



## Editorial

En ce début d'année, je viens au nom de tous nos bénévoles, vous souhaiter une bonne et heureuse année 2026, une bonne santé à tous. Pour nous, proches aidants de personnes souffrant de difficultés psychiques, c'est parfois difficile à entendre. La culpabilité, le poids de la vigilance permanente, une certaine auto-stigmatisation nous empêchent parfois de recevoir cela en toute simplicité, et positivement.

Nous, aidants, avons, comme nos proches touchés par la maladie, à faire ce chemin de réhabilitation vers une vie plus sereine, parsemée de joie et de projets retrouvés. Alors ne restez pas seuls, rejoignez l'UNAFAM pour faciliter ce cheminement. Cette souffrance, mais aussi ce savoir-faire des aidants étaient, pour la première fois, le thème de la journée organisée chaque année par l'un des hôpitaux publics du Finistère sur cette thématique de la réhabilitation. Cette fois par l'établissement public de santé mentale (EPSM) Finistère Sud, en novembre.

Grâce aux demandes portées par l'UNAFAM, les difficultés des aidants et leur place dans le rétablissement du malade sont enfin reconnues.

En ce début d'année, je renouvelle aussi mes remerciements à tous les bénévoles qui donnent de leurs temps et de leur énergie afin de mener à bien nos missions, d'accueil, d'écoute, d'accompagnement et de formations des familles et proches aidants ainsi que de représentation et de défenses des intérêts des patients. Ce sont aussi des actions réconfortantes et pleines de sens. Alors n'hésitez pas à venir nous rejoindre et devenir bénévole. L'UNAFAM forme et

accompagne ses bénévoles, et c'est un formidable collectif. Pour ma part, ayant fini mon mandat de délégué départemental, je souhaite aussi à ce collectif que, rapidement, un.e volontaire prenne le relais de cette animation et coordination.

Bloavez Mad,

**Jean-Claude Carn**

## Léo : un programme innovant pour les aidants

Un nouveau programme de psychoéducation multi-diagnostic (Léo) vient d'être mis en place au centre de réhabilitation psychosociale de Quimper (CREPS) qui dépend de l'établissement public de santé mentale du Finistère Sud.

Cet atelier est animé par deux infirmières et une psychologue qui ont été formées au centre lyonnais des aidants en psychiatrie.

Ce programme est destiné à soutenir les aidants de personnes souffrant de troubles psychiques. Il se déroule en huit séances de trois heures. Les participants trouvent rapidement leur place au sein du groupe, grâce aux animatrices.

Léo est basé sur cinq aspects : les connaissances médicales, les outils de communication, la meilleure appréhension d'une crise, mais aussi, et surtout, développer des nouvelles ressources en nous ; avoir une posture motivante et positive. Des méthodes de gestion de nos émotions et de la relaxation sont aussi enseignées et testées. Techniques, stratégies et exercices sont proposés avec un support écrit sous forme de livret pour y revenir, une fois à la maison.

Au sein du groupe, les expériences partagées permettent de trouver des ressources. Deux sessions ont déjà eu lieu avec des retours très positifs des proches concernés. C'est un programme vivant, avec beaucoup d'échanges, le tout dans une communication bienveillante.

La charge mentale, c'est le problème numéro un des aidants. Pourtant, l'entourage a un rôle clé dans le rétablissement d'une personne en souffrance. Mais les proches peuvent se sentir démunis face à la maladie et se retrouver exposés à un niveau de stress élevé. Cela a de lourdes conséquences sur leur santé.

**Contact.** [bref@epsm-quimper.fr](mailto:bref@epsm-quimper.fr)

**HH et LV**



## Les groupes entraide famille : Pourquoi ? Pour qui ?

Le premier groupe entraide famille (GEF) a vu le jour en 2022, à l'initiative des bénévoles de l'UNAFAM de Brest. L'association avait fait le constat qu'il manquait un espace de rencontre pour les adhérents. Après un accueil, ou un groupe de parole, l'idée est de prolonger ces moments où l'on se sent compris, soutenu. Créer un espace de détente, de soutien qui ne s'apparente pas à un groupe de parole.

L'UNAFAM a imaginé un groupe qui se réunit une fois par mois autour d'activités de loisirs accessibles à tous. Le premier groupe se réunit au centre social de Pen-ar-Créac'h. Dix personnes y participent, accompagnées par les bénévoles qui ont initié ce projet. Dès le premier contact, les bénévoles se rendent compte que le concept correspond aux attentes des personnes présentes : besoin de rompre l'isolement, de trouver un espace d'écoute bienveillante, de faire des choses ensemble.

Au fil des rencontres, les activités et sorties se succèdent, proposées à la fois par les participantes ou les bénévoles. Durant ces rendez-vous, de la bonne humeur, des échanges. ON Y EST ! Quelle satisfaction de voir que des liens se créent. On prend des nouvelles des unes et des autres, on partage les inquiétudes, les expériences, les astuces. Bavardages de choses et d'autres, la vie en somme. Ce sont des moments apaisants et joyeux.

Fort de ce succès et avec l'arrivée de nouveaux bénévoles sur Brest, un deuxième GEF est créé au centre social de Kérangoff, en février 2025. Là aussi cela fonctionne : dix participants, dont deux couples. Eh oui, nos groupes ne sont pas exclusivement féminins.

Pour les participant.es des deux groupes, pour les bénévoles, ces moments sont des parenthèses apaisantes dans nos quotidiens parfois chahutés. On en sort plus forts et prêts à revenir avec des projets plein la tête.

**Contact.** Groupe entraide famille 1 centre social de Pen ar Créac'h un jeudi par mois de 16 h 30 à 18 h 30.

Groupe entraide famille 2 centre social de Kérangoff un jeudi par mois de 14h à 16 h.

DB et FC



## « Ne plus être seul »

### 1. Qu'êtes-vous venu chercher au groupe d'entraide famille ?

Sylvie, 63 ans : Un lieu d'écoute, d'échanges, un espace convivial où l'on se sent bien.

Rosa, 80 ans : Le partage de vécus, d'expériences... et le plaisir de mettre tout cela en commun.

Joëlle, 76 ans : Du réconfort.

Gisèle, 78 ans : Une évasion, la possibilité de retrouver des personnes qui vivent les mêmes difficultés, pouvoir en parler

Christelle et Nathalie, animatrices : Partager, créer du lien avec nos pairs, offrir un espace bienveillant et une parenthèse d'évasion.

### 2. Qu'est-ce que cela vous apporte ?

Sylvie, 63 ans : Rompre l'isolement, ne pas être jugée, profiter de la richesse des rencontres, retrouver de l'espoir, échapper un peu à la lourdeur du quotidien.

Rosa, 80 ans : Je me sens moins isolée dans la situation que je vis.

Joëlle, 76 ans : La certitude de ne pas être seule. Ici il n'y a aucun jugement.

Gisèle, 78 ans : Rompre la solitude, m'ouvrir aux autres, communiquer, découvrir les activités manuelles. Et surtout, une relation forte avec les participants.

Christelle et Nathalie : De la spontanéité, de la confiance, de la compréhension... et oublier un instant notre rôle de bénévoles

### 3. Cela correspond-il à vos attentes ?

Sylvie, 63 ans : Je ne savais pas où je mettais les pieds. Aujourd'hui, j'ai envie d'approfondir avec le groupe de parole.

Rosa, 80 ans : J'avais besoin de rencontres humaines. Ayant déjà suivi des formations, c'est une belle continuité.

C'est un espace de liberté où chacun peut être lui-même.

Joëlle, 76 ans : Oui, mais j'ai besoin de davantage de clefs pour mieux gérer la maladie.

Gisèle, 78 ans : Bien au-delà. La solidarité, l'écoute et la bienveillance des animatrices m'ont énormément soutenue. Cela m'a aidée à sortir de ma dépression. Ce groupe est ma bouée de sauvetage.

Christelle et Nathalie : C'est exactement ce que nous avions imaginé : un lieu convivial, vivant.

### 4. Y découvrez-vous des choses surprenantes ?

Sylvie, 63 ans : Oui : faire des choses avec mes mains me vide la tête. Je découvre des activités manuelles... je repars apaisée et surtout, plus seule.

Rosa, 80 ans : Oui : l'amour de soi, que je redécouvre petit à petit.

Joëlle, 76 ans : J'ai ri... et cela m'a profondément surpris.

Gisèle, 78 ans : Oui, tant de chaleur humaine, de gentillesse et de non-jugement.

Christelle et Nathalie : Un enrichissement personnel.

SB

## Un nouveau centre de santé mentale à Morlaix

Le 25 septembre 2025, l'hôpital de Morlaix a inauguré son nouveau centre de santé mentale, rue de Brest.

Les différents services de psychiatrie ont été regroupés dans le bâtiment historique réhabilité de 9000 m<sup>2</sup>. Il comprend trois unités de psychiatrie (les Mouettes, Trévél, Ty Mad) avec, en plus, la création d'une nouvelle unité pour les 16/25 ans, soit 76 lits au total. Cette unité pour les plus jeunes fera de l'hébergement de nuit et l'hôpital de jour.

Le chantier a démarré en décembre 2021, juste après l'épisode du Covid. Il y a eu la démolition de deux anciennes bâtisses, puis la réhabilitation d'un bâtiment historique, juché sur les hauteurs. C'est à cet endroit qu'a été recentré le nouveau pôle de psychiatrie de l'hôpital.

L'objectif : avoir des installations fonctionnelles. Les usagers, les familles et les personnels sont enfin tous sur un même site. Un projet humain qui simplifie et fluidifie les parcours en psychiatrie pour le bien-être des patients et celui des soignants. Il garantit aussi l'égalité des soins.

Une salle d'apaisement (salle Snoezelen) propose des stimulations sensorielles pour améliorer la prise en charge des patients. Des patios extérieurs sécurisés seront ouverts aux patients. Le rez de chaussée accueille de nombreuses salles d'ergothérapie.

Le coût de ce nouvel équipement est de 29 millions d'euros. Quatre années de travaux ont été nécessaires pour construire ce nouveau bâtiment.

Ce cadre de travail plus attrayant va permettre d'accueillir de nouveaux praticiens. Pour Sylvie Le Lann, cheffe du pôle psychiatrie addictologie au centre hospitalier des pays de Morlaix, ces nouveaux locaux permettront de mieux respecter la dignité des patients. Il y a en effet une évolution dans la manière de les accueillir, ainsi que leurs proches.

En moyenne, un patient reste 21 jours au sein de l'hôpital psychiatrique.

ID et LV



## Le CHU de Brest crée un outil pour améliorer les pratiques



Françoise Duval, psychiatre et François Rios, neuropsychologue.

L'objectif de ce nouvel outil conçu au sein du CHU de Brest : construire avec les usagers une manière de placer le rétablissement au cœur des services. L'enjeu est que les personnes vivant avec des troubles psychiques puissent progresser, à leur rythme, grâce à des pratiques plus humaines.

Qu'est-ce que signifie « se rétablir » lorsqu'on vit avec des troubles psychiques ? Pour répondre à ces enjeux, le centre hospitalier universitaire de Brest développe un outil consacré aux pratiques orientées rétablissement, encore peu documentées en langue française et qui suscitent un intérêt croissant à l'international. L'objectif n'est pas d'inventer de nouvelles pratiques, mais de créer un instrument fiable pour évaluer, avec les personnes concernées, dans quelle mesure les services adoptent des approches centrées sur les droits et le pouvoir d'agir.

« La construction de cet outil est entièrement collaborative », explique François Rios, neuropsychologue au CHU de Brest et porteur du projet, mené aux côtés de Françoise Duval, psychiatre et responsable de la filière de réhabilitation psychosociale. Usagers et experts internationaux y contribuent au même niveau.

À terme, l'instrument pourra être utilisé dans les pays francophones et intéressera également les acteurs internationaux, en cohérence avec les orientations récentes de l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS).

« L'enjeu, aujourd'hui, n'est pas seulement de réduire les symptômes, poursuit François Rios. C'est permettre aux personnes d'avoir une vie qu'elles jugent elles-mêmes satisfaisante. Être rétabli, ce n'est pas forcément ne plus avoir de symptômes. C'est pouvoir vivre avec ses difficultés tout en construisant une identité, des projets et une place dans la société. »

Des personnes concernées participeront progressivement à la co-construction et à l'évaluation de l'outil. Affaire à suivre...

FR et LV

## « Nos vies formidables » : un ciné-débat à Morlaix

Un ciné-débat s'est tenu le lundi 20 octobre 2025 à Morlaix, dans le cadre des Semaines de la santé mentale (SISM).

Il s'est déroulé sur le thème de l'addiction avec la projection du film " Nos vies formidables ". Ce film dramatique français est réalisé par Fabienne Godet. Il est sorti en 2018.

La cinéaste filme la honte, le courage et la résilience avec une grande sensibilité. Des patients se trouvent réunis dans le quotidien d'une cure de désintoxication qui doit les sortir de leur addiction. Cette expérience leur permettra de restaurer la relation à l'autre.

" On s'en sort mieux à plusieurs que seul " : c'est un des messages du film. Et c'est cette solidarité qui les aidera à atteindre leur but.

Les spectateurs ont fortement ressenti l'émotion dégagée par le vécu des personnages. A l'issue de la projection, ils ont pu poser leurs questions au Docteur Sylvie Le Lann (cheffe du pôle de psychiatrie à l'hôpital de Morlaix) et au Docteur Catherine Simon (psychiatre addictologue à l'hôpital de Morlaix).

Un bel échange lors de cette rencontre en présence des bénévoles de l'UNAFAM

ID et LV

## La part sombre : théâtre- débat au Maquis à Brest

L'UNAFAM a participé au débat organisé par Harmonie Mutuelle, le 9 décembre 2025, qui axe une partie de ses actions sur la santé mentale de ses adhérents. En ouverture du débat, le public a assisté à la représentation de "La Part sombre", une pièce écrite par Maï David et Gaëlle Héraut.

La comédienne raconte son vécu de femme menant une vie "normale" jusqu'à sombrer dans la folie : l'apparition des premiers symptômes, l'intrusion brutale de la schizophrénie dans un quotidien équilibré, les voix qui chuchotent, l'isolement en hôpital psychiatrique, puis enfin, la reconstruction et le retour à une forme de normalité.

Maï David a écrit ce texte touchant, précis, avec la metteuse en scène Gaëlle Héraut. Elle le porte sur scène avec force et beauté. La voix, le corps, les mots sont ici vecteurs d'émotions et de compréhension du monde, offerts au public dans la proximité de cette petite salle de théâtre.

"La part sombre" n'aborde pas seulement la maladie mentale. Ce spectacle nous questionne aussi sur les parts sombres que nous avons tous et toutes.

DH

## Le Facile à lire et à comprendre, c'est quoi ?

C'est dans le souci de rendre notre société accessible à tous (loi de 2005), qu'est née l'idée de proposer des écrits plus facile à lire. Épuré, simplifier, aller droit au but, choisir le vocabulaire compréhensible, aérer, imaginer... C'est le travail des traducteurs en FALC (Facile A Lire et à Comprendre).

Qui mieux placées que les personnes concernées par les difficultés à lire ou à se concentrer pour valider ces traductions ? Le FALC est le fruit d'un travail inclusif entre personnes plus ou moins à l'aise à l'écrit, et avec des personnes concernées par le handicap.

Ainsi vous pouvez parfois lire des textes épurés, des traductions dans un caractère plus gros, qui ressemblent à des résumés de la page publiée. Il s'agit de traductions faites par et pour les personnes concernées, par le besoin d'écrits adaptés afin d'avoir accès à la lecture.

Pouvoir lire les informations est un gage d'autonomie et d'auto-détermination.

GdP et JdP

## Traduction en FALC par Jonas :

Le Facile à lire et à comprendre s'appelle le FALC.

Le FALC est une traduction de texte pour aider à lire.

Le FALC permet à tous de lire les informations.

Le FALC est traduit par des personnes handicapées.



## Un nouveau local à Morlaix

Depuis le 1er Décembre 2025, l'UNAFAM Morlaix et Carhaix a emménagé dans de nouveaux locaux mis à disposition gratuitement par l'hôpital. Ils sont situés dans le nouveau centre de santé mentale. L'ensemble a été inauguré, le 25 septembre 2025, au sein de l'hôpital de Morlaix.

Notre adresse courrier reste inchangée : UNAFAM, Centre Hospitalier du Pays de Morlaix (CHPM), 15 rue de Kersaint Gilly 29600 Morlaix.

Voici la nouvelle adresse pour se rendre dans nos locaux : 74 rue de Brest, porte C niveau 0, 29600 Morlaix.

C'est avec plaisir que les bénévoles de l'UNAFAM vous accueillent dans ces nouveaux locaux.

ID



## A Brest, 50m2 dans le quartier de l'Europe

La Ville de Brest vient de mettre à disposition de l'UNAFAM, à titre gratuit, un local de 50 m2 dans le quartier de l'Europe, au travers d'une convention d'une durée de quatre ans renouvelable.

Petit rappel historique : pendant plusieurs années, l'UNAFAM disposait d'un petit bureau dans les locaux du pôle santé. Pendant la crise Covid, ce local a été réquisitionné pour des motifs sanitaires, puis mis à disposition du Point H, définitivement. Nous avons poursuivi nos activités dans les locaux partagés du Pôle Santé, rue Alexandre Ribot. Et en parallèle, l'association a sollicité la Ville de Brest pour trouver un local dédié, accessible sans réservation, capable d'accueillir les différentes activités.

Ce local est situé dans des mètres carrés sociaux, implanté dans un quartier prioritaire en terme de santé mentale. Reste maintenant à le rendre fonctionnel et agréable : ameublement, coups de peinture, décoration etc. L'UNAFAM a obtenu du mobilier de bureau gratuitement grâce à Co-recyclage, qui recycle du matériel de bureau.

Mi-novembre, opération coopération et récupération au Relecq-Kerhuon, sur un des sites du groupe Arkea : une petite dizaine de bénévoles s'est retrouvée pour charger et décharger les meubles, avec l'aide précieuse du mari d'une bénévole.

Et maintenant l'association aimerait y faire une multitude de choses. Un lieu de travail pour les bénévoles, pour consulter la documentation, pour partager les livres dans une bibliothèque commune, pour se réunir selon les thématiques et activités. Et un lieu de stockage pour notre matériel, divers et varié, stocké actuellement dans les appartements et garages des bénévoles.

L'UNAFAM va travailler avec le service promotion de la santé et la mission développement social urbain afin de se faire connaître dans le quartier.

L'adresse : 5, rue Daumier 29200 Brest.

## À Brest, les Chœurs en cavale ont chanté pour l'UNAFAM

Les Chœurs en cavale ont chanté pour l'UNAFAM, le samedi 8 novembre 2025 à Brest. La recette de ce concert a été reversée au profit de l'association. Le concert a eu lieu à l'auditorium de l'école de musique, rue Émile-Zola.

En trente ans d'activités, la chorale Chœurs en cavale, a donné près de 120 concerts, principalement à buts caritatifs.



## Les usagers représentés dans les établissements

L'Agence régionale de santé (ARS) vient de désigner les représentants des usagers dans les établissements de soins pour les trois ans à venir. L'UNAFAM sera présente dans tous les établissements du Finistère dispensant des soins en santé mentale et psychique.

Les bénévoles interviennent au niveau de deux instances importantes : la commission des usagers (CDU) pour tout établissement (hôpitaux et cliniques) et le conseil de surveillance (dans les établissements publics).

La commission des usagers examine les réclamations des usagers et de leurs proches; réfléchit et agit avec les équipes médicales à l'amélioration de la prise en charge des usagers. Elle donne aussi un avis sur un certain nombre de choix et d'orientations de l'établissement et participe à la construction des projets des équipes.

Le conseil de surveillance de l'hôpital examine, vote les budgets et autres décisions et orientations de l'établissement. Y siègent également des représentants des élus locaux et nationaux (député, sénateur), l'Agence régionale de santé (ARS), la Caisse primaire d'assurance maladie (CPAM), etc.

Ce sont donc des instances où l'UNAFAM peut soutenir les besoins et demandes des patients et de leurs proches. Ce sont aussi des lieux privilégiés pour présenter et expliquer les orientations et préconisations de l'UNAFAM en matière de prise en charge.

L'ouverture des formations BREF, du programme Léo, des lieux d'accueil des proches est un exemple de notre poussée, à la fois au niveau local, et au niveau national.

### Voici les nominations :

Clinique Pen An Dalar Guipavas : Catherine Leyzour et Nathalie Olivier. Centre hospitalier Pays de Morlaix : Jean Hervé Croguennec. Centre hospitalier Ferdinand Grall Landerneau : Danielle Himily. CHRU Brest : Danielle Himily. Clinique Kerfriden : Bernadette Le Berre. Clinique de l'Iroise : Isabelle Roué. EPSM Finistère Sud : Martine Rayer, Hélène Emery.

JCC



Une cinquantaine d'adhérents se sont retrouvés le samedi 20 septembre 2025 pour la sortie annuelle de l'UNAFAM. Au programme : la visite du Musée des Vieux Métiers d'Argol. L'après-midi, direction Landévennec. Bravo aux bénévoles de Quimper pour l'organisation de cette belle journée. .

## Un contrat local de santé, c'est quoi ?

Le Contrat local de santé est un outil permettant de coordonner les actions de santé sur un territoire. En février 2025, Concarneau Cornouaille Agglomération a convié de nombreux acteurs afin de présenter son rôle. Voici des interventions qui nous ont particulièrement intéressées.

Le centre communal d'action sociale, et notamment la mission prévention santé avec une infirmière à 50%. Cette professionnelle de santé travaille en lien avec les équipes mobiles de psychiatrie et d'addictologie. Elle évalue et accompagne vers le soin des personnes qui en sont éloignées.

L'équipe mobile de psychiatrie précarité va au-devant des publics en situation de précarité pour faciliter l'orientation et l'accès aux soins. C'est une interface entre la psychiatrie et les services sociaux. Son but : instaurer une relation de confiance, aller vers et accompagner.

Addiction France intervient sur toutes les conduites addictives et propose un accompagnement médico-psycho-social global de la personne. L'accueil est inconditionnel, anonyme et gratuit.

L'UNAFAM a informé sur la permanence de Concarneau.

MR

## Agenda

Des formations sont organisées tout au long de l'année à destination des familles, parents, enfants, frères et sœurs, conjoints afin de les aider à mieux comprendre la maladie pour mieux accompagner leur proche. Mais aussi afin de les aider à se rétablir dans leur propre vie et de ne pas oublier de penser à soi.

**Journée d'information sur les troubles psychiques** : 24/01 ; 27/06 ; 24/10/2026 – 1 journée

**Difficultés psychologiques de l'enfant et de l'adolescent** : 14/03 ; 07/11/2026 – 1 journée

**Mieux accompagner un proche souffrant d'une schizophrénie** : 25/04 ; 19/09/2026 – 1 journée

**Adapter sa communication avec un proche souffrant de troubles bipolaires** : 20-21/03 ; 04-05/12/2026 – 1 journée et demi

**Atelier d'entraide Prospect** : 6-7-et 8/2/2026 ; 19-20 et 21/06/2026 ; 2-3 et 4/10/2026

**Comment s'inscrire à ces formations ?** Contactez les bénévoles de Brest, Morlaix ou Quimper pour obtenir un rendez-vous ou envoyez un mail à [29@unafam.org](mailto:29@unafam.org). Le dossier d'inscription vous sera adressé en retour.

Assemblée annuelle : Vendredi 29 mai 2026.

**Bulletin réalisé par la délégation du Finistère.**  
**Contact** : [29@unafam.org](mailto:29@unafam.org) – **site internet** : [unafam.org/finistere](http://unafam.org/finistere)