



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

DEUX-SEVRES

La lettre d'information de la délégation des Deux-Sèvres

en Voiture Psymone
Le petit bolide de sensibilisation à la santé mentale

Organisé par **UNION NATIONALE DE FAMILLES ET AMIS DE PERSONNES MALADES ET/OU HANDICAPÉES PSYCHIQUES DEUX-SEVRES**

Avec le soutien de

Et la participation de nombreux partenaires !

SALUT !
TU VAS BIEN ?

ÇA VA ÇA VA ÇA VA PAS

5ÈME ÉDITION

ET SI ON PARLAIT SANTÉ MENTALE ?
DU 18 AU 29 MAI 2026

SUIVEZ NOTRE PETIT BOLIDE DANS LES DEUX-SÈVRES

SOMMAIRE

Les actualités de la délégation - p. 3

Renouvellement des instances de Démocratie en Santé - p. 6

Focus sur... Pair-aidance et co-gestion : le pari novateur du CEISP 79 - p. 7

L'édito de l'Unafam 79

p. 2

"En voiture Psymone" est de retour !

p. 4

Le coin culture

p. 8

2 / L'Edito de l'Unafam 79



Chères adhérentes, Chers adhérents, Chers partenaires,

Ce que nous apprend la Nature...Après l'hivernage, le renouveau du Printemps !

Comme les arbres, nous sommes soumis à des cycles, même si c'est dans une moindre mesure. Si on prend un peu de recul, l'hivernage des arbres nous montre que biologiquement, nous avons besoin de ralentir nos activités de façon cyclique, de nous donner le temps de trier, de recycler...

Il nous rappelle qu'on ne peut pas croître en permanence, lancer de nouveaux projets et qu'il est important de consolider ce que nous avons déjà créé.

L'hiver est propice à prendre conscience de ce qui nous nourrit durant l'année et à lâcher ce qui n'est plus utile.

Il ne s'agit pas de laisser derrière soi des expériences difficiles ou obsolètes, mais comme les feuilles d'automne, de les transformer, les recycler pour en faire un compost, un terreau qui nourrira notre croissance.

Après avoir récolté les fruits de l'année à l'automne et quelques récompenses méritées, l'hiver permet ces moments d'intériorisation pour préparer le renouveau et se renforcer intérieurement.

Ces forces vont nous être nécessaires encore et encore pour continuer notre parcours de bénévoles toujours plus sollicités pour toujours plus de demandes de soutien des familles.

Nos missions d'écoute et d'accueil se sont multipliées, notre participation au programme de psychoéducation BREF devient régulière et entraînent une forte demande d'accompagnement dans les groupes de paroles répartis sur tout le département, renforcée en ce début d'année par un **nouveau café rencontre ouvert à Airvault** venant dupliquer celui de Niort qui fonctionne avec succès depuis plus d'un an.

Un groupe de parole dédié aux personnes concernées a enfin vu le jour fin janvier grâce à une **Médiatrice de Santé Pair** qui l'anime au rythme de réunions mensuelles.

Le Collectif d'Entraide à l'Insertion Socio Professionnelle (CEISP) a pu se réunir avec ses premiers adhérents en ce début d'année.

Une journée d'information sur les troubles psychiques a pu s'organiser le 14 février à Parthenay pour des familles en quête de connaissances et de lieux ressources.

Une nouvelle permanence UNAFAM mensuelle est assurée au CH Nord Deux-Sèvres tous les premiers jeudi du mois, ainsi qu'à Niort à l'espace des Usagers du Centre hospitalier, les 1ers et 2ème mercredi, et à la petite cafétéria le 3ème mercredi...

La 5ème édition de « En voiture Psymone » sera lancée le 18 mai prochain pour sillonner les routes du département jusqu'au 29 mai avec encore plus de partenaires et acteurs locaux pour sensibiliser le grand public à cette Grande cause nationale 2025 (reconduite en 2026) qu'est la santé mentale.

C'est donc un renouveau riche en couleurs et en actions pour ce début 2026 qui nécessite l'investissement de bénévoles engagés mais plus assez nombreux. **C'est pourquoi, je lance un nouvel appel au soutien de bénévoles prêts à nous rejoindre selon leurs disponibilités** afin de pouvoir continuer à porter l'espoir du cheminement vers le rétablissement par la pair aidance.

Vous trouverez aussi le retour sur 5 ans des actions de l'UNAFAM dans les instances de démocratie en Santé à renouveler sans hésitation TOUS ENSEMBLE (lire notre article).

Un Grand Merci à tous !



Nadine Béal
Déléguée Départementale Unafam 79

Nous recherchons un.e Trésorier.ere !

Parmi les missions pour lesquelles nous avons besoin de volontaires, notre Délégation recherche actuellement un Trésorier.

Le/la bénévole volontaire sera en lien avec la Déléguée départementale, et accompagné.e par la salariée territoriale et la chargée de mission régionale. Un comptable au siège est également à disposition.

Alors si vous êtes disponibles quelques heures par mois, n'hésitez pas à nous contacter !



3/ Les actualités de la délégation

Agenda

Venez à notre Assemblée Annuelle ! Rdv le jeudi 11 juin 2026 à Soutiers

Cette année, rendez-vous le jeudi 11 juin 2026 de 17h à 20h30 à la salle des fêtes de Soutiers, pour notre **Assemblée Annuelle**, autour du thème : **"Comment accompagner son proche vers le soin ?"**

A l'aide de témoignages de personnes concernées et de l'éclairage de professionnels, nous aborderons l'importance de la pair aidance et la question du rétablissement des personnes souffrant d'un trouble psychique.

Les invitations seront envoyées prochainement. Nous vous attendons nombreux pour ce temps fort de notre Délégation !

Formation pour les aidants sur les troubles bipolaires les 25 et 26 septembre 2026 à Niort

L'Unafam 79 organise une formation pour les aidants : **"Adapter sa communication avec un proche souffrant de troubles bipolaires"** les vendredi 25 (après-midi) et samedi 26 septembre 2026 (9h - 17h), à Niort.

Cette formation a pour objectifs de permettre aux proches de personnes vivant avec des troubles bipolaires de mieux comprendre ces troubles et de mettre en place une communication adaptée afin de faire face un peu plus sereinement aux conséquences de la maladie, d'améliorer la relation et de se préserver.

Coanimée par une psychologue et une bénévole formée, elle-même concernée par la maladie psychique d'un proche, cette formation se déroule sur une journée et demi, avec une partie de formation en ligne à réaliser en amont, disponible sur www.formaidants.fr (il faut créer un compte gratuit).

Gratuit, déjeuner inclus et pris en commun, inscription obligatoire. Les participants s'engagent à participer à la totalité de la formation.

Infos : deux-sevres@unafam.org ou 05 49 78 27 35.

Nouvelles permanences au Centre hospitalier Nord Deux-Sèvres

Depuis des années, l'UNAFAM assure une permanence le 1er jeudi de chaque mois de 10h à 12h à l'espace des usagers du site de Faye l'Abbesse.

Les nouveaux représentants des usagers (RU) qui ont pris leurs fonctions en décembre 2025 ont décidé de tenir une permanence le 1er vendredi de chaque mois de 14h à 16h30, également sur le site de Faye l'Abbesse.

Depuis le 15 avril 2026, l'UNAFAM assure une permanence à la cafétéria du bâtiment de psychiatrie adulte du site de Thouars les 3ème mercredi de chaque mois (cf photo). L'accès à cette cafétéria n'est actuellement possible qu'au personnel, aux patients et à leur famille, le bâtiment n'étant pas en accès libre.

Par contre, les plans de reconstruction / rénovation du site de Thouars prévoient un accès libre à la cafétéria depuis l'entrée du futur bâtiment principal. Mise en service prévue en 2028.

Patrick



Laëtitia, notre bénévole, était présente avec Patrick pour accueillir les familles lors de la nouvelle permanence sur le site de Thouars. Rdv tous les 3e mercredis du mois ! Photos : P.M

Retrouvez toutes nos actualités et informations sur les troubles psychiques sur notre page
Facebook : Unafam - Délégations de Nouvelle-Aquitaine

4/ En voiture Psymone est de retour sur les routes des Deux-Sèvres du 18 au 29 mai 2026

Une personne sur 4 sera confrontée au cours de sa vie à des troubles psychiques : schizophrénie, bipolarité, anxiété, burn-out... Cette personne, ce pourrait être vous ou une personne qui vous est chère. Ça l'a peut-être déjà été d'ailleurs.

Pour sensibiliser le grand public à la santé mentale, stopper les préjugés et mieux vous informer sur les aides que vous pouvez solliciter, "En voiture Psymone ! Le petit bolide de sensibilisation à la santé mentale", revient pour une 5e édition, du 18 au 29 mai 2026 !

Venez rencontrer Psymone ! Un véhicule spécialement aménagé qui fait le tour du département pendant deux semaines pour se rendre près de chez vous. L'occasion d'échanger autour de la santé mentale et des troubles psychiques avec des bénévoles de l'Unafam, des professionnels de santé et du médico-social, et des personnes concernées.

Créé en 2022 à l'occasion des Semaines d'Information sur la Santé Mentale, Psymone reprend la route du 18 au 29 mai 2026 pour une 5e édition !

Pas de santé sans santé mentale ! Elle est la base du bien-être de la personne

La santé mentale est "un état de bien-être qui nous permet de faire face aux sources de stress de la vie, de réaliser notre potentiel, de bien apprendre et de bien travailler, et de contribuer à la vie de la communauté" (source Organisation Mondiale de la Santé).

Piloté par l'UNAFAM 79, Psymone est aujourd'hui un événement annuel important, grâce au soutien de nombreux partenaires, sans qui ce projet n'aurait jamais vu le jour. Nous les remercions pour leur implication cette année encore.



Vous pouvez aussi nous suivre sur Instagram ! https://www.instagram.com/en_voiture_psymone/



Toutes les infos et encore plus de ressources sur la santé mentale en scannant le QR Code !

Les partenaires de Psymone

Avec le soutien de l'Agence Régionale de Santé, de la Macif et de la CPAM des Deux-Sèvres.

En partenariat avec le Projet Territorial de Santé Mentale (PTSM), Niort Agglo, l'Agglo 2B, les hôpitaux de Niort et du Nord Deux-Sèvres, l'UDAF 79, l'Adapéi 79, Tremplin Messidor, les mairies de Thouars et Bressuire, le Conseil Local de Santé Mentale du Bocage Bressuirais, les Contrats Locaux de Santé du Bocage Bressuirais, du Niortais, Tanlib, des communautés de communes Haut Val de Sèvre et Mellois en Poitou et du Pays de Gâtine, Promotion Santé Nouvelle-Aquitaine, Unis Cité, TCA 79, Appui & Vous 79, le 3114, Vigilans Poitou-Charentes, la MSA Poitou, les Groupes d'entraide Mutuelle du département (Au fil de la Mosaïque, Espoir et Vie, Vent de l'Espoir, GEM l'Avenir, Echapp' à Thouars), Radio Pinpon.



en VOITURE PSYMONÉ		LA TOURNÉE LA TOURNÉE LA TOURNÉE
DU 18 AU 29 MAI 2026		
LUNDI 18	NIORT	LYCÉE PAUL GUÉRIN (A.M)
MARDI 19	BRESSUIRE INAUGURATION À 13H30 !	MARCHÉ (MATIN) CITÉ DE LA JEUNESSE ET DES MÉTIERS (A.M)
MERCREDI 20	SAINT-LOUP-LAMAIÉ AIRVAULT	MFR (MATIN) CENTRE SOCIO CULTUREL (A.M)
JEUDI 21	NUEIL-LES-AUBIERS BRESSUIRE	CENTRE SOCIO CULTUREL (MATIN) MFR SEVREUROPE (A.M)
VENDREDI 22	THOUARS	LYCÉE SAINT-CHARLES (MATIN) EMMAÛS (14H-17H) CAFÉ MZ (18H-20H)
MARDI 26	COULONGES-SUR-L'AUTIZE NIORT	MARCHÉ (MATIN) PLACE DE LA BRÈCHE (A.M)
MERCREDI 27	BEAUSSAIS-VITRÉ MELLE	MFR (MATIN) CENTRE SOCIO CULTUREL (A.M)
JEUDI 28	SAINT-MAIXENT-L'ÉCOLE	M.E.S SERVICES (MATIN) LYCÉE DU HAUT-VAL-DE-SÈVRE (A.M)
VENDREDI 29	MELLE PARTHENAY	MARCHÉ (MATIN) CAMPUS DE PROJETS - PLACE DU DRAPEAU (A.M)

Les lieux indiqués en jaune ne sont pas ouverts au grand public.

L'affiche officielle 2026, accompagnée des dates et lieux de la tournée.

Cette année encore, Psymone interviendra dans les établissements scolaires afin de sensibiliser un jeune public, particulièrement concerné par des problématiques de santé mentale. Ce sont les lieux indiqués en jaunes, qui ne sont donc pas ouverts au grand public.

5/ Les informations de la délégation

Retour sur la journée d'information sur les troubles psychiques



Photo : E.Q

Le samedi 14 mars dernier, nous avons pu organiser notre 6ème journée sur les troubles psychiques à la Résidence Services Seniors DOMITYS de Parthenay.

Nous avons été très chaleureusement accueillis par le personnel de l'établissement, qui nous a mis une grande salle à disposition, très bien équipée pour la projection de nos diapositives.

Thé, café, jus de fruits et petites viennoiseries, ont agrémenté nos pauses. Un délicieux repas nous a été servi dans la salle du restaurant.

Les échanges sur les temps formels et informels ont été partagés par tous.

La prestation de Michèle, notre psychologue, a été très appréciée, comme à l'accoutumée.

Evelyne

Projet d'habitat inclusif à Bressuire : les travaux commencent enfin !

Initié par l'Unafam 79 et porté par l'Adapei, le projet d'habitat inclusif se concrétise enfin, après presque 10 ans de travail. L'ouverture est prévue au second trimestre 2027.

Janine Michel, bénévole et figure de proue du projet avec Jeanne Deslandre et Martine Chargé-Baron pour l'Unafam, revient sur ce projet qui a mobilisé beaucoup d'énergie, mais qui va enfin voir le jour.

Photo : Adapei 79



En octobre 2017, des personnes en souffrance psychique du Nord Deux-Sèvres ont répondu à une enquête de l'Agence Régionale de Santé (ARS) sur leurs besoins essentiels. Après l'accès aux soins, ils ont parlé de leurs conditions d'habitat insatisfaisantes : certains vivaient encore chez leurs parents vieillissants, d'autres ont eu des expériences négatives dans un logement autonome, d'autres ont essayé de vivre en structure mais n'ont pu s'y adapter.

Bénévole UNAFAM et mère d'un fils souffrant de troubles schizophréniques, j'avais connu une expérience d'habitat inclusif à Saint-Amand-sur-Sèvre entre 2013 et 2017 où des malades psychiques ont réussi à vivre ensemble dans la bienveillance, le respect de règles de vie partagées avec la présence d'une animatrice qui soutenait le lien social.

Ils allaient mieux et pouvaient même être dans la pair-aidance. L'idée a germé...

En cette fin d'année 2017, la commission immobilière de la paroisse avait décidé de mettre en vente le presbytère, situé en centre ville, en privilégiant une vente pour un projet social. La visite des lieux nous a convaincu que cet espace de vie protecteur, ouvert sur la cité, était tout à fait adapté à un habitat inclusif.

L'UNAFAM se doit d'être une force de proposition pour aider ses proches à trouver des structures qui correspondent à leurs besoins ; elle n'a pas vocation à les gérer.

Avec Jeanne Deslandre et ensuite Martine Chargé-Baron, bénévoles locales à l'UNAFAM, nous nous sommes rapprochés de l'ADAPEI qui accompagne aussi des malades psychiques à Bressuire.

Elle gère le Groupe d'Entraide Mutuelle (GEM) depuis 20 ans ainsi que le SAMSAH, le SAVS et un ESAT spécifique à Chiché. L'UNAFAM, initiatrice du projet, parallèlement aux échanges avec l'ADAPEI, a recherché un bailleur social pour les travaux de rénovation. Soliha a répondu positivement.

Le Conseil d'administration de l'ADAPEI a accepté d'être le gestionnaire de cet Habitat Inclusif, nous les en remercions vivement.

Merci aussi, à la commune de Bressuire, à l'Agglo 2B, au Conseil Départemental, au Conseil Régional, à Soliha, à l'ARS et à tous les financeurs d'avoir soutenu ce projet qui permettra à 8 personnes de vivre dans un milieu aidant, au cœur de la cité avec tous les services de proximité leur permettant de trouver leur place dans la société.

Janine

Les informations de la délégation (suite)

Renouvellement des mandats de représentation : l'importance de faire vivre les instances de Démocratie en Santé

« La santé mentale, c'est l'affaire de tous, parce qu'elle touche chacun d'entre nous, directement ou à travers nos proches ».

Après 5 ans passés à la Présidence de la Commission spécialisée santé mentale du Conseil Territorial de Santé (*instance de l'Agence Régionale de Santé, présent dans chaque département. Relire notre lettre d'information de juin 2025*), Philippe Brilouet dresse le bilan.

Au terme de ces cinq années de Présidence, de la commission santé mentale, pour l'UNAFAM il est temps de dresser un bilan sincère.

Oui, une volonté forte d'améliorer l'accès aux soins a été portée.

Oui, des avancées ont eu lieu :

- Des coopérations renforcées, meilleure interconnaissance des acteurs (PJJ, SPIP, Escale, Appui&vous, GPA, ADAPEI, UDAF, Autisme, IME Vilaine...)

- Présentation et promotion de l'ETP (Education thérapeutique du patient)

- Présentation d'un nouveau dispositif CEISP (Collectif d'entraide insertion sociale et professionnelle) *lire article suivant*

- Des initiatives nouvelles, nous pensons aux actions de sensibilisation innovantes, comme "En Voiture Psymone", qui a permis d'aller au devant du public et de faire évoluer les regards sur la santé mentale.

- La prévention suicide avec le 3114 et Vigilans ainsi que le programme « Sentinelle »

- Le renforcement des outils de psychoéducation « BREF »

- La reconnaissance et l'intégration progressive des médiatrices de santé pair dont l'apport de leur savoirs expérientiels est bien perçu au sein des équipes contribuant à transformer les pratiques

- Une meilleure prise en compte de la santé mentale sur notre territoire. L'implication des 5 CLS (contrats locaux de santé) qui ont intégré la santé mentale dans leurs réflexions, à défaut de CLSM sur leur territoire respectifs ;

- Actons la mise en place des 3 CLSM (Conseils locaux de santé mentale) sur le département : Niortais, Bressuirais, Thouarsais.

Le SEGUR de la santé (financement) va permettre la construction de nouveaux locaux pour la psychiatrie à Thouars et à Niort, permettant un meilleur accueil pour les patients ainsi qu'une amélioration des conditions de travail des personnels.

Nous saluons les renforts apportés par le CHU de Poitiers qui doivent se poursuivre et s'amplifier.



Le travail avec le PTSM (Projet Territorial de Santé Mentale) et sa coordinatrice dans l'élaboration des Fiches-action permettent l'accès des personnes concernées à des parcours de santé et de vie de qualité et sans rupture.

Mais nous devons aussi le dire clairement : cet accès aux soins reste encore insuffisant.

Trop de personnes et de familles se heurtent à des délais, à des ruptures de parcours, à un accompagnement encore trop fragile ou inégal.

Pour nos proches, le quotidien reste souvent complexe, fait d'attentes, d'incertitudes, et parfois de découragement.

Et pourtant, malgré ce contexte exigeant, vous avez tenu.

Professionnels, bénévoles, partenaires : dans un contexte de tensions en effectifs, vous avez continué à être présents, à accompagner, à inventer des solutions, à maintenir du lien là où il risquait de se rompre.

C'est cela aussi, notre bilan : une capacité collective à ne pas renoncer.

Alors merci.

Merci pour votre engagement, votre ténacité, votre sens du service.

Mais ce constat nous oblige.

À l'heure où notre mandat s'achève, nous lançons un appel : il faut poursuivre, renforcer, amplifier.

Nous avons besoin de nouvelles énergies, de nouveaux regards, de personnes prêtes à s'impliquer pour faire évoluer concrètement les choses.

Parce que rien n'est acquis.

Mais parce que tout reste possible, dès lors que l'on agit ensemble.

Le relais est à prendre. À vous de continuer à faire vivre cette ambition.

Merci à tous.

Philippe

7 / Focus sur... Pair-aidance et co-gestion : le pari novateur du CEISP 79

Le Collectif d'Entraide Mutuelle et d'Insertion Socio Professionnelle (CEISP 79) ouvre une voie novatrice dans les Deux-Sèvres.

Inspiré du modèle international des « Clubhouses », ce lieu non-médicalisé propose de « **Se Reconstruire, Ensemble** ». Présentation.

Le dispositif s'adresse aux adultes touchés par des troubles psychiques, cognitifs ou neurodéveloppementaux (TND, TSA, TDA...), qu'ils détiennent ou non une reconnaissance de la qualité de travailleur handicapé (RQTH).

Sa force réside dans une co-gestion réelle où les membres et les professionnels pilotent le projet côte à côte. Le bureau décisionnel reflète cette parité avec au moins six membres siégeant aux côtés de six partenaires, dont l'UNAFAM.

Ici, la **pair-aidance** est le moteur.

Pour la première année, l'équipe se composera : d'une direction, d'une chargée d'insertion professionnelle qui interviendra en coordination avec la plateforme Emploi Accompagné, d'un chargé de recherche de partenariats et de financement.

A terme, un ou une médiatrice santé paire et des chargés de cogestion rejoindront l'équipe. Des interventions d'une médiatrice santé-pair auprès du collectif sont déjà mises en oeuvre depuis l'ouverture du CEISP.

L'encadrement privilégie le partage d'expériences et la « culture du témoignage ».

Les objectifs sont clairs : briser l'isolement en créant une communauté, soutenir l'autodétermination et accompagner l'insertion, que ce soit vers le bénévolat, la formation ou le retour à l'emploi.

La participation est souple et « à la carte », en totale complémentarité avec les structures existantes comme les Groupes d'Entraide Mutuelle (GEM).

Le collectif est ouvert tous les jours de la semaine et vise l'accueil de ses **50 premiers membres en 2026**.

Parce qu'il est parfois difficile pour nos proches de faire le premier pas (« l'aller vers »), il est essentiel de les encourager à découvrir ce nouveau lieu ressource.

GEM de Bressuire : 20 ans... ça se fête !

Le Groupe d'Entraide Mutuelle (GEM) Espoir et Vie de Bressuire célèbre cette année ses 20 ans. L'anniversaire se déroulera le vendredi 12 juin et sera placé sous le signe du partage et de la convivialité..

Cette journée sera l'occasion de mettre en lumière les valeurs portées par le GEM : entraide, respect, inclusion et solidarité.

Pour rappel, les GEM sont un outil d'insertion dans la cité, de lutte contre l'isolement et de prévention de l'exclusion sociale de personnes en grande fragilité.

Ils ont été créés suite à la loi du 11 février 2005 pour l'égalité des droits et des chances, la participation et la citoyenneté des personnes handicapées.



Installé provisoirement à **Chauray** (ESAT Tremplin Messidor, Parc d'activités les Colonnes Rouges, 40 Boulevard François Arago, 79180 CHAURAY).

Accessible par la ligne 1: arrêts ARAGO ou COLONNES (accès PMR). Parking gratuit devant l'ESAT.

Pour toutes informations, contactez Lise, Nathalie ou R. Krob (05.49.10.01.19) ou à l'adresse mail suivante : contact@ceisp79.org

QUELQUES TEMOIGNAGES DES PREMIERS MEMBRES

"Le CEISP m'aide à rompre l'isolement, à ne pas rester chez moi et ça me fait plaisir. Prendre le bus me stresse mais ça me permet de vaincre ma peur. C'est une bulle d'oxygène. Ça permet de voir d'autres lieux". **Augustine**

"Le CEISP me permet d'être à l'extérieur, de m'évader, de découvrir l'art". **Dylan**

"Le CEISP est un lieu calme et c'est important pour moi. Ce lieu me permet de ne pas rester dans la solitude". **Éric**



Aidants et fiers de l'être :
Prendre soin de soi comme de son proche
Pr Nicolas Franck et Dr Romain Ray
Editions Odile Jacob, 2026, 240 pages

Pr Nicolas Franck
 Dr Romain Rey

Aidants
et fiers de l'être

Prendre soin de soi
 comme de son proche

Aider un proche malade ou âgé, ou encore atteint de troubles cognitifs ou d'une maladie dégénérative, bouleverse l'existence.

Mais répondre à ses besoins ne doit pas exclure de respecter les siens propres.

La fonction d'aidant est essentielle, mais mal reconnue. Pour la personne qui l'exerce, prendre conscience de la charge qu'elle supporte permet de mieux y faire face.

Écrit à partir de nombreux témoignages, ce livre met en lumière le retentissement de ce rôle sur la santé physique et mentale des aidants, ainsi que sur leur quotidien. Son objectif est de leur permettre de prendre soin d'eux-mêmes pour prévenir l'épuisement, par une meilleure connaissance des états émotionnels et des tensions qu'ils traversent.

Toutes les questions liées à la condition d'aidant y sont abordées, dont celle du dialogue avec les soignants, avec l'entourage familial, et celle des aides et dispositifs existants, afin de pouvoir assumer ce rôle avec sérénité.

Pour les aidants, un accompagnement et une reconnaissance nécessaires.



Son odeur après la pluie
Cédric Sapin-Defour, Editions Le Livre de Poche, 2024, 264 pages

C'est une histoire d'amour, de vie et de mort entre un homme et son bouvier bernois, Ubac, qui, en même temps qu'il grandit, prend une place toujours plus centrale dans le quotidien du narrateur.

Certaines pages, Ubac pue le chien, les suivantes, on oublie qu'il en est un, et l'on observe ces deux êtres s'aimant, tout simplement. Un lien mystérieux qui, se passant de mots, nous tient en haleine. Une existence inquiète et riieuse, intense, où tout va plus vite et qu'il s'agit de retenir.

Et l'inéluctable séparation dont on ne voudrait pas mais qui lui donne toute sa substance. Reste ce fichu manque. Ces griffes que l'on croit entendre sur le plancher et cette odeur, malgré la pluie, à jamais disparue. Nul besoin d'être converti pour partager ces treize années d'intimité. Cette histoire est universelle.

Heureux comme des TDAH ! : Comment faire de votre différence un atout
Michel Cymes, Olivier Revol, Editions Albin Michel, 2026, 224 pages

Toujours en retard, la tête ailleurs, mille idées à la minute...

Et si vous étiez TDAH sans le savoir ?

Le livre que vous vous apprêtez à lire est celui de deux amis que réunit une différence invisible...

Michel Cymes et Olivier Revol ont en commun d'être médecins, de croquer la vie avec humour et d'avoir un TDAH (trouble déficit de l'attention avec ou sans hyperactivité), diagnostiqué tardivement chez le premier et plus tôt chez le second.

Entre confidences, éclairages scientifiques et conseils pratiques, ils décodent ici le TDAH dans toutes ses dimensions : ses origines, ses symptômes, ses effets au travail, dans la vie de couple, en famille.

Et surtout, ils montrent qu'on peut en faire une force : en apprenant à apprivoiser son attention, en canalisant son énergie, en s'aimant sans se juger... pour être heureux comme un TDAH !



La bibliothèque de l'Unafam 79 est à votre disposition !

Depuis plusieurs mois, l'UNAFAM 79 a ouvert sa bibliothèque. Des centaines d'ouvrages, certains spécialisés en santé mentale, mais aussi des romans ou des magazines, sont à votre disposition sous forme de prêt au local de la délégation.

Contactez-nous à deux-sevres@unafam.org si vous êtes intéressé.e !

Pour consulter la liste des ouvrages, cliquez sur le lien suivant : [BIBLIOTHEQUE U79](#)