



RETOUR SUR LES SEMAINES D'INFORMATION SUR LA SANTÉ MENTALE

Chère adhérente, Cher adhérent,

Nous avons le plaisir de vous adresser notre dernière lettre d'information !

Pour cette nouvelle lettre, nous vous proposons un retour sur les temps forts dans le département de la 36^e édition des Semaines d'Information sur la Santé Mentale (SISM), qui se déroulaient du 6 au 19 octobre 2025, autour du thème "Pour notre santé mentale, réparons le lien social".

Pour rappel, les SISM s'adressent au grand public. Chaque année, citoyens, associations, professionnels organisent des actions d'information et de réflexion dans toute la France.

Et notez dans votre agenda (voir ci-contre à droite) tous nos prochains événements : une formation à destination des aidants ayant un proche souffrant de troubles bipolaires, notre Psytrialogue autour du thème "la relation patient-soignant-famille" et nos cafés-rencontres de novembre !

Nous vous proposons également une nouveauté à partir du 6 décembre : des ateliers bien-être à Saintes un samedi matin par mois, animés gratuitement par l'une de nos bénévoles, sophrologue.

Voir notre flyer d'information en fin de lettre.

Nous vous souhaitons une bonne lecture !

Les bénévoles UNAFAM 17



Suivez nos actualités : <https://www.unafam.org/charente-maritime>

L'agenda de l'Unafam 17

FORMATION "Adapter sa communication avec un proche souffrant de troubles bipolaires"

Les 21 (après-midi) et 22 novembre
2025 à La Rochelle
Gratuit, sur inscription

PSYTRIALOGUE "La relation patient-soignant- famille"

Le jeudi 27 novembre 2025 à
Saintes
*à partir de 17h30, gratuit,
sur inscription*

CAFES-RENCONTRE (entrée libre)

Le jeudi 6 novembre 2025 à Royan
*à partir de 16h30,
au Bar "Le Point Central"*

Le mercredi 19 novembre 2025 à
Saintes
*à partir de 17h,
à la boulangerie Feuillette*

Le samedi 29 novembre 2025
à La Rochelle
à partir de 14h30, à Côté Cour(t)

Plus d'infos
17@unafam.org ou 05 46 00 41 54

LES TEMPS FORTS DES SISM 2025 - par date

Spectacle de danse « Noumènes et Phénomènes » Vendredi 3 octobre à St Xandre

Cette année nous avons soutenu le projet de l'association Art Corps danse Bien-Etre et Santé, créé par Clémence, adhérente à UNAFAM 17 depuis un an. En tant que personne concernée, elle a tenu à partager son travail pour l'occasion. Clémence est aussi chorégraphe et danseuse et elle a écrit un spectacle de danse, où elle danse seule sur scène, pour raconter son parcours.

« *Noumènes & Phénomènes* explore les méandres et les paradoxes de la souffrance mentale.

J'interroge comment le mouvement révèle les mémoires du corps oubliées de la conscience, comment la danse impacte le corps et comment ce vécu peut se transformer pour faire de la danse un projet thérapeutique. Je cherche une voix au corps pour raconter ce qui ne peut être entendu.

J'ai choisi la danse pour me raconter et transformer ce parcours du combattant en une belle histoire. Au-delà de la souffrance, il y a la lumière de l'espoir.

Pour moi danser mon histoire c'est participer à libérer la parole mais aussi aider les autres à ne plus se sentir seuls, s'autoriser à s'exprimer et à faire entendre nos voix pour mieux comprendre les troubles psychiques et trouver des solutions »
Une centaine de personnes a répondu présent.

A ma grande surprise, la salle était bien remplie. Je travaille sur ce projet depuis longtemps et j'étais heureuse de pouvoir le partager. C'est avec beaucoup d'émotion et avec toute mon âme que je me suis livrée à vous.

Le temps d'échanges que nous avons partagé était aussi très émouvant. J'ai essayé de vous répondre en restant authentique, tout en ayant la bonne distance car chaque parcours est unique. Beaucoup de thèmes ont été évoqués : l'hospitalisation, le temps de soin, le « déclic », l'acceptation du soin, comment aller mieux, comment accompagner, l'isolement, la stigmatisation, la réinsertion. »

Clémence



Photos : Christian Bizeul que nous remercions chaleureusement

Ciné-débat autour du film "Soyons fous" le 7 octobre à Meschers-sur-Gironde



Dans le cadre des Semaines d'information sur la santé mentale (SISM) le cinéma CREA La Passerelle situé à Meschers sur Gironde a programmé le film « **Soyons fous** » de Quentin Perez.

Film documentaire sur la création d'un film par une équipe de personnes n'ayant jamais fait de cinéma, dont la majorité vit avec des troubles psychiques. Belle aventure collective avec des séquences très touchantes et joyeuses.

La projection s'est prolongée par un échange convivial avec le public en présence du producteur, Amaury Pascaud et Noël Thulin, participant à la création du film. Ce débat a permis un partage d'expériences faisant ressortir l'importance du lien social en général et tout particulièrement dans la santé mentale. Ce film montre qu'il **est possible de construire des choses et d'avoir des projets même si l'on est atteint d'une maladie psychique.**

En partenariat avec le Groupement de Coopération Santé Mentale 17 (GCSM 7), le centre socioculturel Arc-en-ciel et le soutien de la Communauté d'Agglomération Royan Atlantique (CARA).

Josiane, bénévole



Lectures théâtralisées à Saintes "Elle est chouette ma vie" les 11, 12, 18 et 19 octobre

Pixea Photos

Lecture théâtralisée par l'Atelier d'Écriture de Vie Irène KOHENOFF, mise en scène par Sophie Borgeaud (adhérente à l'UNAFAM).

Vénysia (adhérente et bénévole à l'UNAFAM), Françoise, Isabelle et Fanny ont lu les textes qu'elles ont écrits ou qui les ont inspirés.



« Partager, rire, s'émouvoir, se confier est indispensable à notre équilibre, écrire aussi et nous avons tous un réel potentiel de création. Ces moments de convivialité, de confidences aussi donnent envie de se rencontrer, de partager nos chemins de vie. »

Nadège (bénévole)



Vous souhaitez nous rejoindre ? Vous pouvez nous contacter à 17@unafam.org ou 05 46 00 41 54



"Mind'Fest", à la salle des fêtes de Montendre, le samedi 11 octobre

Cet évènement a été co-organisé par : le GEM la Carapace ouverte, la Maison pop, l'hôpital de Jonzac, l'Udaf, Tremplin 17, la mission locale et la commune.

« Ce fut un moment convivial propice à de nombreux échanges. Les participants ont pu aller librement d'un stand à l'autre, les Gemmeurs ont proposé des activités manuelles et ont offert des boissons et des smoothies de fruits et de légumes.

Le "psy'papote tour" a attiré toutes les attentions en proposant des jeux ludiques qui permettent de favoriser la déstigmatisation et d'échanger avec des soignants et des personnes concernées.

De 19h à 21h, la journée s'est terminée par un concert. L'évènement devrait être reconduit l'année prochaine. »

Textes et photos : Sophie (bénévole)



PSY Pride à La Rochelle - déambulation inclusive - samedi 11 octobre

Retour sur la première PSYPride du département, avec Clémence, à l'initiative de cet évènement.

Pour la PsyPride, je voulais donner la possibilité au public d'être acteurs, comme une manière de reprendre confiance en soi pour se lancer dans ce parcours.

Les danseurs de la Compagnie de Bordeaux "LULLABY" dirigée par le chorégraphe Alain Gonotey, ont ouvert le cortège de 150 personnes au total au rythme de la musique et de leur danse, avec « leurs sacs » accrochés au corps. Pour nous il n'y avait pas les danseurs et les autres. Non, nous étions ensemble car nous sommes tous concernés. Et j'ai trouvé magique de se mélanger à vous, de vous soutenir, de porter les pancartes, d'être en interaction. D'un coup nous n'étions plus seuls. J'ai vu les sourires se dessiner et c'est la plus belle des récompenses.

Merci aux Gemmeurs de La Rochelle d'avoir participé activement en étant présents et pour la fabrication de pancartes porteuses de messages forts.

Clémence



Photos : Nathalie Cantin

Opérations "Marchés", le dimanche 12 octobre à La Rochelle

Il ne faisait pas très chaud ce dimanche matin-là !!! L'UNAFAM était pourtant présente en collaboration avec l'association « les héritiers de la Récup ». Une co-animation qui a été portée par le Collectif des SISM de l'agglomération de La Rochelle.

Informier, sensibiliser, déstigmatiser la santé mentale constituaient nos objectifs prioritaires en « allant vers » un large public. C'est en semant des petites graines, que nous espérons récolter un regard plus bienveillant envers tous les malades atteints de maladies psychiques.



Texte et photo : Nathalie (bénévole)

Opération "Porteur de parole", le mercredi 15 octobre à Saintes

Impossible de franchir la passerelle dans le sens jardin public marché sans se faire accoster par le Commando Sylvie, Mathilde et Nadège pour parler santé mentale !

Sur le sol, il y a des cartons tout en couleur qui témoignent des ressentis, des émotions, des coups de coeur des promeneurs... Celles et ceux qui le souhaitent s'arrêtent pour écrire.



(suite) Quelques pas et hop ! Sylvie, Coordinatrice du Projet Territorial de Santé Mentale, Mathilde de la CPAM et Nadège, bénévole accueillante de l'UNAFAM, posent les questions :

"Comment ça va vraiment ? Comment je me sens aujourd'hui ?" Et on échange sur la santé mentale.

On cause santé mentale ! Et c'est important de prendre soin de sa santé mentale en ces temps anxiogènes.

Les promeneurs collent soit un post-it soit un émoticône sur le panneau bleu installé à cet effet.

Les participant.e.s sont âgé.e.s de 2 ans à "plus de 90 ans" confie Paulette, l'oeil pétillant et malicieux.

En fin de journée, le panneau bleu était couvert de soleils avec des arcs-en-ciel et seulement quelques nuages...

Vous en avez la preuve en photo.

Et cerise sur le gâteau, une belle journée ensoleillée...

Nadège



Village de la santé mentale à La Rochelle, jeudi 16 octobre après-midi

Nous avons clôturé ce marathon des SISM avec le Village de la santé mentale. L'an dernier, les échanges avaient été fructueux mais pas assez ouverts sur l'extérieur. Cette année, place de Verdun, nous avons pu toucher un plus large public : des passants intrigués, des jeunes, des personnes concernées...

« Par ma présence, je voulais montrer mon implication et la sincérité de mon engagement. J'étais là pour donner un espace de parole aux personnes qui le souhaitent. Certains venaient pour avoir des informations, d'autres ont pu parler, ou faire le premier pas vers « autre chose » même s'ils n'étaient pas encore prêts, d'autres encore venaient pour leur proche et repartaient avec des pistes à suivre pour les accompagner. J'étais à côté du stand de l'UNAFAM qui informait les aidants. »

Photo : maman de Clémence

Clémence et l'Unafam 17



Soirée ciné-débat à Saint-Martin-en-Ré, le vendredi 17 octobre, sur le thème "Nos ados, ces héros ?"

La soirée était consacrée à la projection du documentaire de Tania Houlbert, "Des Pépites et des Icebergs", qui suit le voyage de 12 collégiens de Mantes-la-Jolie au Groënland.

La projection était suivie d'un échange avec le public. Une soirée pour mieux comprendre les défis des adolescents, favoriser le dialogue intergénérationnel et renforcer les liens familiaux.

Spectacle concert au "Gémitié" de Pons, le jeudi 23 octobre

L'artiste, Benjamin, nous a permis de partager Bulle d'émotions.
Merci aux Gemmeurs pour avoir organisé ce magnifique concert.



Affiche de l'événement, festival de cinéma "A la folie"

Festival de cinéma "A la folie", à La Rochelle, les 24, 25, 26 octobre

« La qualité mais aussi l'émotion, la grande sincérité des témoignages étaient au rendez-vous de ce merveilleux festival qui va servir tant aux familles, amis, soignants, mais aussi aux personnes malades, tous présents dans la salle.

Les 3 films que j'ai vus au Dragon à La Rochelle ont eu beaucoup de succès, avec beaucoup de spectateurs et des débats très riches. Par ce dimanche ensoleillé, je n'ai pas regretté d'être "enfermée", mais éclairée, éveillée, et captée par les témoignages poignants de Maximilien et Didier. »

Jocelyne (adhérente)

L'année prochaine, les Semaines d'Information sur la Santé Mentale se dérouleront du 5 au 18 octobre 2025, autour du thème : "Pour notre santé mentale, ouvrons-nous aux arts".



A ne pas manquer !



Ateliers — — bien-être

**Vous avez un proche souffrant de troubles psychiques ?
Offrez-vous un moment de répit !**

Organisé par l'Unafam 17, l'atelier bien-être s'adresse aux familles (parents, fratries, conjoints...) et amis accompagnant une personne en souffrance psychique.

L'objectif de ces ateliers est d'offrir aux proches aidants un moment de détente et de relaxation afin de pouvoir se recentrer sur eux-mêmes.

Réservé aux adhérents de l'Unafam 17

**UN SAMEDI PAR MOIS
10H-12H**

DATES 2025-2026 :

06/12, 17/01, 14/02, 14/03,
11/04, 09/05, 20/06

LIEU :

UDAF, SALLE 1
18 rue des Oeilleux
17100 Saintes

Animé par une
sophrologue,
bénévole de
l'Unafam 17

Contact

Pour toute inscription ou
information, contactez Anne
Knapnougel au **06 26 99 59 94**

UNAFAM 17 :

www.unafam.org
05 46 00 41 54
17@unafam.org



PSYTRIALOGUE

sur le thème

**LA RELATION
PATIENT-
SOIGNANT-
FAMILLE**

Echanges animés par
une psychologue

**JEUDI 27
NOVEMBRE 2025
17H30-19H30**

UDAF
18 rue des Oeilleux
17100 SAINTES

Gratuit - INSCRIPTION OBLIGATOIRE à
17@unafam.org ou 07 49 11 77 69



Regards croisés de personnes en
situation de maladie psychique,
aidants et de
personnels soignants



Qu'est-ce qu'un Psytrialogue ?

Le Psytrialogue est la rencontre de
personnes en situation de maladie psychique,
d'aidants (familles ou amis) et de
professionnels soignants et sociaux, autour
d'un thème donné à l'avance.
Acteur, auditeur, spectateur, au choix ou
tour à tour... nul n'est obligé à rien.

Dans ce jeu à trois, les frontières sont
abolies : des femmes et des hommes
s'écoulent, partagent leurs expériences,
leurs (in)certitudes, leurs moments de
souffrance, de peine et de joie sans
porter de jugement, dans le respect et la
bienveillance.

Alors... Psytrialoguons !



LE COIN CULTURE

Toutes nos recommandations : à voir, à lire, à écouter !



**"Les rêveurs" - De et avec
Isabelle Carré**

« Élisabeth, comédienne, anime des ateliers d'écriture à l'hôpital Necker avec des adolescents en grande détresse psychologique. À leur contact, elle replonge dans sa propre histoire : son internement à 14 ans. Peu à peu, les souvenirs refont surface. Et avec eux, la découverte du théâtre, qui un jour l'a sauvée. »



**"Et c'est moi qu'on enferme" - Philippa
Motte, Editions Stock**

"À 31 ans, Philippa Motte est internée sous contrainte dans un service psychiatrique. C'est la troisième fois. [...] 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".