



Éditorial

Cher.e.s amis.e.s,

L'année 2026 commence dans un contexte souvent chargé et parfois anxiogène. Les informations se succèdent à un rythme soutenu, et il n'est pas toujours facile de prendre du recul. Plus que jamais, il est important de préserver un espace de calme, pour prendre soin de soi et de ceux que l'on aime.

La santé mentale a été reconduite comme Grande cause nationale en 2026. Cela signifie que l'on encourage partout en France la prévention, l'accès aux soins psychiques et la lutte contre les inégalités.

Le message est simple et fort : « Parlons santé mentale ! » Oser en parler, c'est déjà agir.

Cette année est aussi marquée par le renouvellement des équipes municipales. C'est une occasion de faire entendre la voix des familles et des proches, dans les communes, les centres sociaux, les espaces citoyens, ou à travers les actions locales de santé.

Même si cette reconnaissance nationale est importante, il est peu probable que les soins psychiques s'améliorent rapidement sur notre territoire en 2026. Cette réalité peut être décourageante, mais elle renforce aussi notre détermination à défendre les droits des personnes concernées et de leurs proches.

Dans ce cadre, l'UNAFAM Drôme-Ardèche agit auprès des établissements psychiatriques du territoire pour demander l'abolition de la contention mécanique dans les services. Une conférence sur ce sujet est prévue au cours de l'année 2026.

Tout au long de l'année, les bénévoles poursuivent leurs engagements :

accueil et écoute des familles et des proches, animation des groupes de parole, participation au programme BREF, actions d'information et de sensibilisation.

Ces espaces permettent de rompre l'isolement, de partager des expériences et de trouver du soutien.

Aujourd'hui encore, nous manquons de bénévoles pour faire vivre ces actions et être présents là où se prennent les décisions. S'engager demande un peu de temps et une

formation de base, proposée par l'UNAFAM, mais c'est aussi une expérience humaine forte, faite de rencontres, de solidarité et de sens.

En 2026, nous avons plus que jamais besoin de vous. Ensemble, continuons à faire entendre la voix des familles et des proches.

Marie-Françoise Leblanc, Déléguée Départementale Drôme

Agenda

JOURNEE CONVIVIALE ANNUELLE

Nous avons le plaisir de vous convier à notre journée conviviale annuelle qui aura lieu le samedi 7 mars à Livron sur Drôme. Inscription obligatoire. Programme de la journée :

[Programme de la journée à retrouver ici](#)



FORMATIONS ET JOURNEES D'INFORMATION

Accédez [gratuitement](#) aux modules d'[e-learning](#) thématiques, sur notre plateforme [Form'aid@nts](#), pour préparer et enrichir vos journées d'information.

[Accès à form'aid@nts ici](#)

Mieux accompagner un proche souffrant de troubles
anxieux

Le samedi 5 décembre à Montélimar

Vous voulez en savoir plus sur les troubles anxieux? Vous souhaitez améliorer vos relations avec votre proche et vous préserver ?

Co-animé par une psychologue et une bénévole de l'Unafam. Cette journée a pour objectifs de mieux repérer les symptômes pour ajuster votre comportement et vous apprendre à interagir plus efficacement avec votre proche en identifiant les attitudes à privilégier et celles à éviter.

Inscription gratuite et obligatoire, par mail : dromeardeche@unafam.org



[Plus d'infos ici](#)

Atelier Prospect

Les samedis 21 et 28 mars et le dimanche 29 mars à Valence

Objectifs de cet atelier :

- Vous permettre d'identifier, grâce au travail collectif de réflexion et d'élaboration avec les animateurs.trices, des savoir-faire et des stratégies pour une reprise en main de votre propre vie.
- Vous donner la possibilité de construire des projets d'avenir.

La dynamique de l'atelier repose sur l'aide de pairs à pairs.

Participation gratuite (repas compris). Inscription obligatoire, par mail à dromeardeche@unafam.org



[Plus d'infos ici](#)

Actualité

Psytrialogue de Valence: un espace pour échanger autrement

Depuis novembre 2025, le Psytrialogue de Valence se tient grâce à votre participation. Chaque séance réunit entre 20 et 30 personnes, dans un climat d'écoute et de respect, favorisant des échanges riches autour des vécus de chacun et une meilleure compréhension des différentes expériences.

Le Psytrialogue est un espace ouvert à toutes et tous :

personnes concernées par un trouble psychique, proches, professionnels. Chacun peut y exprimer librement son ressenti, sans posture de sachant ni d'expert, dans une logique de partage et d'égalité de parole.

Face à l'intérêt et au besoin exprimés par les participant·e·s, le comité de pilotage tripartite composé de L'Embarcadère, de l'UNAFAM et du CHDV est heureux de poursuivre ces rencontres.

Informations pratiques

Lieu : Maison Relais Santé, 4 rue du Clos Gaillard à Valence

Quand : les premiers mardis de chaque mois

Horaire : de 17h30 à 19h, suivi d'un temps convivial jusqu'à 19h30

Thème des prochaines rencontres: « **Autour de la découverte** »

- 3 février : Doit-on voyager pour découvrir ?
- 3 mars : Que découvrir chez l'autre ?
- 7 avril : Culture de la découverte ou découverte de la culture ?

Au-delà des thèmes abordés, l'essentiel reste l'échange qu'ils permettent, la rencontre de l'autre et le cheminement collectif qu'ils suscitent.

Venez nombreux·ses !

Information

Agir près de chez nous pour la santé mentale

Comprendre les CLS et les CLSM

Le Contrat Local de Santé (CLS) est un accord entre l'Agence régionale de santé et les collectivités locales (communes ou intercommunalités).

Son objectif est simple : mieux coordonner les actions locales pour améliorer la santé des habitants et réduire les inégalités.

En 2024, il existe 5 CLS dans la Drôme et 2 en Ardèche.

Chaque CLS doit obligatoirement comporter un volet consacré à la santé mentale.

Pour aller plus loin sur cette thématique, des Conseils Locaux de Santé Mentale (CLSM) ont été créés.

Dans la Drôme, il en existe quatre : Valence, Romans, Montélimar et le Pays du Diois.

À quoi servent les CLSM ?

Les CLSM permettent de travailler concrètement, au plus près des réalités du territoire, pour :

- développer des actions adaptées aux besoins locaux,
- promouvoir le bien-être mental et prévenir les troubles psychiques,
- lutter contre la stigmatisation et favoriser l'inclusion des personnes concernées,
- améliorer la coordination entre les acteurs de la santé, du social, du médico-social et de l'éducatif.

Ces instances rassemblent des élus, des professionnels de la psychiatrie, des usagers, des familles et proches, des associations, ainsi que des services sociaux et éducatifs.

Des actions concrètes sur le terrain

Par exemple, le CLSM de Valence mène différentes actions :

- initiatives de déstigmatisation lors des Semaines d'information sur la santé mentale (en octobre),
- organisation de temps conviviaux comme les apéros philo-psy,
- conférences et formations aux Premiers Secours en Santé Mentale (PSSM),
- travail sur des situations complexes d'usagers,
- réflexions et actions autour du logement,
- prévention du suicide.

La place des familles et des proches

L'UNAFAM, mais surtout les usagers et leurs proches, ont toute leur place au sein de ces instances.

Leur participation est essentielle pour faire entendre l'expérience vécue et construire des réponses adaptées.

« Jamais rien sur nous sans nous »

Organisation des soins: la Communauté Professionnelle Territoriale de Santé(CPTS)

Vous avez certainement entendu parlé de Maison médicale, de maisons pluridisciplinaires, de Communauté Professionnelle Territoriale de Santé (CPTS) et plus

récemment de réseau France santé. Toutes ces structures se doivent de répondre au mieux aux soins des patients avec une approche populationnelle concernant les CPTS.

Les CPTS ont été créées par l'article 65 de la loi du 26 janvier 2016 de modernisation de notre système de santé sous le chapitre "Promouvoir les soins primaires et favoriser la structuration des parcours de santé " Ce sont des associations de loi 1901.

Les CPTS KESAKO ?

Ce sont les professionnels de santé qui grâce aux données fournies par l'ARS et la Caisse Primaire d'Assurance Maladie (CPAM) définissent sur un territoire donné un projet de santé en fonction des besoins de la population. Aujourd'hui $\frac{2}{3}$ de la population est couverte en Drôme Ardèche, avec 22 CPTS à des stades plus ou moins avancés dans leur organisation et leurs projets.

L'accord conventionnel interprofessionnel avec la CPAM prévoit une enveloppe de financement pour le fonctionnement en fonction de la taille de la CPTS et des enveloppes en fonction de leurs missions.

Prenons l'exemple de la CPTS SOLIDAR dont le siège est à Romans sur Isère

Elle regroupe:



Plusieurs missions et projets définissent cette CPTS:

en particulier l'amélioration de l'accès aux soins avec par exemple des projets tels que :

- Faciliter le parcours des enfants et de leur famille en créant du lien entre les différents professionnels de santé et en les informant sur les spécificités de prise en charge de chacun.
- Prévenir la dépendance aux anxiolytiques et réduire les hypnotiques à long cours

