI  
20  
OCTOBRE  
À PARTIR DE 19 H

**Scène ouverte Venez chanter, slammer, conter autour de la thématique santé mentale**  
Le parallèle à Redon  
7 rue Saint Conwoion – lise.allard@lafede.fr  
Ouvert à tous – Gratuit



SAMEDI  
21  
OCTOBRE  
16 H À 17 H

**Spectacle « Quand j'étais grande » de la Compagnie le triangle à bascule**  
La bicoque à Redon  
06 45 82 93 14  
Pour les enfants (à partir de 3 ans) et le grand public – Gratuit sur inscription

