



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

Bulletin n° 59 – avril 2026

**Délégation
du Calvados**

ARC-EN-CIEL

Editorial

Chers adhérents,

Cette 2^{ème} année "Santé Mentale Grande Cause Nationale 2026" sera plus particulièrement axée sur les jeunes.

La délégation Unafam du Calvados accueille de plus en plus de parents inquiets pour leurs jeunes et nous nous mobilisons pour leur apporter un soutien de qualité.

Pour leur apporter une aide nous souhaitons mettre en place un 4^{ème} groupe de parole pour la rentrée de septembre.

En ce début d'année deux journées d'information ont été organisées :

- Dépression sévère et résistante
- Mieux accompagner un proche souffrant de troubles anxieux

L'envie de "pédaler" étant très présente chez les participants des précédentes "psycyclette" une sortie vélo est prévue le jeudi 25 juin.

Les semaines d'information sur la Santé Mentale auront lieu du 5 au 17 octobre 2026 avec pour thème "Pour notre santé mentale ouvrons nous aux Arts" où l'Unafam sera présente.

En ce début de printemps très ensoleillé nous vous souhaitons une bonne lecture.

Claudine DÔ et Claudine GUILY, Déléguées du Calvados

p 1 Editorial
p 2 à 4 Nos activités
p 5&6 Informations

p 6 La page culturelle
p 7 Dates à retenir
p 8 Contacts et permanences

Nos activités

« Soyons fous » le 12 février 2026 au cinéma LUX

Le dispositif « Les entreprises s'engagent » a pour objectif de sensibiliser les entreprises à la santé mentale au travail et de présenter les ressources territoriales existantes. La projection publique du film documentaire « Soyons Fous » s'est tenue le 12 février 2026 au cinéma LUX à Caen, et a été suivie d'un échange thématique autour de la santé mentale.

Le synopsis : Une équipe de personnes fragilisées par des troubles psychiques se lance dans une folle épopée : la création d'un film d'aventure.

À propos du film :

Ce projet, financé en grande partie par des financements privés a été labellisé « grande cause nationale 2025 ». Le long métrage nous permet de suivre toutes les étapes de la création d'un film par une équipe de personnes n'ayant jamais fait de cinéma, dont la plupart vivent avec des troubles psychiques. Le court métrage (le film lui-même) sera disponible à l'automne 2026. Il a nécessité 250h de tournage et 3 ans de post-production.

Ce film nous entraîne dans une aventure humaine hors du commun. De grands professionnels du 7^e art leur transmettent leur savoir-faire, avant que l'équipe ne parte tourner dans les Hautes-Alpes, à 2 800 mètres d'altitude. À mille lieues des idées reçues, sur la santé mentale comme sur le cinéma, « Soyons Fous » se déploie comme un récit d'initiation et une odyssée collective. Entre les doutes, les rires et les paroles bouleversantes, le film raconte l'élan d'un groupe vers un projet qui semblait impossible. À travers ce périple, le film met en lumière des personnes remarquables et des voix trop souvent réduites au silence.

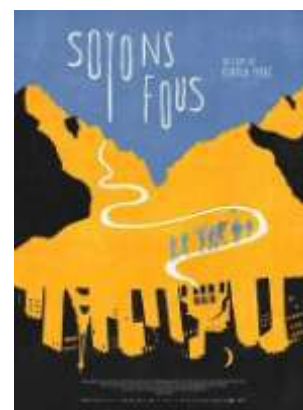
Les échanges et le débat :

Après une présentation du projet cinématographique, des échanges avec des acteurs du territoire, les outils et dispositifs ont eu lieu. Ils ont permis de rappeler l'importance de déstigmatiser les troubles de santé mentale, repérer les signaux faibles et orienter efficacement vers les dispositifs d'accompagnement.

- **Guy Bierne**, délégué régional de Normandie de l'**AGEFIPH** (Association de Gestion du Fonds pour l'Insertion des Personnes Handicapées) nous a présenté ce que les employeurs peuvent mettre en place. Avec le **FIPHP** (Fonds pour l'Insertion des Personnes Handicapées dans la Fonction Publique), les employeurs et les professionnels sont accompagnés pour la gestion des emplois handicapés.

- **Stéphanie Binard**, de **CAP Emploi 14**, a expliqué que cet organisme permet le placement spécialisé avec des dispositifs d'accès à l'emploi et de maintien à l'emploi spécifiques adaptés aux personnes présentant un handicap.

- **Jacques de Pesquidoux**, administrateur de l'**UNAFAM**, accompagné de **Claudine Guily**, déléguée départementale adjointe du Calvados, nous ont rappelé les objectifs de cette association. Il faut repérer les signaux faibles à l'aide de la règle des 3D (Déviance, Détresse, Dysfonctionnement). Pour rappel, la santé mentale est une des 1^{ères} causes d'arrêts maladie et le 1^{er} poste de dépenses de l'Assurance Maladie.



Françoise Gaucher



Film « La Dame » du GEM de Bayeux

Le Groupe d'Entraide Mutuelle de Bayeux « GEM et Toi ? » a présenté son film lors de l'avant première le 13 février 2026 à 18h00 à la halle Ô Grains de Bayeux, salle prêtée par la mairie de Bayeux

Après une introduction par les membres du GEM, la projection du film a commencé vers 18h30. Après le film, le GEM a remercié tous ses financeurs et laissé l'équipe technique et les acteurs prendre la parole. Des échanges avec les spectateurs ont eu lieu. Puis un verre a été offert dans le hall d'accueil.

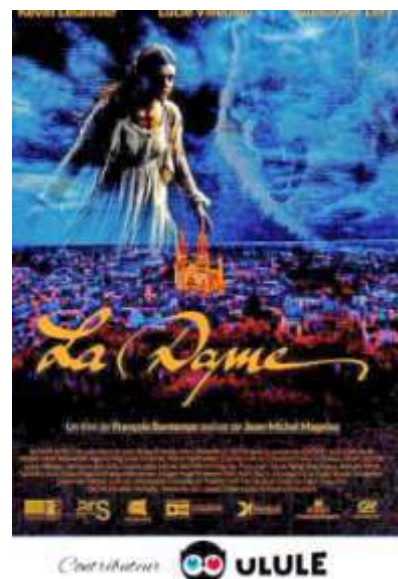
La salle était remplie, presque tous les financeurs du projet étaient présents.

D'autres projections ont eu lieu : le mardi 24 mars au café des images de Hérouville-Saint-Clair, et le 02 avril à l'amphithéâtre de Bayeux.

La genèse du projet :

Ce film de fiction a vu le jour grâce à la rencontre des adhérents du « GEM et Toi ? » et de François Bontemps, réalisateur. L'association a créé de multiples et précieux partenariats qui ont permis de réunir les conditions nécessaires à sa création.

Conçu avant tout pour faire connaître l'association « GEM et Toi ? » et les personnes qui la composent (adultes ayant des troubles psychiques), il a été réalisé avec la participation de ses membres, mettant en valeur leurs talents, leur créativité et leur engagement dans un projet artistique commun.



Une aventure humaine et artistique exceptionnelle ! Un projet qui conduit naturellement vers l'inclusion.

Le scénario est l'exclusivité du « GEM et Toi ? ». L'écriture s'est déroulée sous forme d'un atelier piloté par Marie Lemoine, conteuse, et François Bontemps, réalisateur. Dans un premier temps, des échanges ont permis d'explorer Bayeux et son patrimoine puis de récolter des légendes et des anecdotes personnelles des adhérents.

Le synopsis :

Le film suit, de nos jours, Étienne Sauveur d'Aprigny, un étudiant contraint de plonger dans une légende Bayeusaine qui va l'amener sur les traces de la dame d'Aprigny...

20 ans du GEM et TOI ?

À l'occasion du 20e anniversaire de GEM et TOI ? l'association organise une fête le **18 septembre 2026** et compte sur votre présence et votre soutien ! Retrouvez l'ensemble des informations de la soirée sur « hello asso », avec également la possibilité de soutenir l'initiative, pour fêter les 20 ans du GEM et TOI ?

<https://www.helloasso.com/associations/gem-et-toi/formulaires/1>

Conseil Local de Santé de Mondeville

La démarche de la commune de Mondeville est très centrée sur la maladie mentale.

Les déléguées ont été conviées à participer l'après midi du vendredi 13 février à une sensibilisation des Mondevillais, sous forme de plusieurs activités (photo langage, jeux...) avec différents partenaires (Advocacy, Ariane, personnel du Centre social culturel...).

Film et conférence à la MGEN le mardi 6 janvier 2026

Le ciné débat organisé par la MGEN au café des images le mardi 6 janvier avait pour thème "la santé mentale" des jeunes ».

Tout d'abord, une présentation générale nous a rappelé quelques éléments : 25% des jeunes ont eu des pensées suicidaires, 67% souhaitent être aidé. Pour être en bonne santé mentale, il est très important d'avoir des relations sociales, de l'activité physique et une bonne hygiène de vie.

Le « centre de soins études » de Sablé-sur-Sarthe nous a proposé un documentaire « En Vie » comportant entre autre le témoignage de jeunes, de leurs familles, d'enseignants et de soignants.



Enfin, lors d'un débat nous avons parlé de Santé Mentale : « Se réaliser, en quête du bonheur » avec en particulier 2 psychiatres de la MGEN Paris, les Docteurs Denis Mathieu et Samuel Galtié. De nombreuses interventions ont eu lieu (parents, chefs d'établissement, professionnels, etc.).

Quelques points à retenir :

- Quand s'inquiéter ? Quelques signes : changement, fléchissement scolaire, repli sur soi, consommation de toxiques, changement d'alimentation, ne pas vouloir montrer ses avant bras...
- Vers qui s'adresser ? L'entourage, le médecin de famille, la maison des adolescents, les psychologues, les associations, etc. La Maison des Adolescents et des Jeunes Adultes (MDAJA) du Calvados accueille les jeunes de 12 à 25 ans, et aussi leurs parents, grands-parents, les enseignants et toute personne inquiète du comportement d'un jeune.
- Se former aux Premiers Secours en Santé Mentale (PSSM) est important.
- Il ne faut pas oublier l'importance du personnel « médico-social » de l'Education Nationale (infirmiers, assistants sociaux, médecins) présents dans les collèges et lycées, bien qu'en nombre insuffisant.

Brigitte Rousée

Informations

Nouvelle adresse mail de votre délégation

Depuis le 11 mars 2026, les adresses mail de toutes les délégations de l'UNAFAM ont changé. La nouvelle dénomination indique le département en clair et non plus le numéro. Pour le nôtre, la nouvelle adresse mail est :

calvados@unafam.org

Pour le moment, nous recevons toujours les mails avec l'ancien intitulé. Et nous avons conservé la totalité des mails reçus et envoyés précédemment.

Ciné Relax

La Mission ville handicap du CCAS de la ville de Caen et le cinéma LUX proposent des séances « Ciné Relax », le cinéma sans stress ouvert à toutes et tous avec ou sans handicap.

Ciné Relax est essentiellement un dispositif humain. Il est conçu pour informer, accompagner, rassurer et apaiser les spectateurs. L'ensemble des spectateurs est informé des spécificités de la séance, une équipe de bénévoles formés est présente tout au long de la projection pour accompagner en fonction des besoins de chacun, de l'entrée jusqu'à la sortie du cinéma. L'accueil est chaleureux et respectueux, chacun, en situation de handicap ou pas, se sent bien à sa place.

Périodicité : 1 fois par mois - samedi et mercredi par alternance pendant les vacances scolaires.

La prochaine programmation aura lieu le **mercredi 22 avril 2026 à 15h30**. Le film présenté sera la comédie « Super Mario Galaxy », deuxième film d'animation adapté du jeu vidéo Mario.



Réservations obligatoires pour les groupes et les personnes en fauteuils roulants auprès de Karine Saliot et Fabienne Cebador 02 31 15 38 56 / 02 31 82 29 87 (cinéma) - caen@cinerelax.org

Emploi & Handicap : « Le PRITH Normandie »

Le Plan Régional d'Insertion des Travailleurs Handicapés (PRITH) est un plan d'action unique en faveur de l'emploi des travailleurs handicapés. Inscrit dans une démarche partenariale, il a vocation à organiser la concertation de ses membres sur les orientations stratégiques à mettre en œuvre, afin de favoriser l'insertion des personnes handicapées et mettre en cohérence les actions conduites dans les différentes politiques (santé, travail, emploi, orientation, formation professionnelle...).

Vous pouvez vous abonner gratuitement à la newsletter sur le site <https://prith-normandie.fr/>

Permanences juridiques gratuites

Depuis 2020, l'association « Droit Pluriel », permet à des juristes et avocats bénévoles d'accompagner gratuitement les personnes en situation de handicap grâce à la permanence juridique distancielle « Agir Handicap ».

<https://www.monparcourshandicap.gouv.fr/actualite/agir-handicap-une-plateforme-daide-juridique-gratuite>

« Les ateliers jeunes » de la MDAJA

Dans le cadre de ses actions de prévention et de promotion de la santé, la **Maison des Ados et des Jeunes Adultes** (MDAJA) de Caen propose des Ateliers Jeunes pour les 12–15 ans, 15–18 ans et 18-25 ans.

Ces ateliers d'1h30 offrent aux adolescents et jeunes adultes un espace bienveillant et sécurisant pour explorer leur santé et leur bien-être. 3 types d'ateliers sont programmés : santé mentale, estime de soi et sommeil. Ils ont lieu tous les mercredis de 17h à 18h30 (dates en fonction des tranches d'âges) à la MDAJA – 9 place de la Mare à Caen. Ils sont gratuits et sans inscription.

Chaque participant est invité à construire son propre “mode d'emploi” : identifier ce qui lui fait du bien et les ressources qui lui sont utiles, sans modèle imposé. L'animation repose sur des jeux, cartes, supports visuels et échanges, pour favoriser réflexion et expression, tout en respectant le rythme de chacun. Les valeurs sont la bienveillance et le respect de chacun, l'absence de jugement, la liberté de parole; l'adaptation constante des animateurs au groupe.

Vous trouverez les informations complètes via ces liens : <https://www.maisondesados14.fr/agenda/> et <https://www.maisondesados14.fr/ateliers-jeunes/>



La page culturelle

Lecture « Mon vrai nom est Elisabeth » de Adèle Yon

Une chercheuse craignant de devenir folle mène une enquête pour tenter de rompre le silence qui entoure la maladie de son arrière grand mère Elisabeth dite Betsie, diagnostiquée schizophrène dans les années 1950.

J'ai aimé ce livre car il parle des secrets de famille. La narratrice fait une enquête familiale assez difficile car on ne parle pas assez de ce sujet qu'est la maladie mentale. Le livre se compose de ses recherches, des témoignages auprès des 6 enfants de Betsie dont sa grand mère, des petits enfants et d'une cousine, des lettres de Betsie à son fiancé puis mari durant la guerre de 1939-1945.

A partir d'une rencontre avec une infirmière du service de l'hôpital de Fleury-les-Aubrais et la consultation d'archives, Adèle Yon nous parle des autres recherches qu'elle a effectuées sur l'hôpital psychiatrique dans les années 1950, les conditions d'hospitalisation, le traitement chirurgical comme la lobotomie etc. On y retrouve le poids de l'hérédité, les violences faites aux femmes et le tableau de la psychiatrie du XXème.

Brigitte Rousée

Dates à retenir

La nuit du handicap

La 9^e édition de La Nuit du handicap se déroulera le **samedi 13 juin 2026** à Ouistreham. La Nuit du handicap, c'est d'abord la rencontre d'associations liées au handicap qui adhèrent au projet. Chacune, en fonction de ses possibilités, peut participer à l'animation de l'événement en proposant une activité artistique, ludique ou sportive. L'objectif est de faciliter la rencontre entre tous en valorisant les talents des personnes en situation de handicap.

Journées d'information

Votre Délégation organise des journées d'informations « Adapter sa communication avec un proche souffrant de troubles bipolaires » animée par les bénévoles Fabrice Bisson et Cécile Girard-Pécarrere. Ces journées sont gratuites ouvertes à tous, même si vous n'êtes pas adhérent. Le nombre de places est limité. Elles sont organisées au 1901, la Maison des Associations de Caen. Pour toutes ces journées, un e-learning de 3h est à faire chez soi avant la formation. N'hésitez pas à nous contacter dès à présent si vous souhaitez y participer. Les journées, auront lieu : **le samedi 03 octobre après-midi et la journée du samedi 10 octobre 2026.**

L'atelier d'entraide PROSPECT aura lieu les 15, 16 et 17 mai 2026 à Angerville-L'Orcher (76)

Proposé par La Délégation Régionale Normande, cet atelier financé par la Caisse Nationale de Solidarité pour l'Autonomie est réalisé sur 3 jours consécutifs.

Il regroupe 12 aidants et 2 formatrices bénévoles. Il s'agit de prendre du recul par rapport à l'incidence de la maladie sur notre vie, de prendre conscience des savoirs et des savoir-faire que l'expérience de la maladie nous a fait acquérir et d'identifier des stratégies pour faire face dans la durée.

Le but est aussi de développer un réseau qui nous soutienne dans l'avenir et d'amplifier confiance et estime de soi. Cette aide de pair à pair est basée sur la liberté de parole et l'écoute de chacun, l'échange d'expériences. Cet atelier permet de lutter contre la dépendance et l'isolement.

Les RDV d'Ariane

Le service Ariane organise une conférence "Les RDV d'Ariane" le **23 juin 2026 à 14h15** en salle de spectacle à l'EPSM de Caen. Le thème sera : **"Prises en soin non médicamenteuses des Hallucinations"**.

L'inscription est obligatoire par téléphone au 02 31 30 80 04 ou mail Service Ariane ariane@epsm-caen.fr

Informations pratiques

- La participation aux 3 journées est indispensable.
- Des frais de participation sont demandés pour contribuer à l'hébergement et la restauration :
- 50 € par personne, 80 € pour un couple.



Préinscription et demande d'informations :

normandie@unafam.org
02 35 62 05 15

UNAFAM Normandie
Pavillon des associations
Centre hospitalier du Rouvray
4 Rue Paul Eluard
76300 SOTTEVILLE LES ROUEN



Votre délégation du Calvados



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

Délégation du Calvados

Maison des Associations « le 1901 »

8 rue Germaine Tillion

14000 CAEN

Tél. : 02 31 85 24 87

Courriel : calvados@unafam.org

Site : <https://www.unafam.org/calvados>

Permanences à Caen

Lieu : Maison des Associations « le 1901 » 8 rue Germaine Tillion à Caen

Tél. : 02 31 85 24 87

Quand : les mardis de 10h00 à 12h00 et les jeudis de 15h00 à 17h00

Dates : toute l'année. Il n'y a aucune permanence pendant les vacances de Noël et une partie des vacances d'été.

Permanences à Bayeux

Lieu : Secteur Accompagnement Hélène Mac Dougall de l'Association Les Foyers de Cluny

2 avenue Georges Clémenceau à Bayeux

Tél. : 07 52 03 42 91 - 02 31 85 24 87

Quand : le 4^e mardi du mois de 14h00 à 17h00 (sauf en juillet et août)

Dates en 2026 : Mardi 28 avril, Mardi 26 mai, Mardi 23 juin, Mardi 22 septembre, Mardi 27 octobre, Mardi 24 novembre, Mardi 15 décembre (3^e mardi).

Permanences à Vire

Lieu : Centre de Santé Mentale, 93 rue de la trainerie (anciennement 3 rue du Blon) à Vire Normandie

Tél. : 02 31 66 67 92 - 02 31 85 24 87

Quand : le 3^e mercredi du mois de 14h00 à 17h00 (sauf en juillet et août)

Dates en 2026 : Mercredi 15 avril, Mercredi 20 mai, Mercredi 17 juin, Mercredi 16 septembre, Mercredi 21 octobre, Mercredi 18 novembre, Mercredi 16 décembre.

Permanences à Mondeville

Lieu : Espace de prévention et de Santé, 34 rue Emile Zola à Mondeville

Tél. : 07 52 03 42 91

Quand : le 2^e lundi du mois de 14h00 à 16h00 (sauf en juillet et août)

Dates en 2026 : Lundi 13 avril, Lundi 11 mai, Lundi 8 juin, Lundi 14 septembre, Lundi 12 octobre, Lundi 9 novembre, Lundi 14 décembre.