

Flash n°1 janvier 2026

Bonjour à vous tous,

Le mercredi 7 janvier dernier, en raison des conditions météo, nous n'avons malheureusement pas pu nous retrouver pour la traditionnelle galette. Nous espérons cependant vous retrouver nombreux pour échanger autour d'un pot de l'amitié à la suite de notre assemblée annuelle du 4 mars à 17h30.

Réservez cette date pour prendre connaissance de la vie de votre délégation et nous encourager dans nos actions. Nous vous remercions à l'avance de votre présence ce jour-là..

Auparavant, le 4 février, c'est une équipe de l'EPSM qui nous décrira les formations à destination des familles, dont « Léo » nouvellement mise en place. Une équipe très dynamique pour vous accompagner dans votre rôle d'aidants.

Activités ACCUEIL

Vous pouvez prendre rendez-vous au 02 43 40 44 53 pour être accueilli :

- Au Mans au 8 rue du Pont, de préférence le lundi après-midi.
- A la Ferté Bernard, le jeudi 19 février.
- A la Flèche, ces accueils ont lieu 3 jeudis matin par mois et le 1er lundi du mois l'après-midi.
- A Montval, au rez-de-chaussée de la maison de santé pluridisciplinaire, 1 rue Henri Dunant de 9h à 12h et de 14h à 17h. Accueil individuel sur rendez-vous le 2ème vendredi de chaque mois.

Par ailleurs une permanence est assurée :

- A Montval-sur Loir à la maison de santé le 2ème mardi de chaque mois de 9h à 12h et de 14h à 17h.
- A Mayet à la maison médicale le 2ème mercredi de chaque mois impair de 9h à 12h et de 14h à 17h
- A l'EPSM d'Allonnes, le 3ème mercredi des mois impairs, une permanence est assurée par des membres de l'association Plénitude qui relie des personnes en souffrance psychique, mais stabilisées.

Groupe de parole d'aidants et groupe de parole d'usagers

En présence d'un psychologue et d'un bénévole, ces groupes dits « fermés » peuvent intégrer des personnes au fur et à mesure que des places viennent à se libérer. Les personnes inscrites sont contactées avant chaque séance.

- **Groupes de parole parents Le Mans**
2 groupes de parole ont lieu une fois par mois au 8, rue du Pont Le Mans. L'un le lundi, l'autre le mercredi, de 18h à 20h.
- **Groupe de parole parents Sud Sarthe à La Flèche**
Un lundi chaque mois de 14h30 à 16h30.

- **Groupe de parole conjoints et enfants de personnes en souffrance psychique**
Un lundi par mois au 8, rue du Pont Le Mans, de 18h à 20h.
- **Groupe de parole de parents de jeunes et adolescents**
Un mercredi par mois au 8, rue du Pont Le Mans, de 18h à 20h.
- **Groupe d'entraide de parents**
Un mercredi par mois au 8, rue du Pont Le Mans, de 15h à 17h.
Ce groupe rassemble des personnes qui ont acquis plus de recul par rapport à la maladie. Elles se réunissent sans la présence d'un psychologue.
- **Café-rencontre**
Au 8, rue du Pont Le Mans. Le samedi 28 février de 10h à 12h.
Ce café-rencontre permet un échange entre les nouvelles personnes accueillies. Il est animé par deux bénévoles. C'est pour ces personnes l'occasion d'échanger sur leur expérience d'aidants.
- **Groupe de parole « Vie Psychique et citoyenneté » pour les personnes avec une fragilité psychique**
De 14h30 à 16h, dans les locaux de l'ADGESTI, 24 rue Albert Einstein à la Chapelle St Aubin avec une psychologue les vendredis 6 février, 6 mars, 3 avril.
Merci de prendre contact avec David Grassin
au 02 43 24 22 48 de 9h à 12h
ou écrire à : d.grassin@adgesti.fr

INFORMATION ET FORMATION DES AIDANTS

Journée d'Information sur les difficultés psychologiques de l'enfant et de l'adolescent

Samedi 28 mars 2026 - Le Mans

Adapter sa communication avec un proche souffrant de troubles bipolaires

Vendredi 29 mai après-midi et samedi 30 mai 2026 - Le Mans

Formation Mieux communiquer avec un proche atteint de schizophrénie

Samedi 13 juin 2026 - Le Mans

Atelier "Entraide Prospect"

Vendredi 20, samedi 21 et dimanche 22 novembre 2026

Toutes ces journées sont gratuites pour les participants avec prise en charge par l'UNAFAM du repas partagé le midi.

L'inscription est obligatoire, le nombre de participants est limité. Il n'est pas nécessaire d'être adhérent.

Les journées sont animées par un professionnel et une bénévole UNAFAM (sauf l'atelier d'entraide qui est de pair à pair).

Pour plus de renseignements, contact de la délégation de la Sarthe au 02 43 40 44 53 ou par mail à l'adresse formation.unafam72@gmail.com.

Plus de détails sur les formations sur le site www.unafam.org et www.unafam.org/sarthe.

Des modules de formations en e-learning sont disponibles sur le site <http://formaidants.fr>.

DESTIGMATISATION

Mardi 13 Janvier : Rencontre SOS Amitié

Le 13 janvier, nous avons rencontré deux bénévoles de l'association SOS Amitiés pour leur présenter nos différentes actions. Nous devrions réaliser des sessions de sensibilisations aux troubles psychiques à l'équipe d'écouterants et écouterantes de leur association.

Dimanche 18 Janvier 2026 à 15 h : ciné-débat à Mulsanne

Le film "Les Rêveurs" d'Isabelle Carré se veut être un appui à la réflexion sur la santé mentale des jeunes. A la suite de la projection, des bénévoles de l'UNAFAM ont présenté notre délégation de la Sarthe et ont échangé avec le public présent, avant de partager un goûter offert par le cinéma.

DEFENSE des INTERETS COMMUNS

Que se passe-t-il à l'EPSM d'Allonnes ?

Avec la Commission des Usagers dont Catherine Martin est présidente, et des bénévoles de différentes associations dont l'UNAFAM, nous participons à la réflexion de l'établissement sur différents sujets et en particulier sur l'objectif « zéro contention et zéro isolement. »

Dans cet objectif, en cours de déploiement par les équipes soignantes, une formation Oméga monte en puissance. Les soignants font de plus en plus appel aux formateurs pour débriefer des situations de violence ou agressivité.

Référent Parcours Pénal

Pour notre région, Paul, bénévole de notre délégation UNAFAM 72, est l'un des référents parcours pénal. Ces référents ont pour mission d'apporter aux familles un accompagnement tout au long du parcours pénal du proche (exemples : informations techniques, répondre aux questions sur le déroulement attendu de la procédure). Ils ne sont pas habilités à dispenser des conseils juridiques, c'est le rôle de l'avocat.

De plus, une convention triennale entre le Ministère de la Justice et l'UNAFAM National est signée depuis plusieurs années et déclinée dans les régions. Cela permet de réaliser des sensibilisations, animées par les référents parcours pénal, à la demande des Services Pénitentiaires d'Insertion et de Probation auprès de leurs personnels (réalisées en Sarthe et Loire-Atlantique, et prochainement en Maine-et-Loire).

La Prison « nouvel asile » au bord de l'implosion, n'est pas un lieu de réhabilitation pour les malades.

Un article publié dans « Le Monde » en décembre dernier y dénonce une surpopulation carcérale où les détenus ayant des troubles psychiatriques sont en constante augmentation. Surveillants et psychiatres dénoncent cet état de fait, tout comme la contrôleuse des prisons ou encore l'Observatoire international des prisons.

Les deux tiers des hommes incarcérés en maison d'arrêt et les trois quarts des femmes sortant d'un établissement pénitentiaire présentent au moins un trouble psychiatrique ou lié à une substance

Jeudi 27 novembre : Conférence intercommunale de Santé de la communauté de communes Sud Sarthe

L'UNAFAM était invitée à cette rencontre inter-CCAS du Sud Sarthe pour présenter l'association et ainsi permettre de déployer les informations et les actions à destination des habitants de ces communes.

Samedi 28 mars à 20h : concert caritatif au profit de l'association Hippotigris

Hippotigris est une structure d'accueil de jour, de ressource et d'accompagnement pour les jeunes en situation de rupture scolaire (phobie scolaire, harcèlement, décrochage, mal-être à l'école).

Retrouvez ci-dessous la communication transmise par Hippotigris :

A la salle Georges Brassens d'Yvré l'Evêque, soirée animée par Nicolas Allègre, moniteur-éducateur de l'association.

Dans une ambiance style café-concert, Nicolas sera accompagné par Luc Brian au piano et d'autres surprises.

 Restauration sur place : salée et sucrée ; Tombola : 2 € le ticket

 Tarifs du concert : Adultes : 15 € ; Enfants (moins de 13 ans) : 7,50 €

 Chaque billet vendu est un soutien direct à notre association et contribue à la poursuite de nos actions.

Afin de nous organiser, le nombre de places étant limité, veuillez effectuer vos réservations pour cette soirée via le lien ci-dessous. <https://www.helloasso.com/associations/hippotigris/evenements/concert-de-nicolas-allegre-au-profit-d-hippotigris> Désormais toutes les places achetées via le site Helloasso (lien ci-dessus) est déductible des impôts à hauteur de 66%. Venez partager avec nous ce moment chaleureux, convivial et solidaire !

Samedi 4 avril : soirée karaoké à Savigné l'Evêque

Vous pouvez dès maintenant réserver cette soirée organisée par l'Union Sportive de Savigné L'Evêque.

Chaque année, une association est invitée à se présenter aux convives et bénéficie d'une aide financière de 1 € par convive. Cette année, ce sera l'UNAFAM de la Sarthe.

Pour vous inscrire : [veuillez cliquer ici](#).

Du lundi 18 au jeudi 21 mai, séjour Répît , à la Villa des Arts à Savigné l'Evêque

Ce séjour est financé par l'ANCV et les caisses de retraite du privé. Ce qui garantit un reste à charge à 0€ pour chaque participant.

Ce séjour est une belle opportunité pour les proches aidants de vivre une expérience enrichissante, dans un cadre bienveillant et stimulant, tout en favorisant leur engagement, leur autonomie et leur projection vers l'avenir.

Pour tout renseignement, appeler le 03 53 63 25 01.

Prochaine réunion mensuelle des familles le mercredi 4 février à 17h30

Votre délégation accueillera des professionnels du Centre de Réhabilitation Psychosociale de l'EPSM d'Allonnes qui présenteront leurs activités dans l'accompagnement de l'entourage.

Pôle associatif Guy MOQUET – 2, avenue GRECO au MANS

Pour tout renseignement n'hésitez pas à nous contacter :

UNAFAM de la Sarthe



- 8, rue du Pont 72100 Le Mans
- Tél : 02 43 40 44 53
- Site : unafam.org/Sarthe
- Mail : 72@unafam.org
- Facebook : [Unafam Sarthe](#)
- LinkedIn : [Unafam Sarthe](#)

Service National Ecoute Famille : 01 42 63 03 03