



## Bulletin n°9, Janv. 2026

### Editorial :

L'Unafam du Tarn vous présente ses vœux de bonne santé, une santé qui soit préservée le plus possible, une santé qui soit l'objet de toute notre attention, au niveau personnel, au niveau collectif. Elle permet de mieux saisir le sel de la vie.

Pour nos proches, une santé accompagnée.

Le message de l'Unafam national est engagé, militant, revendicatif.



Il est vrai que les soignants sont malmenés à devoir faire un travail d'accompagnement avec peu de moyens en personnel : départs en retraite non compensés, congés maladie non remplacés. Ils font pourtant souvent le maximum les soignants, en psychiatrie ou ailleurs, ils ont souvent le métier « du care » du « prendre soin » chevillé au corps. Saluons-les. Et si parfois ils se replient sur leur « cœur de métier », c'est qu'ils souffrent eux aussi...

2026 voit se renouveler l'engagement national d'une année « santé mentale, grande cause nationale », une année où devraient se poursuivre les nouveaux partenariats qui se sont mis en place avec les professions libérales de la santé, adultes ou enfants. C'est une lente diffusion dans les différents métiers qu'on trouve dans la cité, des enseignants aux parents d'élèves, aux métiers du monde médical, en passant par les métiers du médico-

social, et les professions du social d'une notion un peu oubliée de prévention, de travail en amont.

Cette dimension d'une santé mentale qui aujourd'hui se mêle du sentiment de bien-être, du besoin de sécurité, de la nécessité d'avoir des conditions de vie permettant un certain épanouissement personnel, seul ou en groupe, de droit à des conditions de logement, à des ressources correctes, de droit à accéder à des produits alimentaires de qualité, chez les adultes comme chez les enfants, cette dimension se fait plus présente, plus fréquente, plus prégnante. Il y a des inégalités de territoires, mais on avance.

A l'Unafam81, on suit la feuille de route de l'Unafam national qui se mobilise pour un renoncement à la contention dans les prises en charge hospitalières. Cela rejoint les projets architecturaux du Centre Hospitalier de Lavaur qui crée de nouvelles structures. Nous sommes vigilants et prêts à participer à la réflexion.



Nous sommes pareillement attentifs au développement du programme BREF qui permet dans tout le département de demander un RDV au CMP ou hôpital psy le plus proche pour mieux comprendre ce qui se passe chez mon proche, et pour moi parent aussi.

Les chantiers sont nombreux. Nos engagements aussi. Chacun au bureau cherche à développer ce qui lui plaît, ce qui lui paraît important de défendre. Chacun donne ce qu'il a.

Avec vous à nos côtés, nous pourrions aller plus loin, enrichis par vos apports et vos expériences propres.

Anne-Marie Nègre,  
votre déléguée

### Gestion de crise: témoignage d'une mère

Ma fille habite Toulouse . Mi -juillet elle devait partir avec son copain en vacances. Je l'appelle pour savoir si elle était dans le train. Froidement elle me répond « Non » et ajoute qu'elle m'appellera plus tard .



J'attends le lendemain pour la rappeler et là elle me dit « Viens ».

Lorsque j'arrive chez elle, sa coloc me dit qu'elle est allongée par terre sans parler, ni boire et manger

Je me couche à coté d'elle et la regarde en souriant un peu. Elle me répond « ne reste pas par terre ». Je lui dis « toi non plus ! » Elle me dit qu'elle veut mourir et qu'il faut que je la laisse. S'installe alors un long moment de silence .

Puis le lendemain, je reviens pour rester à ses cotés, toujours sans rien dire . Au bout du troisième jour, je lui dis que je vais appeler le SAMU . Elle me répond « Je ne veux pas qu'ils m'emmènent ». Je lui dis d'accord (bien sûr ce qu'il m'importait à ce moment-là, c'était d'avoir un conseil médical).



J'appelle le 15. On me passe un médecin psychiatre après avoir décrit la situation.

Celle-ci demande à parler à ma fille et lui pose les 3 questions : « OU ? QUAND ? COMMENT ? »

Je ne vous cache pas que j'ai été choquée, mais la démarche à bien fonctionner. Le médecin m'a demandé de lui donner de la compote et de rester à ses cotés. Je suis restée auprès d'elle encore trois jours.



Le lendemain, le médecin du SAMU me rappelle et me demande des nouvelles de ma fille. Je l'ai vraiment remerciée pour son implication dans le suivi des soins, cela a été un vrai soulagement pour moi.

Puis ma fille m'a demandé de la laver et de l'accompagner dans son quotidien.

Ce témoignage pour exprimer qu'il existe des soignants impliqués et ouverts à la discussion.

Parfois il faut aussi s'imposer dans le discours en leur précisant que qui de mieux que nous est le mieux placé pour bien connaître notre proche. Merci !

### Connaissez-vous : Mon soutien psy ?

Toute personne en souffrance psychique d'intensité légère à modérée peut bénéficier de séances remboursées chez un psychologue agréé.



Le psychologue est là pour vous aider à retrouver votre sérénité et améliorer votre bien-être mental. Son accompagnement repose sur une écoute sans jugement, l'empathie et la compréhension.

Il offre un soutien immédiat et adapté aux besoins.

Après une évaluation de la situation, il peut proposer différentes formes d'accompagnement et élaborer un plan de traitement personnalisé.

Vous bénéficiez de 1 à 12 séances d'accompagnement



La première séance est un entretien d'évaluation réalisé au cabinet et permet de faire un bilan pour comprendre votre situation et définir vos besoins.

Cette étape permet de fixer ensemble les objectifs de l'accompagnement et de déterminer la méthode la plus adaptée.

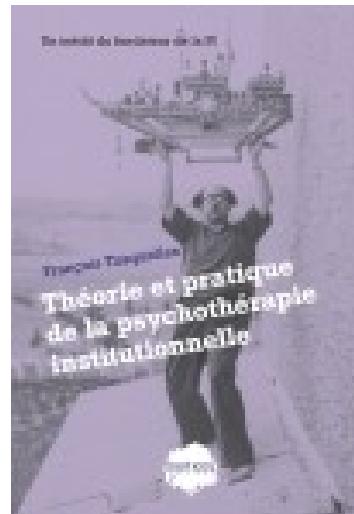
Les autres séances peuvent être réalisées à distance si vous le souhaitez et permettent de travailler sur les objectifs définis et d'ajuster l'accompagnement en fonction de vos progrès et de vos besoins.

Tarif unique de 50€ la séance. Une feuille de soin vous sera remise pour le remboursement de votre séance : à savoir 60% par l'Assurance Maladie et 40% par votre complémentaire ou votre mutuelle.

Pour prendre rendez-vous avec un psychologue partenaire : consulter l'annuaire en ligne [monsoutienpsy.ameli.fr](http://monsoutienpsy.ameli.fr)

### Un inédit du fondateur de la PI

La psychiatrie institutionnelle a émergé au début des années 1960 et présente une approche de la psychothérapie en institution psychiatrique fondée pour rompre avec les pratiques asilaires antérieures et favoriser les soins ambulatoires dans la Cité.



Elle repose sur une humanisation de l'institution par «l'amélioration du quotidien des malades, l'organisation de sorties, la mise en place de l'ergothérapie, de groupes de parole et la formation des personnels. Il s'agit d'un courant qui continue à inspirer les professionnels de nombreux établissements. L'ouvrage est un recueil de réflexions et de pratiques qui illustre les fondements de cette pratique.

*Théorie et pratique de la psychothérapie institutionnelle,*  
François Tosquelles - éditions Champ Social 2025.

Cela va se produire:

La galette de la délégation  
à Albi (23 janvier 2026)

Journée d'information sur les troubles psychiques  
à Castres (28 mars 2026)

Atelier Prospect  
à Castres (25-26 mars et 16 avril 2026)