



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

# Act'UNAFAM N°13

## Actualités de la délégation du Bas-Rhin

Bonne année 2026 !



Feu d'artifice du 4<sup>e</sup> dimanche de l'Avent à Wissembourg | Crédit photo : S. R.

Union Nationale des familles et amis  
de personnes malades et/ou handicapées psychiques  
34 route de la Fédération, 67100 Strasbourg  
Tél. 03.88.65.96.40 | [bas-rhin@unafam.org](mailto:bas-rhin@unafam.org)  
[www.unafam.org/bas-rhin](http://www.unafam.org/bas-rhin)

# SOMMAIRE

L'ÉDITO.....	3
NOS ACTIONS 2026.....	4
PERMANENCES 2026 .....	4
GROUPES DE PAROLE 2026.....	5
FORMATIONS 2026 .....	7
MANIFESTATIONS À VENIR .....	8
ACTUALITÉS .....	8
VIE DE L'ASSOCIATION .....	12
À ÉCOUTER, LIRE, CONSULTER .....	14
RECHERCHE.....	15
LA BLAGOUNETTE DE ROMAIN .....	16



Pour toutes nos actions, vérifier les dates et les coordonnées sur le site qui est mis à jour à chaque modification ou imprévu.

# L'ÉDITO

En ce début d'année, le bureau et l'équipe des bénévoles vous adressent leurs vœux les plus sincères de sérénité et de réussite dans la réalisation de vos projets.

L'année écoulée a mis en lumière la priorité absolue que représente la santé mentale en étant déclarée Grande Cause Nationale. Sa prolongation en 2026 est un signal fort et porteur d'espoir.

La santé mentale est-elle à l'aube d'une révolution culturelle ? Cependant, il ne suffit pas d'en parler. Le rétablissement des personnes atteintes de troubles psychiques est envisageable s'il est l'œuvre collective de tous. Il requiert une participation ACTIVE des familles, des professionnels de santé, de la sphère politique et des personnes concernées dans leur propre parcours.

C'est un long processus continu qu'il faut réactualiser sans cesse et avec humilité. La coordination des actions et le soutien mutuel entre les professionnels de santé, les institutions, les associations et les familles constituent un élément indispensable au bien-être de chaque individu. Bien que ce processus puisse s'avérer exigeant, c'est à ce prix que nous redonnons du sens aux efforts de chacun et que nous améliorons la qualité des prises en charge de nos proches.

Michelle Escudié  
Déléguée Départementale Unafam Bas-Rhin



L'UNAFAM VOUS  
SOUHAITE UNE  
BONNE ANNÉE  
DÉMOCRATIQUE  
2026

# NOS ACTIONS 2026

## PERMANENCES 2026

### PAR TÉLÉPHONE

Des bénévoles se relaient pour être à votre écoute du lundi au vendredi : **03.88.65.96.40**

### EN PRÉSENTIEL

Nos bénévoles vous accueillent pour vous informer, vous aider et vous soutenir :

#### À STRASBOURG :

 34 route de la Fédération, 67100 STRASBOURG

Dans les locaux de Route Nouvelle Alsace

**Les jeudis de 14h à 16h.** Si ces horaires ne vous conviennent pas, il est possible de convenir d'un autre créneau en contactant le 06.45.30.10.18 ou [67@unafam.org](mailto:67@unafam.org).

#### À LA MAISON DES USAGERS (MDU) – CENTRE HOSPITALIER D'ERSTEIN :

 13 Route de Krafft, 67150 ERSTEIN

**Le 2<sup>e</sup> jeudi du mois, de 14h à 16h, sur rendez-vous.**

Contact : Astrid Schahl, Tél. : 06.38.86.35.40

#### À LA MAISON DES ASSOCIATIONS ET DES SERVICES – WISSEMBOURG :

 2 rue du Tribunal, 67160 WISSEMBOURG

**Tous les 1<sup>ers</sup> vendredis du mois, à partir de 14h sur rendez-vous.**

Contact : 06.45.30.10.18 ou [67@unafam.org](mailto:67@unafam.org)

#### À L'EPSAN DE BRUMATH :

 141 avenue de Strasbourg, 67170 BRUMATH

**Tous les 1<sup>ers</sup> mercredis du mois, de 14h à 16h sur rendez-vous.**

Contact : 06.45.30.10.18 ou [67@unafam.org](mailto:67@unafam.org)

#### À LA MAISON DE LA SANTÉ MENTALE :

 4 rue des bonnes gens, 67000 STRASBOURG

**Sur rendez-vous.**

Contact : 06.45.30.10.18 ou [67@unafam.org](mailto:67@unafam.org)



# GROUPES DE PAROLE 2026

La participation aux groupes de parole est libre et gratuite. Il est prudent de vérifier les dates définitives sur le site avant de venir : [ici](#)

**Pour tout nouveau participant, un entretien téléphonique préalable avec le coordinateur correspondant est nécessaire.**

## Groupe n° 1 : Schiltigheim – Mme Striegel, éducatrice spécialisée

APEDI - 5 rue Jean Monnet - Salle de réunion au 1<sup>er</sup> étage

🕒 De 18h à 19h30, les jeudis 08 janv., 05 fév., 12 mars, 16 avril ?, 07 mai, 11 juin

► Contact UNAFAM : Astrid Schahl (06.38.86.35.40)

## Groupe n° 2 : Strasbourg – Co-animation : Pr Fabrice Berna, psychiatre et un médiateur de santé pair

UNAFAM 67 - 34, route de la Fédération

🕒 De 18h à 19h30, les lundis 12 janv., 16 fév., 16 mars, 13 avril, 11 mai, 08 juin, 06 juil.

► Contact UNAFAM : Michelle Escudié (06.27.41.54.67)

## Groupe n° 3 : Obernai – Dr Diviné, psychiatre

Centre socio-culturel Arthur Rimbaud - 2 av. de Gail (salle de formation)

🕒 De 18h15 à 20h15, les mercredis 28 janv., 25 fév., 25 mars, 29 avril, 27 mai, 24 juin

► Contact UNAFAM : Janine Lutzweiller (09.64.00.45.06)

## Groupe n° 4 : Bischwiller – Mme Striegel, éducatrice spécialisée

Salle du Lion d'Or, annexe de la Mairie - 3 rue du Château

🕒 De 18h à 20h, les mardis 06 janv., 03 février, 10 mars, 14 avril ?, 05 mai et 09 juin

► Contact UNAFAM : Michelle Escudié (06.27.41.54.67)

## Groupe n° 5 : Sarre-Union / Saverne

🕒 Les mardis 20 janvier, 17 mars, 12 mai à 17h – au GEM Renaître, 14 rue Flurer, à Sarre-Union

🕒 Les mardis 10 février, 14 avril, 09 juin à 17h – au GEM, Le Phare de Saverne, 1 Quai de l'Ecluse à Saverne  
(Les professionnels intervenant dans ces groupes varient d'une réunion à l'autre)

► Contact UNAFAM : Clément Decker (06.61.61.45.85)

## Groupe n° 6 : Illkirch-Graffenstaden – Dr Meyer, psychiatre

L'Illiade (Pôle associatif) - 11 Allée F. Mitterrand

🕒 De 18h30 à 20h, les mardis 13 janv., 10 février, 10 mars, 14 avril, 12 mai, 09 juin

► Contact UNAFAM : Liliane Isemann (06.52.08.42.10)

## **Groupe n°7 : Wissembourg – Mme Eymenier, psychologue**

Maison des Associations et des Services - 2 rue du Tribunal

De 17h30 à 19h, les vendredis 09 janv., 06 fév., 06 mars, 03 avril, 05 juin, 03 juil.

► Contact UNAFAM : Michelle Escudié (06.27.41.54.67)

## **Groupe n°8 : Sélestat – Mme Jaeggy, cadre infirmière**

Foyer d'hébergement de l'ancienne cour (FHTH) - 14 place du Marché aux Choux

De 17h30 à 19h, les jeudis 15 janvier, 12 février, 05 mars, 02 avril, 07 mai, 04 juin

► Contact UNAFAM : Anne Klethi (03.88.74.64.20)

## ► GROUPES SPÉCIFIQUES SUR LES TROUBLES BIPOLAIRES ◀

### **Groupe n° 9 : Strasbourg – Pr Bertschy, psychiatre, et Pr Bacqué, psychologue**

Groupe ouvert à toute personne intéressée par les troubles bipolaires

UNAFAM 34, route de la Fédération

De 18h à 19h30, les mardis 13 janv., 10 février, 10 mars, 14 avril, 12 mai, 16 juin

► Pour tout renseignement : 06.45.30.10.18

### **Groupe n° 10 : Strasbourg – M. Beraldin, psychologue**

Groupe de parole pour les proches de personnes bipolaires, avec inscription préalable : [67@unafam.org](mailto:67@unafam.org)

UNAFAM 34, route de la Fédération

De 18h30 à 20h, les mardis 20 janv., 03 fév., 17 mars, 21 avril, 19 mai, 23 juin

► Pour tout renseignement : 06.45.30.10.18

## ► GROUPES SPÉCIFIQUES POUR LES PERSONNES SOIGNÉES ◀

### **Groupe n°11 (« Parler pour se rétablir ») : Strasbourg – Mme Gamper, neuropsychologue et un médiateur de santé pair – Discussion autour d'un thème**

GEM Club Loisirs, 37 avenue de Colmar

De 16h à 17h30, les lundis 12 janvier, 16 février, 16 mars, 13 avril, 11 mai, 08 juin, 06 juillet

► S'inscrire auprès de la coordinatrice Michelle Escudié (06.27.41.54.67)

### **Groupe n°12 (spécifique dépressions) : Strasbourg – Mme Gamper, neuropsychologue et un médiateur de santé pair**

GEM Club Loisirs, 37 avenue de Colmar

De 18h à 19h30, les lundis 12 janvier, 16 février, 16 mars, 13 avril, 11 mai, 08 juin, 06 juillet

► S'inscrire auprès de la coordinatrice Michelle Escudié (06.27.41.54.67)

## Groupe hors Unafam (spécifique troubles bipolaires) : Strasbourg – Mme Bacqué, psychologue

Faculté de psychologie, 12, rue Goethe

 De 17h à 18h30, tous les premiers mardis de chaque mois

► S'inscrire auprès de l'animatrice : [bacque@unistra.fr](mailto:bacque@unistra.fr)



## FORMATIONS 2026

Animées conjointement par des professionnelles et des bénévoles de la délégation, toutes nos formations sont **gratuites**, organisées grâce au financement de la CNSA (Caisse Nationale de Solidarité pour l'Autonomie), de la CeA et de l'ARS Grand-Est.

Le repas de midi est offert. Elles se déroulent à Route Nouvelle Alsace - 34 route de la Fédération à Strasbourg, sauf exception (précisée ci-dessous).

Renseignements et inscriptions : 06.45.30.10.18 | [67@unafam.org](mailto:67@unafam.org)

### Formations à venir, à destination des familles et amis, adhérents ou non :

- Vendredi 16, samedi 17, dimanche 18 janvier (9h-17h) : Atelier d'entraide PROSPECT → [Maison de la santé mentale à Strasbourg](#)
- Vendredi 30 janvier (14h-17h30) et samedi 31 janvier (9h-17h) : Adapter sa communication avec un proche souffrant de troubles bipolaires
- Samedi 21 février (9h-17h) : Journée d'information sur les troubles psychiques
- Samedi 07 mars : (9h-17h) : Journée d'information sur les troubles anxieux
- Samedi 14 mars (9h-17h) : Les difficultés psychologiques de l'enfant et de l'adolescent
- Samedi 21 mars (9h-17h) : Mieux accompagner un proche souffrant de troubles schizophréniques
- Vendredi 27 mars (9h-17h) : La tristesse de l'aïdant – Comment y faire face ?
- Samedi 11 avril (9h-17h) : Journée d'information sur la dépression sévère et résistante

« Premiers Secours en Santé Mentale » (PSSM) : Formation à destination de tous.

- Les lundi 13 et mardi 14 avril à Strasbourg **[Complète]**
- Les lundi 16 et mardi 17 novembre à Strasbourg

Coût : 30€ | Pour plus d'informations : <https://www.pssmfrance.fr/>

Vous trouverez toutes les informations et des précisions sur le contenu de ces formations sur notre site : <https://www.unafam.org/bas-rhin/nos-formations>



# MANIFESTATIONS À VENIR

## GALETTE DES ROIS

La délégation UNAFAM 67 vous invite à sa traditionnelle galette des Rois le **samedi 24 janvier 2026** à 14h30 en compagnie des bénévoles de l'UNAFAM et de l'ensemble des adhérents. Inscriptions : 67@unafam.org



## ASSEMBLÉE ANNUELLE

Notre assemblée annuelle aura lieu le **samedi 28 mars 2026**, à 10h dans les locaux de Route Nouvelle Alsace. Tous les adhérents y sont cordialement invités.

Laetitia Forgeot d'Arc, nous présentera son projet podcast. Une vente de livres d'occasion sera proposée. Cette matinée sera suivie d'un cocktail déjeunatoire.

## CONFÉRENCE :

« Comment préserver sa santé mentale ? »

**Mardi 07 avril 2026**

Université de Strasbourg

Informations à venir



## ACTUALITÉS

## COURS D'ESCALADE POUR LES PERSONNES CONCERNÉES

Après 2 ans de pause, l'association strasbourgeoise « Vue (d') ensemble » relance l'activité d'escalade inclusive en partenariat avec l'ASCPA Strasbourg.

Cette activité est accessible aux petits et grands, malvoyants, non-voyants, voyants, personnes handicapées sensorielles, psychiques, cognitives, mentales et aux personnes valides, avec un encadrement assuré par des professionnels du club et des grimpeurs expérimentés. Référent de l'activité : Stéphan Vonié.

La pratique de l'escalade, très sécurisée grâce à un matériel et un encadrement adaptés, permet à chacun de progresser sereinement : chaque ascension est une victoire sur ses peurs et obstacles. En ce sens, l'escalade constitue un véritable levier d'autonomie et de confiance pour les personnes en situation de handicap.

L'objectif est de permettre à d'avantage de personnes en situation de handicap de pratiquer l'escalade dans un cadre adapté, sécurisé. Les séances auront lieu deux fois par mois avec un suivi régulier pour accompagner votre progression.

Reprise : **Vendredi 16 janvier 2026**

Lieu et horaires : **ASCPA Strasbourg** (20 rue de la Plaine des Bouchers, 67100 Strasbourg, derrière la Grande Mosquée), de 18h à 20h

Accès bus G: arrêt, Lycée Pasteur (6 minutes à pied)

📍 Inscription obligatoire par ce [lien](#)

### Pourquoi l'escalade est-elle bénéfique pour les personnes en situation de handicap ?

- Renforcement physique : L'escalade fait travailler tous les muscles du corps (force, souplesse) et améliore l'amplitude articulaire.
- Confiance en soi et dépassement de soi : Chaque ascension permet d'apprendre à surmonter progressivement ses peurs.
- Gestion du stress et des émotions : La concentration nécessaire en escalade aide à diminuer le stress et à contrôler ses émotions.
- Socialisation et inclusion : Grimper en groupe tisse des liens de solidarité et d'entraide
- Accessibilité et sécurité : L'escalade sur corde se pratique en toute sécurité grâce à un matériel et un encadrement adaptés.



## ❀ LA SANTÉ MENTALE DES JEUNES EN DÉTRESSE

Les résultats de l'enquête nationale EnCLASS (2024) révèlent une dégradation significative de la santé mentale des adolescents. Réalisée sur près de 10 000 élèves entre 2018 et 2022, l'étude montre une baisse marquée du nombre de collégiens estimant leur santé excellente, en particulier chez les filles.

Les facteurs identifiés incluent :

- Changements physiologiques et psychologiques importants liés à l'adolescence ;
- Pressions sociales : camarades, réseaux sociaux ;

- Pressions scolaires : orientations imposées, parcoursup, déscolarisation ;
- Conduites addictives : alcool, cannabis, réseaux sociaux ;
- Transition vers la vie professionnelle ou universitaire.

Un bulletin de Santé publique France du 10 octobre 2024 souligne également ces tendances, mettant en lumière l'urgence d'agir pour préserver la santé mentale des jeunes.

L'Ecole est le lieu par excellence où le mal-être s'exprime et doit être repéré. Depuis 2022, le bien-être est affiché comme une priorité de l'École, avec plusieurs mesures mises en œuvre pour agir en faveur de la santé mentale des élèves :

- Chaque établissement scolaire doit se doter d'un **protocole santé mentale** qui réunit l'ensemble de la communauté éducative et fait de la question de la santé mentale un objet de travail commun. Il formalise le rôle de chacun en fonction de son domaine d'expertise pour organiser l'action du repérage à la prise en charge des élèves en situation de souffrance psychique. Il précise également le circuit de communication, notamment envers les familles, et les règles de confidentialité.
- La formation de deux personnels dans chaque collège aux **premiers secours en santé mentale (PSSM)**, dont en priorité le conseiller principal d'éducation (CPE), est recommandée. Le rôle de ces personnels éducatifs et pédagogiques est de repérer les signes de souffrance psychique et d'accueillir la parole des élèves pour ensuite faire le lien avec les personnels sociaux et de santé qui interviennent pour prendre en charge les élèves.
- Des ressources pédagogiques sont mises à disposition, notamment le site [santepsyjeunes.fr](https://santepsyjeunes.fr) qui est un site d'information en santé mentale à destination principalement des élèves.

# Santé mentale des jeunes : En parler, repérer, agir tôt.

Je m'évalue



Malgré l'engagement réel des différents personnels, l'Education nationale seule n'est pas en mesure de relever le défi. Le protocole repose sur l'expertise des personnels sociaux et de santé (médecins, infirmiers, assistants de service social et psychologues de l'éducation nationale) qui assurent aux élèves un parcours de santé cohérent et la mise en œuvre de mesures appropriées. **Ceci alors que le nombre de personnel de santé ne cesse de diminuer. Il y a aujourd'hui 1 médecin pour 14 000 élèves et 1 infirmier pour 1 600 élèves. Ces chiffres démontrent la carence de professionnels de santé au sein des établissements pour encadrer correctement les écoliers. Ces carences rendent indispensable la collaboration avec des associations spécialisées.**

**L'Unafam peut être un acteur clef pour répondre aux besoins.** En effet, l'Unafam dispose d'une expertise reconnue dans l'accompagnement des familles et proches de personnes présentant des troubles psychiques.

Dans la revue de liaison trimestrielle « Un autre regard » N°3-2024, Emmanuelle Rémond, nouvelle présidente nationale de l'Unafam, insiste à juste titre sur la nécessité de :

- Préserver la capacité de l'Unafam à réagir à toute actualité qui puisse porter atteinte aux droits et à l'image des proches souffrant de problèmes de santé mentale ;
- Renforcer la visibilité de l'offre de l'association aux familles et de recruter davantage d'adhérents ;
- Valoriser l'offre de formation pour les aidants.

Elle souligne **sa volonté d'ouverture aux jeunes générations** : ouverture aux jeunes parents, aux enfants de parents concernés, aux frères et sœurs, aux ami(e)s que la maladie de leur proche impacte, ouverture aux personnes rétablies qui incarnent tant d'espoir.

Par ailleurs, le Plan stratégique 2023-2028 de l'Unafam, plan ambitieux et novateur, se propose de développer et de diversifier le soutien aux familles et aux proches concernés, mais aussi d'accroître le rayonnement de l'association vers la société afin, notamment, de lutter contre la stigmatisation. Ce plan stratégique transcrit la volonté de l'Unafam de construire des relations solides avec les parties prenantes institutionnelles et opérantes de l'Education Nationale.

Le Gouvernement a décidé de prolonger en 2026 la Grande cause nationale 2025 dédiée à la santé mentale. 2026 permettra de consolider le travail déjà engagé et d'accélérer la transformation amorcée. La priorité : faire de la santé mentale une réalité tangible dans la vie quotidienne de chacun, en appuyant davantage les initiatives

locales, en faisant mieux circuler les repères et les ressources pour trouver de l'aide, et en intégrant pleinement la santé mentale dans l'ensemble des politiques publiques, de l'éducation à l'aménagement urbain en passant par le travail et les services publics. L'Unafam continuera activement à y contribuer.

| Michèle



## VIE DE L'ASSOCIATION

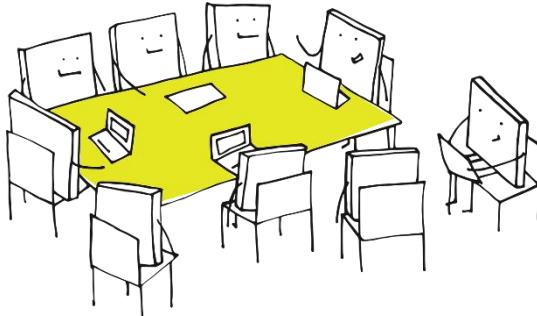
### COLLOQUE DES SOIGNANTS À L'EPSAN

L'EPSAN nous a demandé d'intervenir lors du colloque des soignants qui avait pour thème « les exclus du soin », les 06 et 07 novembre. Les discussions ont porté sur la précarité, la santé des adolescents, le rétablissement par le biais d'ateliers, ainsi que sur les difficultés rencontrées dans la prise en charge somatique en psychiatrie. Nous avons été invités à donner notre point de vue en tant que familles, et nous tenons à exprimer notre gratitude pour leur écoute.

Cette occasion nous a permis de souligner le désarroi des familles qui ne sont pas entendues lors des rechutes, jugées insuffisamment graves. Nombre de proches se retirent dans leur chambre ou partent en errance et refusent les soins, sous le regard impuissant de leur entourage.

Cependant, des évolutions positives sont observées. Des équipes mobiles se mettent en place pour les jeunes et les moins jeunes : Diapason, EMPEIC et l'équipe mobile précarité, ainsi que des camping-cars pour atteindre les jeunes.

Bien que l'ensemble du territoire ne soit pas encore couvert, il existe un réel espoir et une volonté de la part des soignants d'améliorer les soins en incluant et en écoutant les familles.



| Michelle

## LE MARCHÉ DE NOËL DE L'UNAFAM 67



Le Marché de Noël de l'Unafam s'est tenu dans les locaux de Route Nouvelle Alsace, le dernier week-end de novembre 2025. Les bénévoles pâtissiers et pâtissières ont été chaleureusement félicités pour leurs délicieux gâteaux et confitures, ainsi que pour les objets de décoration qu'ils ont confectionnés.

L'ambiance festive, ponctuée de chants et de danses, a été rendue possible grâce à la participation de tous. Les bénéfices générés par ce marché seront alloués à l'acquisition de matériel indispensable aux ateliers des résidences qui accueillent nos proches (Stella, La Rose desVents, l'Elan, la résidence du Courlis, Charles Reeb et Saint-Paul).

| Michelle

## JOURNÉE INTERNATIONALE DES PERSONNES HANDICAPÉES

Dans le cadre de la Journée Internationale des Personnes Handicapées, l'Eurométropole de Strasbourg et APF France handicap Bas-Rhin ont organisé dans l'après-midi du 3 décembre 2025 un temps d'échanges et de co-construction qui a eu lieu à La Bourse de Strasbourg.

Cinq ateliers participatifs autour de thématiques clés pour favoriser une société plus inclusive ont ainsi été proposés : emploi et insertion, accessibilité et mobilité, culture et sport, éducation et jeunesse, aidants et familles. Entre quatre à six personnes, issues du monde associatif, éducatif, de l'EMS, ont contribué à la réflexion de chaque atelier. Deux bénévoles de l'UNAFAM étaient présentes, participant l'une à l'atelier "familles et aidants", l'autre à l'atelier "éducation et jeunesse".

Les échanges ont été riches et constructifs comme nous avons pu le découvrir lors de la restitution. Des propositions d'action et / ou de réalisation concrètes, réalisistes et

exigeantes pour une prise en compte toujours plus juste du vécu et du quotidien de toute personne porteuse d'un handicap visible ou non, pour une reconnaissance effective du statut d'aidant, ont été formulées.

Concernant la santé mentale, le besoin impératif d'actions de prévention, d'information et de formation au sein de l'Education Nationale en direction des élèves, des parents, des enseignants a été mis en avant. Rappelons que le bureau national de l'UNAFAM a demandé l'agrément pour pouvoir intervenir dans les établissements scolaires et dans le cadre de la formation initiale et continue des enseignants.

L'après-midi s'est conclu par une rencontre musicale « magique » avec Mireille LOEFFLER, chanteuse, compositrice et interprète non-voyante, cheffe de la chorale En Plein Chœur qui a participé à la Nouvelle édition de "La meilleure chorale de France" sur France 3 le vendredi 19 décembre 2025.

| Michèle



## À ÉCOUTER, LIRE, CONSULTER

### - Documentaire « Têtes Plongeantes : la vérité sur la santé mentale »

« Têtes Plongeantes » est le premier documentaire où les Champions du monde 2018 se confient sur leurs troubles de santé mentale, dans un dialogue inédit avec des jeunes concernés. Coproduit par Booska-P et So Foot, avec le collectif Génération 2018, réalisé par Lenny Grosman et écrit avec Ronan Boscher.



Aujourd'hui, 60% des Français préfèrent ne pas parler de leurs troubles de santé mentale. Pourtant, un quart des Français connaîtra un tel problème au cours de sa vie et 1 jeune sur 3 âgé de 18 à 25 ans a un trouble de santé mentale. Face à cet état des lieux, des Champions du monde 2018 de football se livrent sur leur santé mentale. A travers des cercles de parole aux côtés de jeunes venus partager leur histoire, ils dévoilent en exclusivité des moments intimes de leurs périodes de mal être, de harcèlement, d'angoisse, de dépression, vécus en parallèle de leur succès. Ces rencontres à cœur ouvert invitent à libérer la parole, mieux connaître et soigner ces

blessures invisibles et trouver des solutions.

Lien vers le documentaire : <https://www.youtube.com/watch?v=RzTWbHXHJmA>

- **Guide : « Santé mentale, si on osait en parler ? »**

Pour mieux informer et orienter, le Groupe VYV propose un guide pratique, élaboré avec des experts dont le Psycom.



Son objectif : Aider chacun à comprendre la santé mentale et à agir pour la préserver.

[Télécharger gratuitement le guide.](#)

## RECHERCHE

### **COMMENT ARRÊTER LES ANTIDÉPRESSEURS ? UNE MÉTA-ANALYSE MET EN AVANT LE SOUTIEN PSYCHOLOGIQUE**

La question de l'arrêt des antidépresseurs, longtemps négligée en France, est aujourd'hui reconnue comme un enjeu médical important. Une méta-analyse publiée le 11 décembre 2025 dans *The Lancet Psychiatry*, portant sur plus de 70 essais cliniques et environ 17 000 patients en rémission de troubles dépressifs ou anxieux, montre que l'arrêt progressif des antidépresseurs n'augmente pas le risque de rechute par rapport à la poursuite du traitement, à condition qu'il soit accompagné d'un soutien psychologique.

L'étude compare plusieurs stratégies (arrêt brutal, diminution rapide ou lente, réduction de dose, poursuite du traitement). Elle conclut que l'arrêt brutal ou rapide est la pire option, tandis qu'une déprescription individualisée, progressive et encadrée psychologiquement est la plus sûre. Les auteurs soulignent aussi que les antidépresseurs ne doivent pas nécessairement être un traitement à long terme pour tous, même s'ils restent efficaces pour prévenir les rechutes.

Une autre méta-analyse rappelle toutefois que 15 % des patients présentent des symptômes liés à l'arrêt, quel que soit le mode de sevrage, et que tout arrêt comporte un risque de rechute, d'où l'intérêt de la psychothérapie comme soutien complémentaire.

## Qu'en est-il réellement en France ?

En France, la mise en pratique de ces recommandations reste difficile : manque de soignants, absence de cadre de suivi et faible culture de la déprescription en psychiatrie. Le sujet est peu enseigné, et la demande des patients de réduire leur traitement est encore parfois perçue comme un déni de la maladie. D'autres pays, comme la Norvège ou les Pays-Bas, ont développé des consultations dédiées et des stratégies de réduction très progressive, illustrant un décalage entre les recommandations scientifiques et la réalité française.



# LA BLAGOUNETTE DE ROMAIN

### Projet

Quand on procrastine, la solution est de prendre son courage à demain.



**Comité de rédaction et relecture :** Michelle Escudié, Marine Plantegenet et Michèle Weltzer / **Mise en forme graphique :** Marine Plantegenet / **Pictogrammes :** flaticon.com / **Site Internet** [www.unafam.org/bas-rhin](http://www.unafam.org/bas-rhin) : Marine Plantegenet / **Imprimé** par l'Entreprise Adaptée de R.N.A.



L'édition de « Act'Unafam » a été rendue possible grâce au soutien de :

