

L'éditorial

Jean-Claude Carn, Délégué Départemental du
Finistère



Madame, Monsieur,
chères adhérentes, chers adhérents,
En cet été, les bénévoles de l'UNAFAM
sont heureux de vous présenter
quelques actions menées et de vous
remercier de votre fidélité : par votre
adhésion, vous êtes un soutien

indispensable à nos causes : celles de la défense de nos
proches, de l'amélioration des soins et des parcours si souvent
difficiles des familles. Faites le partager autour de vous afin de
ne pas rester isolés et incitez d'autres à venir vers l'UNAFAM.
On ne naît pas aidant, se faire accompagner permet de gagner
un temps précieux y compris pour le rétablissement des
personnes touchées par la maladie.

Ce numéro est aussi un passage de relais. Je remercie
Francine d'avoir animé et coordonné depuis plusieurs années
la rédaction de ce bulletin que nous envient d'autres
départements ! Et, merci à Lucile de reprendre le flambeau
avec l'appui de Philippe.

Cette période estivale est un temps pour souffler, respirer, se
retrouver et activer les liens sociaux. C'est parfois pour nous,
une période plus difficile par comparaison à ceux qui n'ont pas
ce souci en tête, qui peuvent partir, profiter d'autres espaces,
d'autres horizons. Cela n'est pas simple lorsqu'on est malade
ou proche de quelqu'un qui souffre ! Nous formulons souvent
ce conseil « pensez aussi à vous, prenez du temps pour vous
et faites confiance à votre proche ».

Oui, le parcours des usagers des soins et des aidants, c'est
aussi de ré-apprendre à vivre normalement, à profiter de
chaque instant malgré les difficultés. Celles-ci fluctuent bien
sûr selon le stade de la maladie. Osons ce relâchement, ce
temps normal : ce fardeau n'est pas écrit sur nos épaules,
alors asseyons-nous aussi à cette terrasse, sur cette plage !

Dans ce numéro, nous évoquons ces temps différents, ces
initiatives diverses dans des domaines variés, moments
d'actions pour des améliorations, de convivialité, confiance et
déstigmatisation.

Bel été à vous !

La citation

« La vie est comme une bicyclette,
pour garder l'équilibre, il faut avancer »

Albert Einstein



L'Unafam 29 innove, en partenariat avec l'Education Nationale

En novembre 2024, l'UNAFAM 29 a initié une réflexion sur les
partenariats à nouer avec l'Education nationale.

L'idée : expérimenter sur un format modeste, avant d'envisager
des actions plus amples. Un collectif de quatre bénévoles s'est
mis à l'ouvrage : documentation, définition des sujets et
messages prioritaires, conditions d'un dialogue serein, d'une
véritable co-éducation, études de cas supports ...

Une des bénévoles, proviseure honoraire, a été mandatée pour
tisser des liens avec l'Education nationale, à l'échelle
finistérienne et régionale.

Un dialogue de grande qualité a pu se nouer avec :

- la conseillère du recteur, référente santé mentale pour la
Bretagne,
- la délégation académique à l'orientation, supervisant l'action
des psychologues de l'Education nationale et des plateformes
de décrochage scolaire,
- la direction de l'institut de formation des professeurs sur le site
de Brest.

Des actions fructueuses ont été menées en avril-mai 2025. On
peut citer : la participation à un séminaire régional sur le
décrochage scolaire ; une table ronde intitulée « *Santé mentale
des jeunes, agissons ensemble* » et l'animation de cinq ateliers
auprès de futurs professeurs, très réceptifs et force de
propositions très intéressantes. A suivre

VMD



Infos pratiques

Accueil sur RV à :

Brest, 16 rue Alexandre Ribot
29@unafam.org

06 74 94 09 21

Quimper, 10 bis avenue de la France Libre
Concarneau, 26 rue du Maréchal Foch
Châteaulin, 40 Grande Rue

unafam29.quimper@gmail.com 07 88 17 72 32

Morlaix, entrée hôpital, 74 rue de Brest
unafam29.morlaix@gmail.com

06 30 67 41 74

Tous les détails sur le site unafam.org/finistere

Théâtre forum sur les liens familiaux

Dans le cadre de la Semaine d'information sur la santé mentale à Quimper, un théâtre forum est organisé.

Le sujet : comment accompagner le plus tôt possible son proche et prendre un recul nécessaire.

Une journée de préparation a été mise en place avec un théâtre accompagnateur « l'Attelage », de Lorient, et des participants de l'Unafam pour préparer une représentation. Le spectacle composé de petites saynètes aura lieu dans une salle d'une cinquantaine de spectateurs. Les acteurs du théâtre soutiennent les participants la journée et, le soir, s'emploient à animer l'interaction avec les spectateurs. Cette représentation a pour objectif d'approcher un public concerné et de donner des clés aux familles.

Vendredi 10 octobre. Journée de préparation : de 9h à 18 h.
Lieu : Maison pour tous du Moulin-Vert à Quimper.
Représentation : de 20 h à 21h30.

Pour ceux qui souhaitent s'inscrire : contact Martine Rayer au 07 88 17 72 32. ou unafam29.quimper@gmail.com

MR

Pédaler pour changer le regard sur la santé mentale !

En ce 20 juin, la ville de Morlaix s'est réveillée sous une fébrilité positive : 46 psycyclistes ont pris le départ pour Perros Guirec et rejoindront Levallois Perret en 8 étapes. Dès 8h30 ils étaient entourés de la municipalité de Morlaix, de la direction de l'hôpital psy, de soignants du Centre Hospitalier des Pays de Morlaix, du GEM, de travailleurs d'ESAT (qui ont fabriqué un trophée souvenir remis à chaque participant) et des bénévoles de l'UNAFAM qui les ont encouragés dans la bonne humeur pour une aventure humaine et sportive permettant d'ouvrir le dialogue et de faire évoluer les mentalités.

Stop à la stigmatisation !!! Tous ensemble, unissons nos forces pour briser les tabous, déconstruire les préjugés et affirmer que la santé mentale nous concerne toutes et tous ! Jean-Paul VERMOT, maire de Morlaix, s'est fait le porte parole de Manon LE NOIR, Miss France Handicap 2025, pour témoigner son intérêt et ses encouragements à cette équipe constituée de patients, soignants et proches venant des quatre coins de la France, œuvrant pour l'inclusion, tout comme elle !

Et n'oublions pas que le sport peut tous nous aider à dépasser nos difficultés et à avancer dans la vie avec plus de sérénité !

ID



Simplification des documents de la MDPH

Afin d'améliorer la compréhension des écrits de la MDPH 29 et avec son accord, le Collectif des Associations de Personnes Handicapées du Finistère (CAPH29) a travaillé à des propositions concernant les documents qui vous sont envoyés à l'occasion de vos demandes d'ouvertures de droits. Cela concerne le Plan Personnalisé de Compensation (PPC), le courrier d'accompagnement et le coupon-réponse. Il s'agissait en tout premier lieu que les destinataires comprennent bien que le courrier reçu est une proposition et non une décision. La difficulté était que l'ensemble de ces documents, qui sont les mêmes quel que soit le type de handicap, conviennent à tous.



Des personnes en situation de handicap et des aidants, dont certains de l'UNAFAM 29, ont ainsi répondu à l'appel lancé par le CAPH 29 pour tester ces documents qui leur ont été envoyés en trois versions : la version actuelle envoyée par la MDPH 29, deux versions alternatives simplifiées : l'une rédigée, l'autre sous forme de tableau.

Résultat : 75 % des testeurs ont préféré les nouvelles versions, dont les ¾ sous forme de tableau. Une phrase liminaire indique désormais la possibilité de se rapprocher de la MDPH 29 en cas de difficulté à lire ces documents.

Les envois s'échelonnent ainsi :

- à partir de début mai, les courriers d'accompagnement et les coupons réponses simplifiés ;
- à partir de début septembre, les PPC simplifiés.

Ce « test » durera une année, à l'issue de laquelle le résultat sera évalué pour la poursuite. Nous vous remercions donc de nous contacter si vous rencontrez des difficultés ou avez des observations à nous faire remonter.

Dans le même esprit de simplification et d'amélioration, un groupe de travail se réunit actuellement concernant l'accueil à la MDPH et son serveur vocal.

Forte de cette expérience, la MDPH 29 va s'inscrire au groupe de travail national sur la simplification.

FMN

Agenda

Le 20 septembre : sortie conviviale en Presqu'île de Crozon

Le 27 septembre : mieux accompagner un proche souffrant de schizophrénie

Du 3 au 5 octobre : atelier d'entraide Prospect (sur 3 jours)
Les dates des ateliers « après Prospect » seront communiquées directement aux participants ayant suivi Prospect.

Le 18 octobre : journée d'information sur les Troubles Psychiques

Du 4 au 5 décembre : adapter sa communication avec un proche souffrant de troubles bipolaires (sur 1 journée ½)

Renseignements pour les formations : 06 74 94 09 21
Pour s'inscrire aux groupes de parole, s'adresser aux points d'accueil à proximité de votre domicile.