

Flash n°3 Mars 2026

Bonjour à vous tous,

Le mercredi 4 mars, à 17h30, vous étiez nombreux à être venus assister à notre assemblée annuelle au pôle associatif Guy Moquet, au Mans.

Nous vous remercions pour votre présence et vos encouragements.

Notre action continue et nous répondons le plus possible favorablement aux occasions qui nous sont données pour faire avancer la cause des familles et de leurs proches en souffrance psychique.

En exemple, Pascal Boucherie, notre délégué régional UNAFAM, était invité le 12 mars par l'Agence Régionale de Santé à un colloque de psychiatres ligériens pour partager l'expérience de familles dans un parcours de soin.

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 mars de 10h à 12h. La date d'avril sera à consulter sur les pages du site internet Sarthe.
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**
Dans les locaux de l'ADGESTI, 24 rue Albert Einstein à la Chapelle St Aubin avec une psychologue.
Vendredi 3 avril de 14h30 à 16h00 ; mardi 5 mai de 16h à 17h30
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

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

Journée d'information sur les troubles psychiques

Samedi 12 septembre 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

Mercredi 4 Mars : forum « être Aidants » à l'Université

Des bénévoles de notre délégation étaient présents au côté de représentants de la plateforme « répit d'aidants » et de responsables d'« Aidants-Bus ». Cette journée d'information rendait compte des impacts sur le quotidien des proches et renseignait au sujet des dispositifs existants en Sarthe pour les aidants.

Vendredi 6 Mars : portes ouvertes à l'ATH

Dans le cadre de la semaine de la protection juridique des majeurs se tenaient les portes ouvertes de l'Association Tutélaire Héliante avec la présence des mandataires judiciaires, de la présidente, de la directrice, et des membres du conseil d'administration.

A cette occasion, une douzaine de personnes sont venues sur notre stand pour mieux connaître l'UNAFAM.

Vendredi 6 mars : 1 er Comité de Pilotage des SISM 2026

Ces Semaines d'Information sur la Santé Mentale auront lieu dans toute la France du 5 au 18 octobre. Cette année, le thème sera « Pour notre santé mentale, ouvrons-nous aux arts ».

Notons déjà que l'humoriste Françoise Mallet, qui avait dû annuler sa venue à La Flèche en octobre dernier, devrait être présent en Sarthe le mardi 6 octobre 2026.

Samedi 21 Mars : fête de la jeunesse et village Parents au Grand-Lucé

Nos bénévoles ont pu participer à cette journée et faire connaître l'UNAFAM au public présent.

DEFENSE des INTERETS COMMUNS

Mercredi 18 Février : Rendez-vous avec la nouvelle bâtonnière de la Sarthe

Notre délégué et notre référent parcours pénal étaient reçus par la nouvelle bâtonnière de la Sarthe. Une bonne discussion s'est engagée. Elle pense intervenir lors d'une prochaine réunion mensuelle des familles UNAFAM.

Jeudi 5 Mars : Participation à un groupe de travail « Emploi » au national

Nathalie, notre référente emploi à l'UNAFAM a participé à cette séance de travail et d'information au sujet de la « charte d'engagement pour la santé mentale au travail ». Cette charte est portée par « l'Alliance pour la Santé Mentale », en partenariat avec le gouvernement, dans le cadre de « Parlons santé mentale ». Cette charte a été signée par 170 entreprises. Les référents emplois sont encouragés à en faire la promotion et la déployer sur leurs territoires.

En signant cette charte les entreprises s'engagent à :

- Sensibiliser pour démystifier le sujet de la santé mentale.
- Mettre en place un cadre favorable au développement du dialogue sur la prévention, la qualité de vie, l'organisation et les conditions de travail.
- Favoriser l'amélioration continue des conditions de travail.
- Accompagner les situations individuelles.

Jeudi 5 Mars : rencontre de sensibilisation des bénévoles du Secours Catholique

Le 5 mars, en Ille-et-Vilaine, l'UNAFAM a sensibilisé aux maladies psychiques des bénévoles du Secours Catholique engagés sur les prisons des départements des Pays de la Loire et de Bretagne. Cet échange a permis de présenter nos actions à destination des familles concernées.

Lundi 9 Mars : prévention et promotion de la santé mentale au centre social Kaléidoscope du Mans

Dans le cadre d'une action consacrée à la journée des droits des femmes, nous avons participé à cette journée de sensibilisation. Différents autres partenaires étaient présents, dont les Gem,

Solidarité Femmes 72, Femmes Solidaires, Les Etincelles (handicaps visibles et invisibles), Centre d'Information sur les Droits des Femmes et des Familles, Planning Familial et La cravate solidaire.

Mardi 10 mars : préparation séminaire emploi et handicap psychique

Dans le cadre du Projet Territorial en Santé Mentale, afin de communiquer sur les enjeux de « santé mentale et emploi », le comité de pilotage s'est réuni pour définir les modalités d'organisation d'un séminaire emploi et handicap psychique en juin 2026.

Nous notons que la formation « Premiers Secours en Santé Mentale » est de plus en plus dispensée dans les entreprises.

Samedi 4 avril : soirée karaoké à Savigné l'Evêque

Vous pouvez encore réserver cette soirée organisée par l'Union sportive de Savigné l'Evêque. Pendant cette soirée, notre association UNAFAM sera invitée à se présenter aux convives, et bénéficiera aussi d'une aide financière de 1 € par convive.

Le site web de l'évènement « Rétablissement » est ouvert !

Le programme scientifique EXPAIRs et la communauté de recherche EXPAIRs ont le plaisir de vous proposer un évènement en ligne autour de l'ouvrage "Rétablissement".

À l'heure où, en France, le concept « Rétablissement » prend toute sa place dans le champ de la psychiatrie et de la santé mentale, mieux connaître son sens, son histoire, et ses implications pratiques, devient essentiel.

À l'initiative de la communauté de recherche EXPAIRs, sept collectifs de citoyens ont été invités à prendre la parole. Ils commenteront et analyseront chacun des chapitres de l'ouvrage, apporteront leurs points de vue et témoigneront de leurs expériences de vie.

site <https://retablissement.sciencesconf.org/> où se trouvent l'ensemble des informations et la possibilité de s'inscrire à la journée en ligne du jeudi 28 mai 2026.

CSSG Le Mans Volley

Le club du volley du Mans croit à l'ouverture du sport pour tous. À la suite de la mise en place d'accès au gymnase de Coubertin, le club souhaite dorénavant développer la pratique du Volley Ball pour tous. Ouvrant la session cette année, il est proposé des temps de jeux gratuits sur inscription. Dans le cas où un nombre de joueurs seraient suffisants à la rentrée, le temps de jeux deviendrait récurrent tous les samedis matin et les joueurs seraient des licenciés de la Fédération Française de Volley-Ball.

site internet : <https://lemansvolley.clubeo.com/>

Prochaine réunion mensuelle des familles le mercredi 1^{er} avril à 17h30

Votre délégation accueillera des professionnels de l'Equipe Mobile de Réhabilitation de l'EPSM d'Allonnes qui présenteront leurs activités.

Pôle associatif Guy MOQUET – 4, avenue GRECO au MANS

Pour tout renseignement n'hésitez pas à nous contacter :

Tél : 02 43 40 44 53 – Mail : Sarthe@unafam.org 8 rue du Pont 72100 Le Mans