

Flash n°2 Février 2026

Bonjour à vous tous,

En ce début d'année 2026, nous continuons à soutenir les familles dont un proche est en souffrance, et par nos actions de sensibilisation, à diffuser un courant de prévention et de déstigmatisation des maladies psychiques au sein de notre société.

Dans notre délégation de la Sarthe, vous êtes 203 familles adhérentes. Nous vous proposons 4 groupes de parole au Mans et un à La Flèche. Des formations vous sont proposées, portant sur les connaissances des divers troubles et la « posture » de communication à adopter avec vos proches. Les réunions mensuelles sont l'occasion pour vous d'accéder aux informations que viennent nous délivrer des intervenants dans les domaines du médical, social ou juridique.

Parmi nos 31 bénévoles, certains sont également impliqués dans les Commissions Des Usagers de plusieurs établissements, les projets territoriaux en santé, la MDPH, les Conseils Locaux en Santé dans toute la Sarthe, le Directoire de l'Etablissement Public de Santé Mentale d'Allonnes, et tout le travail des ateliers de réflexion pour faire évoluer les pratiques au sein de cet établissement.

Le mercredi 4 mars, à 17h30, au pôle associatif Guy Moquet, 4 avenue Greco au Mans, nous serons heureux de vous rendre compte de toutes ces activités lors de notre Assemblée Annuelle. Ce sera aussi l'occasion de partager un moment de convivialité avec le verre de l'amitié.

Merci à l'avance de votre présence et de vos encouragements.

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 23 avril après-midi.
- 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.

La séance du vendredi 6 mars est exceptionnellement reportée au mardi 17 mars à 16h. Puis le vendredi 3 avril de 14h30 à 16h00.

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 - Le Mans

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 3 février ; Sensibilisation des équipes ATH

Lors de notre réunion mensuelle des familles le 5 novembre, la présidente et la directrice de l'Association Tutélaire Hélianthe (ATH) nous ont présenté les activités de leur institution.

Suite à cette collaboration, à notre tour, nous avons pu sensibiliser aux problèmes psychiques leurs équipes de mandataires judiciaires, curateurs ou tuteurs, qui sont quotidiennement en relation avec des personnes en souffrance. Ont participé 16 personnes dont la directrice.

Jeudi 5 février : Journée Forum Prévention du suicide Hall Plantagenêt du CHM

La région des Pays de la Loire présente un taux de suicide supérieur à la moyenne nationale. La Sarthe est plus touchée que les autres départements de la région.

La crise suicidaire est une crise psychique qui peut intervenir à un moment de la vie d'une personne qui se sent dans une impasse et confrontée à une telle souffrance que la mort apparaît progressivement comme le seul moyen de trouver une issue à cet état de crise.

Le Centre Hospitalier du Mans, en partenariat avec le Pôle de Psychiatrie d'Urgence de l'EPSM de la Sarthe, a organisé une journée d'échange et d'information consacrée à la prévention du suicide. Des stands, **dont notre délégation**, et des ateliers étaient organisés toute la journée du 5 février dans le hall du bâtiment Plantagenêt afin d'échanger et répondre aux questions du public.

Un travail se prolonge entre ces différents partenaires pour préparer la journée du 10 septembre, journée mondiale de Prévention du Suicide.

A noter qu'il existe un numéro national de prévention du suicide : le 3114.

Si vous êtes en détresse ou avez des pensées suicidaires, si vous voulez aider une personne en souffrance, vous pouvez contacter ce numéro d'aide.

Le 3114 est accessible 24h/24 et 7j/7, gratuitement, en France entière. Un professionnel du soin, spécifiquement formé à la prévention du suicide, sera à votre écoute.

Face à ce problème de santé publique, l'EPSM de la Sarthe a constitué une **Equipe Mobile de Prévention du Suicide (EMPS)** qui intervient auprès de toutes structures, de professionnels ou de bénévoles du domaine sanitaire, social, médico-social ou associatif sur l'ensemble du département de la Sarthe.

Jeudi 5 février : Sensibilisation Professionnels sur Allonnes

Nos bénévoles étaient présents pour une sensibilisation aux troubles psychiques vers des professionnels d'Allonnes (infirmières, éducateurs...).

Cette action fait partie du programme « Addict A ma Santé » animé par les CSAPA (Centre de Soins et d'Accompagnement et Prévention en Addictologie) Sosan et Montjoie et porté par le CCAS de la ville d'Allonnes.

DEFENSE des INTERETS COMMUNS

Mercredi 4 Février : Intervention du CRPS

Une quarantaine de personnes étaient présentes pour prendre connaissance du travail de l'équipe du Centre de Réhabilitation Psycho-sociale de l'EPSM d'Allonnes. Ont été présentés le programme BREF auquel des accueillantes UNAFAM formées participent, ainsi que les programmes LEO et PROFAMILLE qui sont proposés aux aidants.

L'efficacité de ces formations est démontrée. En apportant un soutien et une information aux proches, cela améliore la qualité de leurs relations avec la personne en souffrance psychique et concourt ainsi à son rétablissement.

Vous pouvez contacter ce centre de proximité à l'EPSM en téléphonant au 02 43 78 57 16.

GEM Téchira

Avant la prise de parole des deux professionnelles du Centre de Réhabilitation Psycho-sociale, 3 adhérents du GEM Téchira sont venus nous parler de leur nouvelle installation au 76 rue Lionel Royer au Mans.

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

Votre délégation vous présentera le bilan 2025 et les actions retenues pour 2026 lors de son assemblée annuelle. A l'issue, la délégation vous proposera un moment convivial à partager.

Pôle associatif Guy MOQUET – 4, 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](#)