

Flash n°8 Septembre 2025

Bonjour à tous,

En participant assidûment aux différents groupes de travail dans les 9 Conseils Locaux en Santé de la Sarthe, et grâce à nos nouveaux bénévoles implantés hors Le Mans, nous pouvons nous rendre plus proches de vous tous. Nous avons pu ainsi créer une antenne UNAFAM à La Ferté Bernard, à La Flèche, à Montval-sur-Loir et tout récemment à Mayet.

Nous tous, les 28 bénévoles, nous espérons ainsi venir en soutien des familles portant le poids difficile d'un proche en souffrance psychique.

Activités ACCUEIL

Vous pouvez prendre rendez-vous au 02 43 40 44 53 pour être accueilli :

- Au Mans au 8 rue du Pont, de préférence le lundi après-midi.
- A la Ferté Bernard, le jeudi 16 octobre.
- A la Flèche, ces accueils ont lieu 3 jeudis matin par mois et le 1^{er} lundi du mois l'après-midi.
- A Montval, au rez-de-chaussée de la maison de santé pluridisciplinaire, 1 rue Henri Dunant de 9h à 12h et de 14h à 17h. Accueil individuel sur rendez-vous le 2^{ème} vendredi de chaque mois à partir du 12 septembre.

Par ailleurs une permanence est assurée :

- A Montval-sur Loir à la maison de santé le 2^{ème} mardi de chaque mois de 9h à 12h et de 14h à 17h.
- A Mayet à la maison médicale le 2^{ème} mercredi de chaque mois impair de 9h à 12h et de 14h à 17h à partir du 10 septembre.
- A l'EPSM d'Allonnes, le 3^{ème} mercredi des mois impairs, une permanence est assurée par des membres de l'association Plénitude qui relie des personnes en souffrance psychique, mais stabilisées.

Groupe de parole d'aidants et groupe de parole d'usagers

En présence d'un psychologue et d'un bénévole, ces groupes dits « fermés » peuvent intégrer des personnes au fur et à mesure que des places viennent à se libérer. Les personnes inscrites sont contactées avant chaque séance.

- **Groupes de parole parents Le Mans**

2 groupes de parole ont lieu une fois par mois au 8, rue du Pont Le Mans. L'un le lundi, l'autre le mercredi, de 18h à 20h.

- **Groupe de parole parents Sud Sarthe à La Flèche**

Un lundi chaque mois de 14h30 à 16h30.

- **Groupe de parole conjoints et enfants de personnes en souffrance psychique**

Un lundi par mois au 8, rue du Pont Le Mans, de 18h à 20h.

- **Groupe de parole de parents de jeunes et adolescents**

Un mercredi par mois au 8, rue du Pont Le Mans, de 18h à 20h.

- **Groupe d'entraide de parents**

Un mercredi par mois au 8, rue du Pont Le Mans, de 15h à 17h.

Ce groupe rassemble des personnes qui ont acquis plus de recul par rapport à la maladie. Elles se réunissent sans la présence d'un psychologue.

- **Café-rencontre**

Au 8, rue du Pont Le Mans. Le samedi 18 octobre de 10h à 12h.

Ce café-rencontre permet un échange entre les nouvelles personnes accueillies. Il est animé par deux bénévoles. C'est pour ces personnes l'occasion d'échanger sur leur expérience d'aidants.

- **Groupe de parole « Vie Psychique et citoyenneté » pour les personnes avec une fragilité psychique**

De 14h30 à 16h, dans les locaux de l'ADGESTI, 24 rue Albert Einstein à la Chapelle St Aubin avec une psychologue les vendredis 3 octobre, 7 novembre, 5 décembre.

Merci de prendre contact avec David Grassin

au 02 43 39 58 36 de 9h à 12h

ou écrire à : d.grassin@adgesti.fr

INFORMATION ET FORMATION DES AIDANTS

Formation « Mieux accompagner un proche bipolaire »

vendredi 7 novembre après-midi et samedi 8 novembre

Formation-atelier « Entraide Prospect »

Cet atelier, sur 3 jours, est conçu pour apprendre à faire face, dans la durée, à la maladie psychique d'un proche.

Dates : Samedi 22 novembre, samedi 29 et dimanche 30 novembre

Formation Mieux communiquer avec un proche atteint de schizophrénie

samedi 13 décembre

Formation Mieux accompagner un proche souffrant de troubles anxieux

janvier 2026

Toutes ces journées sont gratuites pour les participants avec prise en charge par l'UNAFAM du repas partagé le midi.

L'inscription est obligatoire, le nombre de participants est limité. Il n'est pas nécessaire d'être adhérent.

Les journées sont animées par un professionnel et une bénévole UNAFAM (*sauf l'atelier d'entraide qui est de pair à pair*).

Pour plus de renseignements, contact de la délégation de la Sarthe au 02 43 40 44 53 ou par mail à l'adresse formation.unafam72@gmail.com.

Plus de détails sur les formations sur le site www.unafam.org et www.unafam.org/sarthe.

Des modules de formations en e-learning sont disponibles sur le site <http://formaidants.fr>.

DESTIGMATISATION

Les 10 et 11 septembre : Formation à l'ADAPT

Notre bénévole référente Emploi, coanimait avec une personne envoyée par le National de l'UNAFAM à L'ADAPT deux jours de formation sur le maintien dans l'emploi des personnes avec handicap psychique.

Samedi 14 septembre : fête de la jeunesse à Mansigné

Dans le cadre du conseil Local en Santé, nous tenions un stand d'information sur la santé mentale lors de cette manifestation.

Samedi 15 Novembre : Fête de la famille à Roëzé : forum des associations autour de la famille

Retenez la date de cette journée organisée par l'Union Départementale des Associations Familiales.

Du 6 au 19 Octobre : 36ème SISM : « Pour notre santé mentale, réparons le lien social »

Les SISM sont un moment privilégié dans tout le territoire national pour réaliser des actions de sensibilisation et de destigmatisation en direction du grand public.

Samedi 4 octobre aura lieu l'évènement inaugural qui se déroulera au sein de l'EPSM devant la cafétéria de 14h à 18h. Le stand UNAFAM sera présent parmi 24 exposants.

Animation, entrée et parking gratuits.

Un programme version papier vous sera remis lors de la réunion mensuelle des familles le mercredi 1 er octobre.

Samedi 8 novembre : Marche du handicap au Mans

L'association « Les Étincelles 72 » vous invite à cette 2^e édition de la Marche du Handicap.

DEFENSE des INTERETS COMMUNS

Mercredi 3 septembre, intervention de Mme Flageolet

La Directrice des Soins de l'EPSM nous a présenté la nouvelle organisation des soins lors de notre réunion mensuelle de septembre.

Mercredi 10 Septembre conférence de presse à Mayet

Suite à une rencontre avec le Maire le 13 juin, nous avons ouvert un point d'accueil et une permanence à Mayet. Une conférence de presse a eu lieu à cette occasion.

Mardi 16 septembre : présentation de l'UNAFAM à l'ATH

Deux bénévoles ont été invités à présenter l'UNAFAM à l'Association Tutélaire Hélianthe. Cette association est née en 1993 de la volonté de militants de l'APAJH (Association pour Adultes et Jeunes Handicapés de la Sarthe) dans le but alors d'assurer la prise en charge des dossiers des usagers des établissements de cette Association. Son champ de compétence porte sur les mesures de protection des majeurs vulnérables.

Lundi 22 septembre : contact de La Députée Marietta Karamenli : soirée débat sur la Santé Mentale

Invités par Marietta Karamenli, députée de la Sarthe, nous étions plusieurs bénévoles à participer à cette soirée débat avec la présence également de Chantal Jourdan, députée de l'Orne, co-présidente du groupe d'étude sur la santé mentale.

Pascal Boucherie et Catherine Martin, notre déléguée adjointe, ont pris la parole devant un public d'une centaine de personnes.

Mardi 23 septembre : 3èmes Assises de la Santé Mentale

Le thème de ces assises était : « **La santé mentale dans la cité** » avec 3 tables rondes.

« **Prévenir, repérer, soigner ou le défi de l'accompagnement des jeunes** » dont l'UNAFAM a participé ;

« **La psychiatrie : l'indispensable coordination des acteurs** » et « **Complémentarité médecine de ville / médecine hospitalière : rôle du médecin généraliste et des professionnels de santé dans le parcours de soins des patients présentant des troubles psychiques** ».

Jeudi 2 octobre information webinaire « Fragilité psychique d'un jeune et risque suicidaire »

En cette année de Grande Cause Nationale sur la santé mentale, l'Unafam vous propose un webinaire dédié à la fragilité psychique d'un jeune et au risque suicidaire. Face à cet enjeu majeur, comment repérer les signaux faibles ? Comment communiquer avec un proche qui a des pensées suicidaires ? Quelle posture adopter pour l'accompagner au mieux ?

Comme vous en avez été averti par notre déléguée nationale, vous pouvez vous inscrire à ce webinaire en ligne.

Lundi 6 octobre : invitation Journée des Aidants

Organisés pour ressourcer, accompagner, stimuler et partager.

Les associations Les Pachas et Le Grain de Blé sont heureuses de vous inviter lundi 6 octobre 2025, à l'occasion de la journée nationale des aidants, pour une conférence d'Anne-Dauphine Julliand sur le thème "La force de vie face à l'épreuve de la maladie ou du handicap" à 20H30 au CGR St Saturnin.

La conférence sera précédée par la projection du film "Et les mistral gagnants" à 19h00. Ce documentaire, réalisé par Anne-Dauphine Julliand en 2016, témoigne de la vie d'enfants hospitalisés.>

Inscription à la conférence et achat des places (7€) en ligne).

Mercredi 12 novembre : journée de sensibilisation au rôle d'aidants de jeunes en situation de handicap

L'équipe de l'association « Les Pachas » vous invite, étudiants et professionnels, bénévoles et familles, le mercredi 12 novembre de 9h30 et 17h00, à la maison pour tous Jean Moulin, au Mans.

29ème Journée CReHPsy, le 28 novembre à TERRA BOTANICA à Angers Lors de cette journée co-construite avec les PTSM (Projets Territoriaux de Santé Mentale) des Pays de la Loire, il sera question des troubles psychiques et risques de rupture des parcours de vie chez les 15/30 ans.

Seront présents : le Professeur Marie-Odile KREBS du GHU Paris Psychiatrie et Neurosciences, Responsable du projet PsyCARE et Présidente de l'Institut de Psychiatrie et le Docteur Rachel BOCHER, Cheffe de service au CHU de Nantes. Quelques bénévoles de la Sarthe y seront présents.

Le gem Tejira prendra ses quartiers dans ses nouveaux locaux

Jusqu'à présent domiciliés rue nationale au Mans, les Gémurs emménageront avant la fin de l'année, dans une magnifique maison située quartier Montesquieu, au 76 rue Lionel Royer.

Prochaine réunion mensuelle des familles le 01er Octobre 2025

Des Professionnels de santé du Pôle Santé Sud présenteront leur unité psychiatrique
Pôle associatif Guy MOQUET – 2, avenue GRECO au MANS