

Flash n°9 Octobre 2025

Malgré une réduction importante des subventions de l'Agence Régionale de Santé, nous continuons à œuvrer au sein de notre délégation de la Sarthe. Pour information, seule une chargée de mission basée à Angers, est salariée à plein temps pour nos 5 délégations UNAFAM des Pays de Loire. Toutes les autres personnes assurent bénévolement l'ensemble des tâches pour faire fonctionner l'association.

De ce fait, il est important de mettre en commun certaines actions. En 2024, la délégation UNAFAM de la Mayenne a mené une enquête auprès de ses adhérents sur la condition des aidants de malades psychiques. Cela a mené à la publication d'un rapport d'étude en octobre 2024 et à l'identification de constats et axes de travail.

La délégation régionale des Pays de la Loire souhaite recueillir l'avis des adhérents des autres délégations de la région et les invite à remplir ce sondage FORMS : <https://forms.office.com/e/W1H8eKNBX9>

Selon les réponses et les besoins recensés, ce sondage pourrait permettre d'établir un plaidoyer commun pour les cinq délégations des Pays de la Loire et mener à de nouvelles propositions de l'UNAFAM à destination des familles et proches aidants.

Pour information, le rapport d'enquête de la Mayenne est accessible sur la [page de la délégation Unafam de la Mayenne](#) (il n'est pas à consulter pour répondre à ce sondage).

Nous vous remercions par avance de votre participation.

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 18 décembre.
- A la Flèche, ces accueils ont lieu 3 jeudis matin par mois et le 1er 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 2ème vendredi de chaque mois.

Par ailleurs une permanence est assurée :

- A Montval-sur Loir à la maison de santé le 2ème mardi de chaque mois de 9h à 12h et de 14h à 17h
- A Mayet à la maison médicale le 2ème mercredi de chaque mois impair de 9h à 12h et de 14h à 17h
- A l'EPSM d'Allonnes, le 3ème 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.

- **Groupe 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 22 novembre 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 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 : samedi 17 janvier 2026

Difficultés psychiques de l'enfant et de l'adolescent : samedi 28 mars 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 Prospect 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

10 et 13 octobre : Sensibilisation aux troubles psychiques à la Flèche

Pour améliorer sa communication avec le public, le personnel de la mairie de la Flèche était invité à s'informer sur le sujet de la santé psychique. Deux de nos bénévoles ont sensibilisé 54 personnes.

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

Pendant tous les événements de ces deux Semaines d'Information sur la Santé Mentale, nous avons bénéficié d'une météo très favorable. En particulier, la journée du lien le samedi 4 octobre a été une réussite. Un large public familial a participé aux différentes activités proposées et a profité des nombreux stands qui avaient été installés.

Le mardi 14 octobre, 15 Géméurs environ, accompagnés par des bénévoles de l'UNAFAM et des représentants de l'EPSM et de l'ADGESTI ont participé à la randonnée CyclisSISM sur une distance de 25 kms. Ils étaient chaleureusement accueillis à la mairie de la Milesse pour le déjeuner. Ils sont arrivés sous les applaudissements place des Ursulines au Mans.

7 octobre journée Citoyenneté CRSA à La Ferté-Bernard

Toute la journée, nos bénévoles tenaient un stand d'information pour le public invité par la Conférence Régionale de la Santé et de l'Autonomie en Pays de Loire. Rappelons que la CRSA a pour objectif de faire émerger les expressions et contributions des citoyens pour améliorer notre système de santé.

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.

DEFENSE des INTERETS COMMUNS

Mercredi 1er octobre : intervention du service Psychiatrie de Pôle Santé Sud

Une assistante sociale accompagnée d'un éducateur spécialisé ont détaillé le fonctionnement de leur service et la prise en charge des patients hospitalisés au PSS.

Jeudi 2 octobre : 24 ème Journée des Soins au CH du Mans

Réservée aux professionnels de santé et aux associations, cette journée nous permettait de tenir un stand pour informer les participants.

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 nous proposait un webinaire dédié à la fragilité psychique d'un jeune et au risque suicidaire.

Une psychologue clinicienne ainsi que Yann Massart, initiateur de l'application prévention du suicide « Dites je suis là » et responsable de la communication à l'EPSM d'Allonnes nous ont expliqué comment repérer les signaux faibles, comment communiquer avec un proche qui a des pensées suicidaires et quelle posture adopter pour l'accompagner au mieux.

Samedi 8 novembre journée du handicap : marche et stand

L'association « Les Étincelles 72 » nous invite à la 2^e édition de la Marche du Handicap, qui se déroulera le samedi 8 novembre 2025 au Mans.

- À partir de 9h30 : ouverture du mini-village inclusif, place du Jet d'Eau, réunissant une vingtaine d'associations et d'institutions locales pour échanger, sensibiliser et mettre en lumière la richesse de la vie associative mancelle.
- À 14h30 : départ de la Marche du Handicap, moment fort et citoyen placé sous le signe de la solidarité, avec pour fil conducteur notre slogan : « Ensemble avançons ».

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 à 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.

Quelques bénévoles de la Sarthe y seront présents.

Le gem Tejira recherche camion, tables, outils de jardinage, et bénévoles jardiniers et informaticien

Le 17 novembre prochain, les Géméurs vont emménager dans une magnifique maison située quartier Montesquieu, au 76 rue Lionel Royer.

Un camion ainsi que des bras pour le déménagement leur seraient utiles ! Ainsi que 3 tables en bois (massif ou non).

Si vous avez quelques talents en informatique, vous serez aussi les bienvenus pour les divers branchements ou mises à jour à effectuer.

Sur leur terrain d'environ 500m², ils envisagent de cultiver un jardin. Ils sont pour cela à la recherche d'outils de jardinage et de bénévoles jardiniers pour les guider.

Comme chaque année, le GEM proposera son catalogue des chocolats pour la fin de l'année. Soyons généreux !!

Pour toutes vos propositions, téléphonez au 09 73 62 74 12 ou au 06 27 10 24 68 (Mickaël)

Prochaine réunion mensuelle des familles le mercredi 5 novembre

La Présidente et la Directrice de l'Association Tutélaire Hélianthe (ATH) présenteront les activités de leur institution.

Pôle associatif Guy MOQUET – 2, avenue GRECO au MANS