

# ARC-EN-CIEL

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

## Editorial

Chers adhérents,

*Avec le printemps, nos jardins et nos balcons fleurissent.*

*L'année « Santé mentale cause nationale » verra éclore :*

- *des projets phare comme Psycyclette 2025 du lundi 23 au vendredi 27 juin ; le trajet et les hébergements sont quasiment bouclés ; les entraînements ont débuté et nous saluons l'engagement des usagers, des soignants, et des établissements participants pour leur soutien dans cette 11<sup>ème</sup> édition,*
- *d'autres manifestations auront lieu à l'automne.*

*Nous vous proposons une belle lecture avec entre autre un rappel de nos activités car l'UNAFAM 14 œuvre toujours pour enrichir son réseau :*

- *des informations sur les dispositifs existants tel que « Mon soutien Psy » pour vos proches en souffrance psychique,*
- *des rendez-vous printaniers comme « La Nuit du handicap » et « Le printemps du rétablissement ».*

*Nous vous souhaitons un printemps riche en rencontres.*

***Claudine DÔ et Claudine GUILY, Déléguées du Calvados***

p 1 Editorial

p 2&3 La réunion annuelle du 8 février

p 4 Informations

p 5&6 Dates à retenir

p 7 La page culturelle

p 8 Contacts et permanences

# La réunion annuelle de votre délégation

Le **samedi 8 février 2025** les adhérents de la délégation du Calvados étaient réunis pour la réunion départementale annuelle. Cette après-midi conviviale s'est déroulée au « 1901 », la maison des associations de Caen. Les déléguées départementales Claudine Dô et Claudine Guily ont présenté le bilan des activités de l'année 2024 et les perspectives 2025, et la trésorière Françoise Gaucher le bilan financier.

En 2024, 160 familles ont adhéré à notre délégation. Elle est animée par 19 bénévoles dont 4 nouvelles, qui comptabilisent 3 754 heures de bénévolat, 17 446 km parcourus, et 15 mandats de représentation.

Nous sommes très présents et disponibles auprès des adhérents. Nous assurons des permanences et des accueils. Nous traitons les appels et les courriels même en dehors de ces permanences. Nos adhérents peuvent bénéficier du soutien d'un des trois groupes de parole. Nous avons reçu 54 familles en 2024, et nous avons accueilli 10 personnes dans le Programme BREF (psychoéducation avec l'EPSM de Caen et Esquirol).



Nous organisons des journées d'informations sur les maladies psychiques. Nous sommes parrains du GEM de Bayeux.

Nous organisons des réunions de bureau mensuelles, nous participons à des réunions régionales et des réunions au niveau national, et ce pour différentes thématiques. Les bénévoles se réunissent plusieurs fois par an pour une Analyse de Pratiques, animée par un psychologue clinicien.



En 2024, nous avons organisé une journée conviviale avec une petite randonnée et la visite de l'atelier de l'ESAT d'Ifs, qui dépend de l'APAJH, et qui possède en outre un atelier horticulture. Un « café rencontre » a permis des échanges entre les personnes accueillies en 2024 et les bénévoles. Nous avons participé à de nombreuses rencontres tout au long de l'année auprès de divers professionnels, semaines d'informations, forums, journées, associations, films débat...

En juin 2024, une grande partie des participants de Psycyclette 2023 se sont retrouvés pour une journée conviviale à vélo. L'édition 2025 de Psycyclette partira du Havre jusqu'en région parisienne. L'hébergement étant très onéreux, une cagnotte psycyclette a été proposée lors de l'après-midi du samedi 8 février. Nous avons récolté 75,00€. Merci à tous de votre générosité.





Ensuite, des résidents du foyer Oxygène nous ont divertis avec un intermède musical. Ils étaient accompagnés par un encadrant Julien, créateur de cet atelier et Joël Pillu, bénévole de l'UNAFAM 14 qui s'occupe de la partie logistique. Ces usagers participent à un atelier hebdomadaire de 2 heures et notre délégation leur a acheté 5 pupitres.

Ces 7 musiciens et chanteurs ont alterné morceaux musicaux et chansons de styles différents, avec brio et de manière très chaleureuse. Ils ont d'ailleurs été applaudis et rappelés. A cette occasion, ils nous ont fait découvrir une chanson qui n'était pas prévue à leur programme, ce qui s'avère très courageux de leur part, et nous en sommes très reconnaissants.

Nous leur avons demandé ce qu'ils avaient pensé de leur prestation. Ils ont été ravis de participer car c'était seulement leur 2<sup>ème</sup> représentation en public. Ils ont envie de recommencer, et cela a permis de souder le groupe. Nous leur avons permis de partager un moment heureux et convivial. Plusieurs d'entre eux sont intervenus précédemment lors de la présentation de nos activités, de manière pertinente et très interactive.

Puis, l'équipe du Foyer Léone Richet nous a présenté le projet de l'appartement « Transition ». Le nom de cet appartement vient de celui de « l'Association Transition ». Celle-ci possédait une maison reçue en don et qui a été vendue. Le bureau a décidé de donner une partie du produit de la vente à la Résidence Luce, et avec le reste le financement de l'achat d'un appartement.



Ce nom « Transition » correspond également à l'objectif de ce projet : permettre à un résident du foyer Léone Richet de prendre son envol. L'appartement, situé près de la résidence, est totalement aménagé et il comporte 2 chambres.

Actuellement, un jeune homme est locataire de ce lieu grâce à l'association Welcom (association issue d'usagers du foyer Léone Richet), avec un bail d'un an, renouvelable 1 fois. Il occupe une des 2 chambres, et peut personnaliser les lieux. Il a une vie autonome. Des visites du personnel du foyer sont prévues, et il peut demander de l'aide si besoin quand il le souhaite.

Dans la 2<sup>e</sup> chambre, sont accueillies des personnes du foyer pour faire des expériences pour un weekend ou quelques jours, moyennant une participation forfaitaire à la journée.

Puis, nous avons pu partager un temps convivial autour d'un verre de l'amitié et de petits fours délicieux. Des dépliants et divers documents ont été mis à la disposition des participants.

# Informations

## Les journées d'information de votre délégation

Deux journées ont déjà eu lieu cette année : « Informations sur les troubles psychiques » et « Mieux accompagner un proche souffrant de schizophrénie ».

Les samedis **17 et 24 mai 2025**, Fabrice Bisson et Cécile Girard-Pecarrere animeront la journée d'information :

**« Adapter sa communication avec un proche souffrant de troubles bipolaires ».**

A l'automne Fabrice Bisson et Brigitte Rousée animeront la journée d'information :

**« La dépression sévère et résistante ».**

L'anxiété est présente chez tout individu. Cependant lorsqu'elle devient trop fréquente, trop intense et qu'elle perturbe le fonctionnement normal de la personne, c'est parfois l'indication de la présence de troubles anxieux. Cette journée de formation aura pour objectif d'apprendre à mieux repérer les symptômes des troubles anxieux et à interagir plus efficacement avec votre proche. C'est pourquoi une nouvelle formation animée par Cécile Girard-Pecarrere et Annie Tabet sera également proposée à l'automne :

**« Mieux accompagner un proche souffrant de troubles anxieux ».**

N'hésitez pas à nous contacter dès à présent si vous souhaitez participer à une ou plusieurs de ces journées d'informations qui sont **gratuites et ouvertes à tous**, même si vous n'êtes pas adhérent.

## Le dispositif « Mon soutien psy » renforcé

Vous êtes en souffrance psychique et souhaitez un soutien psychologique ? Pour intégrer le dispositif « Mon soutien psy », vous pouvez en parler à votre médecin, ou prendre directement rendez-vous avec un psychologue partenaire.

« Mon soutien psy » est un dispositif qui propose des séances d'accompagnement psychologique chez un psychologue partenaire. « Mon soutien psy » s'adresse à toute personne, dès 3 ans, qui se sent angoissée, déprimée ou en souffrance psychique.

Selon vos besoins, le psychologue partenaire peut vous proposer jusqu'à 12 séances de suivi psychologique remboursées partiellement par l'Assurance Maladie. Ces séances s'étalent sur une année. La séance coûte 50 euros et elle est remboursée à 60 % par l'Assurance Maladie.

Vous pourrez trouver les informations nécessaires et les réponses à vos questions comme par exemple la liste des professionnels en choisissant le lien suivant :

<https://www.ameli.fr/calvados/assure/remboversements/>

# Dates à retenir



## Appel au don pour Psycyclette 2025



Le projet phare de cette année est la 11<sup>ème</sup> édition de **PSYCYCLETTE**. Cette édition est prévue du **lundi 23 au vendredi 27 juin 2025**, avec un départ du Havre, en longeant la Seine en utilisant le circuit « La Seine à vélo ». Ce groupe comporte 60 personnes du Calvados, de la Seine-Maritime et de l'Eure, des usagers, des soignants, des éducateurs, des bénévoles de l'UNAFAM, 2 bénévoles en moto, et 3 médecins.

L'arrivée est prévue à Levallois-Perret, siège de l'UNAFAM National, en même temps que les 2 autres groupes Psycyclette des régions Occitanie et Indre et Loire.

L'hébergement en région parisienne étant très onéreux, nous vous proposons de faire un don pour cette cause. Si vous aussi vous souhaitez faire un don, vous pouvez envoyer un chèque à l'ordre de **UNAFAM NORMANDIE**

A l'adresse suivante :

UNAFAM  
Maison des Associations  
« le 1901 »  
8 rue Germaine Tillion  
14000 CAEN

**Merci d'avance à tous de votre générosité.**



## La Nuit du handicap

La nuit du Handicap est un événement gratuit, ouvert à tous, pour que rien ne puisse être un frein à la rencontre et à la fraternité. Cet événement national aura lieu entre autre dans notre région à Ouistreham le **samedi 14 juin 2025** de 15h00 jusqu'à 21h00.

Un programme centré sur le bien-être, mais aussi activités sportives, parcours en fauteuil et à l'aveugle, chiens accompagnateurs, jeux, expo jus expo, atelier modelage, vivant ....



## Le Printemps du Rétablissement

Le service Ariane de l'EPSM de Caen organise la première édition de ce forum qui se déroulera le **vendredi 13 juin 2025** dans la salle de spectacles de l'EPSM de Caen.

Tout au long de cette journée, des personnes concernées, des professionnels de différents horizons (culture, sanitaire, médico-social, association) et des proches viendront partager leurs visions du rétablissement.

Votre délégation UNAFAM du Calvados sera présente pour tenir un stand et participer à la table ronde.

LE SERVICE ARIANE DE L'EPSM DE CAEN ORGANISE :

**FORUM  
LE PRINTEMPS DU  
RÉTABLISSEMENT**

**13 juin**  
2025

8h30 - 17h

Salle de spectacle EPSM Caen

Journée gratuite

Ouvert à tou.tes

→ Programme détaillé et inscriptions à venir  
→ Repas payant possible sur inscription

Renseignements :  
02 31 30 80 04 ariane@epsm-caen.fr

## SISM 2025

Du **6 au 19 octobre 2025** auront lieu les SISM (Semaines d'Information sur la Santé Mentale) ayant pour thème : « **Pour notre santé mentale, réparons le lien social** ».

# La page culturelle

## Film « Mon inséparable »



« Mon inséparable » est un film français réalisé par Anne-Sophie Bailly et sorti en décembre 2024.

Synopsis : Mona vit avec son fils trentenaire, Joël, qui est "en retard". Il travaille dans un établissement spécialisé, un ESAT, et aime passionnément sa collègue Océane, elle aussi en situation de handicap. Alors que Mona ignore tout de cette relation, elle apprend qu'Océane est enceinte. La relation fusionnelle entre mère et fils vacille.

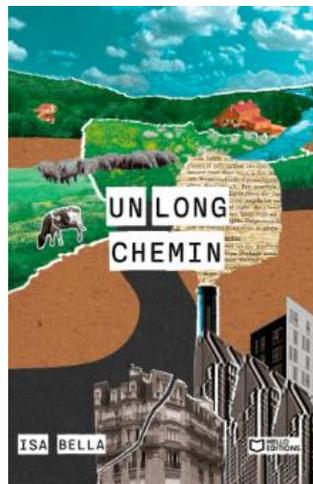
Brigitte Rousée



## « Un long chemin », Isa Bella, Hello Editions, janvier 2025

Isa Bella, son nom d'auteur, est née en région parisienne de parents italiens émigrés, dans une famille nombreuse modeste mais où on ne manque matériellement de rien. C'est une enfant très calme qui travaille bien à l'école. Elle obtiendra un BTS de secrétariat trilingue. Elle déménagera avec son mari en Normandie en 1989 pour y vivre et travailler.

Isa Bella conçoit l'écriture de ce livre comme une thérapie pour elle-même mais avec l'idée de se rendre utile aux personnes souffrant comme elle de troubles bipolaires et avec le but d'éclairer les autres.



Dans ce livre écrit avec beaucoup d'authenticité, elle nous décrit l'évolution brusquement dégradée de son état psychique et toutes les conséquences physiques de sa souffrance. Des passages extrêmement durs mais elle a des ressources et surtout se fait suivre par un psychiatre qui va l'aider à s'en sortir peu à peu. Elle reconnaît l'intérêt de quelques hospitalisations en psychiatrie, du traitement et de l'aide de sa mère, en particulier pour la garde des enfants quand cela est nécessaire.

Le chemin a été long pour connaître le diagnostic que l'on peut interpréter ici comme le point de départ qui lui a permis de savoir quel chemin prendre pour « une nouvelle vie ».

Nicole Voisin

# Votre délégation du Calvados



**UNION NATIONALE DE FAMILLES ET AMIS DE PERSONNES  
MALADES ET/OU HANDICAPEES PSYCHIQUES**

Délégation du Calvados

Maison des Associations « le 1901 »

8 rue Germaine Tillion

14000 CAEN

Tél. : 02 31 85 24 87

Courriel : 14@unafam.org

Site : <https://www.unafam.org/calvados>

## **Permanences à Caen**

Lieu : Maison des Associations « le 1901 » 8 rue Germaine Tillion à Caen

Tél. : 02 31 85 24 87

Quand : les mardis de 10h00 à 12h00 et les jeudis de 15h00 à 17h00

Dates : pas de permanences pendant la fermeture du « 1901 » (fin juillet-mi août, et vacances de Noël).

## **Permanences à Bayeux**

Lieu : Secteur Accompagnement Hélène Mac Dougall de l'Association Les Foyers de Cluny  
2 avenue Georges Clémenceau à Bayeux

Tél. : 07 52 03 42 91 - 02 31 85 24 87

Quand : le 4<sup>e</sup> mardi du mois de 14h00 à 17h00 (sauf en juillet et août)

Dates en 2025 : mardi 22 avril, mardi 27 mai, mardi 24 juin, mardi 23 septembre, mardi 28 octobre, mardi 25 novembre, mardi 16 décembre.

## **Permanences à Vire**

Lieu : Centre de Santé Mentale, 3 rue du Blon à Vire Normandie

Tél. : 07 52 03 42 91 - 02 31 85 24 87

Quand : le 3<sup>e</sup> mercredi du mois de 14h00 à 17h00 (sauf en juillet et août)

Dates en 2025 : mercredi 16 avril, mercredi 21 mai, mercredi 18 juin, mercredi 17 septembre, mercredi 15 octobre, mercredi 19 novembre, mercredi 17 décembre.

## **Permanences à Mondeville**

Lieu : Espace de prévention et de Santé, 34 rue Emile Zola à Mondeville

Tél. : 07 52 03 42 91

Quand : un lundi par trimestre de 14h00 à 16h00

Dates en 2025 : lundi 12 mai, lundi 15 septembre, lundi 8 décembre.