



Editorial

Madame, monsieur, chers adhérents,

Voici un nouveau numéro de notre bulletin départemental afin de mettre en avant quelques-unes de nos actions, et celles de nos partenaires.

Notre assemblée annuelle, le 29 mai 2026, a été l'occasion de parcourir le travail réalisé par l'ensemble des bénévoles de la délégation finistérienne de l'UNAFAM.

Les chiffres montrent, une nouvelle fois, l'ampleur de l'énergie déployée : chacun, à sa mesure, apporte sa pierre à l'édifice.

La pertinence de l'expérience, de la formation et de l'enrichissement mutuel des bénévoles est reconnue de par les nombreuses sollicitations qui nous viennent.

Le nombre d'adhésions à l'UNAFAM continue aussi sa progression. Je vous encourage à poursuivre, à en parler autour de vous, pour renforcer notre association, et soutenir cet engagement en faveur de nos proches.

Au delà des chiffres, notre assemblée annuelle a été l'occasion de dire les progrès réalisés : un meilleur accueil des proches aidants par les soignants, un développement des actions de réhabilitation psychosociale auprès des personnes concernées par la maladie.

Il reste beaucoup de chemin à faire : intervenir plus tôt, développer « l'aller vers », rendre le travail de réhabilitation systématique, faciliter le logement. L'accompagnement dans la cité doit développer des solutions pour vraiment étayer ce handicap invisible, et favoriser l'insertion dans la société.

En ce début d'été, je vous souhaite de profiter de ces belles et longues journées que nous offre cette saison.

Jean-Claude Carn

C'est quoi être bénévole ?

Danielle Himily, bénévole à l'Union nationale des familles et amis de malades psychiques (UNAFAM), explique sa mission.

L'association a-t-elle besoin de bénévoles ?

Oui, nous cherchons toujours de nouveaux bénévoles pour permettre aux anciens de souffler un peu. Actuellement, ils sont une trentaine au sein de la délégation du Finistère. On a des besoins importants à Brest et Morlaix.

Quelle est leur mission ?

Ils peuvent accueillir les familles, en binôme, avec un bénévole formé. Cela permet de mieux comprendre la maladie. Ils peuvent aussi être représentant des usagers dans des hôpitaux ou des cliniques. Il y a également plein de petites tâches qu'ils peuvent assumer en fonction de leur disponibilité : trésorerie, secrétariat... Toutes les bonnes volontés sont accueillies.

Quel est l'avantage d'être bénévole à l'UNAFAM ?

D'abord, rompre l'isolement. Pour soi-même et pour les familles concernées. Un bénévole bénéficie également de formations gratuites et certifiées. Il y a les journées départementales qui permettent d'apprendre sur les différents troubles psychiques. Il y a l'atelier Prospect familles. Sans oublier les formations dispensées par l'association, au niveau national, comme la formation initiale, la formation accueil, la formation vers l'emploi, la formation qui permet d'être délégué et en responsabilité. Je tiens à préciser que toutes ces formations sont gratuites puisqu'elles sont prises en charge, en partie, par la Caisse nationale de solidarité pour l'autonomie (CNSA).

LV



*Danielle Himily,
bénévole à l'Union
nationale des
familles et amis de
malades psychiques.*

Témoignage : mon conjoint est concerné par un trouble psy

« Parfois, mon conjoint est devenu violent, mais il m'aime profondément. Il est aussi le formidable père de nos enfants. Ma peur d'être abandonnée, d'affronter la solitude font que je me suis pliée à ses exigences, au fil du temps. Jusqu'à ce que mon entourage s'inquiète pour moi.

Un jour, j'ai passé la porte de l'UNAFAM. A petits pas et avec du temps, via les rencontres d'informations et les formations, j'ai réexaminé ces vingt dernières années de ma vie.

J' ai pu comprendre comment sa maladie m'a rendue malade moi aussi. Stress, hyper-vigilance, douleurs musculaires et articulaires... tous les mois, je voyais un médecin.

Lui, est toujours dans le déni, il fuit toutes les consultations. Il quitte son travail et dort énormément. Des addictions apparaissent, les amis disparaissent... Il lutte en permanence pour paraître normal et s'épuise alors que pour moi une 2e vie commence. Une 2e vie en tant qu'aidante. Mais aussi une 2e vie entourée des amis de l'UNAFAM. Je retrouve une perspective d'avenir grâce à nos rencontres associatives.

Nos partages permettent de comprendre certains des épisodes « hors sol » que nous vivons dans nos familles. Je ne suis plus seule car je pense à vous tous et à tout ce que nous nous sommes confiés, lors des rencontres.

C'est un long chemin d'accepter. Comprendre les mécanismes de la maladie psychique. Visualiser quand elle s'inscrit dans notre quotidien semble indispensable pour réussir à accepter de l'accueillir, et de faire avec. Autorisons nous du temps, soyons tolérant avec nous même, prenons soin de nos relations, observons notre colère et notre tristesse face à cette injustice qu'est la maladie, et surtout croyons en nous même. Si nous sommes capables de prendre soin de nous, nous réussirons à faire au mieux pour gérer les moments compliqués de nos proches malades.

Nous avons tous compris leurs souffrances et nous avons peut-être besoin de comprendre et d'accepter la nôtre pour avancer.»

GP



Des lycéens qui se mobilisent : Pourquoi ? Pour qui ?

Préoccupés par la dégradation de la santé mentale des jeunes, l'académie de Rennes et l'Agence régionale de santé ont choisi le Finistère pour une expérimentation sur la santé mentale et le bien-être des lycéens. L'expérimentation, concernant sept lycées publics, est inscrite dans le plan territorial de santé mentale, contribuant par là à une mise en réseau sur le sujet avec, et entre les acteurs de la santé mentale du territoire.

La démarche, également citoyenne, concerne les délégués des classes de seconde, avec l'idée d'exprimer l'analyse de leurs pairs sur les liens entre conditions d'études et santé mentale, leurs aspirations et idées pour agir, dans leurs établissements. L'UNAFAM a répondu « présente » pour faire partie de l'équipe accompagnant ces délégués-lycéens dans leur cheminement. Un projet sera proposé à leur conseil de vie lycéenne.

La première session s'est tenue le 10 avril 2026 à Brest, avec une cinquantaine de délégués lycéens des lycées La Pérouse-Kerichen, Jules-Lesven et Vauban. Soit sept groupe, au total.

Après avoir exprimé ce qu'ils entendaient, eux, par bien-être et santé mentale (les facteurs agissant en positif ou en négatif), chaque groupe a ciblé une action. Les « tuteurs » passaient de groupe en groupe, avec pour rôle, par leur questionnement, de les aider à affiner, structurer leur action, à formaliser sa présentation en fin de journée.

Leur investissement enthousiaste dit combien le sujet est important pour eux. L'équipe de tuteurs a été impressionnée par la qualité de leurs analyses, comme de leurs productions.

Les actions proposées visent toutes à réduire le stress auquel ils se sentent fortement exposés :

- Aménager des espaces de repos, calmes, avec de grands canapés, où se ressourcer, voire faire une petite sieste.
- Développer des ateliers sur la santé mentale, les relations entre jeunes, les addictions (notamment aux réseaux sociaux, dont ils ont pointé les méfaits sur les relations)
- Mieux accueillir et accompagner les élèves de seconde, avec des activités favorisant la solidarité, la création de liens, rompant l'isolement qu'éprouvent certains
- Réguler l'usage de Pronote, plateforme où sont déposés notes, absences, devoirs à faire. Sa consultation prend trop de place dans leurs relations entre eux, avec leurs parents et avec leurs professeurs. Elle génère stress et conflits.
- Organiser une journée « respect mutuel », notamment entre élèves et professeurs (dans les deux sens)

VMD

Formation des familles... et après ?

C'est une constatation, une évidence : depuis une dizaine d'années, les demandes de formation des familles sont de plus en plus nombreuses.

Tout d'abord, parce qu'elles recherchent dès que possible comment faire pour mieux accompagner leurs proches et amener ceux-ci vers l'autonomie, mais aussi parce que les bénévoles de l'UNAFAM ont certainement fait un gros travail de communication auprès des soignants afin que les aidants ne soient pas laissés sans solution lors d'une première hospitalisation.

Ces formations permettent aux participants de mieux comprendre la maladie qui envahit non seulement leurs proches mais aussi tout l'entourage de celui-ci.

Cela leur permet de mieux s'adapter à la situation, de ne pas s'enfermer dans l'isolement social dans lequel nous avons tous tendance à nous réfugier lorsque le diagnostic ou la situation du moins nous échappe.

Cela permet aussi aux aidants de devenir co-acteurs du rétablissement de leurs proches aux côtés des équipes médicales.

Même s'il y a encore beaucoup de travail à faire à ce niveau pour obtenir réellement une alliance thérapeutique tripartite qui ne peut être que bénéfique à notre proche.

Ces formations ont toutes lieu à Châteaulin et sont co-animées par une psychologue et une bénévole de l'UNAFAM formées à ces pratiques par le siège. Exception faite de l'atelier d'entraide Prospect pour lequel ce sont deux bénévoles formés qui interviennent. De plus en plus souvent, ces formations ne sont pas une fin en soi...

Dans plusieurs groupes, nous avons eu le plaisir de constater que des liens forts se sont créés au cours de ces formations même quand elles ne durent qu'une journée et se poursuivent ensuite soit par la mise en place d'un groupe WhatsApp dans lequel chacun prend des nouvelles les uns des autres, soit par une rencontre mensuelle au restaurant.

C'est le cas d'un groupe de parole de Brest qui continue à se retrouver 2 ans et demi après le groupe de parole et qui a vraiment vu se tisser des liens très forts entre les participants. Ou bien l'organisation, en février dernier, d'un week-end à Noirmoutier pour les participants d'un atelier Prospect. Et prochainement l'organisation d'un week-end à Douarnenez pour les participants d'un autre atelier Prospect.

L'un des objectifs de ces formations est vraiment de rompre l'isolement social et de recréer du lien et on voit à travers ces exemples que nos formations répondent également à ce besoin.

Car c'est par les formations que nous nous formons et que nous sommes le plus à même de comprendre et donc de mieux accompagner nos proches.

DH

Les actions dans la délégation du Finistère



De nombreuses actions sont menées en direction des familles.

Trois dates importantes sont à retenir à partir de la rentrée

Samedi 26 septembre 2026 à Brest :

Sortie annuelle des adhérents et amis de l'UNAFAM proposée par l'équipe des bénévoles de Brest.

Au programme : découverte de la ville.

Les invitations vous parviendront dans le courant de l'été pour vous y inscrire.

Cette rencontre est ouverte aux adhérents, aux personnes accueillies ainsi qu'à leurs proches malades s'ils souhaitent se joindre au groupe.

Vendredi 9 octobre 2026 à Saint-Brieuc :

Colloque organisé par la délégation régionale de l'UNAFAM.

Le thème : «les pathologies duelles : psychiatrie et addictions ».

Il concerne les patients, les familles et les professionnels à l'épreuve du cloisonnement des soins.

Les inscriptions sont ouvertes.

Tous les renseignements sur le site de l'UNAFAM. Des covoiturages peuvent être organisés si vous le souhaitez.

Samedi 7 novembre à Brest :

Café convivial à la salle Pen an Créac'h à Brest, de 14 heures à 17 heures sur le thème des nouveaux dispositifs des établissements et services d'accompagnement par le travail (Esat).

Bulletin réalisé par la délégation du Finistère.

Contact : 29@unafam.org – site internet : unafam.org/finistere

A Vélo pour la santé mentale à Morlaix

L'hôpital de jour, Le Jean-Bart, à Saint-Martin-des-Champs a organisé une randonnée en vélo sur la voie verte (13 kilomètres aller et retour) .

Des patients de Roz ar Scour , du CMP Carhaix, du CMP St-Pol-de-Léon, de Don Bosco Morlaix, se sont joints à ceux de Saint-Martin-des-Champs .

L'UNAFAM (Jean Hervé et Isabelle, bénévoles à Morlaix) ont participé à cette journée d' intégration grâce au sport . Cet événement a rassemblé l'ensemble des partenaires engagés dans le champ de la santé mentale, autour d'un moment convivial, sportif, et humain .

Un pique-nique a eu lieu dans la gare désaffectée du Kermeur. Le maire de Morlaix, Jean-Paul Vermot, nous y a rejoint, ainsi que le docteur Sylvie Le Lann , cheffe du pôle psychiatrie.

Chacun a trouvé sa place dans une ambiance chaleureuse et bienveillante.

Ces actions inclusives mettent en lumière les capacités des personnes accompagnées et favorisent la déstigmatisation de la santé mentale

ID

Réflexion sur la prévention de la crise suicidaire

L'assemblée générale annuelle de l'UNAFAM s'est tenue le 29 Mai 2026, au Juvénat, à Châteaulin.

Comme chaque année, des adhérents et sympathisants étaient présents.

Après avoir pris connaissance du bilan de l'action de l'association en 2025, nous avons accueilli Ronan Piton, neuropsychologue à Roz-ar-Scour, à Morlaix. Il a présenté un exposé très intéressant sur la prévention de la crise suicidaire

Avant toute chose il faut réaliser que la personne qui tente de se suicider cherche à arrêter de souffrir. La souffrance étant devenue tellement intolérable, 90% d'entre eux souffrent d'un trouble de santé mentale.

La Bretagne est particulièrement touchée par le suicide, il est donc intéressant de réfléchir ensemble à la manière de réagir lorsque l'on est confronté à ce drame. Il existe une formation "Sentinelle" (proposée par le centre hospitalier du Pays de Morlaix), qui s'adresse à tous pour apprendre à reconnaître les signes et à amener la personne vers le soin.

ID

Agenda

Formation des familles :

Toutes les formations destinées aux proches d'une personne souffrant de troubles psychiques sont gratuites. Il n'est pas obligatoire d'être adhérent à l'association. L'objectif de ces formations est de permettre aux proches de mieux comprendre la maladie afin de mieux accompagner la personne, sans se laisser envahir soi-même, et de penser à ne pas s'oublier soi-même.

Toutes ces formations sont assurées par une psychologue clinicienne et une bénévole formées par l'UNAFAM.

Les dates à retenir pour la fin de l'année 2026 :

Samedi 19 septembre 2026

« Mieux accompagner mon proche souffrant de schizophrénie ».

Vendredi 2, samedi 3, dimanche 4 octobre 2026

Atelier d'entraide Prospect : animé par deux bénévoles formés. Hébergement sur place gratuit recommandé, mais non obligatoire.

Samedi 19 octobre 2026

Journée d'information sur les troubles psychiques.

Vendredi 4 et samedi 5 décembre 2026

« Comment adapter sa communication avec un proche souffrant de troubles bipolaires ».

Toutes ces formations ont lieu au Centre Juvénat à Châteaulin et accueillent des groupes de 8 à 12 personnes maximum.

Si vous souhaitez vous inscrire, envoyer un mail à finistère@unafam.org.

