

## Flash n°6, Juin 2025

Bonjour à toutes et à tous,

Nous avons déployé une grande énergie en ce mois de Juin. De nombreuses activités de sensibilisation aux troubles psychiques pour différents publics ; la participation de plusieurs bénévoles à divers groupes de travail de restructuration de l'EPSM ; la préparation des SISM de l'automne prochain...

Pour ces événements qui auront lieu autour des SISM, la délégation UNAFAM Sarthe a obtenu la labellisation « **Santé Mentale, Grande Cause Nationale** ».

### Activités ACCUEIL

**En juillet-août, nous assurerons les accueils, sauf pendant 3 semaines du 4 au 24 août  
(Exceptées urgences)**

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

- Au 8 rue du Pont au Mans de préférence le lundi après-midi.
- A La Ferté Bernard, le jeudi 21 août.
- A Montval sur Loir le 2ème vendredi de chaque mois. Accueil sur rendez-vous au 02 43 40 44 53.  
De 9 heures à 12 heures et de 14 heures à 17 heures, au rez-de-chaussée de la maison de santé pluridisciplinaire 1, rue Henri-Dunant à Montval-sur-Loir.
- A la Flèche, nous pouvons vous accueillir sur rendez-vous dans un local mis à notre disposition. Ces accueils ont lieu 3 jeudis matin par mois et le 1er lundi du mois l'après-midi.  
Le 3ème mercredi des mois impairs : présence de deux membres de l'association Plénitude à la Maison des Usagers de l'EPSM de 14h30 à 16h. Un bénévole de l'UNAFAM était présent le 21 mai.

### 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 vendredi 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 13 septembre 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 le vendredi 4 juillet.

Merci de prendre contact avec David Grassin

au 02 43 39 58 36 de 9h à 12h

ou écrire à : d.grassin@adgesti.fr

## **INFORMATION ET FORMATION DES AIDANTS**

### **Journée d'information sur les troubles psychiques**

Cette journée permet de mieux appréhender les troubles psychiques (manifestations, prises en charge, structures, ...), tout en échangeant avec des personnes vivants ces mêmes difficultés

Date : 27 septembre

### **Formation-atelier « Entraide Prospect »**

Cet atelier, sur 3 jours, est conçu pour apprendre à faire face, dans la durée, à la maladie psychique d'un proche.

Dates : Samedi 22 novembre, samedi 29 et dimanche 30 novembre

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](mailto:formation.unafam72@gmail.com)

Plus de détails sur les formations sur le site [www.unafam.org](http://www.unafam.org) et [www.unafam.org/sarthe](http://www.unafam.org/sarthe).

## **DESTIGMATISATION**

### **Sensibilisation aux troubles Psychiques à la résidence Autonomie Duchesne le Mardi 3 Juin**

Trois bénévoles ont rencontré les personnels de ce foyer logement Autonomie Jean Duchesne à Allonnes pour les sensibiliser aux problèmes psychiques.

### **Intervention à l'IFSI du CHM le Mercredi 11 Juin**

Des bénévoles ont présenté notre association UNAFAM et ses missions aux étudiants de l'Institut de Formation en Soins Infirmiers du Centre Hospitalier du Mans.

### **Sensibilisation au Centre Social de Bonnétable le Mercredi 11 Juin**

Nous étions invités au centre social de Bonnétable pour une information au sujet des troubles psychiques et pour présenter notre association UNAFAM.

## **Sensibilisation des Agents d'Accueil CPAM les Mercredi 11 et Jeudi 12 Juin**

Le Service Prévention de la Caisse Primaire de l'Assurance Maladie de la Sarthe nous a fait part de son intérêt pour une action de sensibilisation aux troubles psychiques en direction du personnel des services Accueil Physique et Conseillers Clientèle.

Ce sont 27 personnes qui ont ainsi participé à ces ateliers animés par nos bénévoles UNAFAM.

## **Formation Handicap des agents d'accueil de la ville du Mans le Mardi 17 Juin**

L'UNAFAM a été invitée, avec d'autres associations, à participer à un temps d'échange sur la dernière demi-journée avec les agents. Ils occupent des postes d'accueil, d'assistant de gestion administrative, d'ergonome, enseignant de formation musicale, de responsable de cellule de coordination inclusion, d'auxiliaire de puériculture. Ils venaient des services suivants : Eau et Assainissement ; Médecine du Travail ; Sports ; Développement Actions culturelles ; Education ; Urbanisme (La Fabrique Rêves de Ville) ; Petite Enfance ; Mobilité.

## **Départ de la randonnée « Psycyclette » le lundi 23 Juin**

Du 23 au 27 juin, l'Unafam organisait la 11e édition de Psycyclette, une randonnée cyclotouriste qui mêle sport, solidarité et sensibilisation à la santé mentale. Pendant une semaine, une centaine de psycyclistes répartis sur 3 circuits –des personnes vivant avec des troubles psychiques, des proches et des soignants– ont parcouru les routes de France pour faire évoluer les mentalités sur la santé mentale. Au-delà du défi sportif, cet événement est une occasion de renforcer la cohésion sociale, de partager des témoignages et de contribuer à une meilleure compréhension des enjeux liés à la santé mentale dans notre société.

La Sarthe était concernée en ville départ. Le lundi 23 Juin à 9h30, nous étions 60 personnes sur la place centrale de l'EPSM, pour encourager les 35 cyclistes, patients et soignants accompagnés de bénévoles UNAFAM qui s'élançaient vers Alençon pour une première étape avant Lisieux, Evreux, Mantes-la-Jolie, pour une arrivée vendredi 27 Juin à Levallois Perret en région parisienne au siège national de l'UNAFAM.

Au départ étaient présents, Mme Céline Lagrais, directrice de l'EPSM, accompagnée de ses collaboratrices du service communication, et de plusieurs personnels soignants ; Catherine Martin, adjointe au délégué départemental de l'UNAFAM72 entourée de plusieurs bénévoles de notre association. Etaient également présents les organisateurs de l'épreuve venus de la délégation de Tours, Mme Marie Pierre Brosset vice-présidente du Conseil Départemental de la Sarthe et Mme Elise Boucher député.

Le mardi 17 juin, Paul notre bénévole UNAFAM 72 et lui-même cycliste, était allé présenter cette randonnée cycliste sur les ondes de « Ici Maine ».

## **SISM 2025 : « Pour notre santé mentale, réparons le lien social » du 6 au 19 octobre**

Organisées chaque année courant octobre, les SISM sont un moment privilégié dans tout le territoire national pour réaliser des actions de sensibilisation et de déstigmatisation en direction du grand public. La 36ème édition des SISM aura lieu du 06 au 19 octobre 2025, autour de la thématique : « Pour notre santé mentale, réparons le lien social ».

**En Sarthe, notons déjà 2 séances du spectacle de l'humoriste François Mallet le jeudi 9 octobre à La Flèche, à 15h et 20h. Un lien d'inscription va être bientôt envoyé.**

# DEFENSE DES INTERETS COMMUNS

## Intervention sur les soins r' TMS le mercredi 4 juin

Mme Beton, psychiatre à l'EPSM, nous a présenté le programme r'TMS, stimulation magnétique transcrânienne répétitive, dont peuvent bénéficier certains patients. Les 45 personnes présentes ont été très attentives et ont posé de nombreuses questions auxquelles l'intervenante a répondu très longuement.

## Journée citoyenne CRSA à la Ferté Bernard le mardi 7 octobre

La journée citoyenne annuelle organisée par la Conférence Régionale de la Santé et de l'Autonomie aura lieu le mardi 7 octobre de 9h à 17h au Centre Culturel Athéna à la Ferté Bernard.

Tout au long de cette journée, vous pourrez participer à des ateliers et des débats autour de la santé.

## Informations CSAPA SOSAN

Des temps d'information sont destinés à toute personne (famille, ami, collègue...) dont un des proches (suivi ou non dans une structure de soins) présenterait une problématique addictive, aussi bien substance que comportement : alcool, tabac, jeux d'argent, écran....

L'objectif est d'apporter des informations sur l'addiction, ses conséquences sur les membres de l'entourage et les soins possibles en addictologie, ainsi que de permettre un temps d'échange sur les expériences de chacun et de répondre aux différentes interrogations.

L'information entourage est proposée une fois par mois de 17h30 à 19h au 92-94 rue Molière 72000 Le Mans. La participation ne nécessite pas d'inscription au préalable.

Les prochaines dates sont le 24 juin 2025, le 23 septembre 2025, le 14 octobre 2025, le 18 novembre 2025, le 16 décembre 2025, le 20 janvier 2025

Pour plus d'informations, téléphonez au 02.43.50.32.43

## Consultations d'accompagnement parental

Si vous rencontrez des difficultés avec la santé mentale d'un enfant, et que vous-même avez une difficulté de santé mentale, Hélène Davtian, psychologue clinicienne développe une consultation d'accompagnement parental qui vous est proposée au siège UNAFAM (en présentiel, visio ou par téléphone)

Il est possible soit de prendre RV via Samia au standard de l'Unafam, soit de transmettre le mail de la consultation.

Consultations le lundi de 15h à 20h ; le mardi de 14h à 18h, le jeudi de 14h à 17h Sur rendez-vous au 01 53 06 30 43

## Bric à Brac du Gem Tégira

Il est encore temps de déposer vos objets car les Géméurs participeront finalement à un bric à brac en septembre.

### Prochaine réunion mensuelle des familles le mercredi 3 septembre 2025 à 17h30

Nouvelle organisation des Soins à l'EPSM

Pôle associatif Guy MOQUET – 2, avenue GRECO au MANS