

L'ÉDITO



Chers adhérents, partenaires, bénévoles et salariées,

Après un été illuminé d'un soleil parfois un peu trop généreux pour certains d'entre nous mais une pause pour tous bien méritée, l'équipe régionale Unafam NA est ravie de vous retrouver pour une rentrée riche en actualité et projets divers. Nous sommes toujours dans l'année de la Grande cause nationale et les opportunités ne vont pas manquer pour nous faire entendre sur les sujets que l'Unafam porte :

- agir sur la stigmatisation des troubles psychiques lors des SISM en Octobre sur le thème « Pour notre santé mentale, réparons le lien social »;
- défendre via nos représentants des usagers notre Manifeste pour l'abolition de la contention en ouvrant le dialogue avec les parties prenantes;
- porter la note de position de l'Unafam sur les soins qui présente les propositions de l'Unafam pour une refondation de la psychiatrie française. Notre plaidoyer s'articule selon 3 axes :
 - l'action précoce;
 - la promotion du rétablissement pour tous ;
 - le respect des droits et de la dignité des personnes vivant avec des troubles psychiques et de leurs familles.
- Poursuivre activement le déploiement du dispositif BREF, si pertinent pour améliorer le parcours d'aidant des familles concernées en les faisant bénéficier de l'offre de services proposée par l'Unafam;
- poursuivre notre collaboration avec les associations d'usagers et les personnes rétablies d'un trouble psychique qui nous apportent leur savoir expérientiel,
- poursuivre nos actions « d'aller vers » telles que « En voiture Psymone » pour les populations rurales éloignées de l'information;
- faire en sorte que les politiques publiques n'oublient pas l'attention à apporter aux enfants, ados et jeunes adultes qui grandissent auprès d'un proche en souffrance psychique.

Ces sujets nécessitent la coordination de tous les acteurs et la mobilisation de nos bénévoles qui verraient arriver avec soulagement l'aide de nouvelles personnes intéressées par ces sujets et qui souhaiteraient s'investir dans notre association.

Bonne rentrée à toutes et tous.
Sincèrement.

Martine Dos Santos
Déléguée Régionale

LE SOMMAIRE

- L'édito (p.1)
- L'agenda (p.1)
- Manifeste pour l'abolition de la contention (p.2)
- En voiture Psymone 2025 (p.3)
- Les brèves (p.4)

L'AGENDA

Le 19 septembre rencontre annuelle de l'Unafam 24 à 14h30 à Vergt (24). Echanges sur la thématique "Que faire en cas de crise ?".

Du 06 au 19 octobre 2025 : SISM 2025 "Pour notre santé mentale réparons le lien social". Consultez le programme de nos délégations sur notre page [Facebook](#) et notre site Internet www.unafam.org

Le lundi 13 octobre journées portes ouvertes à Bordeaux (33) et Limoges (87). Venez découvrir les nouveaux locaux des délégations de Gironde et Haute-Vienne et échanger avec les bénévoles. Infos: Unafam 33 - 05 56 81 44 32 / Unafam 87 - 06 81 31 57 29.

**Parlons
santé
mentale!**
GRANDE CAUSE NATIONALE

Délégation de la Nouvelle-Aquitaine
121 rue de l'Entrait 16430 Champniers
Tel.: 07 69 58 87 41
nouvelle-aquitaine@unafam.org
www.unafam.org/nouvelle-aquitaine

MANIFESTE DE L'UNAFAM POUR L'ABOLITION DE LA CONTENTION

À l'occasion de la réunion du Comité national stratégique santé mentale et psychiatrie, présidé par le ministère de la Santé le 11 juin, et en cette année où la santé mentale est déclarée Grande cause nationale, l'Unafam a publié son Manifeste pour l'abolition de la contention en psychiatrie.

Malgré un encadrement légal fixé depuis 2016 pour en limiter l'usage, chaque année, 8 000 personnes sont encore attachées par des sangles sur un lit dans des services hospitaliers psychiatriques, ou immobilisées à l'aide d'une camisole. Or, la contention n'est pas un soin. Elle porte atteinte à la dignité des personnes, fragilise la relation thérapeutique et n'a pas sa place dans une psychiatrie respectueuse des droits humains.

Des alternatives existent. Elles reposent sur l'écoute, la prévention, l'accompagnement et le respect. Plusieurs pays, ainsi que certains services hospitaliers en France, ont déjà démontré qu'un autre modèle est possible.

À travers ce manifeste, l'Unafam appelle à une transformation en profondeur du système psychiatrique, pour améliorer la qualité des soins dans le respect des droits fondamentaux.

Les représentants des usagers nommés par l'Unafam en Nouvelle-Aquitaine et investis de plus de 70 mandats dans les établissements psychiatriques, seront mobilisés pour faire connaître ces alternatives et engager le dialogue.

Parlons-en, mobilisons-nous tous ensemble !

Parole de R.U (Représentant des Usagers)

“En premier lieu, j'ai exprimé quelques réserves sur la publication de ce manifeste. Cette question a été développée lors de la rencontre nationale des délégués départementaux et régionaux du 23 juin 2025 par Jean-Yves Maquet, coordinateur du groupe de travail national RU. Il a développé des arguments qui m'ont largement convaincu. Notamment les points suivants :

- Ce Manifeste ne tombe pas du ciel, il n'est pas le résultat d'une posture destinée à rechercher le buzz. Outre l'analyse des comparaisons internationales, défavorables à la France, il s'appuie notamment, chez nous, sur les travaux du programme Plaid-care, validé par les organismes publics de référence participants (cf. : Les résultats de Plaid Care dans l'encadré “Pour aller plus loin”).*

- Il vise précisément la contention mécanique, trop souvent abordée conjointement avec l'isolement, avec pour conséquence un amalgame contre-productif entre ces deux démarches, certes toutes deux restrictives de liberté, mais dont les objectifs, les possibilités, les impacts négatifs (dont l'altération de l'alliance) semblent très contrastés.*
- Aucun des arguments opposés (recours compensatoire à une "camisole chimique", patients "sélectionnés", effectifs soignants "confortables"...) ne semble vérifié dans les faits.*

J'ai commencé à en parler dans l'établissement où je siège (Commission Des Usagers, au Président de la Commission Médicale d'établissement) : la 1^{ère} réaction est de surprise ou d'incrédulité. Les arguments auxquels j'avais spontanément pensé ont été exprimés, plus d'autres (la sécurité et le stress des soignants...). Il me paraît essentiel de maîtriser les différentes références pour engager un dialogue sincère et constructif dans l'intérêt des patients et des professionnels qui peuvent retrouver du sens dans leurs pratiques dans la réduction et l'abolition de la contention. Un autre effet secondaire positif serait ainsi l'attractivité des métiers de la psychiatrie auprès des jeunes soignants !”

Yves Pétard, pilote du réseau RU Unafam NA

Pour aller plus loin

Téléchargez le manifeste sur Unafam.org :

www.unafam.org/sinformer/actualites/pour-une-psychiatrie-sans-violence-lunafam-publie-un-manifeste-pour-labolition.

Les résultats de Plaid Care : l'étude des établissements ayant un moindre recours aux mesures coercitives :

<https://reseauprosante.fr/articles/show/les-resultats-de-plaid-care-l-etude-des-etablissements-ayant-un-moindre-recours-aux-mesures-coercitives-3968>

Le replay de l'intervention, lors du Colloque recherche de l'UNAFAM 2024, de Sébastien Saetta et Magali Coldefy sur leurs recherches en cours sur les mesures coercitives en psychiatrie :

<https://www.youtube.com/watch?v=DUACTCSY8DQ>

Le débat Psychiatrie sous pression : peut-on soigner sans contraindre ? avec Aude Fauvel (historienne), Julia Legrand (sociologue) et Maeva Musso (présidente de l'Association des jeunes psychiatres et des jeunes addictologues) : <https://www.radiofrance.fr/franceculture/podcasts/france-culture-va-plus-loin-l-invite-e-des-matins-d-ete/psychiatrie-sous-pression-peut-on-soigner-sans-contraindre-7471007>



UNE 4ÈME ÉDITION RÉUSSIE POUR « EN VOITURE PSYMONÉ », LABELISÉE GRANDE CAUSE NATIONALE !

Le 23 mai dernier s'est achevée la dernière édition d'En voiture Psymone. Encore une belle réussite !

Le petit bolide de sensibilisation à la santé mentale vient de retrouver son garage, mais déjà, les premiers bilans à chaud montrent le succès de ces deux semaines de tournée à travers le département. D'abord, sur le public présent aux différentes dates : plus de 500 questionnaires ont été passés, supports à la discussion et permettant d'apercevoir les connaissances en matière de santé mentale.

Cette année, le partenariat s'est encore étoffé davantage, avec pour la première fois une date un samedi, au Decathlon de Niort et une soirée débat à Niort, organisée en début de soirée partenariat avec la MACIF autour de la santé mentale des aidants. Enfin, notre participation au "Festival Ah?" de Parthenay nous a permis de toucher un public nombreux. Comme l'an dernier, la tournée du petit bolide a été agrémentée de passages en lycées et MFR, pour toucher les plus jeunes, très concernés par ce sujet.

Pour communiquer largement, nous avons exceptionnellement et pour la première fois mis un affichage sur les abribus dans 16 lieux de la ville de Niort pendant une semaine.

Dernier signe de la réussite, de l'intérêt et de la reconnaissance de cet événement grand public, et compte tenu de l'investissement des personnes concernées par un trouble psychique, "En voiture Psymone" est un projet labellisé Grande cause nationale 2025 - "Parlons santé mentale !" par le Gouvernement.

Nous remercions tous nos bénévoles et partenaires impliqués dans cet événement et sans qui cette reconnaissance n'aurait pas été possible. Et d'ores et déjà, le collectif Psymone se tourne vers 2026 !

Christina Chiron CCD Poitou-Charentes



Déjà 260 abonnés nous suivent sur notre page Instagram "En voiture Psymone". Rejoignez-nous !



Lors de l'inauguration le 12 mai à Niort en présence de la directrice de la DT ARS79, du directeur du CH Niort, d'élués de la ville de Niort. (Photo : C.C)

Une première expérience heureuse... dans la Vienne !

Danièle et Françoise, bénévoles de l'Unafam 86, ont participé à l'opération Psymone organisée pour la première fois dans la Vienne en octobre 2024, en reprenant le concept mis au point par le 79 en 2022. Elles reviennent sur cette expérience riche en rencontres et en émotions... qui a vu le déplacement du Premier ministre de l'époque, Michel Barnier.



Toute l'équipe de Psymone 86 prête à accueillir les passants à Montmorillon ! (Photo : J.G.P., coordinatrice PTSM 86)

Participer à Psymone, c'est d'abord expérimenter un collectif fort constitué de professionnels issus du CH Laborit, d'Audacia, de l'Udaf, la mutualité française, le 3114, de bénévoles représentant les personnes atteintes de troubles psychiques -Au Bonheur du Gem, les Im-patients, L'humeur en Vrac-, ou les proches - l'Unafam - sous la coordination dynamique et bienveillante de Jeanne Grosseau-Poussard, coordinatrice du Projet Territorial de Santé Mentale. Sur certaines dates nous avons eu le plaisir de bénéficier de la présence de l'équipe du Picta-bus qui sillonne le département pour accueillir les adolescents et leur permettre de libérer la parole sur leur mal être.

La force de ce dispositif c'est de pouvoir, quelle que soit la personne de l'équipe qui commence l'échange, s'adapter à chaque rencontre pour répondre à des questions parfois très pointues sur les dispositifs d'aides, ou sur des difficultés vécues, en faisant appel à la complémentarité des compétences au sein de l'équipe. C'est ainsi par exemple que l'équipe du Picta-bus a permis d'apporter de la décontraction dans les échanges avec des adolescents parfois concernés directement. La fluidité des interventions partagées est sécurisante. C'est également gratifiant d'apporter grâce à ce panel d'expérience une aide aussi complète que possible aux personnes qui n'ont pas eu l'occasion d'être informées, en particulier en territoire rural.

Chaque personne a son style pour aborder une personne selon sa sensibilité, nous en discutons et pouvons nous inspirer des plus expérimentées. Les passants sont souvent pressés, mais finalement certains sont intrigués par le sujet, par l'arbre aux idées reçues, par notre interpellation, d'autres se confient sur les problèmes qu'ils rencontrent, une fois les réticences passées. Souvent nous avons été touchées par les témoignages, puis par les remerciements de ceux qui nous ont dit être soulagés et apaisés d'avoir pu être écoutés.

La question de la santé mentale est plus large que celle des troubles psychiques chroniques.

Nous avons ainsi partagé également des témoignages forts et douloureux d'aidants concernés par des troubles du spectre autistique, la maladie d'Alzheimer, des deuils...

Nous avons fait en sorte de leur donner du réconfort et de les orienter grâce à la richesse des ressources de PSYCOM.

Bref, Psymone, c'est une belle expérience humaine à recommander... et à recommencer !

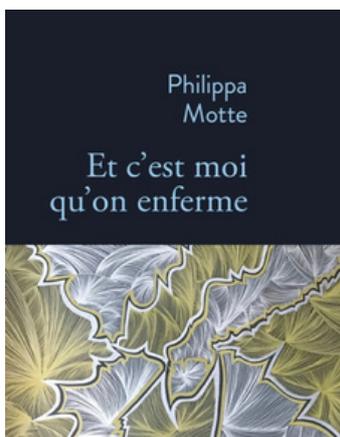
Françoise Dupont, bénévole Unafam 86

CONSEIL DE LECTURE

Et c'est moi qu'on enferme

Philippa Motte, Editions Stock, 2025, 252 pages - 20,50€

« Ici, soigner c'est prescrire. La confiance n'est pas un enjeu fondamental. La confiance est entre les mains des murs, des portes closes, des mots savants, des piqûres et des sangles qu'ils utiliseront pour me maîtriser si je me risque à exprimer le fond de ma pensée. »



À trente et un ans, Philippa Motte est internée sous contrainte dans un service psychiatrique. C'est la troisième fois. Elle y reste plusieurs mois, assommée de médicaments et confrontée à la brutalité de certaines pratiques de soin. Pour tenir, elle s'allie aux autres patients et fait certaines des plus belles rencontres de sa vie. Longtemps blessée par le regard d'une société qui marginalise ceux qui souffrent psychiquement, c'est finalement dans la lutte pour préserver son identité que Philippa trouve son humanité profonde. Un récit puissant qui donne à ressentir les violences psychiatriques, et qui rend leur dignité à celles et ceux qui les subissent.

(Extrait du 4ème de couverture).

«Ce récit est celui d'une « guerrière » que Philippa a dû créer pour faire face à ses peurs extrêmes, ses incompréhensions d'un système de soins psychiatriques qu'elle a perçu comme une perte de confiance, de dignité et même d'humanité parfois, chaque fois que sa fragilité psychique l'a conduite à l'hospitalisation sous contrainte.

Le dialogue a été rompu avant même d'avoir commencé, écrit-elle.

Ce livre est une porte ouverte sur le ressenti profond de la personne que l'on enferme comme si elle avait commis un acte de délinquance et donc traitée comme telle.

Une famille soutenante, 2 enfants pour qui elle veut être « debout », n'empêchent pas ces questions qu'elle se pose à la sortie - « Comment renaître au monde ? Comment soigner la blessure de la honte ? ».

Un témoignage fort et inspirant que vous lirez d'un trait»

Martine Dos Santos

REMERCIEMENTS ET NOMINATIONS

Nous tenons à remercier chaleureusement **Claude Hamonic** fidèle soutien de la délégation régionale, en tant que délégué régional de 2015 à 2017 puis trésorier jusqu'en juin 2025. Il a contribué à la constitution de notre grande région. Nous lui souhaitons un repos bien mérité auprès de ses proches. **Jean-Claude Aubert** (ancien délégué de Gironde et trésorier de l'Unafam) a accepté de prendre le relais en tant que trésorier de la délégation régionale, merci à lui.

Nous remercions **Marie-Thérèse Labitrie** pour son engagement sans faille et profondément humain à la tête de la délégation départementale du Lot-et-Garonne pendant 2 mandats (6 ans). Elle reste une bénévole active au sein de la délégation. Nous souhaitons la bienvenue à **Marine Do**, nommée déléguée en juin dernier.

Enfin merci à **Emmanuelle St Macary** qui a passé le relais en avril dernier à **Christiane Blondelle**, nouvelle déléguée de la délégation des Pyrénées-Atlantiques. Elle est appuyée par **Pascale Laborde** son adjointe. Merci à elles deux d'avoir accepté la mission. La délégation régionale leur apporte tout son soutien.

LES FORMATIONS POUR LES AIDANTS

« **Journée d'information sur les troubles psychiques** ». Cette journée permet à toute personne nouvellement confrontée à la maladie psychique d'un proche, d'acquiescer les repères essentiels sur les troubles psychiques et l'offre de soins et d'accompagnement près de chez lui. **La Rochelle (17) en octobre (date à déterminer) et le samedi 15 novembre à Dax (40).**

« **Journées "adapter sa communication avec un proche souffrant de troubles bipolaires** ». Cette formation a pour objectif de permettre aux proches de personnes vivant avec des troubles bipolaires de mieux comprendre les troubles et de mettre en place une communication adaptée afin de faire face un peu plus sereinement aux conséquences de la maladie, d'améliorer la relation et de se préserver. **Du vendredi 12 (après-midi) au samedi 13 septembre à Limoges (87), du vendredi 26 (A-M) au samedi 27 septembre à Niort (79), du samedi 04 au dimanche 05 octobre à Pau (64), du vendredi 24 (après-midi) au samedi 25 octobre à Poitiers (86) et du vendredi 28 (après-midi) au samedi 29 novembre à Angoulême (16).**

« **Mieux accompagner un proche souffrant de schizophrénie** ». Cette formation a pour objectif d'apporter des informations pratiques (savoir-être et savoir-faire) aux proches de personnes souffrant de schizophrénie afin qu'ils puissent mieux les accompagner dans la durée et se préserver. **Le samedi 4 octobre à Angoulême (16) et le samedi 08 novembre à Périgueux (24).**

« **Atelier d'entraide Prospect** ». Permettre aux participants d'identifier, grâce au travail collectif de réflexion et d'élaboration avec les animateurs, des savoir-faire et des stratégies pour une reprise en main de leur propre vie et leur donner la possibilité de construire des projets d'avenir. **Périgueux (24) en novembre (date à déterminer)**

Participation gratuite mais **inscription obligatoire auprès de la délégation organisatrice** : **Unafam 16** : 07 49 11 77 69 / **Unafam 17** : 05 46 00 41 54 / **Unafam 24** : 06 51 97 62 84/ **Unafam 40** : 06 80 30 82 41 / **Unafam 64** : 05 40 39 59 07 / **Unafam 79** : 05 49 78 27 35 / **Unafam 86** : 06 85 19 29 65 / **Unafam 87** : 06 51 97 62 84

Mail : N° de la délégation@unafam.org

Formations ouvertes aux adhérents et non adhérents de l'Unafam. Réalisées avec le soutien de la **CNSA**.



Directrice de la publication : Martine Dos Santos.

Contributeur/trices : Christina Chiron, Martine Dos Santos, Françoise Dupont, Marie-Pierre Guitard et Yves Pétard.

Lettre réalisée avec le soutien financier de l'Agence Régionale de Santé Nouvelle-Aquitaine.

